

Prävention durch Bewegung

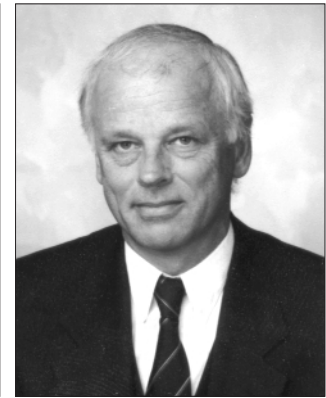
Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Präventionsmaßnahmen werden in Zukunft höhere Prioritäten als bisher beigemessen, wie auch die neue ärztliche Approbationsordnung mit der Einführung des Faches Sportmedizin für Prävention und Rehabilitation zeigt. Während die Politik noch über Gestaltung und Finanzierung von Prävention diskutiert, ist sie für den Arzt längst zentraler Bestandteil seiner täglichen Arbeit. Der Arzt ist nicht nur kompetenter Ansprechpartner bei Erkrankungen, sondern auch in Fragen der Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung. In Zeiten zunehmender Bewegungsarmut und der Umkehrung der Alterspyramide wird der Wert der Prävention und des Gesundheitssports in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Besonders vom niedergelassenen Arzt wird in Zukunft vermehrt präventivmedizinische Leistung verlangt, und gerade für den Arzt mit der Zusatzbezeichnung "Sportmedizin" erschließen sich damit eine Reihe von Betätigungsfeldern (z.B. IGEL-Leistungen). Die präventivmedizinische Beratung des Arztes wird dabei einen großen Raum einnehmen, z.B. den Patienten über Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung zu beraten. Bewegungsmangel ist eine der wichtigsten Ursachen für Zivilisationskrankheiten. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Schutzfaktor und beugt Krankheiten vor. Neuere sportmedizinische Veröffentlichungen belegen, dass mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität, z.B. "Walking", die Erkrankungshäufigkeit vermindert und die Sterblichkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Inaktiven um bis zu 36 % senkt. Auch ältere Menschen über 65 Jahre profitieren von regelmäßiger Bewegung. Hinzu kommt, dass sich kleine Trainingseinheiten zu einer "Bewegungssumme" addieren, die ebenfalls einen schützenden Effekt hat. Diese präventiven Wirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität gilt es umzusetzen. Der Sportarzt sollte im Rahmen der Präventionsmaßnahmen und im Hinblick auf Sport pro Gesundheit die Vorsorgeuntersuchungen durchführen und neben Informationen zur gesunden Lebensführung den Patienten auch bei der Trainingsgestaltung beraten. Die Umsetzung erfolgt am besten über den Sportverein mit einem Gesundheitsprogramm auf hohem Niveau.

Für den Deutschen Sportbund (DSB) mit den fast 89.000 Sportvereinen ist die Zukunftsaufgabe "Prävention durch Bewegung" bereits Realität. Der organisierte Sport hat sich auf den gesundheitsorientierten Bewegungsbedarf eingestellt und gemeinsam mit der Bundesärztekammer das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT entwickelt, das mit Hilfe der Sportärzte praktisch umgesetzt werden soll. Das Siegel ist eine Orientierungshilfe für Ärztinnen und Ärzte, Therapeuten und gesundheitsbewusste Bürger für geprüfte Qualität. Es garantiert einen hohen Qualitätsstandard der bewegungsbezogenen Primärprävention und Gesundheitsför-



Manfred von Richthofen,
Präsident des DSB



Prof. Dr. Hans-Henning Dickhuth,
Präsident der DGSP

derung im Verein. Ärzte erhalten mit diesem Angebot eine wichtige Hilfestellung bei der Vermittlung gesundheitsfördernder Sportangebote und können den Patienten so leichter für eine langfristige gesundheitsförderliche sportliche Betätigung in unmittelbarer Umgebung motivieren. Dabei können Sie mit Hilfe der Internetseite www.sportprogesundheits.de auf die entsprechenden Sportvereine hinweisen, die individuelle Angebote zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems, des Stütz- und Bewegungsapparats oder zur Entspannung/ Stressbewältigung anbieten.

Eine wirksame und qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung durch Prävention und Sport interdisziplinär und gesellschaftlich gemeinsam umzusetzen, ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und dem Deutschen Sportbund. Neben den flächendeckenden Angeboten des DSB, u.a. mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT kommt gerade den Sportärzten mit ihren Untersuchungs- und Betreuungssystemen eine entscheidende Rolle zu.

Im Rahmen dieser Kooperation werden in vier Ausgaben der Zeitschrift Sportmedizin die Angebote des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT vorgestellt. Neben allgemeinen Informationen wird gezeigt, wie die Angebote der lizenzierten Vereine zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, des Muskel-Skelett-Systems und der Entspannung/ Stressbewältigung aufgebaut sind, für welche Menschen das Angebot geeignet ist und was einen Kursteilnehmer erwartet. Außerdem wird erläutert, was sich hinter dem Qualitätssiegel versteckt, welche Qualitätskriterien es gibt und wie der Arzt von einer Zusammenarbeit mit dem Sportverein profitieren kann.

Durch die steigende qualifizierte präventivmedizinische Beratung ist die gemeinsame Präventionsaktion eine Chance für alle Beteiligten. Der Verein profitiert von der medizinischen Begleitung der Teilnehmer und der Arzt kann seine kompetenten Dienst- und Serviceleistungen dem gesundheitsorientierten Menschen zur Verfügung stellen. Es wird Zeit zu handeln und die Grenzen des Sports und der Medizin in Bezug auf Prävention zu sprengen.

Manfred von Richthofen, Präsident des DSB
Prof. Dr. H.-H. Dickhuth, Präsident der DGSP