

Moderne Sportprävention

Heilpraktiker Kurt-Dieter Maser macht Leistungs- und Freizeitsportler wieder fit

Morgens zur Arbeit, abends, nach einem anstrengenden Arbeitstag, rein in die Jogging-Schuhe – das Verletzungsrisiko ist auch im Breitensport sprunghaft angestiegen. Kurt-Dieter Maser, Heilpraktiker mit eigener Naturheilpraxis in Waldkirch, ist Spezialist im Bereich der Sportprävention. Er hat ein Verfahren entwickelt, dass Verletzungen verhindern hilft und die Leistung zu steigern vermag.

SK: Herr Maser, was verbirgt sich hinter der von Ihnen entwickelten „Vital-Fitness-Analyse“?

Maser: Mithilfe dieses Verfahrens kann ich für jeden Sportler individuell bestimmen, wie das optimale Verhältnis zwischen dem Potential des Körpers und der jeweiligen Sportart aussieht.

In einer umfassenden Computeranalyse gewinne ich Daten unter anderem über den allgemeinen Vital-Zustand, die Infektanfälligkeit, Stoffwechselbelastungen, Störfelder wie Zähne und Nebenhöhlen aber auch nervliche und psychische Belastungsfaktoren. Hinzu kommen Daten, die sportspezifische



Kurt-Dieter Maser bei der Vital-Analyse

Bild: Indigo Werbung

Belastungsfaktoren betreffen wie beispielsweise das Ausdauer-Konditionsverhältnis, das Regenerationsverhältnis, ein Elektrolyt- oder Mineralmangel sowie die Analyse von Schwachpunkten im Körperbau. Nach der Auswertung dieser Daten kann ich für jeden Einzelnen ein maßgeschneidertes Präventionsprogramm erstellen.

SK: Sie setzen diese Analyse seit

Jahren erfolgreich bei Profisportlern ein. So hat der von Ihnen betreute Fußballverein Bayer 04 Leverkusen nach eigener Aussage die niedrigste Verletzungsquote in der Bundesliga. Lässt sich die Vitalanalyse eins zu eins auf Breitensportler übertragen?

Maser: Ja, ohne Einschränkungen! Breitensportler können ihr Potential oft nicht richtig einschät-

zen. Das Verletzungsrisiko ist sogar bei so genannten sanften Sportarten gegeben, wie beispielsweise bei der Trendsportart „Nordic-Walking“. Mit der von mir angewandten funktionalen Medizin können Schwachstellen oder Störungen im Organismus rechtzeitig erkannt und Krankheiten verhindert werden.

SK: Breitensportler sind nicht den Belastungen ausgesetzt, die sich Profisportler zumuten. Was also läuft schief im Breitensport?

Maser: Oft sind es nur Kleinigkeiten wie zu wenig Flüssigkeit oder einseitige Belastung. Auffällig ist allerdings, wie wenig Breitensportler ihre Regenerationsphase einhalten. Auch Breitensportler müssen lernen, ihren Körper als Partner zu sehen und nicht als Maschine der man alles ungestraft zumuten kann! Nach meiner Analyse wissen die Patienten, wieviel Sport ihnen gut tut und wie lange sie brauchen um sich körperlich und geistig zu erholen.

Mit Kurt-Dieter Maser sprach
Sharon Heißler