

"Turne bis zur Urne"

Grönemeyer bewegt über 300 Menschen

Wetzlar-Hermannstein (wv). "Immer häufiger müssen Menschen zum Arzt, weil sie an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten leiden". Das erklärte einer der bekanntesten Mediziner Deutschlands, Dietrich Grönemeyer, den über 300 Besuchern bei seinem Vortrag in Hermannstein.



Gesundheit bewegt alle – auch ...

"Turne bis zur Urne" oder viel Bewegung und gesunde Ernährung ist die beste Medizin, so die Themen des 60-jährigen Professors, der im Rahmen der ersten Hessischen Gesundheitsspiele "Gesundheit bewegt alle" in der heimischen Region weilte (wir berichteten). "Wir sind stolz, dass die hessischen Gesundheitstage in Wetzlar eröffnet wurden und die Dietrich-Grönemeyer-Stiftung aktiv dabei ist", betonte Magistratsmitglied Gudrun Felkl (FW), als sie die Grüße von Oberbürgermeister Wolfram Dette überbrachte. Ortsvorsteher Waldemar Kleber (SPD) überreichte Grönemeyer die Jubiläumsmünze des Wetzlarer Stadtteils Hermannstein.



Dietrich Grönemeyer.

"Eine ‚Pille Gesundheit‘ gibt es nicht. Für unsere Gesundheit und das persönliche Wohlergehen sind wir alle mitverantwortlich", betonte Grönemeyer. Rund 60 Prozent der Erwachsenen bewegen sich viel zu wenig und jeder vierte Deutsche sei sogar völlig passiv. Das fange schon bei den Kindern an, die zuerst in der Schule und danach stundenlang am Computer oder Fernseher sitzen. "Und wir Eltern lassen das zu und wissen noch nicht einmal, welche Horrorfilme sie sehen". Die Folgen: "Sie schlafen schlecht und sind in der Schule unaufmerksam. Schicken Sie ihre Kinder lieber zum Sport", so Grönemeyer.

Rund 30 Millionen Bundesbürger leiden unter Rückenschmerzen. Und 20 Prozent aller Krankmeldungen erfolgen aufgrund der Volkskrankheit "Rücken", so der anerkannte Rückenspezialist weiter. Bei 80 Prozent der Beschwerden sei die Muskulatur verspannt, hier helfen Bewegung, Wärme und Massage, erklärte er.

Und dann waren die Besucher selbst gefordert: Unter Anleitung von Grönemeyer wurden sie in praktische Entspannungsübungen eingewiesen. "Zur Bewegung gehört gesunde Ernährung. In Deutschland sind rund 37 Millionen Erwachsene übergewichtig, 30 Prozent von

ihnen ernähren sich falsch. Insbesondere Kinder leiden immer häufiger an vermeidbaren Zivilisationskrankheiten, weil sie die ungesunde Ernährung ihrer Eltern übernehmen". Schon heute seien 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig. "Wollen wir so weiterleben?", fragt der Professor, der sich als Wanderprediger in Sachen Volksgesundheit bezeichnet.

Häufige Diagnose Diabetes

Nicht selten lautet die Diagnose auf Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. Aber auch Herz- und Kreislaufprobleme wie Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen, Schlaganfall oder Herzinfarkt drohen – alles Krankheiten, die noch vor wenigen Jahren älteren Jahrgängen vorbehalten

waren, aber heute schon bei Schülern auftreten würden. "Wir, die Dietrich-Grönemeyer-Stiftung für Prävention und Gesundheitsförderung, möchten aufklären und Hilfestellung geben", erklärt der Gast aus Bochum, der die Einführung der Gesundheitslehre an Schulen forderte. "Die Kinder müssen wissen, was für ihre Gesundheit gut ist. Wer sagt ihnen denn heute, dass in einer Tüte Chips 800 Kalorien verborgen sind und Obst viel gesünder ist, oder dass Bewegungsmangel krank macht?"

In Deutschland würden jährlich 250 Milliarden Euro im Gesundheitssystem ausgegeben. "50 Prozent davon könnten wir bei mehr Vorsorge sparen. Wir Ärzte laufen meist hinterher und sollen heilen, was geschädigt ist", so der Mediziner.