

## FRAGE DER WOCHE

## Ist Fitness auf Krankenschein notwendig?



**Cornelia Langkammer (31), Stixneusiedl:**

„Ich denke schon. Viele ältere Menschen klagen über Muskel- und Gelenkschmerzen und bleiben trotzdem nicht zu Hause. Würde ihnen der Arzt eine Therapie verschreiben, würden sie sich auch Zeit dafür nehmen.“



**Udo Böhm, Pensionist, Mannersdorf:**

„Ich denke, das Problem beginnt bereits in der Schule, denn der Sport in der Schule wird im Gegensatz zu früher sehr zurückgedrängt und daraus kann man das Übergewicht bereits in jungen Jahren schließen.“



**Franz Gaube, Pensionist, Schwechat:**

„Im Regelfall wird ja immer nur die Therapie einer Krankheit bezahlt, darum ist es gut, wenn auch die Vorsorge bereits von der Krankenkasse übernommen wird. Viele können sich die Kurse vielleicht sonst nicht leisten.“



**Kira Balau, Verkäuferin, Gramatneusiedl:**

„Zur Vorbeugung von Krankheiten finde ich die Idee mit den Fitnesskursen auf Krankenschein gar nicht schlecht. Unter ärztlicher Aufsicht wirkt sich das sicherlich positiv auf die Gesundheit aus.“

**FITNESS AUF KRANKENSCHHEIN / In Wien will man Bewegung künftig verschreiben - in NÖ setzt man auf Eigeninitiative.**

# „Bewegung in den Alltag einbinden“

VON PETRA SCHWARTZ

**BEZIRK BRUCK /** In Wien wird dieses Monat ein Pilotprojekt gestartet, das Bewegungstherapien auf Krankenschein ermöglicht. Demnach können Ärzte „Bewegung auf Krankenschein“ verschreiben. Unter dem Motto „Bewegt gesund“ stehen 1.000 Sportkurse in Fitness-Centern und Sporthallen zur Verfügung, bei denen die Wiener Gebietskrankenkasse dazu zahlt, falls diese vom Arzt verschrieben werden. Mit Bewegung soll Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 oder erhöhter Blutdruck entgegengesteuert werden (siehe auch nebenstehende Infobox).

In Niederösterreich sind Maßnahmen wie diese seitens der Krankenkasse nicht angedacht - bestätigt. NÖGKK-Pressesprecherin Elisabeth Heinz: „Wir haben im Jahr 2006 mit über 350 Veranstaltungen in ganz Niederösterreich 35.000 Besucher erreicht.“ Bereits seit drei Jahren bietet die NÖGKK kostenlose Workshops, Sporteinheiten und Fitnesskurse an. „Wir gehen mit unseren Vorsorgeveranstaltungen eher präventiv vor“, erklärt Heinz, warum die NÖGKK der Wiener Gebietskrankenkasse nicht nachziehen will.

## Dr. Kraus: „Diabetes II bei immer jüngeren Patienten“

Prävention vor Herz- und Kreislauferkrankungen durch sportliche Betätigung empfiehlt auch der Allgemeinmediziner Dr. Michaela Kraus, der im ärztlichen Dienst der NÖGKK tätig ist. „Durch mangelnde Bewegung und falsche Ernährung kommt es häufig zu Herz-Kreislauferkrankungen. Aber auch der Stoffwechsel leidet darunter, Diabetes Typ II tritt heute bei

immer jüngeren Patienten auf“, so Kraus, der zwecks Vorsorge zu regelmäßigen körperlichen Aktivitäten rät.

## Prävention durch Bewegung: Dreimal die Woche ist ideal

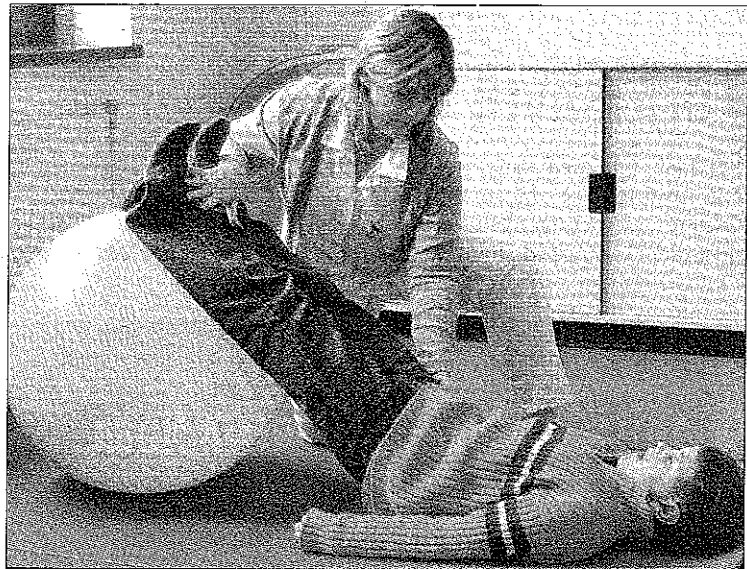
Auch Physiotherapeutin Birgit Weisz appelliert: „Jeder sollte Bewegung in den Alltag miteinbinden. Kürzere Strecken zu Fuß gehen oder Stiegen steigen statt mit dem Lift fahren - es gibt sehr viele Angebote im Alltag, man muss sie nur annehmen“, so Weisz, die im Hainburger Landeskrankenhaus viele Patienten mit Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule betreut.

Jeder Mensch braucht eine gewisse Grundausdauer, laut Weisz: „Dafür wären dreimal die Woche ca. 30 bis 45 Minuten Ausdauertraining notwendig - es reicht z.B. ein flotter Spaziergang. Man sollte sich keinesfalls eine Sportart aufzwingen, die man nicht möchte.“ Regelmäßige Bewegung trägt, so die Physiotherapeutin, zu einer aktiven

Erholung bei und macht für den Alltag belastbarer.

Auch immer mehr Kinder leiden unter Schäden des Bewegungsapparates, wie Weisz betont. „Hier haben die Eltern eine gewisse Vorbildfunktion. Sie sollten sich mit ihren Kindern gemeinsam bewegen, mit ihnen spielen oder sportliche Aktivitäten unternehmen“, betont Weisz, die auch dazu rät, Gymnastik- und Bewegungs-Kurse zu besuchen.

Die Stadt Hainburg ist „Gesunde Gemeinde“ (Initiative des Gesundheitsforum NÖ) und achtet speziell auf die Gesundheit ihrer Bürger. Neben Vorträgen für Erwachsene steht auch heuer wieder eine Kindermeilen-Kampagne am Programm. Zu Schulbeginn startete die „Grüne-Meilen-Sammel-Aktion“ wieder: Alle SchülerInnen versuchen, eine Woche lang ohne Auto zur Schule zu kommen. Jeder umweltfreundliche Schulweg wird mit einem Grüne-Meilen-Punkt belohnt und in den Sammelpass



Physiotherapeutin Birgit Weisz hat auch Kinder in Behandlung, die bereits Probleme mit der Wirbelsäule haben. FOTO: ZVG