

Gesundheit, was bedeutet das? - Prävention ist ein preiswertes Medikament.

Sport und Bewegung im Alter

Dr. Jürgen Wismach, Präsident des Berliner Sportärztebundes

Ohne präventive Maßnahmen steigt mit dem Alter auch die Anzahl der Alterserkrankungen am Bewegungsapparat und dem Herz-Kreislauf-System rapide an

Prävention hat in der Sportmedizin eine zentrale Bedeutung und zielt auf den Erhalt der Gesundheit durch vorbeugende Maßnahmen

Durch regelmäßiges und gesundheitsbewusstes Training können degenerativen und altersbedingten Prozessen entgegen gewirkt und die Gesundheit der Patienten verbessert werden.

Präventive Ziele

- Verringerung des Krankheits- und Verletzungsrisikos (durch z.B. Übergewicht)
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit und Stärkung des Körpers durch Muskelaufbau, Mobilisierung der Gelenke, Training der Organe etc.
- Verbesserung der Psyche durch gesteigertes Selbst- und Körperbewusstsein

Rehabilitative Ziele

- Beschleunigung der Rehabilitation nach Verletzungen am Bewegungsapparat
- Verringerung bzw. Vermeidung von Beschwerden am Bewegungsapparat
- Rascher Wiederaufbau der Leistungsfähigkeit nach beschwerde- und verletzungsbedingten Ruhepausen

Zu Vermeiden

- Vernachlässigen der Degeneration
- Zu schnelle Steigerung der Anforderungen
- Zu hohe Intensität im Ausdauertraining
- Zu schnelle Erhöhung der Belastung nach Zwangspause (Verletzung, Krankheit)
- Häufung von Misserfolgserebnissen und Motivationsabfall durch übersteigerte Zielsetzungen

*Zusammenfassung des Vortrags im Rahmen des Workshops „Gesund und selbstbestimmt im Alter“
30. März 2011, Magnus Haus, Berlin*