

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Gesund leben – in Bewegung bleiben

Weltgesundheitstag 2002 in Leipzig

Unter dem Motto „Gesund leben – in Bewegung bleiben“ findet am 5. April 2002 ab 10.00 Uhr die Eröffnungsveranstaltung des Weltgesundheitstages 2002 im Congress Center in Leipzig statt. Gesundheitsförderung und Prävention sind die Schwerpunkte der Veranstaltung, wobei das Thema „Bewegung“ im Vordergrund steht.

Nach der offiziellen Eröffnung mit der Bundesministerin für Gesundheit, Ulla Schmidt und Prof. Peter Scriba, Mitglied des Sachverständigenrates für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen, sowie Prof. Winfried Banzer, Beauftragter für Sport und Gesundheit des Deutschen Sportbundes, haben Fachbesucher ab 13.30 Uhr Gelegenheit, sich in Workshops über aktuelle Entwicklungen in der Gesundheitsförderung zu informieren und mit Experten zu diskutieren.

Für die Möglichkeit, sich durch Bewegung für die Gesundheit einzusetzen, will der Weltgesundheitstag 2002 Aufmerksamkeit schaffen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Körperlich aktiv zu werden oder zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen und gesundheitliche Potenziale auszuschöpfen, gesunde Lebenswelten zu schaffen und auch geistig in Bewegung zu bleiben, dies sind die Botschaften des Weltgesundheitstags 2002.

In sechs Workshops präsentieren Experten Modelle, wie in sozialen Lebenswelten erweiterte Bewegungsmöglichkeiten geschaffen werden können. Betriebe, Schulen und Kindergärten, Städte, Stadtteile und Gemeinden aber auch der Sportverein oder die Familie werden als Systeme beleuchtet, in denen Gesundheitspotenziale besser genutzt und gefördert werden können. Praktische Beispiele zeigen, wie Bewegung als wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit in diesen „Settings“ einen neuen Stellenwert erhalten kann.

Darüber hinaus bietet der Weltgesundheitstag 2002 ein interessantes Vortragsprogramm für die breite Öffentlichkeit. Prof. Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention wird über „Körperliche Aktivität und Gesundheit“ referieren. Auch prominente Leipziger Professoren wie Prof. Siegfried Israel und Prof. Hans Schellenberger sind mit Vorträgen zu „Bewegung und Gesundheit - Körperliche Aktivität im Alter fördern“ und „Mit Bewegung zur Entspannung“ zu hören.

Von 10.00 bis 18.00 Uhr sind alle Interessierten eingeladen, die begleitende Gesundheitsmesse zu besuchen. Das Thema „Gesundheitsförderung durch gezielte körperliche Aktivität“ wird dort in drei Themenparks („Aktiv und bewusst leben“, „Gesunde Lebens- und Arbeitsbedingungen schaffen“ sowie „Angemessen mit Krankheit umgehen“) unter verschiedenen Aspekten präsentiert. Zudem gibt es an vielen Ständen Aktionen zum Mitmachen und Gesundheitsberatungen. Der Eintritt zur Messe und zu den Veranstaltungen ist kostenlos.

Schirmherrin des Weltgesundheitstags ist die Bundesgesundheitsministerin Ulla

Schmidt. Der Weltgesundheitstag soll gleichermaßen Fachleute und die interessierte Öffentlichkeit zu Fragen der Gesundheitsförderung ansprechen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) ruft den Weltgesundheitstag jährlich zu wechselnden Themen aus. Er wird in Deutschland vom Bundesministerium für Gesundheit veranstaltet und von der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. durchgeführt.

Zum Themenschwerpunkt „Bewegung und Gesundheit“

Der Weltgesundheitstag will darauf hinweisen, dass Gesundheit eine Gestaltungsaufgabe ist, an der jeder einzelne ebenso wie die Akteure des Gesundheitssystems und letztlich die Gesamtpolitik mitwirken können und müssen. Für das Jahr 2002 stellt die WHO den Weltgesundheitstag unter das Motto „Move for Health“ – denn fehlende körperliche Bewegung ist eine wesentliche Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen. Sie ist ein einfacher Weg, direkt oder indirekt etwas für seine Gesundheit zu tun.

Mehr als zwei Millionen Todesfälle jährlich sind dem Bewegungsmangel zuzuschreiben. Weltweit sind 60 bis 80 % der Erwachsenen in den unterschiedlichsten Ländern körperlich einfach nicht aktiv genug, um Ihre Gesundheit zu fördern. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht stehen in engem Zusammenhang mit Bewegungsmangel. Ungesunde Ernährung, unzureichende körperliche Bewegung und Rauchen zusammen führen zu 80% der vorzeitigen Herzkrankheitserkrankungen.

In Ländern, so unterschiedlich wie China, Finnland und die USA, haben Studien gezeigt, dass bereits moderate Änderungen der Lebensgewohnheiten ausreichen, um die Entwicklung von fast 60 % der Diabetes II-Fälle zu verhindern. Ein Drittel aller Krebserkrankungen könnte durch eine gesunde Ernährung (Normalgewicht) und lebenslange körperliche Aktivität verhindert werden. Bewegungsmangel erhöht auch das Risiko von Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterinspiegel, Osteoporose, Depressionen und Angstzuständen.

Für Kinder bilden Bewegungserfahrungen die Basis einer gesunden Entwicklung. Bei Jugendlichen rückt die soziale Komponente von Bewegung besonders ins Zentrum. Durch körperliche Aktivität lassen sich Gewalttätigkeiten unter Jugendlichen reduzieren. Das Nichtrauchen wird gefördert und riskantes Verhalten, wie ungeschützter Sex oder Drogenkonsum, eingeschränkt. Für ältere Menschen erhöht und erhält Bewegung die körperliche und geistige Mobilität und stärkt damit ihre Selbständigkeit. Körperlich aktiv zu werden ist ein wichtiger Schritt, um gesund zu bleiben. Bewegungsmangel ist aber nicht nur das Ergebnis einer individuellen Entscheidung. Der Mangel an sicheren Plätzen, an Sportanlagen und Schulhöfen kann Bewegung schwierig machen, manchmal sogar unmöglich. Arbeitsplätze sind oft nicht so gestaltet, dass sie bewegungsfreundlich sind. Um körperliche Aktivität zu fördern, sollte eine Gemeinschaft Prioritäten setzen und beispielsweise Parks und Sportanlagen einrichten, für sichere und attraktive Straßen, für gesunde Wohnverhältnisse und Arbeitsplätze und für ein pulsierendes öffentliches Leben sorgen. Dazu sind Aktionen und Kooperationen nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch mit anderen Sektoren, wie Verkehr, Bildung, Umwelt und Stadtplanung notwendig.