

Bewegung ist seit Menschengedenken ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Haben wir uns früher in unserem Alltag automatisch mehr bewegt, sind wir durch die Veränderungen in unserer Gesellschaft und unsere technischen Fortschritte zu bewegungsarmen und -müden Menschen geworden. Was hat das für Auswirkungen auf uns persönlich, aber auch auf die Gesellschaft? Wie könnten wir der Bewegungsarmut begegnen? Was braucht es dazu? Wie mache ich es richtig und ist Sport denn nicht wirklich Mord?

Die Gesundheitskosten steigen ständig, die Gesellschaft wird scheinbar immer kränker, die Kinder können keinen Purzelbaum mehr und dennoch werden wir immer älter, zumindest in der „westlichen Welt“. Die Ärzte werden tagtäglich mit den Auswirkungen unserer Wohlstandsgesellschaft konfrontiert und wir versuchen, uns vor allem auch im präventiven Bereich voll einzusetzen. Wenn dann durch eine Beratung und Motivation eines Patienten eine Veränderung im Bereich der Ernährung erzielt werden kann, dieser sich vermehrt bewegt und wir in einer Nachkontrolle festhalten können, dass er oder sie sich viel besser fühlt, fitter und leistungsfähiger ist, Gewicht abgenommen hat und sich der Blutdruck so verbessert hat, dass man ein Medikament reduzieren oder absetzen kann, so freut uns Ärzte das. Ziel muss sein, ständig Prävention zu betreiben. Man kann sich präventiv bewegen, dass nichts passiert, vor allem aber auch nachdem etwas passiert ist, damit nicht noch einmal etwas aufkommt.

Der Mangel an Bewegung

Vom Bewegungsmangel sind alle Menschen betroffen, ob jung oder alt, ob weiblich oder männlich. Für jeden kann auch die richtige Bewegung im richtigen Mass gefunden werden. Für Menschen, die in jungen Jahren sehr viel Sport gemacht haben, keine Krankheiten (vor allem Herz-Kreislauf und Lunge) entwickelt haben und nur leichten oder moderaten Sport betreiben möchten, muss nicht unbedingt ein medizinischer Check-up und / oder eine Trainingsberatung durchgeführt werden. Für alle anderen, vor allem für ältere Einsteiger, sollte mindestens einmalig ein medizinischer Check und - je nach Krankheiten, Alter und Intensität des Sports - sollten jährliche Checks gemacht werden sowie eine Trainingsberatung und / oder -begleitung ins Auge gefasst werden.

Wie man so einen Check macht, was das alles beinhaltet und wie man die modernsten sportmedizinischen Methoden präventiv für alle einsetzen kann, möchten wir im Rahmen einer Studie 2013 aufzeigen und hoffentlich auch erfolgreich umsetzen. Im Februar 2013 wird die medicare AG diese Studie mit Freiwilligen in enger Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit - finanziell unterstützt durch die Guido-Feger Stiftung - in Angriff nehmen. Anmeldung ab Januar 2013 möglich.

Die wichtigsten Tipps?

- Bewegung regelmässig in den Alltag einbauen (zur Arbeit, beim Einkaufen, Treppen steigen)
- angepasste Bewegung 30 Minuten, dreimal pro Woche
- je nach geplanter Belastung ärztliche Untersuchung und Trainingsberatung
- Für Jede/n gibt es eine Bewegungsmöglichkeit, langsamer Einstieg
- Bewegung planen, sich genügend Zeit dafür geben
- Mit Partnern / Gleichgesinnten macht es mehr Spass.

Bewegung geht uns alle an

Egal ob Individuum, Gesellschaft, Eltern, Kinder, Senioren, Frauen, Männer, Unternehmen, Politik, Gesundheitswesen, Krankenkassen, Medien oder Wissenschaftler. Die Sportmedizin ist nicht nur etwas für Leistungs- oder Spitzensportler, sondern kann für alle eingesetzt werden, um eine entsprechende und gezielte Prävention zu betreiben. Die Hausärzte spielen hier eine zentrale Rolle und können Beratungen übernehmen und einleiten.

Was PAPRICA mit Bewegung zu tun hat, erfahren Sie am Vortrag oder unter www.paprica.ch.

Der Spezialist:

Dr. Ecki Hermann, Allgemeinmedizin, Manuelle Medizin, Sportmedizin

Weiterführende Infos:

- www.medicare.li
- www.gutebewegung.li
- www.herzensangelegenheiten.li
- www.gesundheitsförderung.ch
- www.euro.who.int
- www.baspo.ch
- www.sgsm.ch
- www.paprica.ch
- www.fyss.se
- www.exerciseismedicine.org