



Unterschätztes Potential Bewegung

Die Prävalenz für Übergewicht, Fettleibigkeit und Diabetes mellitus ist auch in Österreich weiter im Steigen. Kausale Faktoren sind Fehlernährung und Bewegungsmangel. Dass zielgruppenspezifische Bewegungsprogramme von den Betroffenen sehr häufig in Anspruch genommen und von einer sehr hohen Anzahl von Ärzten empfohlen werden können Österreichische Programme eindrucksvoll beweisen.

Von der Studie vom dauerhaften Programm

In den letzten Jahren hat die SPORTUNION Österreich gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien und zahlreichen anderen Partnern die Motivation von Betroffenen und die praktische Durchführbarkeit von Bewegungsprogrammen erforscht. „Entscheidend ist dabei, dass es sich um zielgruppenspezifische Programme handelt, welche gemäß den Leitlinien umgesetzt werden“ – so die Studienleiterin Prof. Dr. Alexandra Kautzky Willer von der Medizinischen Universität. Leitliniengerecht heißt somit mindestens 150 Minuten Herz-Kreislauf- und Krafttraining pro Woche – was ohne Zweifel ein hohes Pensum darstellt. „Das hohe Interesse – wir sprechen von 50% der PatientInnen in unserer Ambulanz hat uns allesamt überrascht. Immerhin haben dann 3 von 10 Frauen und 1 von 10 Männer dauerhaft am Programm teilgenommen“.

Ein weiteres Programm mit fettleibigen Patienten zeigt ein ähnliches Bild: Zu Beginn des Programms hatten die Männer einen durchschnittlichen Bauchumfang von 130cm – die Frauen von 117cm. Ein überwiegender Anteil war morbid Adipös (BMI ≥ 40 kg/m²). „Nach 8 Wochen hatten wir 60% erfolgreiche TeilnehmerInnen, nach 12 Monaten hatten immerhin noch 40% einen sehr guten Erfolg“ so Doz. Dr. Joakim Huber, der verantwortliche Arzt am Wiener Wilhelminenspital.

SVA – Bewegt

Auf Grund der Erfahrungen in den Pilotprojekten wurde das Programm SVA-Bewegt in Wien gestartet. Hierbei handelt es sich um ein evidenzbasiertes Bewegungsprogramm (Herz-Kreislauf, Kraft – und Koordinationstraining), welches 2-mal pro Woche durchgeführt wird. Das dauerhafte Programm kann von Versicherten aller Kassen genutzt werden. Der Selbstbehalt beträgt weniger als €5 pro Einheit – Versicherte der SVA können bei erfolgreicher Teilnahme einen jährlichen Extra-Gesundheitshunderter in Anspruch nehmen. Hinter dem Programm stehen die 3 Wiener Breitensportverbände ASKÖ, ASVÖ und die SPORTUNION.



Seit Herbst wird das Programm auf weitere Regionen in den Bundesländern ausgedehnt. Niedergelassen Ärzte haben eine besondere wichtige Rolle: „Immerhin haben wir ein Akzeptanz von 40% bei den Ärzten in Wien – das ist auf die einfache Administration und den Qualitätsanspruch im Programm zurückzuführen“ so Mag. Dr. Christian Lackinger von der SPORTUNION. Über 400 Personen nehmen bereits am kürzlich gestarteten Programm teil.

Aus Sicht der SVA sind Kooperationen betreffend zielgruppenspezifischer Angebote weiter zu forcieren: „Langfristig bergen die Gesundheitssektionen der regionalen Sportvereine ein unsagbares Potential für die flächendeckende Umsetzung von evidenzbasierten Bewegungsprogrammen“ so GD. Mag Stefan Vlasich von der SVA.

Die Bewegungsbox

Nachdem qualifizierte Bewegungsprogramme nicht überall verfügbar sind wurde von den Experten des Präventionsausschusses der ÖDG die Bewegungsbox entwickelt. „Die Box enthält alles was man braucht, um selbstständig aktiver zu werden“ so Prof. Dr. Thomas Wascher von der ÖDG. Herzstück ist ein Selbstcheck - damit kann sich jeder sein individuelles Programm zusammenstellen. Die „Zutaten“ findet man dann allesamt in der Box.

Forderung körperliche Aktivität zum Weltdiabetestag

Der Aufbau von zielgruppenspezifischen Bewegungsprogrammen soll flächendeckend vorangetrieben werden unter Einbindung der niedergelassenen Ärzte, Sportvereine, Sozialversicherungsanstalten und Fachgesellschaften. Der Selbstkostenpreis beträgt € 35,00.

Die Diabetes Initiative Österreich

Die Diabetes Initiative Österreich ist ein gemeinnütziger Verein mit der Zielstellung, dass Österreich mittelfristig eine Vorreiterrolle in der Prävention und Therapie des Diabetes einnimmt. Vertreter unterschiedlicher Institutionen, Organisationen und der Wirtschaft finden sich unter dem Dach der Initiative wieder.