

Richtig vorbeugen durch Sport und Früherkennung

Ärztckammern und Kassenärztliche Vereinigungen warben bei den Ärztlichen Präventionstagen 2002 für Gesundheitsförderung im mittleren Lebensalter.

Kranksrisiken lassen sich auch im mittleren Lebensalter durch gezielte sportliche Aktivitäten noch deutlich verringern. Darauf haben anlässlich der „Ärztlichen Präventionstage 2002“ kürzlich in Düsseldorf und Münster die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe gemeinsam mit dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB) hingewiesen. „Gesund – mitten im Leben“ lautete in diesem Jahr das Motto der Präventionstage, an denen Ärztekammern und Kassenärztliche Vereinigungen bundesweit für die Gesundheitsförderung im mittleren Lebensalter warben. Die KVen in NRW starteten eine Kampagne für die immer noch viel zu selten in Anspruch genommenen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen.

Risikofaktoren reduzieren

Bei einer Pressekonferenz in Düsseldorf empfahlen Ärztekammer und Landessportbund die über 1.650 gesundheitsfördernden Kurse der Sportvereine in NRW, die das im vorigen Jahr eingeführte Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ tragen. Zu diesen zertifizierten Kursen gehören zum Beispiel Herz-Kreis-

lauf-Training, Rückentraining im Wasser oder Wirbelsäulengymnastik.

„Regelmäßige körperliche Bewegung reduziert die Risikofaktoren Übergewicht und Stress. Sie kann helfen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparats zu verhindern“, sagte der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein (ÄkNo), Dr. Arnold Schüller.

„Der Sport stellt sich auf den gesundheitsorientierten Bewegungsbedarf ein“, so der Präsident des LSB, Richard Winkels. Die NRW-Ärztckammern beraten den LSB bei „Sport pro Gesundheit“. „Ärztinnen und Ärzte erhalten mit dem Qualitätssiegel eine wichtige Hilfestellung bei der Vermittlung gesundheitsfördernder Sportangebote“, so ÄkNo-Vizepräsident Schüller.

Die gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zu beachten und gegebenenfalls ärztlich festzustellen. Die Angebote in den Regionen lassen sich über das Internet abrufen (www.sportprogesundheit.de).

Qualifizierte Übungsleiter

Um die Qualität der Angebote von „Sport pro Gesundheit“ zu sichern, müssen sich die Sportvereine zur Einhaltung von acht Kriterien verpflichten. Dazu gehört zum Beispiel, dass die Übungsleiter eine Lizenz „Sport in der Prävention“ (2. Übungsleiter-Lizenzstufe) besitzen müssen. Jährlich werden rund 500 solcher Übungsleiter für das Gesundheitstraining ausgebildet.

Die Krankenkassen sollen nach dem Sozialgesetzbuch V in ihren Sat-

zungen Leistungen verankern, die den Gesundheitszustand ihrer Versicherten verbessern. Dazu gehören bei einigen Kassen inzwischen gesundheitsorientierte Bewegungsangebote mit den Schwerpunkten „Haltungs- und Bewegungssystem“ sowie „Herz-Kreislaufsystem“. „Wir erwarten, dass auch die Angebote in den drei anderen Themenbereichen ‘Stressbewältigung und Entspannung’, ‘Gesundheitstraining für Kinder’ und ‘Gesundheitstraining für alte Menschen’ von den Kassen anerkannt werden“, sagte LSB-Präsident Winkels.

Kampagne für Früherkennung

In Kooperation mit dem Hörfunk-Programm WDR 5 starteten die Kassenärztlichen Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe anlässlich der Präventionstage eine Kampagne für die Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung. Diese können gesetzlich krankenversicherte Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr kostenlos wahrnehmen, doch kaum 20 Prozent der Männer und knapp 50 Prozent der Frauen tun dies. Der neue Patientenbrief „Früherkennung statt Verdrängung“ der KVen, der in einer Auflage von einer Million Exemplaren in den Arztpraxen ausliegt, informiert über die Untersuchungen. Besonders geht er ein auf die präventive Koloskopie, die zum 1. Oktober 2002 in das Früherkennungsprogramm aufgenommen worden ist. Die Sendereihe „Diagnose Krebs“ auf WDR 5, die an jedem ersten Donnerstag im Monat von 15.05 bis 16 Uhr ausgestrahlt wird, startete Ende Oktober. *Horst Schumacher*



*Dr. Arnold Schüller, Dr. Leonhard Hansen: Gesundheitssport und Früherkennung leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im mittleren Lebensalter.
Fotos: Erdmenger/ÄkNo*