

## Präventionstag: Tipps für Training im Alter

Der Sportmediziner Professor Herbert Löllgen erklärt in Regensburg, warum sich Sport in jeder Lebensphase lohnt. Sein Motto: „Turne bis zur Urne.“



**Die einstige Vize-„Miss Germany“ Anna-Lena Freynhagen (links) ist aktive Gesundheitsförderin und führte mit den Gästen Fitnessübungen durch. Foto: Steffen**

Von Daniel Steffen, MZ

REGENSBURG . „Bleib fit, Rauch Filtra“: Für die heutige Zeit undenkbar, wollte eine Tabakwerbung in den 50er Jahren doch tatsächlich Fitness und Zigarettenengenuss in Einklang bringen. Dass sich diese beiden Dinge nur wenig vertragen, musste Professor Dr. Herbert Löllgen nicht erklären. Eine lustige Anekdote war es dem Präsidenten der „Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention“ aber allemal wert. Der renommierte Facharzt für Innere Medizin war am Samstag der Top-Referent des 11. Medizinischen Präventionstags beim Institut für Prävention und Sportmedizin im Gewerbepark. Sein Vortrag, aber auch die anderen wissenschaftlichen Beiträge rund ums Thema Gesundheit lockten Hunderte Besucher.

### Auch ein wenig Bewegung hilft

Professor Löllgen machte den Auftakt. Bei dem Remscheider drehte sich alles es um die Frage „Wie viel Bewegung braucht der Mensch?“ Er nahm unter die Lupe, wie viele Stunden täglich im Sitzen verbracht werden und welche Folgen das Ganze hat. Tatsächlich seien es „täglich fünf bis sechs Stunden“, glaubt man dem Accelerometer, dann sogar „7,74 Stunden“. Je mehr man aber ruhend am Bildschirm verbringe, desto höher sei das Risiko an Herz- und Kreislaufkrankheiten zu erkranken. Löllgen „entwarnte“ sogleich: „Mit ein wenig Bewegung können wir schon was erreichen.“ Wer fünfmal in der Woche etwa 30 Minuten lang

moderat aktiv sei, liege da ganz richtig. Mit einem Spaziergang zum Beispiel. Wichtig sei, die körperlichen Aktivitäten in den Tagesablauf einzubauen.

### Eine warme Empfehlung

Die „höheren Semester“ ermunterte er besonders, sich regelmäßig zu bewegen. Schließlich gehe es nicht nur darum, älter zu werden, sondern primär darum, um eine höhere Lebensqualität im Alter zu erreichen. Die wiederum gehe mit einem hohen Maß an Selbstbestimmung und einem besseren Lebensgefühl einher. Seine wärmste Empfehlung lautete: „Trabe bis zum Grabe – turne bis zur Urne.“

Mitbeteiligt an der Gestaltung des Präventionstags waren auch die Techniker Krankenkasse, das Sanitätshaus Reiss und das Rückenzentrum RFZ. Diese warteten zwischen 10 und 14 Uhr mit einem umfangreichen Aktiv-Programm auf. So machte Physiotherapeut Schorsch Niedermayer mit den Gästen Rückenübungen und beantwortete Fragen rund um den Themenkomplex. Für Schreibtischtäter hatte er die Empfehlung, sich zwischendurch vom Sessel zu erheben und ein paar Übungen zu machen. Ferner sollte der Computer-Monitor mittig und nicht seitlich auf dem Tisch stehen, um so eine gesündere Sitzhaltung anzunehmen.

Wer wollte, konnte kostenlos einen Balance-Test, eine Körperfettanalyse oder einen Cardio-Scan über sich ergehen lassen. Beim-Scan konnten die Besucher überprüfen, ob ihr Herz- und Kreislaufsystem in Ordnung ist. Zudem erteilten ihnen die Mitarbeiter der bundesweiten initiative „Gesundheit für Deutschland“ wertvolle Ratschläge.

Motto des Aktionstags war „Gesundheit braucht Training“: Die Veranstalter reagierten damit auf das ernüchternde Ergebnis einer Forsa-Umfrage: So mache in Regensburg jeder Fünfte, im Landkreis gar jeder Vierte nie Sport.



**Physiotherapeut Schorsch Niedermayer beriet zur Rückengesundheit. Foto: Steffen**

---

**URL:** <http://www.mittelbayerische.de/index.cfm?pid=10067&lid=0&cid=0&tid=0&pk=887730>