



Einladung

2. Sportmedizinisches Sommerseminar Titisee

Wochenkurs Nr. 6, Wochenendkurs Nr. 2
55 CME-Punkte

6. bis 12. Juni 2010

Kurhaus Titisee, Titisee-Neustadt

www.sportmedizin-titisee.de

*In Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Baden-Württemberg
und dem Sportärzteverband Niedersachsen*

GOTS
Gesellschaft für Orthopädisch-
Traumatologische Sportmedizin

KLINIKUM
OLDENBURG



*Radsport
Triathlon
Ju-Jutsu
Nordic Walking
Gymnastik
Inline-Skating
Klettern*

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nach der erfolgreich verlaufenen Auftaktveranstaltung des Sportmedizinischen Sommerseminars im Juli 2009 in Titisee-Neustadt möchten wir Sie sehr herzlich zu unserer Veranstaltung im Sommer 2010 einladen!

Zum 2. Mal veranstaltet das Klinikum Oldenburg am idyllischen Titisee und inmitten des sehr attraktiven Hochschwarzwaldes seine 7-tägige sportmedizinische Veranstaltung - ideale Bedingungen, um in angenehmer Arbeitsatmosphäre sportmedizinische Themen mit Ihnen gemeinsam zu erarbeiten. Auch in diesem Jahr stehen die Lehrinhalte des Wochenkurses 6 und des Wochenendkurses 2 nach der neuen Weiterbildungsordnung des Deutschen Sportärztebundes im Mittelpunkt. Das Seminar wurde mit 55 Fortbildungspunkten (CME) durch die Landesärztekammer Baden-Württemberg zertifiziert.

Wir freuen uns über die Zusage ausgewiesener Referenten aus ganz Deutschland, die Ihnen mit großem Engagement eine Vielfalt sportmedizinisch relevanter und aktueller Themen präsentieren wollen. Ihre Anregungen aus dem letzten Seminar nach Einbeziehung von Untersuchungstechniken haben wir gerne aufgegriffen. Auch Themen, die sich der „Motivation“ und dem „Mentalen Training“ im Sport widmen, werden Ihnen aus berufenem Mund sehr praxisnah dargestellt.

Der Nachmittag wird im Zeichen der Sportpraxis stehen. Neben den Kernsportarten Ju-Jutsu (Selbstverteidigung), Nordic Walking und Radsport/ Triathlon werden Gymnastik, Inline-Skating, Laufen, Klettern und Schwimmen geboten. Vom Anfänger bis zum Leistungssportler heißen wir Sie in den Sportarten gleichermaßen willkommen. Erfahrene Trainer werden Sie hoch motiviert anleiten. Die Möglichkeit, von einem A-Lizenz-Trainer mit 7. Meistergrad in die Geheimnisse der „sanften Kunst der Selbstverteidigung“ eingeweiht zu werden, werden Sie sonst selten erhalten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre aktive Mitgestaltung unseres Seminars und sind uns sicher, dass Sie wertvolle Tipps und Erfahrungen für Ihre sportärztliche Tätigkeit und Ihren persönlichen Alltag mit nach Hause nehmen werden.

Ihre


Thomas Jöllenbeck


Ingke Jürgensen


Christoph Schönle



Programm im Überblick

Sonntag, 6.6.2010

- 09:00 - 09:20 Uhr Anmeldung
- 09:20 - 10:00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Gruppeneinteilung Sportpraxis
- 10:00 - 13:30 Uhr Wissenschaftliche Referate**
- 10:00 - 10:45 Uhr
Risikofaktoren der vorderen Kreuzbandverletzung und ihre Prävention
[Kat. B] - T. Jöllenbeck
- 10:45 - 11:30 Uhr
Indikation und Technik der Hüftarthroskopie
[Kat. B] - J. Jerosch
- 11:30 - 12:00 Uhr
Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung
- 12:00 - 12:45 Uhr
Special Olympics - Sport mit geistiger Behinderung
[Kat. I] - J. Meyer-Holz
- 12:45 - 13:30 Uhr
Tour de France - Entwicklung des härtesten Radrennens der Welt
[Kat. I] - H. Watterott
- 13:30 - 15:00 Uhr Pause
- 15:00 - 17:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*
- 17:00 - 17:30 Uhr Pause
- 17:00 - 19:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*
- ab 20:00 Uhr „Come-together-Abend“**

Programm im Überblick

Montag, 7.6.2010

- 09:00 - 12:30 Uhr Wissenschaftliche Referate**
- 09:00 - 09:45 Uhr
Klinische Untersuchung der Schulter aus orthopädischer, physiotherapeutischer und chirodiagnostischer Sicht - Teil 1
[Kat. B] - I. Jürgensen, R. Dirks, R. Klett
- 09:45 - 10:30 Uhr
Klinische Untersuchung der Schulter aus orthopädischer, physiotherapeutischer und chirodiagnostischer Sicht - Teil 2
[Kat. B] - I. Jürgensen, R. Dirks, R. Klett
- 10:30 - 11:00 Uhr
Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung
- 11:00 - 11:45 Uhr
Klinische Untersuchung der Wirbelsäule
[Kat. B] - A. Friedrich
- 11:45 - 12:30 Uhr
Einsatz der Manuellen Medizin beim Sportler
[Kat. B] - R. Klett
- 12:30 - 14:00 Uhr Pause
- 14:00 - 14:45 Uhr *Sportpraxis (Gymnastik [Kat. 2], Lauf [Kat. 1], Inline- Skating [Kat. 3])*
- 14:45 - 15:00 Uhr Pause
- 15:00 - 17:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*
- 17:00 - 17:30 Uhr Pause
- 17:30 - 19:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*

Programm im Überblick

Dienstag, 8.6.2010

07:00 - 07:45 Uhr Sportpraxis (Schwimmen [Kat. 1])

09:00 - 12:30 Uhr Wissenschaftliche Referate

09:00 - 09:45 Uhr

Sport bei chronischem Schmerz

[Kat. H] - D. Herbold

09:45 - 10:30 Uhr

Golf - Leistungssport oder Zeitvertreib für Senioren

[Kat. B] - H. Stürz

10:30 - 11:00 Uhr

Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung

11:00 - 11:45 Uhr

Entwicklung des Kampfsports - Teil 1

[Kat. I] - R. Schwarz

11:45 - 12:30 Uhr

Entwicklung des Kampfsports - Teil 2

[Kat. I] - R. Schwarz

12:30 - 14:00 Uhr Pause

14:00 - 14:45 Uhr Sportpraxis (Gymnastik [Kat. 2], Laufen [Kat. 1], Inline-Skating [Kat. 3])

14:45 - 15:00 Uhr Pause

15:00 - 17:00 Uhr Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])

17:00 - 17:30 Uhr Pause

17:30 - 19:00 Uhr Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])

Programm im Überblick

Mittwoch, 9.6.2010

07:00 - 07:45 Uhr Sportpraxis (Schwimmen [Kat. 1])

09:00 - 12:30 Uhr Wissenschaftliche Referate

09:00 - 09:45 Uhr

Motivation beim Ironman - Extrembelastungen in der Königsdisziplin des Ausdauersports - Teil 1

[Kat. H] - R. Dirks

09:45 - 10:30 Uhr

Motivation beim Ironman - Extrembelastungen in der Königsdisziplin des Ausdauersports - Teil 2

[Kat. H] - R. Dirks

10:30 - 11:00 Uhr

Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung

11:00 - 11:45 Uhr

Mentales Training - Teil 1

[Kat. H] - M. Vette

11:45 - 12:30 Uhr

Mentales Training - Teil 2

[Kat. H] - M. Vette

12:30 - 14:00 Uhr Pause

14:00 - 14:45 Uhr Sportpraxis (Laufen [Kat. 1], Inline-Skating [Kat. 3])

15:00 - 19:00 Uhr Sportpraxis (Klettern im Kletterwald Titisee, Action Forest) [Kat. 9])

Programm im Überblick

Donnerstag, 10.6.2010

09:00 - 12:15 Uhr **Wissenschaftliche Referate**

09:00 - 10:00 Uhr

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Nordic Walking

[Kat. A] - Th. Jöllenbeck

10:00 - 10:45 Uhr

Überlastungsschäden bei Läufern

[Kat. B] - W. Schultz

10:45 - 11:15 Uhr

Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung

11:15 - 12:15 Uhr

Aktueller Stand der Knorpeltherapie

[Kat. A] - I. Schleicher

12:15 - 13:45 Uhr Pause

13:45 - 14:45 Uhr *Sportpraxis (Gymnastik [Kat. 2], Laufen - Umsetzen von mentalen Techniken in der Bewegung [Kat. 1], Inline-Skating [Kat. 3])*

14:45 - 15:00 Uhr Pause

15:00 - 17:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*

17:00 - 17:30 Uhr Pause

17:30 - 19:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*

Programm im Überblick

Freitag, 11.6.2010

09:00 - 12:30 Uhr **Wissenschaftliche Referate**

09:00 - 09:45 Uhr

Höhenmedizin - Teil 1 [Kat. F] - G. Szalay

09:45 - 10:30 Uhr

Höhenmedizin - Teil 2 [Kat. F] - G. Szalay

10:30 - 11:00 Uhr

Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrierausstellung

11:00 - 11:45 Uhr

Laktatmessungen und ihre Wertigkeit im Leistungssport - Teil 1

[Kat. F] - B. Weßling

11:45 - 12:30 Uhr

Laktatmessungen und ihre Wertigkeit im Leistungssport - Teil 2 mit praktischer Anwendung

[Kat. F] - B. Weßling

12:30 - 14:00 Uhr Pause

14:00 - 14:45 Uhr *Sportpraxis (Laufen [Kat. 1], Inline-Skating [Kat. 3])*

14:45 - 15:00 Uhr Pause

15:00 - 17:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*

17:00 - 17:30 Uhr Pause

17:30 - 19:00 Uhr *Sportpraxis (Radsport [Kat. 8], Ju-Jutsu, Selbstverteidigung [Kat. 5], Nordic Walking [Kat. 8])*

ab 20:00 Uhr **Fackelwanderung vom Feldbergpass zum Raimartihof**



Life in Motion



BRYAN®
Cervikale
Bandscheibenprothese



PRESTIGE® LP
Cervikale
Bandscheibenprothese



A-MAV™
Lumbale
Bandscheibenprothese



O-MAV™
Lumbale
Bandscheibenprothese

www.medtronic.de

Medtronic GmbH
Earl-Bakken-Platz 1
DE-40670 Meerbusch
Tel. +49 (0)2159 81-49 0
Fax +49 (0)2159 81-49 100



Not for distribution in the U.S. or its territories.

Programm im Überblick

Samstag, 12.6.2010

09:00 - 12:30 Uhr Wissenschaftliche Referate

09:00 - 09:45 Uhr

Empfehlungen für den schilddrüsenkranken Sportler
[Kat. F] - J. de la Roche

09:45 - 10:30 Uhr

Risikosportart Radfahren
[Kat. B] - C. Schönle

10:30 - 11:00 Uhr

Pause, Möglichkeit zum Besuch der Industrieausstellung

11:00 - 11:45 Uhr

Schultergelenknahe Frakturen
[Kat. B] - F. Gohlke

11:45 - 12:30 Uhr

Sporttherapie in der berufsbezogenen Rehabilitation
[Kat. I] - D. Herbold

12:30 - 13:00 Uhr Abschlussbesprechung, Verabschiedung der Teilnehmer

12

Referenten und Trainer

Rainer Auen

Inline-Skating und Fitness-Trainer; Bad Neuenahr

Günter Beier

Ju-Jutsu-Lehrer, 5. Dan; ehem. Nationalkaderathlet; Altlußheim

Renato Dirks

Physiotherapeut, Mental-TriMotion, aktiver Triathlet, mehrfacher Finisher Ironman Hawaii; Oldenburg

Lars Erdmann

Medizinprodukte-Berater, Norddeutscher Cross Meister Master II; Norderstedt

Dr. med. Arthur Friedrich

Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie; Rendsburg

Prof. Dr. med. Frank Gohlke

Chefarzt der Klinik für Schulterchirurgie, Rhön Kliniken AG; Bad Neustadt/Saale

Dr. med. Desirée Herbold

Chefärztin der Paracelsusklinik an der Gande; Bad Gandersheim

Prof. Dr. med. Jörg Jerosch

Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Johanna-Etienne-Krankenhaus; Neuss

Priv.-Doz. Dr. rer. nat. Thomas Jöllenbeck

Leiter des Instituts für Biomechanik an der Klinik Lindenplatz; Bad Sassendorf

Priv.-Doz. Dr. med. Ingke Jürgensen

Direktorin der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Oldenburg; Oldenburg

Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Phys. Rigobert Klett

Nuklearmediziner, Praxis für Nuklearmedizin, Mitglied Lehrteam Manuelle Medizin MWE; Gießen

Prof. Dr. phil. Dr. med. Joachim Meyer-Holz

Orthopäde, Praxis für Orthopädie; Oldenburg

Dr. med. Jens de la Roche

Nuklearmediziner, Praxis für Nuklearmedizin am Klinikum Oldenburg; Oldenburg

Referenten und Trainer

Dr. med. Iris Schleicher

Oberärztin der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg; Standort Gießen

Gretel Schneider

Physiotherapeutin, Fachlehrerin für PNF; Gießen

Dr. med. Christoph Schönle

Chefarzt der Klinik Lindenplatz GmbH; Bad Sassendorf

Prof. Dr. med. Wolfgang Schultz

Direktor der Abteilung Orthopädie der Universitätsmedizin Göttingen; Göttingen

Rainer Schwarz

Dipl.-Ingenieur, Karlsruhe Institute of Technology (KIT), Präsident Ju-Jutsu Verband Baden, Ju-Jutsu Trainer-A-Lizenz, 7. Dan, ehem. Nationalkaderathlet; Bad Rappenau

Prof. Dr. med. Henning Stürz

Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg; Standort Gießen

Dr. med. Gabor Szalay

Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg; Standort Gießen

Matthias Vette

Mentaltrainer, Mental-TriMotion; Oldenburg

Herbert Watterott

Journalist, ARD-Reporter, „Stimme der Tour de France“; Bergisch-Gladbach

Dr. med. Bettina Weßling

Chefärztin TOP-LIFE Gesundheitszentrum, Zentrum für ambulante Rehabilitation, ehem. Deutsche Vizemeisterin im Mountainbike CC; Berghaupten



Weil Frauen und Männer verschieden sind

Zimmer® Gender Solutions™ Knie-Implantate*



- Design berücksichtigt erstmals die spezifischen Unterschiede von Frauen- und Männerknien
- Dünneres¹ anteriores Femurschild, was dem weiblichen Knochenbau eher entspricht
- Patellafurche weist einen um 3 Grad² größeren Winkel auf, was sich günstig auf den Muskelzug und das Gleitlager der Patella auswirkt
- Schmalere¹ Formgebung kann ein Überstehen der Prothese verhindern

Innovation bewegt. Immer einen Schritt voraus. Aus Erfahrung lernen. Nicht auf den Lorbeeren vergangener Erfolge ausruhen. Das ist Zimmer. In Zusammenarbeit mit renommierten Orthopäden und Unfallchirurgen hat Zimmer Geschichte geschrieben. Seit 75 Jahren mit innovativen Ideen und Erfindergeist.

* Zimmer Gender Solutions umfasst die Innex, NexGen und Natural Knee-Systeme

¹ im Vergleich zur Standardkomponente

² beim Innex® Knie-System 4 Grad

© 2009 Zimmer GmbH



Zimmer Germany GmbH
Merzhauser Straße 112
DE-79100 Freiburg
www.zimmergermany.de

Mehr Gesundheit und Erfolg im Leben.



Mental-TriMotion bietet Ihnen wissenschaftlich und medizinisch fundierte Methoden, wie es Ihnen dauerhaft und mit Spaß gelingt, gesund und erfolgreich zu leben und sich in Ihrer Haut rundum wohl zu fühlen: Mit einer Kombination aus mentalem Training, körpergerechter Bewegung und gesunder Ernährung kommt jeder zu seinem Ziel.

Weitere Informationen:
www.mental-trimotion.de

Informationen / Organisatorisches

Veranstalter

Klinikum Oldenburg, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg

Wissenschaftliche Leiter

Priv.-Doz. Dr. med. Ingke Jürgensen, Direktorin der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Oldenburg, Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg
Priv.-Doz. Dr. rer. nat. Thomas Jöllenbeck, Leiter des Instituts für Biomechanik an der Klinik Lindenplatz, Weslarner Str. 29, 59505 Bad Sassendorf
Dr. med. Christoph Schönle, Chefarzt der Klinik Lindenplatz, Weslarner Str. 29, 59505 Bad Sassendorf

Organisation

Priv.-Doz. Dr. med. Ingke Jürgensen, Klinikum Oldenburg
Rita Wick, Klinikum Oldenburg
Dr. med. Gunnar Pabst, Klinikum Oldenburg

Tagungsort

Kurhaus Titisee, Strandbadstr. 4, 79822 Titisee-Neustadt

Zimmernachweis

Tourist-Information, Strandbadstr. 4, 79822 Titisee-Neustadt,
Fon 07651 980423, reservierung@hochschwarzwald.de
Eine rechtzeitige Hotelreservierung über den Fremdenverkehrsverein www.hochschwarzwald.de ist aufgrund der beginnenden Saison in jedem Fall empfehlenswert.

Anmeldung

Online-Anmeldung: www.sportmedizin-titisee.de

Information: www.sportmedizin-titisee.de

Rita Wick, Leiterin Fortbildungsreferat, Klinikum Oldenburg,
Fon 0441 403-2366, wick.rita@klinikum-oldenburg.de
Frau Klisch, Sekretariat Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Klinikum Oldenburg,
Fon 0441 403-2246, orthouch@klinikum-oldenburg.de

Teilnahmebedingungen/Kosten

440 € (Theorie und Sportpraxis inkl. Instruktoren, inkl. Eintritt Kletterwald Action Forest), Rechnung wird zugesandt [Begleitpersonen haben die Möglichkeit am Sportprogramm gegen eine Gebühr von 120 € teilzunehmen (Sportpraxis inkl. Instruktoren, inkl. Eintritt Kletterwald Action Forest)]

Bankverbindung: Stichwort Sportkongress, Kto. 000-430066, BLZ 28050100

Akkreditierung und Fortbildungspunkte

> Zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin, Wochenkurs 6 und Wochenendkurs 2 nach der neuen Weiterbildungsordnung der DGSP:

Sportmedizin 27,5 h (Kat. A: 2,5 | Kat. B: 10 | Kat. F: 5 | Kat. H: 5 | Kat. I: 5),
Sportmedizinische Aspekte des Sports (Sportpraxis) 27,5 h (Laufen, Schwimmen: 5 |
Gymnastik: 2,5 | Inline-Skating: 5 | Ju-Jutsu: 5 | Radsport, Nordic Walking: 5 | Klettern: 5)

> Fortbildungspunkte (CME) für das Fortbildungszertifikat der Ärztekammer Baden-Württemberg: mit 55 Punkten der Kategorie H anerkannt (Veranstaltungsnr. 213979)

Bildungsfreistellung

Bildungsfreistellung der Veranstaltung nach dem Bildungsfreistellungs- und Qualifizierungsgesetz (BFQG) ist beim Ministerium für Wirtschaft, Technologie und Verkehr des Landes Schleswig-Holstein unter dem Geschäftszeichen 001712-00-B-515210 anerkannt.

Sportpraxis

Kernsportarten (alternativ eine auswählen)

1. Ju-Jutsu (G. Beier, R. Schwarz)
2. Nordic Walking (örtliche Trainerin, E. Wiesler)
3. Radsport/Triathlon (R. Dirks, L. Erdmann, örtliche Trainer, B. Weßling, K.-G. Wiesler)

Gymnastik (G. Schneider)

Inline-Skating (R. Auen)

Klettern (örtliche Trainer)

Laufen (R. Dirks, C. Schönle, M. Vette)

Schwimmen (R. Dirks)

Ausrüstung

Kernsportart Radsport/Triathlon: ein funktionstüchtiges Rennrad oder Mountainbike sollte mitgebracht werden. Es besteht Helmpflicht.

Kernsportart Ju-Jutsu: bitte robustes Sportzeug mitbringen.

Kernsportart Nordic Walking: Stöcke werden gestellt (falls eigene Stöcke vorhanden, bitte mitbringen).

Inline-Skating: Skates und Schutzausrüstung (inkl. Helm) sollten mitgebracht werden.

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen, gleich welchen Ursprungs.

Wir danken den folgenden Firmen für ihre freundliche Unterstützung:

■ **Medi GmbH & Co. KG**

■ **Medtronic GmbH**

■ **mundipharma**

■ **Oeka/Königssee**

■ **Smith & Nephew**

■ **Stryker GmbH & Co. KG**

■ **Synthes GmbH Spine**

■ **Zimmer**

Unser Dank

*gilt außerdem Herrn Dipl. oec. Lothar Burghardt,
Produktmanager Wellness/Gesundheit/Kulinarik, Hochschwarzwald Tourismus GmbH,*

*und Herrn Klaus-Günther Wiesler, Geschäftsführer und Inhaber Seehotel Wiesler, Titisee,
für die freundliche Unterstützung vor Ort.*

Impressum

Herausgeber: Klinikum Oldenburg gGmbH

Gestaltung: *ideendirektoren.de* Design und Kommunikation, Oldenburg

Druck: L-Druck GmbH, Rastede; www.l-druck.de

Fotos: istockphoto (Titel), Hochschwarzwald Tourismus GmbH, Referenten



Zum Kuckuck... ist das schön hier!

Viel, viel Natur pur zum Wandern und Mountainbiken.
Wassersport, Kulinarik vom Feinsten, Wellness und tolle kulturelle Angebote.

Ausgezeichnet als besonders familienfreundliche Region

Busse und Bahnen gratis mit der Gästekarte



hochgenuss



hochtouren



hochentspannt

