

« Du kannst nur in anderen entzünden, was selber in Dir brennt! » Was Augustinus vor Urzeiten formulierte, ist heute aktueller denn je. Zum Beispiel im Modebegriff «Lifestyle», jenem wohlstandsverwöhnten und bewegungsverarmten Lebenswandel, der für die Geissel unserer Zeit, die Zivilisationskrankheiten, mitverantwortlich ist. Wir alle wissen um diese Gefahren, denn täglich werden wir über verschiedenste Medien warnend bis drohend auf die Bedeutung eines «gesunden und aktiven Lebenswandels» aufmerksam gemacht. So sehr, dass wir die Botschaft vermutlich gar nicht mehr richtig wahrnehmen.

Aber: Zwischen theoretischem Wissen und praktischer Umsetzung im Alltag klaffen Welten. Wie war das schon wieder mit «Wasser predigen und Wein trinken»? Wie steht es mit der berühmten, manchmal auch berüchtigten oder sich als Eigentor erweisenden Vorbildfunktion? Mit dem persönlichen Vorleben dessen, was man von anderen gerne sehen würde?

## Vorbild Arzt?

Könnte es sein, dass Sie von Ihrem Arzt kürzlich gehört haben, dass Sie zu schwer sind (oder «zu klein fürs Gewicht») und Blutdruck oder Blutfette und Cholesterin erhöht seien? Dass Sie womöglich zu viel Stress im Alltag haben und mal kürzertreten sollten? Und vor allem: dass Sie sich viel zu wenig bewegen würden? Wenn nicht, kennen Sie bestimmt jemanden, der jemanden kennt, auf den dies alles zutrifft.

Wenn eine gebildete medizinische Respektsperson solche gesundheitlichen Empfehlungen abgibt, sind sie automatisch glaubwürdig, oder? Die Zeit, da wir – als «Halbgötter in Weiss» verschrien – schamlos, mit über dem Wohlstandsbauch gespanntem Arztkittel, nikotingschwängerter Ausdünstung und erhobenen Warnfinger auf unsere Klientel losgegangen sind, gehören zum Glück mehrheitlich der Vergangenheit an. Hoffentlich, denn Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion in gesundheitlich korrekter Lebensführung dürfen von den Ärzten erwartet werden. Wer selber untrainiert und übergewichtig seinen Patienten zu einem bewussteren und bewegteren Alltag rät, der hat schon im Voraus seine Glaubwürdigkeit verloren und damit die Nachhaltigkeit seiner Empfehlung verspielt.

Doch wie sieht es tatsächlich in der Praxis aus? Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie viel sich Ihr (Haus-)Arzt auch

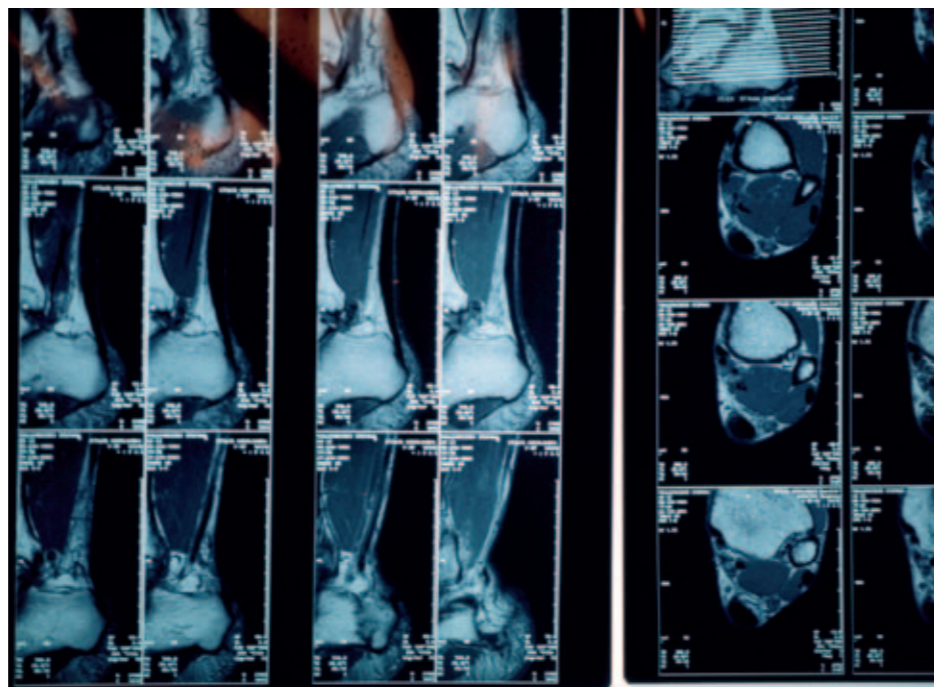


FOTO: ANDREAS GONSETH

# Sport & Arzt

**Dass körperliche Aktivität ein sehr hohes Gesundheitspotenzial hat, muss man bekennenden Ausdauersportlern nicht sagen. Doch auch der Arzt könnte den Aspekt «Bewegung» in seiner Sprechstunde durchaus vermehrt zum Thema machen. Aber ist er dabei glaubwürdig genug?**

wirklich selber «bewegt»? Sieht er einigermaßen trainiert aus? Macht es den Anschein, dass er seine vernünftigen und gut meinenden Ratschläge auch wirklich selber befolgt?

Mit der wirklich gelebten Vorbildfunktion scheint es bei vielen «Doktores» immer noch nicht so weit her zu sein, sowohl

in der Theorie als auch in der Praxis. Erhebungen nach der Jahrhundertwende (2002/2003) in Deutschland haben ergeben, dass siebzig Prozent der niedergelassenen Hausärzte sich nicht kompetent genug fühlen, einem (mehr oder weniger) in eine regelmässige körperliche Aktivität Einstiegswilligen ein angepasstes Aktivi-

tätsprogramm, geschweige denn motivationale Faktoren und Beweggründe zu vermitteln. Gar neunzig Prozent (Sie lesen richtig: 90%!) treiben nur einmal oder keinmal pro Woche Sport. Die Ärmsten – sie arbeiten wohl zu viel und leiden selbst an der bedeutenden Krankheit, vor der sie eigentlich ihre Patienten bewahren sollen. Wie war das doch mit der sogenannten Glaubwürdigkeit und Vorbildfunktion?

## Nicht schimpfen – besser machen!

Diese Tatsachen haben uns im Jahr 2003 vollends wachgerüttelt (mit uns ist Äquilibris gemeint). Aber: Kritisieren ist leicht, besser machen ungleich schwieriger. Deshalb entschlossen wir uns, nicht länger zu lästern, sondern zu handeln, was der erste Schritt zu einer kleinen Erfolgsgeschichte wurde. Mit der Unterstützung von engagierten Partnern (einige motivierte Pharmafirmen und «asics») Schweiz/Montana Sport als Ausrüster) haben wir als Pilotprojekt die «Flimser Tage» unter dem Motto «The Art of Movement» im Parkhotel Waldhaus in Flims ins Leben gerufen. Mein Mitstreiter Marco Caimi hatte die Vision, während dreier Tage Ärzte nicht nur mit theoretischem Wissen zu betraufeln, sondern auch nachhaltig selbst in Bewegung zu bringen. Dazu bedienen wir uns einer Kombination aus Medizin, Spitzensport und Wirtschaft, eines Mix aus bewegungsrelevanten Referaten, engagierten Auftritten von Sportlern und Führungspersonen aus diversen Wirtschaftszweigen in Verbindung mit einer gehörigen Portion eigener körperlicher Aktivität. Die «Kunst der Bewegung» in Flims verbindet

- **Medizin und Wissenschaft**, um unseren Kollegen die Bedeutung von regelmässiger körperlicher Aktivität vor Augen zu führen und spüren zu lassen.
- **den (Spitzen-)Sport**, um über Persönlichkeiten der Schweizer Ausdauer-Sportszene Emotionen zu wecken und zu motivieren.
- **die Wirtschaft und Arbeitswelt**, um die Bedeutung der körperlichen Fitness an einem Arbeitsplatz mit stetig steigenden Anforderungen aufzuzeigen.

Dieses reichhaltige, aber auf den ersten Blick theorielastige «3-Gang-Menü» wird vor allem durch eigene körperliche Aktivität garniert: Jeder Tag beginnt jeweils mit einem frühmorgendlichen Walk oder Lauf. Wir waren überrascht festzustellen, dass auch bei Regen und kühlen Temperaturen sich (fast) niemand um diese Bewegungseinheit vor dem Frühstück gedrückt hat. Am zweiten Tag können die Teilnehmer zwischen einer geführten MTB-Tour, einem Nordic-Walking-Parcours, einem MFT-Workshop (für Gleichgewicht und Koordination) und einer Spinning-Lektion wählen. Damit Genuss und Entspannung nicht zu kurz kommen, steht allen Teilnehmern in den Pausen zwischen den Referatblocks die grosszügige Wellness-Landschaft des Hotels zur Verfügung.

## «The Art of Movement 2007»

Die nächsten Flimser Tage – «The Art of Movement» finden vom 16.–18. August 2007 unter dem Motto «Körper – Beziehung – Belastung» wieder im Parkhotel Waldhaus statt.

**Teilnehmer:** nur Ärztinnen und Ärzte, die wieder Vorbilder werden wollen.

**Organisation:** ÄQUILIBRIS SEMINARE AG, Hirschgässlein 30, 4051 Basel, Tel. 061 225 92 77

**Infos:** [seminare@aequilibris.ch](mailto:seminare@aequilibris.ch), [www.parkhotel-waldhaus.ch](http://www.parkhotel-waldhaus.ch)



Beruflich beweglich bleiben

## WellnessTrainer – bewährt und doch neu

Sie suchen einen Beruf, der bewegt? WellnessTrainer sind Profis in der Vermittlung von Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Zum zehnjährigen Jubiläum wurde die ganzheitliche Ausbildung überarbeitet. Der Vorteil für Sie: Ausbildung und Abschluss sind noch attraktiver.

Der nächste Lehrgang startet Anfang 2007, ist berufsbegleitend und dauert zwei Jahre.

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben und werden Sie WellnessTrainer.

Anrufen: 0844 844 900. Oder anklicken: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

klubschule

MIGROS

MEHR ERFOLG