

## »Vorbeugen ist besser als heilen«



Prof. Dr. Dieter Reinhold, Vorsitzender des Ausschusses Prävention der Sächsischen Landesärztekammer, hielt die Eröffnungsrede

Die Prävention stand im Mittelpunkt der Veranstaltung „Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im mittleren Erwachsenenalter“ am 31. August 2002 in Dresden. Trotz der Hochwasserfolgen fand die Veranstaltung eine große Resonanz, denn die Themen und Referenten waren hochkarätig. Ausgehend von Planung und Umsetzung der Prävention in Alltag und Medizin gingen die Redner im Laufe der Veranstaltung zu speziellen Themen über. Sport und Bewegung, Stress sowie die gesunde Ernährung wurden ausführlich behandelt.

### Sport pro Gesundheit

Besonderes Gewicht lag auf den Möglichkeiten der Ärzte, präventives Verhalten an ihre Patienten zu vermitteln. Ein Beispiel dazu ist die Aktion „Sport pro Gesundheit“. Initiiert von der Bundesärztekammer und dem Deutschen Sportbund wurde dieses Konzept nun in Sachsen durch die Sächsische Landesärztekammer, den Landessportbund Sachsen und den Sächsischen Sportärztebund umgesetzt. Ziel ist es, den präventiven Aspekt von Sport und Bewegung umfassender zur Anwendung zu bringen. „Mit Hilfe von festgeschriebenen Qualitätskriterien können nun in Sachsen zertifizierte Angebote vorgehalten werden, welche über ein Empfehlungsformular von Ärzten an Patienten weitergegeben werden können“, so Frau Dr. Dickwach, Vizepräsidentin des Landessportbundes Sachsen. Empfohlen werden nur Sporteinrichtungen in Sach-

sen, die über ein Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ verfügen. Das Empfehlungsformular wird für jeden Patienten individuell nach Persönlichkeit, gesundheitlichen Problemen und Zielen der präventiven sportlichen Betätigung ausgestellt. Damit haben Ärzte in Sachsen nun die Chance, verstärkt präventiv beraten zu können und konkrete Angebote zu unterbreiten. Die letzte Aktivität liegt natürlich beim Patienten selbst, ob er das Angebot annimmt oder nicht.

### Stress und Stressbewältigung

Stress als Zivilisationsproblem war ein ebenfalls spannendes Thema, welches von Prof. Dr. Scheuch von der TU Dresden vorgestellt wurde. Nach der Klärung, was überhaupt Stress bedeutet und welche falschen Vorstellungen nicht nur unter der Bevölkerung darüber herrschen, ging Prof. Scheuch darauf ein, wie sich Stresserscheinungen auf die individuelle Konstitution auswirken und welche Stressbewältigungsmethoden es gibt. Wenn früher über Zeitmangel geklagt wurde, so heißt das heute Stress. Beschwerten sich die Kinder früher über zu viele Aufgaben, so sagen sie heute sie haben Stress. Grundlage der Stressbewältigung ist daher die genaue Definition von Ursachen der Belastung und mögliche Strategien der Anpassung an neue Aufgaben. „Stress ist in erster Linie ein Anpassungsprozess des Körpers an neue, ungewohnte Anforderungen“, so Prof. Scheuch. „Und je nachdem wie schnell sich ein Organismus auf die neuen Bedingungen einstellen und ins Gleichgewicht gelangen kann, wird Stress zu einem Problemfaktor“.

### Gesund essen – gesund leben

Auch die Ernährung spielte im Rahmen der Präventionsveranstaltung eine entscheidende Rolle. Denn die Ursache zahlreicher Erkrankungen, nicht nur im Alter, ist eine falsche Ernährung. Übergewicht im Zusammenhang mit Bewegungsmangel sind die Krankheitsursachen Nummer eins, die zu Bluthochdruck, ischämischen Herzerkrankungen



Infostand zum Thema „Gesunde Ernährung“ im Foyer



Praktische Bewegungsübungen in der Pause

und dem metabolischen Syndrom führen können. Prof. Dr. Kasper aus Würzburg stellte dieses Thema sehr anschaulich vor. Und wer eine Kostprobe wollte, der fand im Foyer der Sächsischen Landesärztekammer ein kleines, „gesundes“ Büffet vor. Gleich daneben konnten die Gäste ihren Blutzucker und die Blutfettwerte ermitteln lassen. Ich hätte besser darauf verzichten sollen.

Vorbereitet wurde die gelungene Veranstaltung vom Ausschuss Prävention und Rehabilitation unter Leitung von Prof. Reinhold sowie einer kleinen Arbeitsgruppe. Weitere regionale Veranstaltungen sollen folgen. Der 30. Oktober 2002 soll möglichst bundesweit ein Info-Tag zur Prävention werden.

Vielfältiges Informationsmaterial rund um das Thema „Prävention“ kann beim Deutschen Ärzte-Verlag bestellt werden.

**Stufenprogramm „Frei von Tabak“**

**Leitfaden „Gesund essen“**

**Repetitorium „Vor Infektionen schützen“**

**Beratungsleitfaden „Kurzintervention bei Patienten mit Alkoholproblemen“**

kö