

# Treffen des Hausärztlichen Qualitätszirkels: Gute Vorsätze – Mehr Bewegung!

Wieviel sollten wir uns in welchem Alter bewegen? Um diese und ähnliche Fragen ging es beim Treff des hausärztlichen Qualitätszirkels, zu dem jetzt niedergelassene Ärzte aus Kamen und Bergkamen aber auch Ärzte aus dem Hellmig-Krankenhaus im Severinshaus an der Nordenmauer zusammenkamen. Das Schwerpunktthema lautete diesmal „Leistungsdefizite nicht nur beim Spitzen-Sportler“. Unter dieser Überschrift stellte Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus, aktuelle Informationen zu Sportverletzungen und individuell angepassten Bewegungsempfehlungen vor.

„Macht Sport Sinn“? Diese Frage bejahte Dr. Ludwig eindeutig. Die chirurgischen Kliniken im Klinikum Westfalen sammeln besondere Erfahrungen unter anderem in der Betreuung von Sportlern und Sportverletzungen bei den Profis von zwei der großen Fußballvereine in der Region. Typische Verletzungen aus sportlicher Betätigung und Überlastungsschäden tauchen jedoch nicht nur bei solchen Profisportlern auf, sondern sind auch Dauerthema in Arztpraxen, in der Notaufnahme des Kamener Krankenhauses und auch in der unfallchirurgischen Klinik unter der Leitung von Chefarzt Dr. Dieter Metzner.

Trotz solcher Risiken sind Sport mit Augenmaß und an die eigenen Voraussetzungen angepasste Bewegung extrem wichtig, um Fitness und Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern und Erkrankungen vorzubeugen. Schlagzeilen wie „10 Jahre jünger durch Sport“ gehörten früher eher in die Fantasiewelt. In der Auseinandersetzung mit den aktuellen nationalen Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums zeigte Dr. Ludwig auf, wo vor allem die Chancen sportlicher Betätigung liegen. Für

Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren werden 180 Minuten Bewegung pro Tag angeraten. Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren sollen eine tägliche Bewegung von 90 Minuten erreichen und Erwachsene sollen sich z.B. fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang körperlich betätigen und zusätzlich muskelkräftigende Maßnahmen ergreifen. Eher keine Überraschung: Lange ununterbrochene Sitzphasen zum Beispiel vor Bildschirmmedien sollten Erwachsene wie Jugendliche meiden.

Eingeladen hatte zu der Zusammenkunft Dr. med. Konrad Waschinsky. Der Qualitätszirkel soll im Sinne von Konzepten von Ärztevereinigungen der fachlichen Diskussion und dem kollegialen Wissensaustausch dienen.