

Bewegung - die beste Medizin?

Die Bezirksblätter laden zum MINI MED Studium am 29.10. in Salzburg. Eintritt frei!

„No Sports“ soll der englische Politiker und Schriftsteller Winston Churchill einmal auf die Frage nach seinem langen Leben geantwortet haben. Das Zitat ist allerdings nicht belegt – „das Gegenteil ist der Fall“, sagt der Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Privatuniversität für Medizin, Prim. Univ.-Prof. DDR. Josef Niebauer im Interview mit MINI MED.

„Nichts zu tun ist ein eigenständiger Risikofaktor wie Rauchen, hohe Blutfette und hoher Blutzucker!“

DDR. JOSEF NIEBAUER

„Tatsächlich sterben weltweit mehr Menschen aufgrund nicht ausreichender körperlicher Bewegung als am Rauchen! Sportliche Aktivitäten bessern zudem nicht nur gesundheitliche Probleme, sie verlängern auch das Leben und zögern den Zeitpunkt der Pflegebedürftigkeit hinaus.“

Sport verhindert Krankheit
Das gilt übrigens sowohl für gesunde Menschen als auch für solche, die bereits unter Erkrankungen, wie



Prim. Univ.-Prof. DDR. Josef Niebauer, MBA, VST präv. & rehab. Sportmedizin Foto: Salzburger Landeskliniken

Bluthochdruck, Diabetes oder Metabolischem Syndrom leiden.

Auch KrebspatientInnen profitieren von regelmäßigem Training. „Menschen, die nach gewissen Tumorerkrankungen regelmäßig sporteln, können die Wahrscheinlichkeit einer Verschlechterung deutlich reduzieren“, weiß Niebauer.

„Sportliche Betätigung hilft jedem gesunden und kranken Menschen.“

Medizinische Untersuchung

Wer nach langer Zeit wieder ins Training einsteigen will und/oder übergewichtig ist und/oder an einer Herz-Kreislaufkrankung oder Diabetes leidet, sollte vor dem Trainingsbeginn unbedingt eine sportmedizinische Untersuchung durchführen lassen. „Nach einem ausführlichen Gespräch erfolgt eine körperliche Untersuchung, die auch die Muskeln und den Bewegungsapparat beinhaltet, ein Lungenfunktionstest, ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG, Blutdruckmessung in Ruhe und unter Belastung, sowie ein Abschlussgespräch in dem individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden“, erläutert Niebauer. Er empfiehlt zum Einstieg ins Ausdauertraining Wandern, schnelles Gehen, Radfahren oder auch Schwimmen, weil das Gelenke, Bänder und Muskeln weniger beansprucht als Laufen.

Dreimal pro Woche ist genug

„Das Training sollte anfangs dreimal in der Woche für 20 Minuten durchgeführt werden“, sagt der Internist, Kardiologe und Sportmediziner. „Je nach Leistungsniveau kann

dann alle vier bis sechs Wochen die Dauer jeder Einheit um fünf Minuten erhöht werden, bis eine Trainingsdauer von insgesamt zweieinhalb Stunden pro Woche erreicht wird.“ Neben der Ausdauer soll auch die Muskelkraft trainiert werden. „Dies kann man durch Übungen mit Therabändern und leichten Hanteln auch sehr gut zu Hause machen.“, weiß Niebauer.“

Risiko: Nichtstun

Nichts zu tun ist“ - so Niebauer - „ein eigenständiger Risikofaktor wie Rauchen, hohe Blutfette, hoher Blutzucker und hoher Blutdruck.“ Auch wenn es für Sport keine Altersbegrenzung gibt, liegt Niebauer vor allem die Jugend am Herzen: „Wir müssen ein Umfeld schaffen, das es den Kindern ermöglicht, ihre Freude an der Bewegung zu behalten“, zeigt sich Niebauer überzeugt.“ Er möchte mit seinen MINI MED-Vortrag die Zuhörer auch deshalb für Sport begeistern, weil „keine Stunde, die man mit Sport verbringt, verloren ist“, um mit einem tatsächlichen Zitat von Winston Churchill zu schließen.

SIE MÖCHTEN BEIM VORTRAG DABEI SEIN? ALLE INFOS:

Bezirks
Blätter



Wann: Mittwoch, 29. Oktober, 19 – 21 Uhr

Wo: TriBühne Lehen, Tulpenstraße 1, 5020 Salzburg

Moderation:

Stefanie Schenker

Keine Anmeldung erforderlich! Eintritt frei!

www.minimed.at

www.minimed.tv

SPONSOREN

