

Mit Unterstützung des Arztes zu mehr Bewegung

Impressum

Anschrift der Redaktion
Redaktion Synapse
Schweiz. Ärzteverlag EMH
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Mail: synapse@emh.ch

Mitglieder der Redaktion
Dr. med. Tobias Eichenberger, Facharzt für Urologie FMH
med. pract. Katja Heller, Fachärztin für Kinder und Jugendliche FMH
Dr. med. Peter Kern, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Dr. med. Alexandra Prünke, Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie FMH
Dr. med. Carlos Quinto MPH, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
Bernhard Stricker, lic. phil., Redaktor BR, Bern,
Ruedi Bienz, Vorsitzender GL, EMH
Schweizerischer Ärzteverlag AG, Basel

Verantwortlicher Fortbildungskalender
Dr. med. Julian Mettler,
Mail: julian.mettler@hin.ch

Verlag
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 55, Fax 061 467 85 56
E-Mail: verlag@emh.ch
www.emh.ch

Layout, Satz und Druck
Schwabe AG, Basel/Muttenz

Bildnachweise
Seite 1: © megaflopp | fotolia.com
Seiten 3 und 25: zVg

Erscheinungsweise
erscheint sechsmal jährlich

Abonnementskosten
Jahresabonnement CHF 50.–

Inserate
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Evelyne Boss, Assistentin Inserateregie
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 88, Fax 061 467 85 56
eboss@emh.ch

«Synapse» im Internet:
www.synapse-online.ch



Sekretariat der Ärztesellschaft Baselland
Lic. iur. Friedrich Schwab, Rechtsanwalt
Renggenweg 1, CH-4450 Sissach
Tel. 061 976 98 08, Fax 061 976 98 01
E-Mail: fschwab@hin.ch



Sekretariat Medizinische Gesellschaft Basel
Dr. Jennifer Langloh-Wetterwald
Freie Strasse 3/5, CH-4001 Basel
Tel. 061 560 15 15, Fax 061 560 15 16
E-Mail: info@medges.ch

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
2. August 2016



Regelmässige Bewegung hilft entscheidend mit, gesund zu bleiben oder bei einer Krankheit rasch wieder gesund zu werden. Trotzdem fällt es vielen Menschen nicht leicht, sich zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren. Die Hausärztin oder der Hausarzt kann hier eine wichtige Rolle spielen.

Wissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass Bewegung den Körper vor den Auswirkungen unseres westlichen Lebensstils schützen kann. Besonders wichtig ist Bewegung für die Gesundheit von Herz, Hirn und Blutgefässen.

- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf den **Blutdruck, die Blutfettwerte und den Blutzucker** aus. So reduziert sich das Risiko für lebensgefährliche Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt und Hirnschlag.
- Schon mässige körperliche Betätigung reduziert die Sterblichkeit – **bewegte Menschen leben länger**. 2,5 Stunden Bewegung pro Woche reduziert das Sterblichkeitsrisiko um 14%.
- Bewegungs- und Ernährungsprogramme können bei Menschen mit hohem **Diabetes-Risiko** das Auftreten dieser gefährlichen Krankheit verhindern.
- **Auch Menschen, die schon herzkrank sind, profitieren von körperlicher Bewegung**. Nach einem Herzinfarkt senkt Bewegungstherapie die Sterblichkeit um ein Fünftel. Bei herzschwachen Patientinnen und Patienten senkt eine Bewegungstherapie die Sterblichkeit sogar um mehr als ein Drittel. Zur Behandlung eines Herzinfarkts oder eines Hirnschlags kann eine Bewegungstherapie gleich wirk-

sam wie die üblicherweise verschriebenen Medikamente sein (wobei sich diese Behandlungsformen am besten ergänzen sollten).

Auch bei verschiedenen anderen Krankheiten hat regelmässige, ausreichende Bewegung einen positiven Einfluss, unter anderem bei verschiedenen Arten von Krebs und bei Rheuma.

Motivation durch den Hausarzt

Noch vor wenigen Jahrzehnten bewegten sich die meisten Menschen täglich und ausgiebig. Noch in den 1950er Jahren gab es in Basel Schulprogramme für unterernährte, untergewichtige Kinder! Ganz anders als unsere Vorfahren müssen wir uns heute aktiv darum bemühen, den Bewegungsapparat in Schwung zu halten. Sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit ist Bewegungsarmut zur Norm geworden. Dies gilt für die Schweiz ebenso wie für alle anderen wohlhabenden Länder. Die Gesundheitsbefragung von 2012 hat denn auch gezeigt, dass 10% der Schweizer Bevölkerung körperlich total inaktiv sind. Weitere 15% erreichen die vom Bundesamt für Sport empfohlene Bewegungsfrequenz (5 Mal wöchentlich 30 Minuten) nicht.

Gehören Sie zum Viertel der Bevölkerung, das zu wenig Bewegung bekommt? Dann unternehmen Sie etwas dagegen! Sprechen Sie zum Beispiel Ihren Arzt oder Ihre Ärztin darauf an. Er oder sie kann Ihnen Tipps geben, wie Sie sich im Alltag mehr Bewegung schaffen, und er oder sie kann Sie darüber informieren, wo es Sport- und Bewegungsstunden gibt, die sich für Sie eignen. Leider werden Bewegungsstunden und Fitness-Abos in der Schweiz nicht von der Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt. Immerhin leisten viele Zusatzversicherungen einen Beitrag daran.

Ist Sport erlaubt, wenn ich krank bin?

Bei den meisten Krankheiten ist Bewegung erlaubt, wenn nicht sogar angezeigt. Nur bei wenigen, sehr schweren Erkrankungen ist körperliche Aktivität völlig ausgeschlossen. Selbst nach Ereignissen wie einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag ebenso wie nach Operationen wird heute darauf geachtet, dass sich Patientinnen und Patienten so rasch wie möglich wieder bewegen. Der Grund dafür ist einfach: Der Heilungsverlauf ist besser, die Gefahr eines Rückfalls geringer. Vor allem ist Bewegung sehr sinnvoll, wenn der Blutdruck zu hoch, die Blutfettwerte ungünstig oder die Blutzuckerwerte aus dem Ruder gelaufen sind. Die meisten Menschen, die wegen dieser Beschwerden in ärztlicher Behandlung sind und Medikamente nehmen, sollten sich mehr bewegen.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dabei beraten, welche Bewegungsformen sich für Sie eignen. In den meisten Fällen wird es kaum Einschränkungen in Ihrer Wahl geben. Sollte dies doch einmal der Fall sein, können Sie sich an spezialisierte Institutionen wenden, die ausgewählte und medizinische kontrollierte Bewegungsprogramme anbieten, zum Beispiel die «Herzgruppen» der Schweizerischen Herzstiftung.



Thomas Pfluger ist
Geschäftsführer des
Vereins Gsünder Basel.
Weitere infos unter
www.gsuenderbasel.ch.

Die Dienstleistungen von Gsünder Basel

Für fast alle Menschen eignen sich die Bewegungs- und Entspannungskurse von Gsünder Basel. Gsünder Basel ist ein Verein und arbeitet gemeinnützig. Dies

ist möglich dank der Unterstützung des Kantons Basel-Stadt, der Vereinsmitglieder und weiterer Sponsoren. Gemäss den Statuten ist es das Ziel des Vereins, die Gesundheit der Bevölkerung in der Region Basel zu fördern. Besonders wichtig ist dabei die Verhinderung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Diese sind bekanntlich für einen Grossteil der Todesfälle in der Region Basel verantwortlich, obwohl sie mit einfachen Änderungen des Lebensstils bekämpft werden können – ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung. Die Angebote von Gsünder Basel sollen einen direkt spürbaren Nutzen bringen, indem sie die Menschen befähigen, selbst zur Erhaltung und Stärkung ihrer Gesundheit beizutragen. Grosser Wert wird auf die Förderung des sozialen Lebens gelegt. Die Kurse und Anlässe von Gsünder Basel bieten die Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu sein.

Die Angebote von Gsünder Basel sind so organisiert, dass sie leicht zugänglich sind: Es gibt wenige Vorbedingungen für den Einstieg. Gerade für Anfängerinnen und Anfänger gibt es geeignete Angebote. Einsteigen ist in den meisten Kursen jederzeit möglich. Personen mit geringem Einkommen und Wohnsitz in Basel-Stadt erhalten Vergünstigungen auf die Kurspreise. Die Bewegungs- und Entspannungskurse werden mit Blick auf hohe Qualität und aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse ausgewählt. Geleitet werden sie von erfahrenen, ausgebildeten Kursleitenden.

Thomas Pfluger