



## Regelmäßige Bewegung und ihr gesundheitlicher Nutzen – Sportärztinnen und -ärzte helfen

### Regelmäßige Bewegung als zentrale Maßnahme zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit

*Krems (OTS)*- Regelmäßige Bewegung ist ein zentrales Element gesunden Lebensstils. Sie hilft, das Körpergewicht stabil zu halten, verbessert den Energiestoffwechsel durch direkte Wirkung an den Muskelzellen und beugt damit der Entstehung von Volkskrankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechseleränderungen und Bluthochdruck vor, die wiederum zu Herzinfarkt, Schlaganfall oder Krebs führen können. Sind derartige Risikofaktoren oder Krankheiten schon vorhanden, so kann regelmäßige Bewegung sehr oft deren Therapie unterstützen.

Für gesunde Personen wird tägliche Bewegung empfohlen, am besten im Ausmaß von 30 – 60 Minuten, bestehend aus abwechselnd Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Lange sitzende Tätigkeiten sollen durch kurze Bewegungspausen unterbrochen werden. Für Ältere, Kranke oder seit längerer Zeit inaktive Personen, ist eine Anpassung und langsame Gewöhnung notwendig, um durch die plötzliche Aktivität nicht andere Probleme zu provozieren, wie zum Beispiel Gelenks- oder Rückenschmerzen. Wo können sie Rat und Unterstützung finden?

In Österreich gibt es fast 2.000 Sportärztinnen und Sportärzte, verteilt auf alle Bundesländer. Einerseits haben wir Sportärztinnen und -ärzte aus den Fächern Orthopädie-Unfallchirurgie und Physikalische Medizin, die sich um Probleme des Bewegungsapparates kümmern, sei es bei Sportverletzungen oder schmerzhaften Überlastungen von Gelenken oder des Rückens. Andererseits gibt es Sportärzt\*innen der Fächer Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Kinderheilkunde. Sie beraten und betreuen Sport treibende und Bewegungswillige aller Leistungsklassen dahingehend, wie man körperliche Aktivität vernünftig beginnen und weiterführen soll, und zwar angepasst an die persönlichen Bedürfnisse.

Eine Liste aller sportmedizinisch tätigen Ärztinnen und Ärzte findet sich auf der Homepage der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP) – „[www.sportmedizingesellschaft.at](http://www.sportmedizingesellschaft.at)“.

### Rückfragen & Kontakt:

Prim. Clin. Assoc. Prof. Dr. Andrea Podolsky  
Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)  
IPAS-Universitätsklinikum Krems  
Tel. (02732) 9004-14455  
E-Mail: [ipas@krems.lknoe.at](mailto:ipas@krems.lknoe.at)

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS | GSP0001

ÖGSMP Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

### ADRESSE

### RÜCKFRAGEN & KONTAKT

Prim. Clin. Assoc. Prof. Dr. A. Podolsky  
Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
IPAS-Universitätsklinikum Krems  
Tel. (02732) 9004-14455  
E-Mail: [ipas@krems.lknoe.at](mailto:ipas@krems.lknoe.at)

### MEHR ZU DIESER AUSSENDUNG

Stichworte:  
[Bewegung](#), [Prävention](#), [Sport](#), [Sport](#), [Medizin](#)

Channel:

[Chronik](#)

Geobezug:

[Niederösterreich/Krems](#)