



Pressemitteilung „Bewegung als Therapiekonzept.“

Ein moderates Ausdauertraining kann den Blutdruck senken oder die Blutfettwerte wieder ins Lot bringen. Ein gezieltes Bewegungsprogramm lindert Rückenschmerzen, ältere Menschen behalten durch körperliche Aktivität ihre soziale Unabhängigkeit länger. Tatsachen, die ein Verdienst und auch ein breites Aufgabenfeld der Sportwissenschaft sind.

Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Gesundheit mit dem Medikament „Sport“ positiv zu beeinflussen. Denn mit zunehmendem Alter werden Gesundheit und Lebensqualität immer wichtiger, der individuelle Lebensstil, geprägt von körperlicher Bewegung und günstigen Ernährungsgewohnheiten spielt dabei eine herausragende Rolle.

Jüngst forderte deshalb der Tagungspräsident des Sportärzte-Kongresses in Hamburg, Professor Klaus-Michael Braumann: „Bewegung ist ein echtes Therapiekonzept, es braucht dafür entsprechende Verordnungen, in denen Intensität und Häufigkeit genau festgelegt sind.“ Doch wenn Patienten nach einem entsprechenden Trainingsprogramm fragen, gebe es meist niemanden, der dafür zuständig ist, so Braumann weiter.

Eine Lücke, die Axel Dörrfuß, Leiter der sportwissenschaftlichen Praxis für Gesundheits- und Leistungssport vor fünf Jahren erkannt hat. Das Ziel seiner Arbeit ist es, die Chance, die Bewegung für Gesundheit und Fitness bietet, dem einzelnen näher zu bringen, ihn darin zu beraten und zu betreuen. Daraus ergibt sich keine Wettbewerbssituation zu Ärzten sondern die Chance einer sinnvollen Zusammenarbeit. Dies zeigt auch die Wahl des Standortes der Praxis, denn gerade im Frühjahr bezog Dörrfuß mit seinen Mitarbeitern neue Räume im Ärztehaus am Albrecht-Dürer-Platz.

Hier kann nun die positive Ergänzung zwischen Medizin und Sportwissenschaft kompetent an Patienten weitergegeben werden. Aus seinem Berufsalltag weiß Dörrfuß, dass die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungsverhalten vielen „Störfaktoren“ unterliegt. Dazu gehört z.B. ein übermotivierter Einstieg, bei welchem Überlastungsschäden nicht ausbleiben. Häufig ist es auch einfach die Ratlosigkeit, wenn der Arzt empfiehlt: „Sie sollten sich mehr bewegen!“ Welches ist dann die richtige Sportart? Wie oft und mit welcher Belastungsintensität sollte sie betrieben werden? Tue ich das alleine oder schließe ich mich einem Verein oder einer Gruppe an?

„Gesunder Sport braucht Beratung“. Das ist der Leitsatz der Praxis für Gesundheits- und Leistungssport. Denn trainiert werden soll gesund, effektiv und mit viel Spaß!

Im Übrigen scheinen es die Profis nicht besser zu machen. Der Sportärztekongress beschäftigte sich ebenfalls mit einer aktuellen Untersuchung über die Trainingsarbeit der Fußball-Bundesliga. Das Ergebnis: In fast allen Clubs wird häufig falsch trainiert!

September 2005