

Mehr Lebensqualität durch gesunde Bewegung **PEDOMED – Das neue Gesundheitskonzept gegen Bewegungsmangel**

NÜMBRECHT / KÖLN. Die Gesundheitsorganisation SKOLAMED hat mit dem PEDOMED-Konzept ein neues Konzept gegen Bewegungsmangel entwickelt, das hilft, das eigene Wohlbefinden über regelmäßige Bewegungsaktivität spürbar zu verbessern. Im Mittelpunkt des PEDOMED-Konzeptes steht ein Schrittzähler (Pedometer), der bewegungsaktiv angewandt, vom reinen Zählinstrument zum Diagnostik-, Trainings- und Motivationspartner wird. Denn die SKOLAMED-Mediziner und –Sportwissenschaftler haben festgestellt, dass sich die Menschen in Deutschland von der Chefetage bis zum Büroarbeitsplatz mit 2.000 bis 3.000 gemessenen Schritten pro Tag erschreckend inaktiv verhalten. Ein gesundes Bewegungsverhalten wird jedoch erst bei 8.000 bis 12.500 Schritten täglich oder rund 70.000 Schritten in der Woche erreicht. Die SKOLAMED – Experten haben nun den Schrittzähler (Pedometer), der kleiner als eine Streichholzschachtel und einfach zu bedienen ist, in ein multifunktionales Gesundheitskonzept eingebunden. Damit ist hier bei richtiger und sinnvoller Anwendung ein optimaler und exakter Bewegungs- und Gesundheitsindikator entstanden. Neben Alltags- und messbaren Sportaktivitäten finden durch entsprechende Berechnungen auch nicht schrittgebundene Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren etc. in Abhängigkeit von Zeitaufwand und Intensität Berücksichtigung.

Zur individuellen Nutzung ist das PEDOMED-Konzept ein unbestechliches Instrument zum `self-controlling`. Es hilft – auf Wunsch auch internetgestützt - die eigene tägliche, wöchentliche und monatliche Bewegungsquantität zu ermitteln, zu überprüfen und zu dokumentieren. Die Dokumentation der Bewegungsaktivität kann dabei sowohl über eine in das Konzept integrierte Scorekarte als auch durch die individuelle und anonyme Datenablage und –auswertung im Internet unter **www.skolamed.de** erfolgen.

Hintergrund des SKOLAMED – Konzeptes ist, dass sich weltweit rund 80 Prozent der erwachsenen Menschen nicht ausreichend bewegen, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) feststellt. Sie bezeichnet Bewegungsmangel als einen der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten. Allein 44 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen in Deutschland betreiben keinerlei Sport. Erschwerend kommt hinzu, dass sich die meisten Menschen an einem passiv ausgelegten Arbeitsplatz zu Dauersitzern entwickelt haben. Jeder von uns verbraucht inzwischen durchschnittlich rund 300 bis 400 kcal pro Tag zu wenig an Energie, so Prof. Dr. Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Dabei ist körperliche Aktivität eine ideale Methode zahlreichen Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselkrankheiten, Krebserkrankungen und Schäden des Halte- und Bewegungsapparates entgegenzuwirken.



Neben dem individuellen Nutzen ist das SKOLAMED-Konzept gerade für Unternehmen eine hervorragende Möglichkeit, mit dem Thema Bewegung die Motivation zu gesundheitsbewusstem Leben im Sinne einer ausgewogenen work-life-balance in das Bewusstsein der Mitarbeiter zu transportieren und damit auch für das Unternehmen nutzbar zu machen. Unterstützung bei Programmen zur Gewichtsreduktion, Therapiehilfe im Rehabereich und der Fitness- und Wellnessbereich sind weitere Anwendungsmöglichkeiten. Ja sogar ganze Schulen und Einrichtungen kann man mit dem PEDOMED-Konzept in Bewegung bringen.

Das PEDOMED – Konzept inklusive Schrittzähler und Internetnutzung kann zum Preis von € 19,80 inkl. gesetzl. MwSt zzgl. Versandanteil bei SKOLAMED erworben werden.

Weiterführende Informationen und eine Bestellmöglichkeit erhalten Sie im Internet unter www.skolamed.de oder bei SKOLAMED, Höhenstraße 42, 51588 Nümbrecht, T. 02293/9115-0, skola@skolamed.de.