

MEDIENINFORMATION

Greifswald, 8. Februar 2017

Bewegung ist die beste Medizin

Wissenschaftliche Studie soll helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden - Teilnehmer in Greifswald gesucht

Gerade in der kalten Jahreszeit fällt es vielen Menschen schwer, sich ausreichend zu bewegen. Glatte Straßen und niedrige Temperaturen führen oftmals dazu, dass mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht wird, und das auch noch meistens im Sitzen. Dabei fördert häufiges Sitzen ebenso wie ein Mangel an körperlicher Aktivität das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung beachtlich.

Eine neue Studie mit dem Namen MOVING an der Universitätsmedizin Greifswald möchte Menschen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren, denn die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Aktivität sind vielfältig: Sport hält jung und macht gute Laune, stärkt Herz und Kreislauf und beugt Diabetes und Demenz vor. Dabei müssen die Aktivitäten nicht immer anstrengend sein, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Positiv wirkt bereits eine leichte Aktivität wie beispielsweise regelmäßiges Spazieren gehen.

Die MOVING-Studie wird im Institut für Community Medicine in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung durchgeführt. Probanden der Studie tragen über einen Zeitraum von sieben Tagen einen sogenannten Aktimeter (Schrittzähler), der die körperliche Aktivität erfasst. Auf dieser Grundlage erhalten Studienteilnehmende eine personalisierte Rückmeldung per Brief nach Hause. Neben der eigenen körperlichen Aktivität, wie z.B. die Anzahl der Schritte und die Intensität der Bewegung enthält der Brief Empfehlungen und Informationen, wie das individuelle Bewegungsverhalten verbessert werden kann. Im Rahmen der Studie sind vier Untersuchungstermine innerhalb eines Jahres vorgesehen. Für jeden Termin erhalten die Teilnehmer eine Aufwandsentschädigung von 10 Euro.

Gesucht werden Probanden aus Greifswald und Umgebung ab einem Alter von 65 Jahren. Interessierte können sich für weitere Informationen bei Fabian Kleinke vom Institut für Community Medicine unter der Telefonnummer **03834/86 77 85** oder per E-Mail **fabian.kleinke@uni-greifswald.de** melden.

Foto: UMG/Ilgert

Der Studienpfleger Frank Lüdtkke bei der Untersuchung eines Probanden der MOVING-Studie.

Universitätsmedizin Greifswald

Institut für Community Medicine

Abteilung Versorgungsepidemiologie und Community Health

Vorstandsvorsitzender/Wissenschaftlicher Vorstand/Dekan

Leitung: Prof. Dr. med. Wolfgang Hoffmann, MPH

Ellernholzstraße 1-2, 17487 Greifswald

T +49 3834 86-77 50

E icm-vc@uni-greifswald.de

www.medizin.uni-greifswald.de

www.facebook.com/UnimedizinGreifswald

Twitter @UMGreifswald

