

## Projekt soll Bewegungsmuffeln auf die Sprünge helfen

**NEUMÜNSTER** Wer kennt es nicht: Der Blick auf die Waage oder die kneifende Hose erinnert einen wieder an die guten Vorsätze, es in diesem Jahr sportlicher anzugehen. Doch dann knurrt der innere Schweinehund, und sofort fallen einem etliche Ausreden ein, die Jogging-schuhe doch lieber stehen zu lassen. Der Gesundheit zuträglich ist das auf Dauer nicht. Daher soll Bewegungsmuffeln jetzt auch in Neumünster auf die Sprünge geholfen werden. Sieben Sportvereine, zehn Ärzte und 26 Apotheken der Stadt nehmen zurzeit an dem Projekt „Rezept für Bewegung“ teil.

„Der Mensch ist nicht dafür gemacht, nur faul auf dem Sofa zu liegen“, bringt es Dr. Carsten Leffmann von der Ärztekammer Schleswig-Holstein auf den Punkt. Daher hat der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) in Kooperation mit der Ärztekammer und den schleswig-holsteinischen Sparkassen bereits 2010 das Projekt gestartet, mit dem Sportvereine und Ärzte in der Gesundheitsförderung noch enger zusammen arbeiten können.

„Das Thema Gesundheit durch Bewegung ist riesig. Untersuchungen zeigen,

dass Bewegung in richtigem Maße zur Genesung beziehungsweise Gesunderhaltung beiträgt. Unsere Hauptaufgabe ist die Prävention“, erklärte Thomas Niggemann vom LSV das Projekt. Um Patient und Sport passend zusammenzubringen, hat der LSV eine Datenbank im Internet eingerichtet, die jedem Patienten ein geeignetes Sportangebot in der Nähe herausucht. Über Schlagwörter wie etwa Gewichtsreduktion und

Kategorien wie Gesundheitsförderung für Ältere werden entsprechende Angebote der Sportvereine aufgelistet.

In der Arztpraxis oder in der Apotheke kann dem Patienten ein Zettel mit dem Angebot ausgedruckt und in die Hand gegeben werden. Es handelt sich dabei nicht um ein Rezept, mit dem einem die Kosten von der Krankenkasse abgenommen werden. „Es muss wieder in die Eigenverantwortung übergehen,

sich mit Bewegung gesund zu erhalten. Es ist zum Beispiel auch nachgewiesen worden, dass Sport die Darmkrebsrate senkt“, sagte Carsten Leffmann.

Haben Sportangebote das bundesweite Siegel „Sport pro Gesundheit“, hat der Patient die Chance, dass seine Krankenkasse zu den Kosten etwas beisteuert. Blau-Weiß Wittorf ist einer der Neumünsteraner Sportvereine, die Angebote in die Datenbank eingegeben haben. „Bisher sind allerdings überwiegend Senioren unsere Zielgruppe, wir werden künftig auch die Kinder stärker einbinden“, erklärte Kim Hildebrandt von Blau-Weiß Wittorf. Das ist dringend nötig, wie Thomas Niggemann erklärt: „Es gibt erschreckend viele Kinder im Vorschulalter, die schon Diabetes haben.“

In Neumünster beteiligen sich bisher Internisten, Orthopäden, Hals-Nasen-Ohrenärzte und Kinderärzte. Die mitwirkenden Vereine SC Gut Heil, TS Einfeld, TSV Gadeland, SV Tungendorf, die Behinderten-Sportgemeinschaft Neumünster, PSV Union und Blau-Weiß Wittorf haben bislang 19 verschiedene Präventionsangebote und zwei Reha-



**Sie engagieren sich** für ein bewegtes Leben (von links): Nina Schlüter (SV Tungendorf), Astrid Drenguis (KSV), Kim Hildebrandt (Blau-Weiß Wittorf), Silke Ohl (TSV Gadeland), Egger Rohwer (KSV), Andreas Knappe (Sparkasse Südholstein), Rüdiger Metzner (Flora Apotheke), Dr. med Carsten Leffmann (Ärztekammer), Thomas Niggemann (LSV). BURY

bry