

Vor dem Hintergrund der mit chronischen Krankheiten und Behinderungen verbundenen individuellen und gesellschaftlichen Belastungen kommt der Gesundheitsförderung und Prävention ein immer höherer Stellenwert zu.

In der Woche vom 28. bis 31. Oktober 2002 werden die ärztlichen Körperschaften auf Bundes- und Landesebene daher in der Öffentlichkeit auf gesundheitliche Chancen und Risiken von Personen im mittleren Erwachsenenalter (30 bis 60 Jahre) hinweisen.

Die Themenschwerpunkte in diesem Jahr lauten: Bewegungsmangel, Stress, Übergewichtigkeit und Früherkennungsuntersuchungen.

Gesund ins Alter?

Der Anteil der Bevölkerung, der in den kommenden Jahren und Jahrzehnten über 65 Jahre alt wird, nimmt deutlich zu. Über zwölf Millionen Menschen werden im Jahre 2010 vermutlich 65 Jahre und älter sein. Vor dem Hintergrund dieser demographischen Entwicklung gewinnt die Prävention – insbesondere die Sekundärprävention – immer mehr an Bedeutung. So wird der Versuch zu unternehmen sein, einem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern auch ein Mehr an Lebensqualität hinzuzufügen. Ziel der Prävention wird es sein, den Menschen ein langes, mobiles und eigenständiges Leben zu ermöglichen. Voraussetzung dafür ist aber ein gesundheitsbewusstes Leben schon vor dem Eintritt ins Rentenalter.

Heute gilt als gesichert, dass Bewegungsmangel, Stress und Übergewichtigkeit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen. Diese führen die Todesursachenstatistik in Deutschland an. Auch sind die Folgekosten dieser Erkrankungen ganz erheblich. 16 Prozent der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und 22 Prozent bei Frauen in der EU sind Schätzungen zufolge auf Stress am Arbeitsplatz zurückzu-

Gesund – Mitten im Leben

Zum dritten Mal bundesweite „Ärztliche Präventionstage“ der ärztlichen Körperschaften – Im Mittelpunkt stehen Stressbewältigung, Bewegung und Ernährung von Menschen im mittleren Lebensalter

von Sabine Schindler-Marlow

Die meisten Menschen fühlen sich heutzutage gestresst. Vokabeln wie „Bin im Stress“, „alles total stressig“, „Keine Zeit – zurzeit im Stress“ gehen uns täglich über die Lippen. Stressauslöser sind dabei unterschiedliche Phänomene: Verkehrsstaus, Lärm, Luftverschmutzung, Zeitnot, Leistungsdruck, Ärger im Berufs- oder Privatleben. Wie gut der Einzelne mit dem Stress fertig wird, liegt zum Teil an seinen persönlichen Ressourcen, den Stress abzubauen, zum anderen an der inneren Einstellung, die darüber befindet, ob Stress als Bedrohung oder Herausforderung angesehen wird. Ein ständiges Gefühl der Überforderung führt zu negativen Stressbelastungen mit Auswirkungen auf das Nervensystem wie zum Beispiel Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen sowie depressiven Verstimmungen. Falsche Stressbewältigung wird dabei schnell zu einer weiteren Belastung. Je stressiger der Tag, desto mehr Alkohol, Zigaretten, Tabletten etc. werden konsumiert. Statt aktiver Entspannung wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen

wählen viele Menschen eine passive Form der Entspannung, die jedoch den Körper weiter belastet. Ärztinnen und Ärzte, die sowohl die Krankendaten ihrer Patienten als auch deren Arbeitsbelastungen und sozialen Rahmenbedingungen kennen, haben in der ärztlichen Beratung die Chance, ihren Patienten Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. Da viele Menschen



Regelmäßige körperliche Bewegung kann zur Stressbewältigung beitragen und dabei helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates zu verhindern.

dies nicht für sich alleine umsetzen können, bieten Sportvereine nun verstärkt präventive Leistungen wie Rückentraining, Chi Gong, Aquafitness und vieles mehr an. Solche Angebote werden zum Teil von den gesetzlichen Krankenkassen auf der Grundlage des Paragraphen 20 des Sozialgesetzbuchs V finanziert.

Ausgleich durch Bewegung

Regelmäßige körperliche Bewegung kann zur Stressbewältigung beitragen und helfen, auch Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates zu verhindern. Aus diesem Grund sind die Ärztekammer Nordrhein und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen schon im letzten Jahr eine Kooperation unter dem Motto „Sport pro Gesundheit“ eingegangen. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Angebote von Sportvereinen auch durch Mediziner bekannt zu machen. Ärztinnen und Ärzte, die für ihre Patienten in Nordrhein-Westfalen nach gezielten Angeboten der Sportvereine zur Gesundheitsvorsorge suchen, können sich danach an einem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ orientieren. Dieses Siegel wird nur an Vereine verliehen, die sich nach vorgeschriebenen Qualitätskriterien richten und deren Übungsleiter eine Lizenz (2. Übungsleiter-Lizenzstufe) besitzen.

Die gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind genau zu beachten und gegebenenfalls ärztlich festzustellen. Beispielsweise ist eine Check-up-Untersuchung beim Hausarzt gerade dann angezeigt, wenn der Interessent für einen Sportkurs sich längere Zeit nicht sportlich betätigt hat. Über diesen Weg könnte sich auch die Inanspruchnahme des Gesundheits-Check-Up (Teilnahmeschätzung 2001: 20,7 Prozent Männer und Frauen, Quelle: Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung) erhöhen und damit die Chance, individuelle Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

Seit Beginn der Kooperation im April 2001 wurde das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ bereits 1.100 mal vergeben. Kursangebote können von Ärzten und Patienten unter der Internetadresse [## T H E M A](http://www.sportpro-</p></div><div data-bbox=)



*Dr. Arnold Schüller,
Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein:
Ärztinnen und Ärzte erhalten mit dem Qualitätssiegel eine wichtige Hilfestellung bei der Vermittlung gesundheitsfördernder Sportangebote.*

gesundheit.de abgerufen oder beim Landessportbund NRW erfragt werden.

Weitere Aktivitäten der nordrheinischen Ärzteschaft

Während der Präventionstage 2002 werden die ärztlichen Körperschaften die Themen Stressbewältigung und Bewegungsförderung in die Öffentlichkeit tragen und verdeutlichen, welche Rolle die Ärzteschaft im Bereich der Primär- und Sekundärprävention eingenommen hat und welche Aufgaben sie künftig – je nach Gestaltung der Rahmenbedingungen – in diesen Themenfeldern wahrnehmen wird.

Die Kassenärztliche Vereinigung wird einen speziellen Patientenbrief zum Thema Früherkennung an alle niedergelassenen Ärzte versenden, der in den Praxen ausgelegt wird. Literaturangaben zu den jeweiligen Themen können bei der Ärztekammer Nordrhein (*Anschrift siehe Kasten unten*) abgefragt werden.

Informationen und Adressen rund um die Präventionstage

Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung haben unter www.arzt.de/Praevention eine Internetplattform für die Ärztlichen Präventionstage 2002 eingerichtet. Materialien zu den Themen der Präventionstage können hier heruntergeladen werden.

Bestellformulare für die Materialien (kostenpflichtig) der Bundesärztekammer zu den Themen Raucherentwöhnung, Ernährung und Impfschutz können bei der Ärztekammer Nordrhein, Sabine Schindler-Marlow, Tersteegenstr. 31, 40474 Düsseldorf, bestellt werden.

Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung können unter der Internetadresse www.bzga.de bestellt werden.

Der Deutsche Sportbund, die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und die Bundesärztekammer haben eine Broschüre für Ärzte „Gesundheitsprogramme – Prävention durch Bewegung“ erstellt, die ab Oktober beim DSB bezogen werden kann. www.dsb.de

Eine Broschüre zum Thema „sinnvoll essen“, die in Zusammenarbeit mit dem Hausärzterverband BDA und der Verbraucher Initiative e.V. erstellt wurde, kann über die CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbh, www.cma.de bestellt werden.



Der Beckenboden bestimmt alle Regeln

Geistig behinderte Menschen denken und fühlen wie andere auch. Und wer genau hinschaut, sieht, dass sie sich für das Gleiche interessieren wie wir.
Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Postfach 70 11 63, 35020 Marburg, www.lebenshilfe.de, Spendenkonto 299, Marburger Bank