

Bewegung bedeutet immer Prophylaxe

Fortbildung des ärztlichen Kreisverbandes

Schwandorf. (rid) „Regelmäßige Bewegung vermindert das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, senkt die Blutfette und beugt Krankheiten wie Alzheimer und Morbus Parkinson vor“, betonte Kreisvorsitzender Dr. Eduard Gilliar bei einer Fortbildungsveranstaltung des Ärztlichen Kreisverbandes in der Waldgaststätte „Schwefelquelle“. Schon „ein biss-



„Vorbeugen ist besser als Heilen“. Dr. Eduard Gilliar (rechts) und Sportmediziner Dr. Frank Möckel sehen im Sport präventive Therapiemaßnahmen.
Bild: rid

chen Sport“ Sorge für eine bessere Durchblutung des Herzmuskels und drossle den Blutdruck.

Dr. Frank Möckel ist Sportmediziner und Ernährungsberater in Regensburg und empfiehlt den praktizierenden Ärzten, ihren Patienten Bewegung als präventive Therapiemaßnahme zu „verordnen“. 2000 Kilokalorien sollte jeder Mensch pro Woche durch sportliche Betätigung „verarbeiten“. Dies bedeute fünf bis sechs Stunden Bewegung, verteilt auf drei Tage in der Woche.

Wer sich durch leichte Bewegung eine gewisse Fitness angeeignet hat, sollte die Belastung allmählich steigern und dann immer im Wechsel mit hoher und niedriger Intensität trainieren. Neben Ausdauer und Kraft stellen sich mit der Zeit auch Beweglichkeit, Koordinationsvermögen und Schnelligkeit ein.

„Wissenschaftliche Langzeitstudien belegen“, so betonte Dr. Frank Möckel, „dass die Bewegung für die Gesunderhaltung mindestens genau so wirksam ist wie Medikamente“. Sportliche Betätigung bis ins hohe Alter stärke Herz und Kreislauf und baue sogar Krebs und Diabetes vor.