

# Fit für die Alpenüberquerung

## Asklepios Stadtklinik unterstützt Tölzer Gymnasiasten

Bad Tölz – Mit dem Mountainbike über die Alpen. 60 Kilometer und 1.500 Höhenmeter am Tag, rund sieben Stunden Fahrzeit täglich und das für eine ganze Woche. Dieser Herausforderung stellen sich 15 Schüler sowie zwei Lehrer des Tölzer Gabriel-von-Seidl-Gymnasiums im Rahmen einer Exkursion im September. Experten der Abteilung für Innere Medizin der Asklepios Stadtklinik helfen den Schülern mit moderner Technik dabei einen effektiven Trainingsplan zu entwickeln und so fit für die Alpenüberquerung zu werden.

Gemeinsam mit seinen Mitschülern will der 17-jährige Simon Gotzler im September mit dem Mountainbike die Alpen überqueren. Darüber hinaus schreibt er eine Seminararbeit zum Thema „Individuelle Trainingsplanung für eine Alpenüberquerung mit Hilfe der Spiroergometrie“ und wird dabei von Chefarzt Prof. Dr. Hans Ulrich Kreider-Stempfle und Oberärztin Dr. Dörte Melchers-Schwarz der Abteilung für Innere Medizin der Asklepios Stadtklinik Bad Tölz unterstützt. „Der Begriff Spiroergometrie bezeichnet im weitesten Sinne eine Analyse der Atemluft unter einer definierten Belastung.



Schüler des Gabriel-von-Seidl-Gymnasiums waren zum ersten Belastungstest in der Asklepios-Stadtklinik: Dort wurden sie auf ihre bevorstehende Alpenüberquerung vorbereitet.

Dabei werden Werte wie der Sauerstoff-Anteil, der Kohlendioxid-Anteil, das Atemminutenvolumen sowie die Atemfrequenz gemessen“, betonte Prof. Dr. Hans Ulrich Kreider-Stempfle. Unter der Aufsicht des Chefarztes und der Oberärztin waren die Schüler nun zum ersten Belastungstest in der Asklepios Stadtklinik zu Gast. Mit einer Atemmaske auf dem Kopf und mit einem Be-

lastungs-EKG-Gerät verbunden, strampelten sie jeweils 30 Minuten auf dem Fahrradergometer. Die Ärzte kontrollierten dabei die Messwerte und fragten in regelmäßigen Abständen das Belastungsempfinden der Teilnehmer ab. Die durch die Untersuchung gewonnenen Werte analysiert Simon Gotzler mit Hilfe der Experten und erstellt so einen individuellen Trainingsplan. „Ich freue mich auf diese He-

erausforderung und möchte mich bei der Asklepios Stadtklinik ganz herzlich für die großartige Unterstützung bedanken“, betonte der Schüler. Fünf Monate mit mehreren Trainingseinheiten pro Woche warten nun auf ihn und seine Klassenkameraden. Dann kommen sie erneut zum Leistungstest in die Klinik. „So bestimmen wir die Leistungsfähigkeit anhand des aufgestellten Trainingsplans und hoffen, dass sich das Fitnesslevel in dieser Zeit erhöht hat“, erklärte Dr. Melchers-Schwarz. Eine erfolgreiche Trainingssteuerung im Vorfeld der Alpenüberquerung ist dabei ganz entscheidend. Nur so können die Schüler ihr Leistungsniveau genau bestimmen und sich gezielt auf diese Herausforderung vorbereiten. „Ich wünsche allen Teilnehmern der Alpenüberquerung eine erfolgreiche Trainingsphase und viel Erfolg. Als wir von diesem Projekt erfahren haben, haben wir den Schülerinnen und Schülern selbstverständlich sehr gerne die Unterstützung unserer Experten angeboten. Mein Dank gilt auch Prof. Kreider-Stempfle, Dr. Melchers-Schwarz und dem gesamten Team der Inneren Medizin“, betont der Geschäftsführer der Asklepios Stadtklinik Dr. Joachim Ramming.