

Montag, 27. November 2023, 19:00 Uhr

Ein Plädoyer für ein aktives Leben: Bewegung in der Prävention, Therapie und Rehabilitation

Regelmäßige körperliche (und geistige) Aktivität, Bewegung und Training stellen eine ideale Möglichkeit dar, selbst etwas für seine Gesundheit zu tun. Das gilt für unsere gesamte Lebensspanne, vom Kleinkind- bis ins hohe Alter. Durch einen aktiven Lebensstil können wir nämlich Gesundheitsschäden und Krankheiten vorbeugen (Prävention) sowie bei bestehenden Erkrankungen aktiv mithelfen, diese besser zu bewältigen (Therapie, Rehabilitation).

Gezielte körperliche Aktivität ermöglicht in der Mehrzahl der Fälle ein gesünderes und meist auch glücklicheres Leben mit mehr gesunden Lebensjahren, was eine bessere Teilhabe ermöglicht. Gerade den typischen Volkserkrankungen der westlichen Welt, wie u.a. degenerativen und chronischen Schmerzsyndromen am Bewegungsapparat (zB: Hüft- und Kniearthrosen), Muskelschwäche (Sarkopenie), Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, onkologischen und neurologischen Erkrankungen (wie u.a. Demenz) kann mit Bewegung (statistisch betrachtet) einerseits sehr gut vorgebeugt werden - diese können aber auch andererseits mit dem "Medikament" Bewegung und Training, wie man heute weiß, auch viel besser bewältigt werden.

Bewegung ist auch die beste Sturzprophylaxe im Alter und eine gute Basis für unsere Denk- und Wahrnehmungsvorgänge (Kognition), die im Alter abnehmen. Durch gezielte Aktivität und Bewegung können wir länger aktiv und selbstbestimmt leben.

Reden wir über die Möglichkeiten und Grenzen des Medikaments "Bewegung"!

Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MSc

Leiter der Universitätsklinik für
Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin

