

Wenn Sie sich bewegen, tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Seit Jahrhunderten kennen die Menschen das Geheimnis einer guten Gesundheit: regelmäßiges, ausgewogenes Essen und angemessene Bewegung. Dieses Wissen wird durch wissenschaftliche Daten bestätigt. So ist bekannt, dass gesunde Essgewohnheiten und moderate körperliche Bewegung das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls, von Diabetes (Typ II) und bestimmten Krebsarten reduzieren können. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation werden im Jahr 2020 diese so genannten nicht übertragbaren Krankheiten über 70 % der weltweiten Krankheiten ausmachen.

Gesund leben – in Bewegung bleiben ist das Motto des diesjährigen Weltgesundheitstages. Es spricht jeden Einzelnen und auch Gruppen und Organisationen direkt an und fordert dazu auf, „aktiv“ etwas für mehr Bewegung, für mehr Gesundheit zu tun.

Aber auch die geistige Beweglichkeit, der persönliche Einsatz für sich und die sozialen Gemeinschaften, in denen wir leben, sollten beim Thema „**Gesund leben – in Bewegung bleiben**“ angesprochen werden.

„Die heutige Generation ist die erste Generation in der Menschheitsgeschichte, die das biologische Mindestmaß an körperlicher Bewegung nicht erfüllt“ (Hollmann 1991)

Warum ist körperliche Bewegung so wichtig für die Gesundheit?

- 80% der vorzeitigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auf ungesunde Ernährung, unzureichende körperliche Bewegung, Rauchen sowie einen nicht erkannten oder unzureichend behandelten Bluthochdruck zurückzuführen.
- Fast 60 % der Diabetes II-Fälle können bereits durch leichte Änderungen der Lebensgewohnheiten verhindert werden.
- Ein Drittel aller Krebserkrankungen könnte durch gesunde Ernährung (Normalgewicht) und lebenslange körperliche Aktivität vermieden werden.
- Bewegungsmangel steigert auch das Risiko von Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose, Depressionen und Angstzuständen.

Bewegung schützt Ihre Gesundheit – ein Leben lang....

Je nach Lebensphase spielt körperliche Aktivität eine unterschiedliche Rolle. Für Kinder bilden Bewegungserfahrungen die Basis einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung. Die Förderung der motorischen Fähigkeiten und die Vermittlung von Bewegungsfreude sind hier besonders wichtig.

Bei Jugendlichen rückt die soziale Komponente von Sport ins Zentrum. Gruppenerlebnisse, soziale Integration und Ausleben von Bewegungsdrang wirken altersspezifischen Gefährdungen wie Rauchen oder Konsum illegaler Drogen entgegen.

Im Erwachsenenalter bietet Sport Ausgleichsmöglichkeiten für bewegungsarme berufliche Tätigkeiten, einseitige Belastungen und Anspannung/Stress. Das Trainieren der körperlichen Leistungsfähigkeit steigert das Wohlbefinden, erhält wichtige Funktionen aufrecht und bietet Schutz vor vorzeitiger Alterung.

Im Alter erhöht Bewegung die körperliche und geistige Mobilität, stärkt damit Selbständigkeit und verhindert Isolation. Bei Menschen mit einer Behinderung trägt tägliche körperliche Aktivität dazu bei, die Beweglichkeit zu verbessern und Energiequellen auszuschöpfen. Manche Behinderung kann durch gezielte Bewegung auch reduziert werden.

Ein Viertel der Bevölkerung Deutschlands treibt jede Woche Sport. Besonders hohe Zuwächse in der sportlichen Aktivität im Vergleich zu früher sind bei den Senioren zu verzeichnen. Gesundheit stellt mittlerweile das wichtigste Sportmotiv dar.

Was kann ich selbst tun?

Jeder Einzelne kann durch aktive und bewusste Lebensweise zur Förderung seiner Gesundheit beitragen. Ob Sie zügig gehen, draußen laufen und spielen, Hausputz machen, tanzen oder Treppen steigen: Körperliche Bewegung ist ein einfacher Weg, um Krankheiten vorzubeugen. Das Minimum liegt bei 30 Minuten leichter Bewegung - täglich!

Für sportliche Betätigung gilt: Grundsätzlich ist ein qualifiziert angeleitetes Sportprogramm dem informellen Sporttreiben vorzuziehen. Dies insbesondere dann, wenn die Person wenig Sportereferenzen hat bzw. lange keinen Sport mehr getrieben hat. Über für Sie geeignete Sportprogramme vor Ort geben die örtlichen Stadt- oder Gemeindefortsportbünde oder die Landessportbünde Auskunft. Im Internet finden Sie Angebote unter www.pluspunkt-gesundheit.de. Tipps zu gesundem Sport sind darüber hinaus bei jeder Krankenkasse erhältlich.

Wer ohne organisatorischen Rahmen selbst aktiv werden will, der sollte auf einige grundsätzliche Regeln achten. Die Pulsbelastung beim Ausdauersport sollte nicht zu hoch sein. Optimal ist eine Belastung von 110 bis 140 Schlägen pro Minute. Ältere sollten sich eher an der unteren Grenze orientieren. Fürs Joggen gibt es hier eine einfache Faustregel: Wer so läuft, dass er sich dabei noch unterhalten kann, läuft in der gesundheitsförderlich optimalen Intensität.

Unter www.richtigfit.de – einer Seite des Deutschen Sportbundes – gibt es zahlreiche Tipps zum richtigen Radfahren, Schwimmen, Joggen, Inline-Skating sowie zur richtigen Gymnastik – richtig im Sinne der Erzielung optimaler Gesundheitseffekte. Personen, die über 30 Jahre alt sind und lange Zeit sportlich inaktiv waren, sollten vor der Sportaufnahme aber zunächst zu ihrer eigenen Sicherheit einen ärztlichen Check durchführen lassen.

Ein wichtiger Hinweis am Ende: Sportliche Aktivität ist nicht zwangsläufig an Sportarten gebunden. Sie können entsprechende Effekte auch anders erzielen: Benutzen Sie öfter die Treppe statt den Fahrstuhl, erledigen Sie kurze und mittlere Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad, lassen Sie öfter mal das Auto stehen. Auch dann tun Sie schon etwas für Ihre Gesundheit!

Präventionspolitik heißt: Gesunde Lebenswelten schaffen

Körperlich aktiv zu werden oder zu bleiben ist ein wichtiger Schritt, um die Gesundheit zu stärken. Bewegungsmangel ist aber nicht nur das Ergebnis einer individuellen Entscheidung, sondern hängt auch mit gesellschaftlichen Bedingungen zusammen:

In engen Wohnungen und mit nicht ausreichenden Bewegungsangeboten zu Hause wie auch in Kindergärten und Schulen können Kinder die so wichtigen motorischen Erfahrungen nicht in ausreichendem Maße sammeln. An modernen Arbeitsplätzen gibt es kaum Bewegungsmöglichkeiten. In einer Umgebung, die durch Enge, dichten Verkehr und schlechte Luft geprägt ist, in der Parks, Sport- und Freizeitanlagen fehlen, wird körperliche Bewegung zu einem Problem, das der Einzelne nicht mehr für sich lösen kann. Hier muss eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik ansetzen. Dazu sind Kooperationen nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch mit anderen Bereichen wie Umwelt, Verkehr, Stadtplanung und Bildung notwendig.

In der letzten Legislaturperiode hat die Bundesregierung begonnen, die notwendige Neuausrichtung der Gesundheitspolitik auf Prävention und Gesundheitsförderung einzuleiten. Der Weltgesundheitstag 2002 will dazu beitragen, den Stellenwert von Prävention und Gesundheitsförderung sowohl auf der politischen Ebene wie auch in der Bevölkerung zu erhöhen.

Mehr Informationen zu „Bewegung“ und „Gesundheit“ sowie zum Weltgesundheitstag finden Sie unter www.weltgesundheitstag.de

Herausgegeben von der Bundesvereinigung für Gesundheit e. V. im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

**Kontakt: Martina Abel, Heilsbachstraße 30, 53123 Bonn
Tel. 0228/987 27 16, Fax 0228/642 00 24,
E-Mail bfge.bonn@t-online.de**



Weltgesundheitstag

2002: **Gesund leben – in Bewegung bleiben**

Basis unseres Wohlbefindens: Körperliche Aktivität

Durchgeführt von der
Bundesvereinigung für Gesundheit e. V.
im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit