

Schritt für Schritt gesund

Bewegung für mehr Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung ist eine tragende Säule von Medical Wellness. Denn ein bewegter Körper hat die besten Chancen, langfristig fit zu bleiben. Und körperliche Fitness wiederum trägt sehr zum Wohlbefinden bei.

Bewegung nimmt in vielfacher Hinsicht Einfluss auf den gesamten Organismus: Durch Bewegung wird die Muskulatur aufgebaut, was Knochen und Gelenke vor Verschleiß schützt und den Rücken entlastet. Außerdem steigert Bewegung die Stoffwechselaktivität und wirkt dem Metabolischen Syndrom, dem gefährlichen Symptomkomplex aus Adipositas, erhöhten Blutzuckerwerten, gestörtem Fettstoffwechsel und Hypertonie, entgegen. Moderate Bewegung stärkt darüber hinaus das Immunsystem und gilt als effektive Anti-Aging-Strategie: **Wer sich bewegt, bleibt selbständig und agil.** Die Statistik zeigt, dass aktive Rentner seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Osteoporose und sogar depressiven Störungen leiden. Denn Bewegung gleicht über die Beeinflussung von Gehirnstoffwechsel und Hormonsystem auch die Stimmung aus. Die Bildung des »Glückshormons« Serotonin wird stimuliert; die Ausschüttung von Endorphin löst Gefühle innerer Erfüllung aus und fördert die Herzfähigkeit.

Bewegungsfalle Beruf

Unsere biologische Natur sieht viel mehr Bewegung vor als die meisten Menschen leisten. Im Juli 2008 veröffentlichte der Bundesverband der Betriebskrankenkassen eine repräsentative Studie, nach der sich fast jeder zweite Deutsche viel zu wenig bewegt. Moderne Technik macht immer mehr körperliche Tätigkeiten obsolet, und enge Zeitpläne verhindern den Gang ins Fitness-Studio. Hinzu kommt eine falsche Selbstwahrnehmung: Viele wissen gar nicht, wie inaktiv sie sind. **10.000 tägliche Schritte empfehlen Experten als Ausweg aus den meisten Wohlstands-erkrankungen.**

Ein Großteil der Bevölkerung ist aber schon berufsbedingt viel weniger unterwegs. Nur Briefträger kommen auf 18.000 Schritte pro Schicht, und Hausfrauen mit Kindern schaffen täglich 13.000 Schritte. Beim Verkäufer sind es nur 5.000, beim Manager 3.000 und beim Grafikdesigner im Durchschnitt 1.400 tägliche Schritte. Trauriges Schlusslicht der Berufsgruppen bilden die Programmierer mit 800 Schritten. Bei so wenig Bewegung sind gesundheitliche Probleme unausweichlich.

Kampagnen für eine aktive Bevölkerung

Staatliche Stellen und Krankenkassen treten den Folgen von Bewegungsarmut mit zahlreichen Gesundheits-Initiativen entgegen. Auch Unternehmen beteiligen sich an den Kampagnen, um sich für die Gesundheit ihrer Kunden einzusetzen und daraus Nutzen für ihr Image zu ziehen.

Die Aktion der Bundesregierung »Bewegung und Gesundheit« proklamiert täglich 3.000 Extra-Schritte und informiert über Maßnahmen, um diese Schritte einfach in den Alltag zu integrieren. Die Gmünder Ersatzkasse hat für ihre Initiative »mach2 – Besser essen. Mehr bewegen« deutschlandweit Landessportbünde mit an Bord geholt. Diese bieten ein spezielles Programm an, mit dem Sport und Bewegung ins tägliche Handeln eingebunden werden. Schon bei den ganz Kleinen setzt der Discounter Lidl an: Er hat 2007 einen Fitness-Cup für alle deutschen Grundschulen ausgeschrieben. Denn wer schon als Kind Spaß an Bewegung hat, ist auch als Erwachsener aktiver.

Nicht aller Anfang muss schwer sein

Im Fokus aller Initiativen steht ein aktiver Tagesablauf anstelle schweißtreibender Sportprogramme. Das neue Zauberwort heißt NEAT: Non Exercise Activity Thermogenesis. Damit wird der individuelle Kalorienverbrauch durch das generelle Aktivitätslevel bezeichnet. Während manche Menschen alle Tätigkeiten mit einem minimalen Bewegungsaufwand

absolvieren, sind andere vom Fußtippen übers Gestikulieren bis hin zu freiwilligen Botengängen ständig in Aktion. Das baut die Muskulatur umfassender auf und beeinflusst den Energieumsatz entscheidender als jedes Workout. Wissenschaftler der Mayo-Klinik (USA) haben den NEAT-Faktor überprüft: Sie konnten nachweisen, dass schlanke Menschen im Schnitt zweieinhalb Stunden täglich mehr in Bewegung sind als Übergewichtige derselben Berufsgruppe und dadurch 350 Kalorien mehr verbrennen. Wer also den Fahrstuhl durchs Treppensteigen, das innerbetriebliche Telefonat durch den Gang zum Kollegen und die Autofahrt zum Bäcker durch eine kleine Fahrrad-Runde ersetzt, macht schon einen großen Schritt in Richtung Gesundheit.

Motivation durch Bewegungskontrolle

Von dem Vorhaben, sich mehr zu bewegen, bis zur Ausführung ist es oft ein langer Weg. Für schnell entmutigte Bewegungsmuffel ist ein Schrittzähler die ideale Motivation. Eine großangelegte, Ende 2007 publizierte Untersuchung der kalifornischen Stanford-Universität





hat ergeben, dass Menschen, die einen Schrittzähler tragen, jeden Tag knapp 2.500 Schritte mehr zurücklegen. In ihrer Meta-Analyse werteten die Wissenschaftler 26 Studien mit über 2.500 Teilnehmern aus. Dabei konnten sie auch gesundheitliche Vorzüge nachweisen: Der Body Mass Index der Studienteilnehmer mit Schrittzählern ging durchschnittlich um 0,4 Punkte zurück, und auch der systolische Blutdruck sank.

Gerätequalität ist wesentlich

Bei der Auswahl seines Schrittzählers sollte man auf Qualität setzen und von den Leistungsmerkmalen moderner Produkte profitieren. Ausgezeichnet sind beispielsweise Schrittzähler von OMRON Medizintechnik. Die Geräte Walking Style Pro, Walking Style II sowie Walking Style One haben vom TÜV-Rheinland aufgrund ihrer zuverlässigen Piezo-Technologie und der nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effektivität eine Medical Wellness-Zertifizierung erhalten. Die drei Fitness-Kontrollreue im Miniformat zählen nicht nur Schritte und zurückgelegte Distanz, sondern berechnen auch verbrauchte Kalorien und abgebautes Körperfett. Bei gleichmäßigem Bewegungsrhythmus über mindestens zehn Minuten schalten die Geräte automatisch in den Aerobic-Modus und werten die Lafeinheiten sowie ihre Auswirkungen auf die Gesundheit getrennt aus. Ein Datenspeicher macht Fortschritte und Einbrüche im täglichen Bewegungsprogramm offensichtlich.

Ein professioneller Schrittzähler ist somit ein perfektes Hilfsmittel auf dem Weg zu einem »bewegten Leben« und trägt automatisch zur Gesundheitsvorsorge und Verbesserung der Lebensqualität bei. ■ BR

Medical Wellness aus Immobiliensicht

Inspire conference: Erste internationale Konferenz für Spezialimmobilien 2009 in Berlin

Spezialimmobilien bekommen ihre eigene Bühne:
Am 3. und 4. September 2009 findet im InterContinental Berlin mit der inspire conference die erste internationale Veranstaltung rund um Immobilien aus den folgenden Bereichen statt: Hospitality+Leisure, Infrastructure+Logistics, Education+Culture sowie Health+Care.



»Damit«, so Matthias Niemeyer, Mitorganisator und Geschäftsführer in der Stiwa Unternehmensgruppe, »werden wir die Vielfalt der Branche deutlich heraus stellen und auch Spezialisten zu Wort kommen lassen, denen bislang eine geeignete Plattform fehlte.«

So wird beispielsweise im Block Health+Care das Thema Medical Wellness aus Immobiliensicht beleuchtet. Hält der Trend an? Lohnt sich eine Investition? Welche Bauvorgaben sind zu beachten? Wie sieht die Medical-Wellness-Architektur der Zukunft aus? Diese und ähnliche Fragen werden in Plena, Workshops und Diskussionsrunden zur Sprache kommen.

Auch das Networking der Teilnehmer aus den Bereichen Städtebau, Architektur und Design, Projektentwicklung, Facility Management, Finanzierung und Investment wird nicht zu kurz kommen – inspire conference soll europäischen Immobilien-Experten

künftig eine regelmäßige Plattform für Information und branchenübergreifenden Austausch bieten. Matthias Niemeyer: »Die Immobilienklasse erhält damit den Rang, der ihrer künftigen Bedeutung am Markt entspricht.« Eine besondere Bühne bietet inspire conference dem Nachwuchs: In Kooperation mit europäischen Hochschulen werden in der »Academic Arena« die besten und zukunftsweisendsten Abschlussarbeiten internationaler Studiengänge mit Bezug zu Immobilienwirtschaft und Architektur präsentiert und prämiert. Unterstützt wird inspire conference vom Zentralen Immobilien Ausschuss ZIA. ■ BR

Weiterführende Informationen finden Sie im Internet unter www.inspire-conference.com.

Im Bild:
Voyer und Innenpool des im Oktober 2008 eröffneten »Brune Balance Spa« von Gut Klostermühle Alt Madlitz
www.gut-klostermuehle.com