

Die Rubrik Gsünderview stellt 3 Fragen an verschiedene Personen aus dem Netzwerk von Gsünder Basel. Die Beiträge porträtieren spannende Persönlichkeiten und ermöglichen einen Einblick in die abwechslungsreichen und vielseitigen Tätigkeitsfelder von Gsünder Basel.

Gsünderview mit

Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss



Prof. Dr. Arno Schmidt-Trucksäss leitet an der Universität Basel das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG). Zudem ist er seit bald sechs Jahren im Vorstand des Vereins Gsünder Basel und Gründer der Initiative „Bewegende Momente – eine sportlich gesunde Vortragsreihe“. Mit ihm gemeinsam plant Gsünder Basel ab 2021 kostenlose Impulsveranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen.

1. Als Gesicht der Initiative «Bewegende Momente» interessiert uns: Was bewegt Sie und in diesem Zusammenhang insbesondere was bewegte Sie, diese Initiative ins Leben zu rufen? Was bedeutet «Bewegende Momente»?

«Bewegende Momente» ist der Anlass, an dem Information zur Bewegung und deren positiven Auswirkungen auf die Gesundheit vermittelt wird. Mir liegt es sehr daran, dass die Bevölkerung von Basel etwas von der Forschung an der Universität mitbekommt. Wir am Department für Sport, Bewegung und Gesundheit haben unseren Schwerpunkt beim gesundheitlichen Wert von körperlicher Aktivität auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die Sport- und Bewegungsmedizin, die ich am DSBG leite, beschäftigt sich besonders mit Bewegung und Training bei chronischen Krankheiten wie Diabetes oder Herzschwäche.

2. Die reduzierten Sonnenstunden und die dunkleren Tage im Winter mindern unsere Antriebsfähigkeit, unsere Lust uns zu bewegen. Wie lässt sich hier gegensteuern? Was raten Sie?

Es ist immer am besten, sich bei Tageslicht an der frischen Luft zu bewegen. Die Sonne steigert den inneren Antrieb und die Bereitschaft, körperlich aktiv zu sein und wirkt gegen den Winter-Blues. Zudem sollte man sich am Wochenende immer Zeit für eine Aktivität in der Natur reservieren. Training in einem hellen Raum im Fitness-Studio ist eine Alternative, sofern das unter Einhaltung der Corona-Schutzmassnahmen möglich ist. Wichtig ist auch, sich die Bewegung fest in den Wochenplan einzutragen und sich mit jemandem zu verabreden. Das hilft auch, den inneren Schweinehund zu überwinden.

3. Was ist Ihr grösstes, wissenschaftliches oder medizinisches Ziel in 10 Jahren?

In 10 Jahren sollten wir von den meisten Erkrankungen wissen, wie wir personalisiert, also für das einzelne Individuum Bewegung optimal dosiert anwenden können. Dafür werden wir viel detaillierte Informationen über die Auswirkung von Bewegung auf den Stoffwechsel brauchen. Die dazu verwendete wissenschaftliche Methode nennt man Metabolomics. Dafür wird auch künstliche Intelligenz in die komplexen Analysen einfließen. Medizinisch hoffe ich, dass das «Rezept für Bewegung» in Prävention und Rehabilitation fester Bestandteil des Gesundheitssystems ist. Ich hoffe, dass qualifizierte Experten für Bewegung und Gesundheit dosierte körperliche Aktivität und Training als das stärkste bekannte Medikament verordnen und anwenden. Es werden 10 spannende Jahre bis dahin werden.