

Editorial & Aktuelles

Energieverbrauch

Im gesundheitsorientierten Sport gilt ein Energieverbrauch von 1000 kcal/Woche als Minimum zur Vorbeugung und Reduzierung von Krankheitsrisiken. Die meisten Empfehlungen setzen 2 000 kcal/Woche (ca. 3 bis 5 TE von 30-60 Min.) an. Für langfristig bewegungsarme Erwachsene stellen diese Empfehlungen hohe Einstiegsbarrieren dar. In der Konsequenz bleibt eine sportliche Aktivierung oft aus oder wird frühzeitig abgebrochen.

In einer dreijährigen Feldstudie mit einer Interventionsgruppe (n= 50) und zwei Kontrollgruppen (n= je 16 Nicht- bzw. Breitensportler) wurden die Gesundheitswirkungen eines einjährigen niedrigschwelligen Einstiegsprogramms (1x/Woche, 90 Min., moderate Intensität, ca. 500-800 kcal/Woche) im Zusammenhang mit dem wöchentlichen Energieverbrauch untersucht. Erfasst wurden Risikofaktoren (medizinische Untersuchungen), physische Gesundheitsressourcen (motorische Tests) sowie Beschwerden, gesundheitliches Wohlbefinden und psychosoziale Gesundheitsressourcen (Fragebogen).

Bei Risikofaktoren und physischen Ressourcen liegen im Interventionszeitraum bedeutsame Effekte bei einem Energieverbrauch ab 1000 kcal/Woche vor. Bei geringerem Energieverbrauch profitieren nur Teilnehmer mit einem sehr ungünstigen Eingangsniveau. Bei den subjektiven Parametern sind die erzielten Wirkungen unabhängig von der Höhe des Energieverbrauchs.

Fazit: Die Befunde dokumentieren nach Meinung der Autoren, dass bereits ein niedrigschwelliges Gesundheitssportprogramm bei regelmäßiger Teilnahme nachhaltige Gesundheitswirkungen erzielen kann.

Quelle: Sygusch R, Wagner P, Janke A, Brehm W, Gesundheitssport – Effekte und deren Nachhaltigkeit bei unterschiedlichem Energieverbrauch. Institut für Sportwissenschaft, Universität Bayreuth 2005.
In: DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN, Jahrgang 56, Nr. 9 (2005)



aboutpixel.de / Volkslauf © daylight



aboutpixel.de / alkohol macht dumm. © petra engeljehringer

Alkoholmissbrauch

Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) auf Basis vorläufiger Ergebnisse mitteilt, wurden 2006 insgesamt 19500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 20 Jahren aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs („akute Alkoholintoxikation“) stationär im Krankenhaus behandelt. Dies sind 0,4 % mehr als im Vorjahr. Die Zahl bleibt somit auf einem hohen Niveau und liegt mehr als doppelt so hoch wie im Jahr 2000 (+ 105 %). Die größte Gruppe bildeten mit 10500 Patienten (54 %) männliche Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 20 Jahren.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) meint ebenso, der Alkoholkonsum in Deutschland sei mit einem Pro-Kopf-Verbrauch von über 10 l reinem Alkohol pro Jahr im europaweiten Vergleich nach wie vor auf einem hohen Niveau. Zwar würden sich in den letzten Jahren Berichte über mögliche gesundheitsfördernde Eigenschaften von gemäßigttem Alkoholkonsum mehren, die negativen Folgen seien dennoch vielfältig und würden überwiegen: 2,4 % der Bevölkerung galten 2006 als abhängig, bei Männern lag der Missbrauch bei 6,4 %. Die durch alkoholassoziierte Erkrankungen bedingten volkswirtschaftlichen Kosten werden auf jährlich ca. 20 Mrd. EUR geschätzt. Auch dass Alkohol bestimmte Krebserkrankungen fördert, ist mittlerweile hinreichend wissenschaftlich bewiesen.

Quelle: www.destatis.de/www.dge.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:	9:00 bis 12:30 Uhr
Montag und Freitag:	15:00 bis 20:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag:	15:00 bis 21:00 Uhr
Samstag:	14:00 bis 17:00 Uhr
Mittwochs nachmittags bleibt das AZG für Sonderkurse geschlossen.	

„Also, treiben Sie Sport, aber Ihrer Gesundheit zuliebe und nicht zum Schaden Ihrer Gesundheit. Denken Sie dabei an die Herkunft des Wortes Sport: Es leitet sich ab vom Lateinischen ‚deportare‘ – wörtlich: wegtragen. Gemeint ist, dass der Sport Sie wegtragen soll von Ihren Problemen, auch Ihren gesundheitlichen Problemen. Er soll Sie unterhalten und zerstreuen. Gemeint ist nicht, dass Sie hinterher vom Sportplatz weggetragen werden sollen!“

Prof. Dr. Richard Rost, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln, 1994

Aktuelles

3. Bad Wünnenberger Symposium für Sport- und Präventivmedizin

**Mittwoch, den 01. April 2009; Airportforum;
16:00 Uhr bis ca. 19:30 Uhr, incl. Industrieausstellung
und Imbiss zum Abschluss der Veranstaltung**

Das 3. Bad Wünnenberger Symposium für Sportmedizin geht schon jetzt in seine „heiße“ Phase. Die Veranstaltung wandert vom Airporthotel in das Airportforum, direkt an den Landebahnen. 200 Sitzplätze stehen jetzt zur Verfügung. Die Vorträge des Abends entsprechen hohem wissenschaftlichem Niveau und werden deshalb erneut von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie in der Sportmedizin sowie der Ärztekammer Westfalen gefördert. Die Ärztekammer übernimmt offiziell die Tagungsleitung. Aus diesem Grunde müssen interessierte Nicht-Mediziner mit einer Kostenpauschale von 10 Euro rechnen. Die Referenten und ihre Themen im Überblick:

Dr. Klaus-Peter Mellwig

Ruhr-Universität Bochum/Herzzentrum Bad Oeynhausen
Titel: „Sport mit Herz & Verstand!“

Dr. Möllenkamp

Westdeutsches Herzzentrum Universitätsklinikum Essen
„Sterben Marathonläufer gesünder?“

Helmut Hoffmann

Eden-Reha Donaustauff,
ehem. Konditionstrainer FC Bayern München
„Sportartspezifische Adaptationen
des Bewegungsapparates am Beispiel Fußball!“

Prof. Lindner

Brüderkrankenhaus Paderborn
„Gelenkstörungen und Sport – Minimalinvasive
Orthopädie von der Tablette zum High-Tech-Gelenkersatz!“

Dr. Thomas Barthel

Brüderkrankenhaus Paderborn
„Moderne Sporttherapie und sensomotorisches
Training: Sind Sportler die besseren Patienten?“

Meeting Mittelstand

Beim Meeting Mittelstand in den Werkstätten St. Nikolaus, Werkstätten für behinderte Menschen Warburg, stand die Integration von Menschen mit Behinderung im Mittelpunkt. Insbesondere ging es um die Frage, wie sich kleine und mittlere Betriebe beteiligen können. Eines der Themen sollte

aber die generelle Gesundheit und Fitness von Unternehmen sein. Erst wenn sich Führungskräfte selbst mit dem Thema beschäftigen, können Impulse für die Mitarbeiter im Unternehmen entstehen. So sollte jedenfalls die Devise lauten. Die Veranstaltung stand im Übrigen unter einem Leitsatz nach Richard von Weizsäcker: „Nicht behindert zu sein, ist wahrlich kein Verdienst, sondern ein Geschenk, das jedem von uns jederzeit genommen werden kann“.



Franz-Friedrich Schröter (BVMW) und Horst-Walter Hundte während der Veranstaltung

Neueröffnung in Haaren

In Haaren eröffnen wir gemeinsam mit der Praxis von Dr. Thomas Bandorski eine kleine Niederlassung. Auf rund 100 Quadratmetern werden einige ausgewählte Trainingsgeräte stehen. Die Idee ist, dort vor allem Kursangebote zu gestalten und damit ein „Mini-Gesundheitszentrum“ zu entwickeln. Das Konzept wird nicht üblichen Trainingsstudios entsprechen und deshalb bitte ich um Geduld, dass gerade die Anfangszeit „holprig“ werden wird. Wir werden versuchen, auf Anregungen aus der Bevölkerung und den ansässigen Betrieben zu reagieren. Wie sagt der Kaiser: „Schaun' mer mal“!

Impressum

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Mittelstraße 19 B
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953 965411
info@aatalgesundheit.de
www.aatalgesundheit.de

Redaktion/Fotos:

Horst-Walter Hundte | AZG

Grafik/Layout:

anja vorthmann | grafik&kommunikation

Druck:

Thomas Hillebrand | Beschriftung und Design