

## **KÖRPERLICHE AKTIVITÄT**

Regelmäßige körperliche Aktivität statt teurer Medikamente kann zu einer Lebensverlängerung führen (DÄ 29–30/2014: „Das große Therapiedefizit“ von Herbert Löllgen).

### **Verhältnisprävention als Grundlage**

Der Beitrag beklagt eine in der Ärzteschaft verbreitete anzutreffende geringe Wertschätzung der körperlichen Bewegung in Verbindung mit Therapieempfehlungen und Entlassungsschreiben. Unter Hinweis auf Initiativen wie Sport

pro Gesundheit des Deutschen Olympischen Sportbundes macht er auch deutlich, dass Bewegungsmangel ursächlich nicht allein dem persönlichen Verantwortungsbereich jedes Einzelnen zugeschrieben werden darf, sondern aktiv und konstruktiv angegangen werden sollte. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit eines verstärkten Engagements der verschiedenen medizinischen Fachdisziplinen. Die Belange der körperlichen Aktivität in der Ausbildung und Weiterbildung der Ärzte, im Arbeitsleben, in Schulwesen und Stadtplanung, also in möglichst vielen relevanten Bereichen sind verstärkt einzufordern und attraktive Kompensationen für bewegungsarme Tätigkeiten anzubieten. Verhältnisprävention ist die Grundlage für die Verhaltensprävention, beide bedingen sich gegenseitig. In diesem Sinne sind Ausbau von Radwegen und barrierefreien Zugängen zu wohnungsnahen Spielplätzen, Möglichkeiten zum Freizeitsport, Bewegungsanreize und -angebote für Kinder im Wohngebiet und schließlich Förderprojekte zum Beispiel des BMBF zur Verbesserung des Bewegungsverhaltens in den unterschiedlichen Lebenssituationen weiterhin unbedingt erforderlich . . . Im Bemühen der Ärzteschaft um Gesundheit und Heilung sollte der körperlichen Aktivität ein deutlich größerer Stellenwert eingeräumt werden.

**Prof. Dr. med. Hartmut Dunkelberg,**  
37242 Bad Sooden-Allendorf