

Bewegungsmangel hat „Pandemie-Status“ erreicht

Überruh-Präventionstag zum Thema „Polypill – Nebenwirkungen erwünscht“

Von Walter Schmid

BOLSTERNANG - Die Reha-Klinik Überruh ist eine von neun Einrichtungen der Deutschen Rentenversicherung in Baden-Württemberg für die medizinische Gesundheitsvorsorge (Prävention) und für die Behandlung verschiedener Krankheitsbilder. Der Schwerpunkt liegt auf Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen sowie Stoffwechselstörungen, häufig in Verbindung mit Übergewicht, und auch auf Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.

Das Mitarbeiterteam um Chefarzt Thomas Bösch lud jüngst zum bereits 22. „Präventionstag“ ein. Die jährliche Fortbildung richtet sich zum einen an die eigene Klinik-Belegschaft, ist darüber hinaus aber auch ein Angebot für Personen aus gesundheitsrelevanten Berufen in der ganzen Region.

Diesmal lautete das Thema: „Polypill-Bewegung – Nebenwirkung erwünscht.“ Unter „Nebenwirkung“ war hierbei das Vermeiden oder zumindest das Zurückdrängen von Zivilisationskrankheiten zu verstehen, also vor allem Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus Typ zwei. Das seien allesamt Auswirkungen des

„Es gibt kein Medikament, das so viele menschliche Organsysteme positiv beeinflusst, wie körperliche Aktivität.“

Chefarzt Thomas Bösch

modernen Lebensstils und Krankheiten mit gravierenden Folgen für die Betroffenen und letztlich auch für das Gesundheitssystem.

Bewegungsmangel sei ein wachsendes, globales Problem, das längst einen „Pandemie-Status“ erreicht habe, sagte Überruh-Chef Bösch bei der Begrüßung der rund 80 Teilnehmer des Studientags. Und er betonte: „Es gibt kein Medikament, das so viele menschliche Organsysteme positiv beeinflusst, wie körperliche Aktivität.“

Zudem gebe es dabei kaum gesundheitliche Risiken beziehungsweise „Nebenwirkungen“, außerdem seien die Kosten vergleichsweise niedrig. Man müsse sich vorstellen, dass weltweit über 80 Prozent der Jugendlichen und rund 30 Prozent der Erwachsenen körperlich unzureichend aktiv sind. Das höchste „Inaktivitäts-Niveau“ verzeichneten die westlichen Industrieländer, und Deutschland belege hier einen Spitzenplatz.

Die Überruh habe das Problem Bewegungsmangel bereits in den 1990er-Jahren ernst genommen und gegengesteuert, als andere noch darüber gelächelt hätten, fuhr Bösch fort. Allenfalls der Begriff dafür, „Polypill – Bewegung“, sei noch gewöhn-

bedürftig. Polypill meine das frühe Erkennen von Defiziten und die einem bestimmten Menschen angemessene Empfehlung zu sportlicher Bewegung und körperlicher Aktivität.

Chefarzt Bösch und sein Leitungsteam hatten zum Studientag deshalb namhafte Wissenschaftler aus den Bereichen Leistungssport,

Trainingsmethoden, Ernährung und Psychologie eingeladen, um mit deren Fachkompetenz das Thema Polypill aus verschiedenen Blickwinkeln zu vertiefen: Zum Beispiel der Umgang mit Ermüdung und Erschöpfung beim Sport; oder Trainings, die der Zellalterung entgegenwirken; oder die Frage, wie „Erholungskiller“ vermieden werden können.

Ausgangspunkt und Konsens der verschiedenen Wissenschaften scheinen ähnlich zu sein: „Die von der medizinischen Versorgung geprägten Gesundheitssysteme und die Krankheitsperspektiven auf das tatsächlich ‚gesunde Leben‘ benötigen dringend eine Ergänzung um solche Elemente, die spezifisch auf Gesundheitsförderung und Vorsorge

(Prävention) zugeschnitten sind.“ Es gehe also um das Wissen über die Entstehung und das Vermeiden von Krankheiten. „Eine zentrale Schlüsselrolle kommt damit der Aufgabe zu, Krankheiten, wo immer möglich, gar nicht entstehen zu lassen. Gesundheitsförderung und Prävention ist zu stärken“, war zu hören.

„Wie umgehen mit Ermüdung und Erschöpfung bei sportlichen Aktivitäten?“, fragt etwa die Sportwissenschaft. Jeder Mensch unterscheide sich in Körperbau, Lebenserfahrung und Lebenswelten. „Bei einem Ungleichgewicht zwischen der Intensität des Trainings und den genauso notwendigen Pausen, wie zum Beispiel sehr langen zwischen den Trainingseinheiten, führt es zu einer Stagnation der Leistungsfähigkeit. Oder: Zu Ermüdungserscheinungen kommt es, wenn intensives Training zeitlich zu eng aufeinander folgt, wenn Pausen nicht eingehalten werden.“ Schlappeheit oder Müdigkeit sei schlicht ein Zeichen des Körpers, dass er zu diesem Zeitpunkt eine Pause brauche.

Aus psychologischer Sicht wurden einige bedenkenswerte Tipps zu gesundheitsförderlicher Erholung aufgelistet: „Erholungs- und Arbeitspausen einplanen, Aufgaben strukturieren und priorisieren, Nein sagen; Techniken zum Abschalten nutzen, zum Beispiel Ablenken, Musik hören, Gedanken stoppen; Probleme lösen statt nur zu umgehen; persönliche Bedürfnisse wahrnehmen; soziale Interaktionen: Menschen begegnen, das Gespräch suchen.“



Die Referenten aus ganz Deutschland beim Präventionstag in der Überruh und ihre Gastgeber (von links): Prof. Dr. Arne Morsch, Sportwissenschaftler, Fachleiter Gesundheitswissenschaft der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken, Anne Kemter, Master of Science Psychologie, wissenschaftliche Mitarbeiterin der TU Dresden, Überruh-Chefarzt Dr. Thomas Bösch, Ann Kristin Kwickert, kaufmännische Leiterin der Überruh, Prof. Dr. Billy Sperlich, Sportwissenschaftler, Leiter des Arbeitsbereiches „Integrative und experimentelle Trainingswissenschaft“ der Julius-Maximilians-Universität Würzburg; Stefan Eidenschink, Diplom-Sportlehrer und Therapiemanager der „m&i Kliniken Bad Heilbrunn“, und Saskia Wollny, Direktorin der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg, die Büros sowohl in Stuttgart als auch in Karlsruhe hat.

FOTO: DAGMAR CZERWINKA