

# Mehr bewegen und gesünder essen

Podiumsdiskussion mit Experten aus Medizin und Landwirtschaft – Sport schützt tatsächlich vor Krankheiten

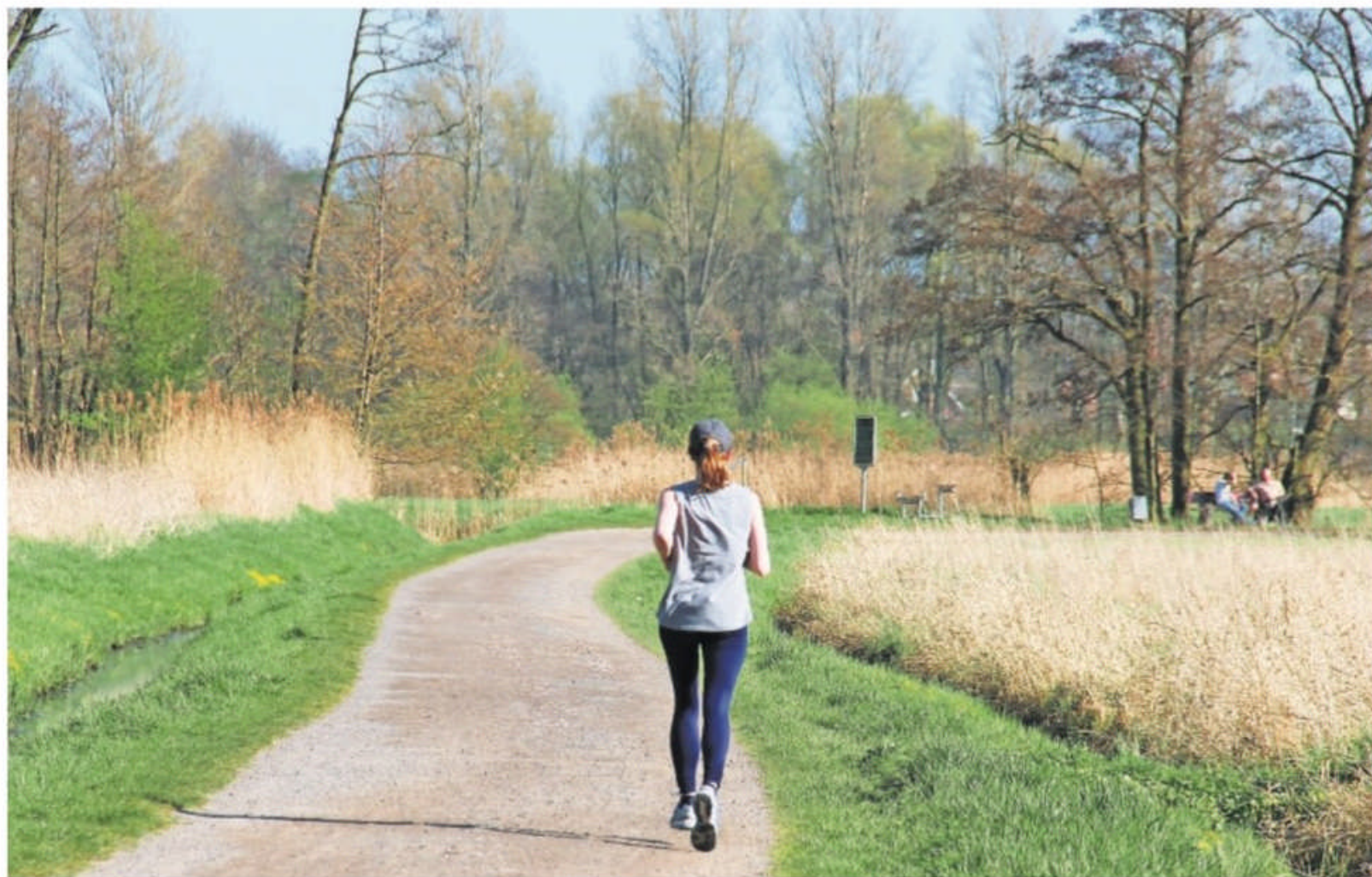
Von Karsten Wisser

LANDKREIS. Zum Welttag der Gesundheit hatte der Stader Bundestagsabgeordnete Oliver Grundmann zu einer Podiumsdiskussion über die Themen Bewegung und gesunde Ernährung in die Hochschule 21 in Buxtehude eingeladen.

Mit dem direkt gewählten Abgeordneten diskutierten der Stader Mediziner Dr. Stephan Brune, die Laufexpertin Bianca Rolff, Ulrich Buchterkirch, Chef der niedersächsischen Obstbauern, und Robert Lücking, Studiengangkoordinator Physiotherapie an der Hochschule 21, die Frage, welche Ernährung und wie viel Bewegung gesundheitsfördernd sind.

„Wir Deutschen tun zu wenig für die Prävention“, sagte der Stader Kardiologe Dr. Stephan Brune. Der Sportmediziner spielt Tennis auf Regionalliga-Niveau, ist Mannschaftsarzt der Handballer des VfL Fredenbeck und hat selbst Jugendauswahlmannschaften für den Deutschen Handball-Bund trainiert. Aus seiner Sicht könnten viele gegen Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und vergleichbare Erkrankungen mehr unternehmen, wenn sie sich regelmäßig bewegen würden. Brunes Mutmacher: Bewegung verbessert in fast allen Fällen die Prognose eines Krankheitsverlaufes.

Obstbauer Buchterkirch aus Krummendeich gab während der Veranstaltung einige schockierende Details zum Verbraucherverhalten und zum Allgemeinwissen rund um die Ernährung preis.



**Sport schützt vor Krankheiten.** Den sonnigen Sonntag nutzten so manche Stader, um durch die Schwingewiesen zu laufen.

Foto Klempow

„Bei mir kommen Leute, die im Januar frische Kirschen kaufen wollen“, sagte er. Gerade in den Städten hätten die Landwirte und Obstbauern den Kontakt zu den Kunden komplett verloren. Die Bauern versuchten, Wissen zum Thema Nahrungsproduktion, über Hoffeste, Tage der offenen Höfe und Werbekampagnen zu

verbreiten. Aus Sicht der Landwirte mache es dabei Sinn, Produkte und besonders Obst aus Deutschland zu kaufen. Es gebe weltweit kaum schärfere Kontrollen und gesündere Produkte.

Physiotherapeut Lücking von der Hochschule 21 warnte davor, den Sport im Fernsehen mit dem gleichzusetzen, was für einen

selbst erforderlich ist. Bewegung könne mit regelmäßigem Treppensteigen beginnen. Seine Kernaussage: „Haben Sie Mut zur Bewegung. Es gibt für fast jeden einen Weg, sich zu bewegen.“ Laufexpertin Bianca Rolff betreibt in Stade eine Laufschule und ist selbst ein gutes Beispiel für die heilsame Kraft der Bewegung. Sie

habe vor sechs Jahren einen Schlaganfall gehabt und sei heute gesund und fit. Etwas zum Schmunzeln: Ihrer Erfahrung nach beginnen Frauen mit dem Laufen, weil sie abnehmen wollen, und Männer, weil sie die Technik lernen wollten.

**Mehr über eine Aktion zum Weltgesundheitstag auf Lokales 21.**

