

Raus aus der Couch - Bewegung schützt!

Ausreichende und angemessene Bewegung zählt zu den wertvollsten Präventionsmaßnahmen von vielen Erkrankungen wie Adipositas, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Depression. Häufig bewegen sich jedoch gerade Frauen mit Übergewicht zu wenig. Für das FGZ Kärnten liegen die Gründe in gesellschaftlichen Hürden und mangelnden frauengerechten Angeboten.

„Dicken Menschen fehlende Selbstdisziplin oder gar Faulheit vorzuwerfen, ist für das Umfeld zwar einfach, aber für die Betroffenen keine Hilfe“, spricht Regina Steinhauser, Geschäftsführerin des FGZ Kärnten, aus, was viele Frauen denken. „Unsere Gesellschaft fordert Schlankheit und Fitness in einem Ausmaß wie nie zuvor. Wer dem nicht entspricht, bekommt es zu spüren.“ Viele betroffene Mädchen und Frauen erzählen im FGZ Kärnten von diskriminierenden Blicken im Schwimmbad, Ausgrenzung im Sportunterricht oder höhnischen Bemerkungen am Radweg. Diese Hürden sind viel schwerer zu überwinden als die 10 Kilo mehr auf den Hüften und ob Angebote nach dem Motto: „dünner – schneller – stärker“ hier tatsächlich förderlich sind, wird vom FGZ Kärnten seit Jahren kritisch hinterfragt.

„Beleidigungen oder der Ausschluss von sportlichen Aktivitäten führen nicht selten dazu, dass dicken Frauen die Lust auf Bewegung vergeht. Soziale Isolation, Rückzug auf die Couch oder wieder Essen als Ersatz sind mögliche Folgen“, beschreibt Steinhauser den Teufelskreis.

Das FGZ Kärnten will mit der neuen Bewegungsgruppe „Schwerelos“ eine Alternative anbieten. Höchstleistungen sind dabei nicht gefragt. Für die eigene Gesundheit regelmäßig etwas Gutes tun, gemeinsam mit anderen Frauen Spaß an der Bewegung zu haben, sind die Ziele des neuen Angebots. Auch der Gesundheits- und Sportreferent des Landes Kärnten, Dr. Wolfgang Schantl, begrüßt die Initiative des FGZ Kärnten: „Unser Frauengesundheitszentrum schafft hier ein zielgruppenspezifisches Angebot, das Frauen motiviert, Bewegung wieder in ihr Leben zu integrieren. Dabei geht es nicht um Leistungssport, sondern darum, zu erleben, dass körperliche Bewegung vor allem auch Spaß machen kann.“ Wer sich erst einmal gerne und mit gewisser Regelmäßigkeit sportlich betätigt, der wird sich langfristig sicher besser fühlen und in vielen Fällen auch gesünder ernähren.“

Die Idee für „Schwerelos“ hatte die Allgemeinmedizinerin Dr.ⁱⁿ Carolin Deboy. „Während meiner Tätigkeit im internistisch-allgemeinärztlichen Bereich und in der Diabetesbehandlung erkannte ich, dass übergewichtige Menschen eine vielschichtige Betreuung und nachhaltige Unterstützung brauchen, die heute in dieser Form wenig angeboten wird. Entweder wird die Thematik aus rein medizinischer Sicht – oftmals verbunden mit Appellen wie `Treiben Sie mehr Sport`, oder über starre Diät-Vorschriften angegangen. Beide Strategien führen nicht zu nachhaltigem Erfolg“, erläutert die begeisterte Ärztin ihr Konzept.

Die gebürtige Münchenerin wird die Gruppe selbst leiten. „Wir bieten einen geschützten Rahmen im Frauengesundheitszentrum. In einer Gruppe von Gleichgesinnten können wir uns ohne Leistungsdruck bewegen und jede Frau bestimmt ihr persönliches Wohlfühlmaß.“

Damit sich interessierte Frauen erst einmal einen Eindruck von der Bewegungsgruppe verschaffen können, bietet das FGZ Kärnten kostenlose Schnupperabende und Einzelgespräche mit der Gruppenleiterin an. Hier werden alle Rahmenbedingungen und medizinischen Voraussetzungen

ausführlich besprochen. „Jede Frau kann sich dann in Ruhe entscheiden, ob sie bei der Bewegungsgruppe mitmachen will“, die wöchentlich stattfinden wird, betont Steinhauser.

Die Gruppe wird vorerst drei Monate für einen einmaligen Unkostenbeitrag von EUR 78,-- angeboten, das FGZ Kärnten kann sich aber bei Interesse eine Fortsetzung vorstellen.

„Schwerelos“ bietet ab Juni Bewegung mit Spaß, Maß und Gefühl für Frauen ab Kleidergröße 44

Kostenlose Schnupperabende am:

19. Juni 2007, 19.00 bis 20.30 Uhr

4. Juli 2007, 19.00 bis 20.30 Uhr

Kostenlose Einzelgespräche am:

25. Juni 2007, ab 9.00 Uhr

2. Juli 2007, ab 17.00 Uhr

Telefonische Voranmeldung ist erforderlich!

Frauengesundheitszentrum Kärnten,
Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach
Tel. 04242 - 53 0 55

Leitung: Dr.ⁱⁿ Carolin Deboy, Ärztin für Allgemeinmedizin, München / Villach

Tätigkeitsschwerpunkte: Ernährungsmedizin, Prävention, Bewegungsprogramme und Diabetes