

Kleine Änderung - grosse Wirkung

Das Projekt «Gute Bewegung - fit trotz Alltag» wurde entwickelt, um aufzuzeigen, wie sich kleine Veränderungen im Alltag im Bereich Bewegung und Ernährung positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken können. Gestern stellten die Verantwortlichen den Abschlussbericht vor.

BIANCA CORTESE

VADUZ. Sportwissenschaftler Flurin Dermon und Sport- und Hausarzt Ecki Hermann wollten ein Projekt entwickeln, das langfristig einen Beitrag für die Gesellschaft im Kampf gegen die Folgen von Bewegungsmangel leisten soll. «Prävention ist uns beiden sehr wichtig», erklärte Flurin Dermon an der gestrigen Pressekonferenz. Entstanden ist im Juni 2012 das Projekt «Gute Bewegung - fit trotz Alltag». Es zeigt auf, dass bereits kleine Umstellungen im Alltag, regelmässige Bewegung und eine verbesserte Ernährung einen sehr positiven Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit und Entwicklung des Körpers haben. Nach einem Testlauf von sechs Monaten und ausführlichen Auswertungen der Ergebnisse in den vergangenen Monaten stellten die beiden Sportmediziner gestern den Abschlussbericht vor und hoffen auf eine Weiterführung.

70 Kilogramm Fett verloren

Während sechs Monaten begleiteten Flurin Dermon und Ecki Hermann im Zeitraum von Februar bis Mai 2013 rund 25 Personen, die übergewichtig waren oder an Folgen von Bewegungsmangel litten. Die Personen waren zwischen 17 und 75 Jahre alt. Von allen Teilnehmern wurde vor Beginn mit sportwissenschaftlichen Methoden der aktuelle individuelle Leistungszustand bestimmt. Angepasst auf die jeweiligen körperlichen und beruflichen Voraussetzungen wurde für jeden Teilnehmenden ein dreimonatiges Bewegungs- und Ernährungsprogramm zusammengestellt. Die Erfolgskontrolle erfolgte wöchentlich. Nach weiteren drei



Bild: Elma Kroac

Sportwissenschaftler Flurin Dermon und Sport- und Hausarzt Ecki Hermann (v. l.) hoffen auf eine Fortsetzung ihres entwickelten Projekts.

Monaten erschienen die Teilnehmenden zu den Nachuntersuchungen.

Nach sechs Monaten konnten die beiden erfreuliche Ergebnisse verbuchen: 22 schlossen das Projekt erfolgreich ab. 14 davon weiblich, 8 männlich. Sie hatten eine durchschnittliche Steigerung der Leistungsfähigkeit von 26 Prozent erreicht. Insgesamt erzielten sie einen Fettmassenverlust von 70 Kilogramm und einen Muskelmassenzuwachs von 30 Kilogramm. Drei Teilnehmende beendeten das Projekt frühzeitig, eine davon wegen Schwanger-

schaft, zwei weitere wegen gesundheitlicher Probleme.

Finanzielle Unterstützung

Auch das Amt für Gesundheit ist stets darum bemüht, Menschen, die sich zu wenig oder gar nicht bewegen und bereits übergewichtig sind, für eine gesündere Lebensweise zu motivieren. «Wir versuchen, diesen Menschen zu helfen, ihren üblichen Lebensstil zu verbessern und ihr Verhalten im Bereich der Gesundheitsförderung positiv zu verändern», erklärte Carmen Eggenberger anlässlich der Pressekonferenz. Des-

halb seien sie von Anfang an begeistert von der Idee dieses Projekts gewesen: «Mit hoher fachlicher Kompetenz erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, schlecht angewöhnte Rituale zu durchbrechen und zu einem gesünderen Lebensstil zu finden», erklärte sie. Die Projektunterstützerin hofft, dass «Gute Bewegung - fit trotz Alltag» weitergeführt wird.

Politik, die Krankenkassen, Ärzte und andere Vorsorgeeinrichtungen sowie das betriebliche Gesundheitsmanagement von Unternehmen sollen nun

überzeugt werden, sich in Zukunft an solchen Projekten stärker zu beteiligen. Ein weiteres wichtiges Ziel des Projektes ist, durch ausgewählte sportmedizinische Untersuchungen und Tests eine langfristige Erfolgskontrolle zu ermöglichen. «Ein erstes Ziel ist nun aber, die Anerkennung und finanzielle Unterstützung der liechtensteinischen Krankenkassen zu erhalten», verriet Ecki Hermann. Gespräche dafür seien in Planung. Wer nicht so lange warten will, darf sich jederzeit an die beiden Projektverantwortlichen wenden, um sich zu informieren.

Wörtlich

«Mir hat das Projekt sehr viel gebracht»

«Ich arbeite bei der Landesverwaltung und bekam mit, dass dieses Projekt geplant ist. Aus Neugier besuchte ich die Homepage von Flurin Dermon, informierte mich und war von der Grundidee begeistert. Ich hatte Glück und ergatterte noch einen Platz. Jeder Teilnehmer wurde individuell betreut - mit all seinen Voraussetzungen und körperlichen Einschränkungen. Medizinisch wurden wir sehr professionell betreut und ich war erstaunt zu sehen, wie wenig es eigentlich braucht, um einen gesunden Alltag zu erleben. Dieses Projekt hat mir sehr viel gebracht, ich setze es nach wie vor um. Ganz besonders freue ich mich über den Mehrwert, den es mir beschert hat. Ich habe erkannt, wie gerne ich draussen unterwegs bin und habe dadurch die Natur mit all ihren Facetten wieder neu entdeckt.»



Gabriela Tschüscher, 31 Jahre
Teilnehmerin des Pilotprojekts

Morgen Listyle-Frühlingsparty



Bild: pd

Morgen geht es los mit der ersten Listyle-Frühlingsparty in Liechtenstein: Am Donnerstag, 26. März, und Freitag, 27. März, lädt das Listyle-Team ab 18.30 Uhr in den Vaduzer Saal. Tickets sind auch noch an der Abendkasse erhältlich. Im Bild zu sehen sind: Philipp Brogle, Erwin Grebhard, Markus Frommelt, Albert Ospelt, Sven Simonis (hintere Reihe v. l.), Susanne Loibner, Marion Real, Beatrice Frei und Karolina Risch (vorne v.l.)

Seminar Steuererklärung richtig ausfüllen



Bild: Daniel Ospelt

Das «Liechtensteiner Vaterland» und «Wirtschaft regional» haben die Leser gestern zum sechsten Steuerseminar ins Lova Center geladen. Der Kurs vermittelte Grundwissen im Steuerrecht für natürliche Personen. Die Besucher erhielten vom renommierten Steuerexperten Urs Schnider von der Firma Axalo, Vaduz, nützliche Tipps, die zeigen, wie die Einkommensteuererklärung selbst und zum besten Vorteil erstellt werden kann.

Wegen Umzug direkt ab Lager viele Einzelstücke zu sensationellen Preisen. Inkl. Eurodifferenz

M Ö B E L
TINO
WOHNDESIGN



Design jetzt
günstiger!



Zürcherstrasse 305
8500 Frauenfeld
Tel. 052 / 722 33 60
www.moebeltino.ch