

Plädoyer für mehr Bewegung

GESUNDHEIT Über 200 Besucher bei Medizinischem Sonnabend dabei.

VON IRIS RICHTER

ZEITZ/MZ - „Gestern Abend bei Shades of Grey waren nicht so viele Besucher“, meinte Heidi Thierfelder und staunte über den riesigen Andrang am Samstagvormittag im Kino im Brühlcenter. Hierher hatte das Zeitzer Klinikum zu seinem medizinischen Sonnabend geladen, bei dem dieses Mal Herz-Kreislaufkrankungen im Mittelpunkt standen. Und

während im Kinosaal über 200 Interessierte den Ausführungen von Oberarzt Jörn Röhler lauschten, der ein Plädoyer für eine Kombination aus gesunder Ernährung und mehr Bewegung hielt, um Herz-Kreislaufkrankungen vorzubeugen, bereitete sich die Übungsleiterin für Rehasport, Orthopädie und Innere Erkrankungen beim Verein Burgenland Gesundheitssport an ihrem Infostand auf mögliche Fragen der Zuhörer vor. „Unser Verein zählt derzeit in Zeitz rund 350 Mitglieder. Aber man muss nicht unbedingt Vereinsmitglied sein, um bei uns mitzumachen“, berichtet Heidi Thierfelder. Aktuell bietet der Verein, der am Zeitzer Kleefeldtplatz ansässig ist, unter

anderem vier Herzsportgruppen an, die von der Krankenkasse bezuschusst werden. Im März kommt eine weitere hinzu, weil der Bedarf groß sei. „Viele bleiben auch nach der Unterstützung durch die Krankenkasse zusammen. In Nonnewitz beispielsweise treffen sich regelmäßig zwei Herzsportgruppen auf Freizeitbasis“, so die Übungsleiterin.

Und wie wichtig sportliche Betätigung und regelmäßige Bewegung für die Organe des Körpers und insbesondere die Herz-Kreislaufgefäße sind, machte Jörn Röhler im Saal des Kinos einmal mehr deutlich. Denn zu wenig Bewegung gehöre neben Rauchen, hohem Blutdruck, Fettleibigkeit und Stress zu den Hauptrisiko-

faktoren für Gefäß- und Herzkrankungen. Schon zehn Minuten schnelles Gehen täglich würden das Risiko für derartige Erkrankungen um 33 Prozent senken, hätten Studien ergeben. „Aber da müssen schon Schweißtropfen auf der Stirn sein und das Hemd nass“, so Röhler, ansonsten würde auch ein ähnlicher Effekt bei zwanzig Minuten langsamem Gehen erzielt. Selbst im Alter sei es noch nicht zu spät, damit zu beginnen. Wer dann noch seine Bewegung im Wald durchführen kann, tue seinem Körper zusätzlich Gutes. Denn Studien hätten ergeben, dass durch die Terpene, die die Bäume abgeben, Stresshormone um bis zu 50 Prozent gesenkt werden können.