

**Themenübersicht:**

1. **Zweiter Platz für Matthias Leisling bei der TRANS Zollernalb**
2. **Starker Saisonabschluss bei der DM und Alb-Gold-Trophy in Münsingen**
3. **Leistungsdiagnostik: Nach der Saison ist vor der Saison!**
4. **Leistungsdiagnostik-Termine:**
  - a. **Lindau**
  - b. **Mainz**
  - c. **München**
  - d. **Pforzheim**
5. **Neu: Kostenloser toMotion MTB-Treff in Lindau**
6. **Schlechter Schlaf wirkt wie Burnout**
7. **Aktiv für einen guten Testosteronspiegel**
8. **Stärken Sie Ihr Immunsystem mit der richtigen Ernährung!**
9. **Ernährungskärtchen Oktober**

**Zweiter Platz für Matthias Leisling bei der TRANS Zollernalb**

Bei der 4. Sparkasse TRANS Zollernalb errang Matthias Leisling vom Team black tusk Racing by toMotion den zweiten Platz – ein hervorragendes Ergebnis bei diesem harten, dreitägigen Etappenrennen mit internationaler Besetzung.

Vom 20. Bis 22. September führte der Event über drei Etappen durch den wunderschönen Zollernalbkreis mit allen Highlights der Region. Insgesamt standen von Freitag bis Sonntag ca. 215 Kilometer mit fast 4200 Höhenmetern auf dem Programm.

Matthias Leisling vom Team black tusk Racing by toMotion zeigte bei diesem Rennen eine konstant gute Leistung und sicherte sich – auch dank mehrerer gewonnener Sprintwertungen – den 2. Platz der Gesamtwertung.

**Glückwunsch vom gesamten toMotion-Team für diese Top-Leistung!**

**Starker Saisonabschluss bei der DM und Alb-Gold-Trophy in Münsingen**

Bei der Deutschen MTB-Marathon-Meisterschaft in Münsingen am ersten Sonntag im Oktober erkämpften sich Torsten Marx und Matthias Leisling vom Team black tusk Racing by toMotion in einem hochklassig besetzten Feld den 6. und 7. Platz. Fast 20 black-tusk-Biker gingen bei den Rennen der DM und der Alb-Gold-Trophy an den Start.

Der Regen der beiden vorangegangenen Tage hatte die Strecke auf der Schwäbischen Alb aufgeweicht und bescherte vor allem den Fahrern der Langstrecke eine ausgiebige Schlammpannung. Für die Teilnehmer der Deutschen Meisterschaft ging es zunächst auf einen 83 km langer Rundkurs, der für die Damen im MTB-Park Münsingen endete. Die Männer hingegen hängten noch zwei weitere Runden von je knapp 10 km Länge an, auf denen es ums Ganze ging.

Sechs Fahrer und eine Fahrerinnen vom Team black tusk Racing by toMotion nahmen an den Deutschen Marathon-Meisterschaften teil. Manuela Werkle beendete die Damen-Konkurrenz mit einer Zeit von 4:22:17 h als 22. Bei den Herren schieden Max Holz und Björn Herrmann bereits nach kurzer Zeit aus dem Rennen aus.

In einem sehr taktischen Rennen, bei denen die ersten 83 km als „Anlauf“ genutzt wurden, mussten die letzten beiden Runden die Entscheidung bringen. Am Ende der ersten Runde noch auf Platz 3 und 4 liegend, beendeten Torsten Marx und Matthias Leisling das Rennen als Sechster und Siebter. „Im ersten Moment war ich natürlich enttäuscht“, so Torsten Marx. „Eine Medaille war in greifbarer Nähe, so viel hat nicht gefehlt. Doch im Nachhinein bin ich mit meinem Abschneiden sehr zufrieden. Schließlich bin ich 6-bester Marathonfahrer in Deutschland!“

Philipp Pangerl überquerte die Ziellinie als 22. Mit Platz 7 der Masters1-Wertung (42. Platz Gesamt) erreichte Peter Reiche sein selbst gestecktes Ziel. „Ich habe alles abgerufen und mein Ziel – Top Ten bei den Masters – erreicht. Mehr war nicht drin und ich bin happy.“

Auf der Langstrecke der ALB-GOLD Trophy gelang Judith Mallmann mit dem zweiten Platz ihrer Altersklasse (Platz 4 Gesamt) der Sprung auf das Podium. Mit Sabine Stampf, Susanne Stampf und Anja Knaub schafften es drei weitere Fahrerinnen des Teams in die Top Ten der Damenwertung. Für Anja Knaub bedeutete ihr 9. Platz gleichzeitig den Sieg bei der Rennserie Stevens German Bike Masters.



Schlamm-packung für Torsten Marx bei der DM in Münsingen

## Leistungsdiagnostik: Nach der Saison ist vor der Saison!

**Gerade geht die Saison für Outdoor-Sportarten zu Ende – und schon macht es für Ausdauersportler Sinn, sich Gedanken zu machen über ihre sportlichen Ziele für die Saison 2014. Jetzt ist die richtige Zeit für eine Leistungsdiagnostik. Denn wer seinen aktuellen Leistungsstand kennt, kann sich in der kalten Jahreszeit eine gute Grundlage erarbeiten für seine sportlichen Aktivitäten im folgenden Jahr.**



Unter einer Leistungsdiagnostik versteht man eine sportmedizinische Untersuchung, um den aktuellen Trainingsstand eines Sportlers in Bezug auf sein Herz-Kreislaufsystem und seine Muskulatur festzustellen. Darauf basierend werden seine individuellen Trainingsbereiche festgelegt, um das weitere Training zu steuern. Wenn ein Sportler innerhalb seiner Trainingsbereiche trainiert, wird das Training effektiver, d.h. er kann innerhalb der ihm zur Verfügung stehenden Zeit bessere Trainingsergebnisse erzielen. Durch weitere Leistungstests können dann später die Trainingsfortschritte festgestellt und das Training ggf. angepasst werden.

Auch wenn die Ziele der Sportler unterschiedlich sein mögen – eine Leistungsdiagnostik ist für jeden Sportler sinnvoll, der nicht nur „ins Blaue hinein“ trainieren, sondern wahrnehmbare Fortschritte erzielen und die ihm zur Verfügung stehende Trainingszeit optimal nutzen möchte. Ein Leistungssportler wird auf bestimmte Saisonhöhepunkte hinarbeiten, wohingegen ein Freizeitsportler sich vielleicht die Teilnahme an einem Stadtlauf vorgenommen hat oder mit dem Fahrrad die Alpen überqueren möchte. Von einer Leistungsdiagnostik profitieren vor allem Ausdauersportler wie Radfahrer, Läufer, Schwimmer, Triathleten, Skater, Nordic Walker etc. Dabei sind Geschlecht und Alter des Sportlers irrelevant.

Im Hobbybereich wird oft eine reine Laktat-Leistungsdiagnostik (Messung der Laktatwerte im Blut) durchgeführt. Sie ist für die meisten Sportler ausreichend. Je höher das Leistungsniveau ist, desto kontrollierter muss jedoch trainiert werden und dann reichen die Werte aus der Laktat-Leistungsdiagnostik nicht mehr aus. Über eine begleitende Spiroergometrie (Messung der Atemgase) können dann zusätzliche Informationen über die Fett- und Kohlehydratverbrennung gewonnen werden. toMotion verfügt in Lindau über die technische Ausstattung für diesen Leistungstest.

Eine Spiroergometrie kann sich auch im Hobby- und Gesundheitsbereich lohnen, wenn der Sportler genaue Informationen über seinen Fettstoffwechsel haben möchte, um z.B. noch besser abnehmen zu können.

Um im Frühjahr, mit den ersten Sonnenstrahlen, wieder voll ins sportliche Geschehen einsteigen zu können, macht ein erster Leistungstest im Oktober oder November Sinn. Anhand der ermittelten, individuellen Trainingsbereiche kann der Sportler über den Winter gezielt trainieren. Nach drei bis vier Monaten (also zwischen Januar und März) folgt in der Regel ein zweiter Test, um die Trainingserfolge zu überprüfen und das Training ggf. anpassen zu können. Dann steht einer erfolgreichen Saison 2014 nichts mehr im Wege.

**Ruft uns an und vereinbart Euren Wunschtermin!**

## **Leistungsdiagnostik-Termine:**

**Lindau (Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie):** Termine jederzeit möglich.  
Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995 / 0171-3262137,  
E-Mail: [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

**Mainz (Laktat-Leistungstest):** Aktion vom 8. bis 10. Nov. 2013  
Terminvereinbarung: toMotion Standort Mainz, Tel. 0177-8908907, [mainz@tomotion-gmbh.de](mailto:mainz@tomotion-gmbh.de)

**München (Laktat-Leistungstest):** Aktion am 18. Nov. 2013  
Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995 / 0171-3262137,  
E-Mail: [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

**Pforzheim (Laktat-Leistungstest):** Aktion vom 23. bis 24. Nov. 2013  
Terminvereinbarung: Sascha Holzhauser, [sascha@racingteampforzheim.de](mailto:sascha@racingteampforzheim.de)

**Weitere Informationen zum Thema und zu allen Terminen gibt es bei**

Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995 / 0171-3262137, [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

## Neu: Kostenloser toMotion-MTB-Treff in Lindau

**Wer über den Winter nicht „einrosten“ und sich deshalb einmal in der Woche gemeinsam mit anderen MTB-Begeisterten sportlich betätigen möchte, für den haben wir ab Ende Oktober ein tolles Angebot: den neuen toMotion-MTB-Treff.**

Ab 30.10. treffen wir uns immer Mittwochabends um 18.30 Uhr, um gemeinsam auf dem Mountainbike Spaß zu haben, uns zu bewegen, ein bisschen Fahrtechnik zu üben und Lindau samt Umgebung unsicher zu machen. Momentan als „Nightride“, ab dem Frühjahr dann wieder ohne „Night“ im Hellen.

Teilnahme: kostenlos.

Jede/r ist willkommen.

Treffpunkt: toMotion, Bregenzer Str. 35, Lindau.

Dauer 1:30 - 2:00 Stunden.

**Weitere Infos und Anmeldung bei Andrea Potratz:**

Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

**Ruft uns an, wir freuen uns auf Euch!**



## Schlechter Schlaf wirkt wie Burnout

<http://www.zeit.de/karriere/beruf/2013-07/schlaf-leistungsfahigkeit-erholung>

Unter [www.zeit.de](http://www.zeit.de) haben wir mal wieder einen Artikel gefunden, der uns in unserem Leistungsangebot im Gesundheitsbereich bestärkt: ein Plädoyer für die Bedeutung von ausreichend langem und gutem Schlaf. Hektik, Druck und Überstunden: Viele Berufstätige schlafen zu wenig, damit sie ein hohes Pensum schaffen. Das ist schädlich. Schlafmangel hat ernste Folgen.

Wer im Job vorankommen will, für den ist gute Nachtruhe unerlässlich. Erst recht, wenn die Tage geprägt sind von Termindruck und Stress. "Wer tagsüber Vollgas gibt, muss seinen Akku abends aufladen", sagt Jürgen Zulley, bis 2010 Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg und einer der renommiertesten Schlafforscher. "Schlaf ist für Körper und Geist so wichtig wie Atmen, Essen und Trinken."



Wer im Job vorankommen will, für den ist gute Nachtruhe unerlässlich. Erst recht, wenn die Tage geprägt sind von Termindruck und Stress. "Wer tagsüber Vollgas gibt, muss seinen Akku abends aufladen", sagt Jürgen Zulley, bis 2010 Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg und einer der renommiertesten Schlafforscher. "Schlaf ist für Körper und Geist so wichtig wie Atmen, Essen und Trinken."

Langfristig ist Schlafentzug Raubbau am eigenen Körper. Wer nachts ständig zu wenig ruht, gefährdet nicht nur Kollegen und Mitarbeiter, sondern auch sich selbst. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind bestenfalls hinderlich, schlimmstenfalls lebensgefährlich.

Inzwischen setzt sich jedoch auch in Manager-Kreisen die Erkenntnis durch, dass es selbst der stärkste Motor nicht dauerhaft auf der Überholspur aushält. Immerhin 60 Prozent der deutschen Top-Manager sagten laut Heidrick & Struggles, dass sie einen bewussten Lebensstil pflegen, um für den Job fit zu sein. Nachhaltigkeit, eines der Schlagworte des neuen Jahrtausends, gilt nicht nur für die Strategie der Unternehmen, sondern auch für viele CEOs. Sie werden zum Gesundheitsmanager in eigener Sache.

Um sich in diesem Bestreben sachkundige Unterstützung zu holen, sind Berufstätige bei toMotion an der richtigen Adresse. Anhand eines HRV-Tests können wir Ihr aktuelles Stresslevel bestimmen und Ihnen Anregungen geben, wie Sie sich langfristig Ihre Vitalität und Lebensfreude erhalten.

**Werden auch Sie Gesundheitsmanager in eigener Sache – wir unterstützen Sie dabei!**



## Aktiv für einen guten Testosteronspiegel

Testosteron ist das wichtigste Sexualhormon des Mannes. Es beeinflusst praktisch alle Sexualfunktionen positiv. Darüber hinaus ist Testosteron wichtig für Knochen und Muskeln, Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie die Blutbildung. Sehr wichtig ist die schützende Funktion von Testosteron für Herz und Gefäße. Mehrere Langzeitstudien haben gezeigt, dass die Lebenserwartung bei Männern mit der Höhe des Testosteronspiegels positiv korreliert.



Denn nicht nur eine medikamentöse Therapie kann den Testosteronspiegel positiv beeinflussen, sondern Sie selbst können auch aktiv etwas dafür tun. Krafttraining, Muskelaufbau und die richtige Ernährung sowie ggf. Gewichtsreduktion unterstützen die Testosteronproduktion und heben den Spiegel an.

toMotion unterstützt Sie dabei mit seinen Angeboten Ernährungsberatung und Personal Training, die beide gezielt auf eine Anhebung des Testosteronspiegels abgestimmt werden können.

**Sprechen Sie uns an und beeinflussen Sie mit uns Ihren Testosteronspiegel positiv!**

## Stärken Sie Ihr Immunsystem mit der richtigen Ernährung!

Bestimmte Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Heilpflanzen können die körpereigene Abwehrkraft - das Immunsystem - nachhaltig stärken und den Organismus vor Krankheitserregern effektiv und ohne Nebenwirkungen schützen. Gerade in der dunklen, kalten und nassen Jahreszeit ist das besonders wichtig!

Viele Menschen halten Erkältungen und Grippe für unvermeidbar und entscheiden sich daher oft für eine Grippeimpfung als präventive Schutzmaßnahme. Wenn die Erkältung schließlich doch da ist, nehmen sie eine Unmenge an Medikamenten ein. Beides birgt gesundheitliche Risiken und belastet den Organismus mit schädlichen Nebenwirkungen. Die beste Methode, sich vor Erkältungen und Grippe zu schützen, besteht daher in der Stärkung des Immunsystems. Eine richtige Ernährung fördert die Bildung der weißen Blutkörperchen, die unsere „Gesundheitspolizei“ sind.



Konzentrieren Sie sich in kritischen Zeiten – wenn Erkältungen grassieren – auf bestimmte Lebensmittel und Gewürze, die das Immunsystem stärken können:

Wählen Sie unter den Gemüsesorten bevorzugt Brokkoli, Möhren, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch und Spinat. Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse, die viel Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem, indem sie die Produktion der weißen Blutkörperchen anregen und dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen helfen. Essen Sie Gemüse – wann immer möglich – roh oder nur sehr leicht gedünstet. Damit maximieren Sie ihren gesundheitlichen Nutzen, denn langes Garen schadet den Vitaminen.

Unter allen Kohlarten ist der Grünkohl der nährstoffreichste und gleichzeitig machtvollste im Kampf gegen Krebszellen. Er versorgt uns mit dem Antioxidant Vitamin A, das wiederum die Produktion der weißen Blutkörperchen anregt.

Unter den Früchten sind die folgenden besonders vitaminreich und dazu geeignet, Ihr Immunsystem anzukurbeln: Zitronen, Grapefruits, Guaven, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie rote Weintrauben, Blaubeeren, Kirschen, Heidelbeeren, Brombeeren und schwarze Johannisbeeren.

Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle aus dem Reformhaus oder Bioladen z. B. Leinöl, Hanföl oder Olivenöl. Zum Braten eignet sich Kokosöl ganz hervorragend.

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig mit Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepfeffer würzen, können Sie Ihr Immunsystem ebenfalls stärken. Auch bei der Überwindung einer bereits bestehenden Erkältung helfen diese Gewürze.

**Orientierung in Sachen gesunde Ernährung bieten Ihnen auch unsere Ernährungskärtchen, die als Sammelkärtchen einmal monatlich erscheinen. Interessiert? Wir schicken sie Ihnen gerne zu!**

## **toMotion-Ernährungskärtchen im Oktober**

**Im Herbst kann man sie wieder frisch und von heimischen Reben genießen: die Weintrauben. Besonders viel Gutes für unsere Gesundheit bieten dabei die dunklen Sorten mit Kernen – denn die „Helfer“ für unser Immunsystem stecken geballt in Schale und Kern.**



Weitere Informationen zum Thema „Weintrauben“ und ein leckeres Rezept finden Sie auf unserem Oktober-Ernährungskärtchen (Nr. 6).

Einfach anfordern unter E-Mail:

[info@tomotion-gmbh.de](mailto:info@tomotion-gmbh.de)