



## MEDIENPREIS: „SPORT ALS MEDIKAMENT“ – TV-BEITRAG IN „HEUTE LEBEN“

### PreisträgerIn:

Dr.<sup>in</sup> Sylvia Unterdorfer, Redakteurin der ORF-Gesundheitsredaktion

### Inhalt:

In diesem Beitrag wird der Einsatz von „Sport als Medikament“ vorgestellt: Herzkranken Menschen (Herzschwäche, Arteriosklerose, Herzinfarkt, etc.) wird – auf Basis wissenschaftlicher Studien und medizinisch überwacht – **Training an Kardiogeräten** verschrieben, das individuell an den Grad der Erkrankung angepasst ist. Das Besondere an dieser vorgestellten Maßnahme ist, dass sie den herzkranken Menschen wieder Sicherheit gibt, ihren Körper im richtigen Ausmaß zu belasten.

Über Begleitstudien wird eruiert, welches Training wie belastend ist und wie eingesetzt werden kann. Über die exakte Festlegung der Trainingsintensität wird die sportliche Aktivität zum Medikament, das therapeutisch einsetzbar ist.

Ergänzend zum Ausdauertraining wird **Krafttraining** eingesetzt.

Zusätzlich informiert der Beitrag über die grundsätzliche Bedeutung von Bewegung und Krafttraining – und zeigt über die Bildsprache, dass auch ältere, nicht sportliche, nicht gesunde Menschen Bewegung machen können – und sollen. Und das braucht kein teures Fitnesscenter.



## Fakten:

- Beitrag in der **ORF-Sendung „Heute Leben“** vom 7. April 2014

