

## **Fit werden mit Prof. Froböse**

### **Gesundheitsexperte zu Gast im Verbund Evangelisches Klinikum Niederrhein und BETHESDA Krankenhaus Duisburg**

„Was machen Sie abends? Sie stöpseln das Ladekabel ihres Handys in die Steckdose, um es aufzuladen. Aber überlegen Sie sich auch, wie Sie Ihren Akku aufladen können?“ Mit dieser Einstiegsfrage brachte Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutschlands bekanntester Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte, einige Zuhörer seines Vortrags am Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord direkt zu Beginn etwas ins Grübeln. Etwa 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verbunds Evangelisches Klinikum Niederrhein und BETHESDA Krankenhaus Duisburg waren am Dienstag (28. Juni 2022) in Fahrt dabei, um sich Prof. Froböses Vortrag „Vortrag „Fitness und Gesundheit – Geschenk oder harte Arbeit?“ anzuhören.

Anderthalb Stunden lang verdeutlichte der Sportwissenschaftler sympathisch, unterhaltsam und anschaulich, wie es gelingt fit und gesund zu bleiben. „Auch Sie müssen sich aufladen - aber aktiv!“, betonte Prof. Dr. Ingo Froböse. Entscheidend sei das richtige Maß aus Bewegung, Ernährung und Regeneration. Letztere passiere nicht zufällig und wenn es nach dem Gesundheitsexperten geht, bedeute es auch nicht, direkt von der Arbeit zum nächsten Yoga-Termin zu hetzen. Schon während der Arbeitszeit sei eine aktive Pause wichtig. Dabei hob Prof. Dr. Ingo Froböse die Bedeutung von Angeboten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements hervor, damit Fähigkeiten und Ressourcen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter langfristig erhalten bleiben.

### **Den Akku aufladen**

Mit Vergleichen aus dem Sportbereich zeigte Prof. Dr. Ingo Froböse auf, was Regeneration im Einzelnen bedeutet. So wie Fußballer nach dem Spiel lockere Auslaufrunden drehen, sollten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach dem Arbeitstag eine leichte Aktivität ausüben. „Ein kurzer Spaziergang reicht, um den Hitzkopf runterzukühlen und um den Stoffwechsel etwas hochzufahren“, erklärte Prof. Froböse. Auch Berufsgruppen, die während der Arbeit viel in Bewegung sind, wie zum Beispiel Personal aus der Pflege oder der Physiotherapie, brauchen nach Feierabend durchaus leichte körperliche Aktivität. „Ich höre immer wieder von Leuten, dass sie sich ja schon bei der Arbeit viel bewegen. Aber der Körper gewöhnt sich an diese, meist einseitige Bewegung. Er braucht neue Reize, durch Ausdauer- oder Muskeltraining, damit die Gesundheit in allen Funktionen erhalten bleibt“, betonte der Sportwissenschaftler.

### **Richtige Ernährung und weniger Fernsehen**

Neben ausreichend Schlaf spielt für Prof. Dr. Ingo Froböse die Ernährung eine wichtige Rolle bei der Regeneration, allerdings gilt hier: „Nicht immer zwischendurch was mümmeln. Der Körper benötigt etwa vier bis sechs Stunden Pause nach dem Essen. Er muss verarbeiten und nicht immer nur was aufnehmen.“ Seine

Empfehlung: morgens energiereich (Kohlenhydrate und Fette), mittags nährstoffreich (regional, saisonal und bunt) und abends eiweißreich. Beim Trinken gilt: vor allem in den ersten Stunden nach dem Aufwachen viel Wasser aufnehmen, um den Verlust durch das Schwitzen in der Nacht auszugleichen.

Und auch speziell für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung hatte Prof. Dr. Ingo Froböse einen Tipp. Wer ohnehin schon den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt und auf Monitore schaut, lässt den Fernseher abends besser aus: „Fernsehen bedeutet Konsum. Das Gehirn nimmt wieder viel auf und wird beansprucht. Genauso wenn Sie abends auf der Couch an Ihrem Handy scrollen. Lesen Sie lieber ein Buch oder hören Sie Musik. Schaffen Sie Freiräume fürs Gehirn, so dass es mal nichts zu tun hat.“

### **Gesundheitsangebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

Der Vortrag von Prof. Dr. Ingo Froböse am Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord war ursprünglich schon für Dezember 2021 geplant, musste dann aber pandemiebedingt verschoben werden. „Wir sind sehr froh, dass es nun endlich geklappt hat, Prof. Dr. Ingo Froböse nach Fahrn zu holen. Wir erhoffen uns, dass er viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begeistern konnte, sich mit den Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung auseinanderzusetzen. Wir unterstützen sie ja auch dabei, in dem wir Angebote schaffen, bei denen sie sich in den Pausen bewusst bewegen oder auch Gesundheitsaktionen an unseren Standorten anbieten“, erklärt Susanne Schneider, Team-Leitung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements Evangelisches Klinikum Niederrhein und BETHESDA Krankenhaus. So fanden an dem Tag des Vortrags an den Standorten des Klinikverbundes verschiedene Aktionen statt, wie zum Beispiel ein Wirbelsäulenscreening, um die Beweglichkeit und mögliche Fehlfunktionen festzustellen. Ermöglicht wurde der Gesundheitstag inklusive des Vortrags von Prof. Dr. Ingo Froböse mit Unterstützung des Kooperationspartners AOK und dem BGF-Institut (Tochterunternehmung der AOK).

BU:

Foto 1: Prof. Dr. Ingo Froböse (1.Reihe vorne rechts) mit dem Team der Physiotherapie und Schülerinnen und Schülern der Schule für Physiotherapie am Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord. (Quelle: EVKLN)

Foto 2: Prof. Dr. Ingo Froböse gab Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Evangelischen Krankenhaus Duisburg-Nord Tipps rund um die Themen Gesundheit, Ernährung und Stressbewältigung. (Quelle: EVKLN)

---

Journalistenkontakt:

Astrid Menz

Marketing und Unternehmenskommunikation

Evangelisches Klinikum Niederrhein gGmbH

Evangelisches Krankenhaus BETHESDA zu Duisburg GmbH

Fahrner Str. 133

47169 Duisburg

Tel.: 0203 508-56574

E-Mail: [astrid.menz@evkln.de](mailto:astrid.menz@evkln.de)

[www.evkln.de](http://www.evkln.de)