

Sport pro Gesundheit

Unter dem Motto: „Ausdauer auf Dauer – gesund durchs Leben“ startet unter Schirmherrschaft der Sächsischen Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz, Frau Barbara Klepsch, am 28. August 2015 der 6. Pulsnitzer Gesundheitslauf. Unterstützt wird der Gesundheitslauf auch vom Präventionsausschuss der Sächsischen Landesärztekammer.

Das Konzept des Gesundheitslaufes „Ausdauer auf Dauer“ wurde durch den Deutschen Leichtathletik-Verband entwickelt und soll die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den Körper aufzeigen. Hauptziel ist die schrittweise Verbesserung der Lebensqualität durch positive Effekte des Ausdauertrainings auf:

- Physische Gesundheit
- Psychosoziale Gesundheit
- Knochen und Stützapparat und
- Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit.

Ärzte als Präventions-Wegweiser

Ein spezieller Flyer für Ärzte „Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport“ liefert zusätzliche Informationen zum präventiven Nutzen. Ärzte fungieren als wichtige Multiplikatoren zum Thema „Prävention durch Bewegung“. Sie sollen ihre Patienten zur körperlichen Akti-



Gelaufen werden Strecken von 800 m (Bambinilauf) bis 10 km.

© Helios Kliniken

viät und gesunden Lebensstil motivieren, beraten und begleiten. Der Flyer wurde in Zusammenarbeit mit Sportmedizinerinnen der Universität Frankfurt, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention erstellt. Seit Januar 2012 gibt es auch ein einheitliches „Rezept für Bewegung“ vom Deutschen Olympischen Sportbund, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin. Dabei stellt der Arzt eine schriftliche Empfehlung für den Patienten mit Bewegungsmangel aus. Das „Rezept für Bewegung“ bietet eine gute Alternative zur Verschreibung von Medikamenten bzw. zur Verordnung von Physiotherapie.

Zielgruppe: „Nicht-Beweger“

Mit dem „Rezept für Bewegung“ soll der Weg vom Arzt zum gesund-

heitsorientierten Bewegungsangebot im wohnortnahen Sportverein ange-regt und gefördert werden. Ärzte weisen ihre Patienten auf einen durch das Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ zertifizierten Sportver-ein hin, von denen diese profitieren können. Insgesamt soll damit die Bevölkerung zu mehr körperlicher Aktivität motiviert werden.

Informationen zum 6. Pulsnitzer Gesundheitslauf finden Sie hier: www.pulsnitz-gesundheitslauf.de sowie bei Facebook.

Das „Rezept für Bewegung“ finden Sie mit Hintergrundinformationen unter www.slaek.de, Gesundheitsinformationen für Patienten, sowie unter www.sportprogesundheit.de.