

## Über die Bedeutung des Gesundheitssportes im Allgemeinen und im speziellen

Nach zahlreichen aktuellen Untersuchungen und Berichten kommt dem Gesundheitssport oder besser gesagt moderater, dosierter Bewegung eine immer bedeutendere und wertvollere, ergänzende Bedeutung zu (gerade in unserer profitgierigen Zeit).

Sport, Bewegung wirken wie Medikamente, richtig dosiert quasi ein Allheilmittel bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, COPD und Fettsucht.

Ein Sportlehr- oder auch Gesundheitspfad wie in Schopp, von Bürgern für Bürger geschaffen, gibt Hinweise und Anregungen für gezielte Bewegungsreize in freier Natur, hilft Motivationsschwellen zu überwinden und dient als Übungs-Trainingsstrecke für Einzelpersonen, Familien, Kleingruppen, wobei zusätzliche Lauftreffs in regelmäßigen Abständen aber möglichst individueller Belastungsdosis und –form den ganzjährigen Bewegungsplan bereichern sollen. Dabei sind Trainingsprotokolle, Schrittzähler, spezielle Sportuhren zwar hilfreich für passionierte (Freizeit-) Sportler, für unsere Gesundheit und Wohlergehen zählt aufgrund aktueller gut belegten medizinischen Daten und Studien aber jeder Schritt, wiederholte gleichförmige Bewegung besonders in freier, sauerstoffreicher Natur, aber auch die täglichen Alltagsverrichtungen (kontinuierlich, über Minuten anhaltend) wie Hausfrau und Hausmann ausüben einschließlich Treppen steigen, oder auch Gartenarbeit, Feld- und Waldarbeit, früher unabdingbarer Überlebenskampf und heute gesundheitsfördernde Hobbytätigkeit.

Benefit mit Laufsport, Walking, etc. gibt es für zahlreiche Krankheitsgruppen wie COPD, selbst sauerstoffpflichtige Patienten, für Diabetiker, Herzranke, Hypertoniker, Karzinompatienten, Depressive, etc.

Packen wir's an!

Gesundheitssport schafft Gemeinschaft, Partnerschaft.

Vision: Behindertensportlehrpfad fördert Einbeziehung, Miteinander, Inklusionsprojekt.

Allgemeine Empfehlungen zu Lebensweise, Ernährung, Sport, Antirauchkampagnen, Seele baumeln lassen im Wald, etc.

Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V. (DEGAM) hat 2017 ein S3-Leitlinie veröffentlicht, speziell der hausärztlichen Beratung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gewidmet, der ich voll und ganz zustimmen und sozusagen zur Verwirklichung mit beitragen möchte.

Unter der Federführung von PD Dr. Markus Bleckwenn, vom Institut für Hausarztmedizin in Bonn, wurde eine Präventionsstrategie 5-A-Kategorie entwickelt:

Nach Abschätzung des (individuellen) kardiovaskulären Gesamtrisikos mittels Risikorechner wie arriba (Proqram-Score, ESC-Score) wird eine Maßnahmenfolge (-bündel) für eine definierte Zielgruppe, die m.E. noch erweitert werden kann, empfohlen mit (fortlaufender) Ergebniskontrolle:

Eingehende Beratung und Motivation zur (dauerhaften) Lebensstilveränderung, Festlegen von erreichbaren (Gesundheits-) Zielen, im Einzelnen.

- I. Bewegungszunahme pro Woche 150 Minuten moderate Bewegung (flottes Gehen 5km/h, Walking 6 km/h, Joggen 10 km/h, in 1-3-5 Einheiten aufgeteilt (30-50-75 Minuten), bei Schrittzähler 10.000 Schritte pro Tag). Es gilt immer noch die Regel: mindestens Schwitzen, noch reden können beim Gesundheitssport!
- II. Gesundere Ernährung, abwechslungsreich, mehr vegetarisch, Sattessen mit Gemüse, langsam resorbieren (verstoffwechselten) Kohlehydraten mit Vollkorn- Mischbrot, Kartoffeln, reichlich frisches Obst, vermeiden von fettigen Speisen, alkoholischen Getränken, vermindern des Salzkonsums bei Verwendung von Kräutern.
- III. Rauchstopp mittels Nikotinersatztherapie
- IV. Fortlaufende Kontrolle der wichtigen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Cholesterin, die falls erforderlich zudem medikamentös behandelt werden, vor allem Hochrisikopatienten einschließlich Einnahme von ASS 75-100mg/Tag.

Die Prävention beginnt sinnvollerweise immer bereits im Kindesalter.