

Ärztliche Genossenschaft
seit 20 Jahren

Die Partnerschaft der Erfolgreichen

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Website unter www.genogyn.de!

GenoGyn

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e. G.

Geschäftsstelle:
Horbeller Str. 18 – 20
50858 Köln-Marsdorf

Tel. (02 21) 94 05 05 – 3 90
Fax (02 21) 94 05 05 – 3 91

E-Mail:
geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de

Internet:
www.genogyn.de



Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der GenoGyn.

Interview

„Schon 15 Minuten gezielte Bewegung pro Tag lohnen sich!“



© tetmz/iStock

Sportwissenschaftler, Bestsellerautor und GenoGyn-Referent Dr. Till Sukopp über Sport und Bewegung als Baustein moderner Prävention

? Herr Dr. Sukopp, wer sich bewegt, fördert seine Gesundheit. Die positive Wirkung von Sport ist inzwischen unbestritten und wissenschaftlich immer besser belegt. Dennoch bewegt sich mehr als jeder Dritte Deutsche im Alltag weniger als eine halbe Stunde. Was läuft falsch?

Dr. Till Sukopp: Wir haben heute in der Tat mehr Menschen, die krank, allgemein nicht fit, steif, schwach, depressiv, erschöpft, gestresst und unglücklich mit ihrem Körper, ihrer Fitness und ihrem Wohlbefinden sind als jemals zuvor. Trotz aller medizinischen Erkenntnisse über die Wirkung körperlicher Aktivität in der Primär-, aber auch der Sekundär- und Tertiärprävention scheint also vor allem ein Motivations- oder Kommunikationsproblem vorzuliegen, das wir als Sportwissenschaftler oder eben auch als präventivmedizinisch tätige Frauenärzte überwinden müssen.

? Mit welcher Botschaft können wir denn den bekannten „inneren Schweinehund“ überwinden?

Sukopp: Jogging oder Laufen ist für viele immer noch der erste Gedanke, wenn es um mehr Bewegung und Fitness geht. Der nächste Gedanke ist häufig ein klassisches Gerätetraining im Fitnessstudio. In der Regel liefert beides nicht die Ergebnisse, die sich die Menschen erhoffen oder es dauert so



„Ein modernes Training beinhaltet die Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination, der Kraft und Schnelligkeit sowie der Ausdauer.“

Dr. Till Sukopp, Köln

Sportwissenschaftler, Autor, Referent

lange, dass die meisten aufgeben. Doch das Training im dritten Jahrtausend hat sich grundlegend geändert. Schon 15 bis 30 Minuten gezielte Bewegung am Tag können das Leben Ihrer Patientinnen dramatisch verändern. Mit dieser Botschaft können wir punkten, denn nichts motiviert so gut wie schneller Erfolg. Alternativ kann man auch an drei bis vier Tagen pro Woche die Dauer erhöhen, wenn man das lieber mag. Wir sollten gut informieren und es am besten selbst vorleben.

? Was ist neu am Training des dritten Jahrtausends?

Sukopp: Der klassische Ausdauersport hat, bezogen auf den Zeitaufwand und verglichen mit anderen Methoden, relativ

geringe Effekte hinsichtlich der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Fitness, der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination, der Körperfettreduktion und anderer Gesundheitsparameter. Langes Ausdauertraining im langsamen Tempo lässt die Muskeln atrophieren und schwächer werden, senkt den Testosteronspiegel, erhöht den Cortisolspiegel, macht unbeweglich und die Koordinationsfähigkeit sinkt. Überlastungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind bei Ausdauersportlern häufig zu finden. Kurze intensivere Belastungen dagegen bewirken unter anderem einen höheren Verlust an Körperfett schon bei zehn Minuten täglicher Bewegung, eine größere Herzleistungsfähigkeit, eine schnellere Anpassung der Herzarbeit an plötzlich erhöhte Anforderungen, ein größeres Schlagvolumen bei erhöhter Belastung, verbesserte Fettstoffwechselwerte mit steigendem HDL und sinkendem LDL und Triglyzeriden, einen Anti-Aging-Effekt z. B. durch mehr Testosteron und Wachstumshormon sowie eine verbesserte Lungenfunktion/-leistungsfähigkeit. Im Vordergrund sollte ein sogenanntes funktionelles Training stehen, das den Schwerpunkt auf die Ausführung von Bewegungsmustern in allen Bewegungsebenen legt und neben der Beweglichkeit besonders die Kraft in den Vordergrund rückt.

? Das heißt konkret?

Sukopp: Ein modernes Training beinhaltet die Verbesserung der Beweglichkeit, der Koordination, der Kraft und Schnelligkeit sowie der Ausdauer. Es findet nicht an Trainingsmaschinen, sondern frei im Raum statt, gerne mithilfe von Trainingshilfen wie Kettlebells, Freihanteln, Gummibändern oder Sandbags. Die schnellste Körperfettreduktion lässt sich z. B. durch eine Kombination aus einer Ernährungsumstellung, Krafttraining und kraftausdauerbetontem Intervalltraining erzielen.

Realistisch ist damit eine Körperfettreduktion von 0,5–0,9 kg pro Woche zu erreichen, in den ersten Wochen häufig mehr. Das beschriebene Training wirkt durch eine intensive Störung der metabolischen Homöostase und umfasst u. a. Kraft-/Widerstandstraining (10–25 min) und Ausdauer-/Stoffwechseltraining (10–25 min) jeweils an zwei bis drei Tagen pro Woche.

? Welche Patientinnen profitieren besonders von Bewegung?

Sukopp: Das sind insbesondere natürlich Patientinnen mit drohendem oder bestehendem Übergewicht oder Adipositas, Diabetes, mit Hypertonie, metabolischem Syndrom, Osteoporose oder orthopädischen Indikationen wie Rücken- oder Gelenksbeschwerden. Die Deutsche Krebsgesellschaft geht zudem davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, im Durchschnitt um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Mit einer angepassten Ernährung lässt sich sicher noch mindestens der gleiche Prozentwert addieren. Nicht zuletzt profitieren aber auch depressive Patienten, bei denen regelmäßige Bewegung so effektiv wie eine medikamentöse Therapie wirkt – nur sofort und ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

? Haben Sie ein paar Tipps und Tricks für Einsteiger?

Sukopp: Relativ unmotivierte oder sehr untrainierte Menschen können zunächst mithilfe eines Schrittzählers leicht ihre Alltagsaktivität erhöhen. Anderen hilft es, ihre Bewegungseinheiten als festen Termin mit hoher Priorität in den Kalender einzutragen. Ärztinnen und Ärzte können außerdem eine Präventionsempfehlung für Präventionskurse aus den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum ausstellen.

? Geht es bei Ihrem Programm wirklich nur um Bewegung?

Sukopp: Ganz klar, nein! Ernährung und Erholung sowie Stressmanagement gehören immer dazu. Zum Beispiel empfehle ich, möglichst ab 22 oder 22 Uhr 30 mindestens acht Stunden zu schlafen.

So können Insulinsensitivität und Testosteron steigen, und das Cortisol sinkt. Sie werden staunen, wie diese Maßnahme allein bereits die Lebensqualität steigern kann und finden weitere Informationen auf www.tillsukopp.de

! Vielen Dank für das Gespräch

Innovatives Marketing: freies WLAN statt Lesezirkel



Statt zum Lesezirkel greifen heute immer mehr Patienten zum Handy, um die durchschnittlich 24 Minuten Wartezeit in der Arztpraxis zu überbrücken. Eine frei zugängliche WLAN-Verbindung im Wartezimmer ist dabei natürlich höchst willkommen und steht als neues Marketing-Instrument bei den Usern hoch im Kurs.

Laut einer Umfrage unter Werbe- und PR-Agenturen wünschen sich 46 % der Befragten in Kliniken einen kostenlosen WLAN-Anschluss und auch in Arztpraxen erwarten bereits 16 % Internetzugang. Ärzte, die ihren Patienten diesen zusätzlichen Service bieten und etwas für ihr modernes Praxis-Image tun wollen, sind gut beraten, dabei auf ein WLAN-System zurückzugreifen, das wichtige Sicherheitsmaßnahmen erfüllt und Praxissoftware, Medizingeräte,

die eigenen Daten und den Betreiber vor Rechtsverletzungen durch Dritte schützt. Umso besser, wenn es weitere Service- und Werbemaßnahmen ermöglicht und zum Beispiel auf der Log-in-Seite auf die Krebsfrüherkennungsuntersuchung oder die Grippeimpfung hinweist.

Dann fehlen nur noch ein gut sichtbares Schild im Wartebereich und ein Hinweis auf der Praxis-Homepage, um das innovative Marketing-Instrument bekannt zu machen.



Prof. Dr. Friedrich Wolff
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Frauenklinik Holweide,
Kliniken der Stadt Köln,
Vorstand der GenoGyn

Veranstaltungs-Tipp:

Dr. Till Sukopp live in Köln

Wer Dr. Till Sukopp live über Sport als Baustein moderner Prävention hören möchte, hat Gelegenheit dazu im Rahmen der neuen GenoGyn-Fortbildung in Präventionsmedizin am 26./27. Januar und 23./24. Februar 2018 in Köln.

Programm und Anmeldung unter: www.genogyn.de