



RMB
Regionalmanagement Burgenland GmbH

EU-GEFÖRDERTE PROJEKTE 2014 – 2020
EINE PUBLIKATIONSREIHE DES
REGIONALMANAGEMENTS
BURGENLAND

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ute Seper

REGENERATIONSFORSCHUNG

MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ute Seper

Wer im Spitzensport oder beruflich vorankommen will, konzentriert seine Kraft und Energie in erster Linie auf Leistung. Was jedoch mindestens genauso wichtig ist und als Erfolgsfaktor oft übersehen wird, ist das exakte Gegenteil davon: Regeneration.

Nichtstun, Abschalten, Ausspannen passt so gar nicht ins Bild unserer erfolgsorientierten Gesellschaft. Allein sich mal ordentlich auszuschlafen ist häufig mit schlechtem Gewissen verbunden und wird subjektiv als Faulheit empfunden. Doch wer seine körperliche Erschöpfung ignoriert und mit aller Anstrengung weitertrainiert und durcharbeitet, leistet unterm Strich sogar weit weniger.

„Wer im Job oder Sport Spitzenleistungen erbringen will, braucht gezielte Erholung“, weiß MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ute Seper. Als Hochschullehrerin und Projektleiterin am Department Gesundheit der FH Burgenland ist sie der Regenerationsforschung mit wissenschaftlichen Methoden auf der Spur.

„Regeneration ist ein Schlüssel zu mehr Leistung und Erfolg“, so Seper. „Das Thema geht alle an. In unserem Projekt widmen wir uns daher sowohl der Regeneration von Athleten als auch von Mitarbeitern in Betrieben.“

In Zusammenarbeit mit der Kurbad Tatzmannsdorf AG (Reduce Gesundheitsresort Bad Tatzmannsdorf) wurden bei den Athleten von Gunners Oberwart und des SC Bad Tatzmannsdorf nach Trainingseinheiten verschiedene Testbatterien durchgeführt. Im Anschluss an Belastungen nahmen die Athleten ein

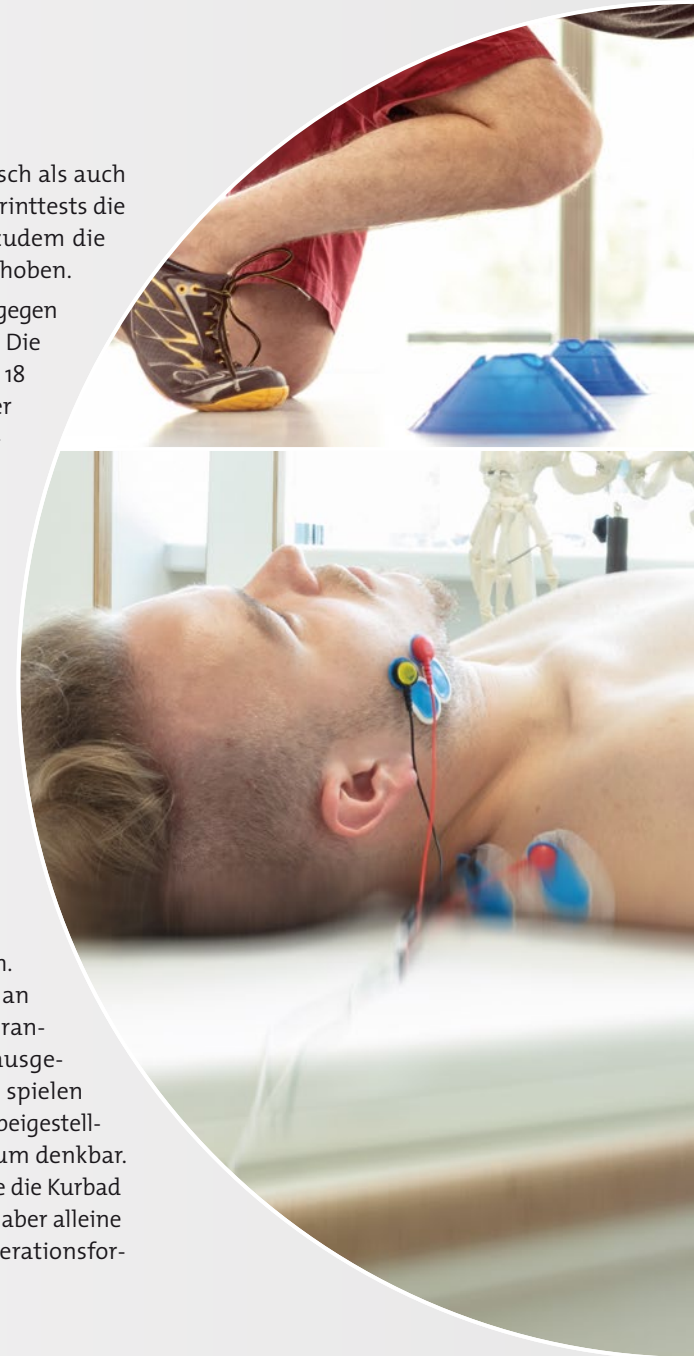
Kohlesäurebad. Danach wurde sowohl physiologisch als auch mit diversen Reaktionstests sowie Sprung- und Sprinttests die Erholung gemessen. Mittels Fragebögen wurde zudem die subjektive Wahrnehmung des Erholungseffekts erhoben.

In der betrieblichen Gesundheitsförderung kam hingegen eine Mechanotransduktionsliege zum Einsatz. Die Probanden lagen dabei in Rückenlage auf einer mit 18 Hertz vibrierenden Ganzkörperliege. Aufgrund der Übertragung der mechanischen Reize auf die Gewebellen und die extrazelluläre Matrix kommt es zu biologischen Reaktionen, auch Reizantwort genannt. Anhand von Elektroden, angelegt an der Muskulatur, wird gemessen, ob die Schwingungen entspannend und regenerativ wirken.

„Regenerationsforschung dient nicht dem Selbstzweck“, so Seper. „Wir vertreten einen multidimensionalen und zugleich ganzheitlichen Forschungsansatz und stellen unsere Ergebnisse auch der Scientific Community zur Verfügung. Das geht allerdings nicht ohne Fördermittel. Um die Forschungsarbeiten durchführen zu können, wurden in erster Linie medizinisch-diagnostische Geräte benötigt. Aber auch die Kosten für die Räumlichkeiten, das Personal und die Einbeziehung von Experten waren nicht unerheblich. Um das erlangte Wissen publik zu machen und an andere weiterzugeben, wurde ein Symposium veranstaltet. Auch ein Symposiumsband wurde herausgebracht. Bei all diesen Schritten und Investitionen spielen Förderungen eine ganz wesentliche Rolle. Ohne die beigestellten EFRE-Mittel wäre unsere Forschungsarbeit kaum denkbar. Zwar hatten wir das Glück, starke Projektpartner wie die Kurbad Tatzmannsdorf AG und GAMED zu gewinnen – sich aber alleine darauf auszuruhen, können wir uns in der Regenerationsforschung nicht leisten.“



MMag.^a Dr.ⁱⁿ Ute Seper
Projektleiterin
Department Gesundheit
FH Burgenland



Campus FH Pinkafeld



Sprint- und Belastungstests



Proband auf der
Mechanotransduktionsliege

Anlegen der Sensoren
an Gesicht und Körper



Was gefördert wurde:

- Multidimensionale Regenerationsforschung anhand von Mechanotransduktions- und Kohlesäurewannenbäderanwendungen bei Athleten und Mitarbeitern

Förderziele:

- Ausbau von Forschungskompetenz im öffentlichen und kooperativen Bereich
- Stärkung der regionalen Wettbewerbsfähigkeit durch Forschung

Wie gefördert wurde:

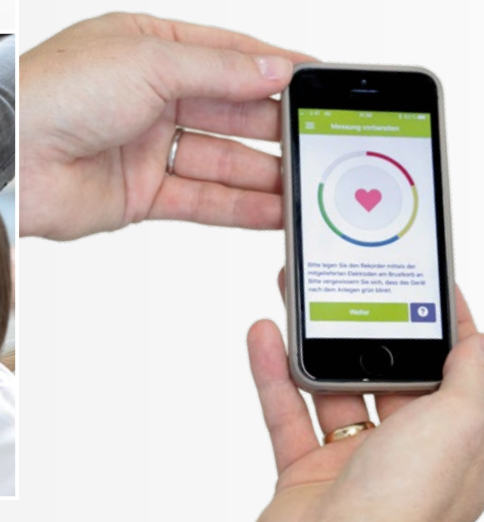
- Zeitraum: Jänner 2017 – August 2018
- Investitionsvolumen: rd. 300.000 EUR
- Fördersumme: rd. 300.000 EUR

Verantwortliche Förderstelle:

Regionalmanagement Burgenland GmbH, A-7000 Eisenstadt
www.eu-service.at

Projekträger:

Fachhochschule Burgenland GmbH, A-7000 Eisenstadt
www.fh-burgenland.at



Anzeige der
Messergebnisse per
Smartphone-App



Regionale Entwicklung. Durch Investitionen in Wachstum und Beschäftigung.

Zusammenhalt ist der Grundstein für den wirtschaftlichen Erfolg und die positive Entwicklung der Lebens- und Arbeitsbedingungen innerhalb Europas. Unterschiedliche Entwicklungsstände der Regionen gilt es durch gezielte Fördermaßnahmen auszugleichen. Genau das sind die Hauptaufgaben des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, kurz EFRE genannt.



WEITERE INFORMATIONEN » WWW.RMB.AT | WWW.EU-SERVICE.AT

Regionalmanagement Burgenland GmbH

Marktstraße 3, 7000 Eisenstadt
Tel. +43 - 5 - 9010 - 240
office@rmb.at
www.rmb.at

Öffentlichkeitsarbeit

Mag.^a Sonja C. Seiser
Tel. +43 - 5 - 9010 - 2422
sonja.seiser@rmb.at



Durchführung physiologischer und psychologischer Tests



Projektpartner: Reduce und Athleten
des SC Bad Tatzmannsdorf



Das starke Team des Departments
Gesundheit der FH Burgenland