

## **Gesundheitliche Probleme bei Migrantinnen und Migranten**

Durch Bewegungsmangel hervorgerufene Gesundheitsprobleme.

Bewegungsmangel ist ein Symptom unserer Zeit und bereitet quer durch die Gesellschaft große gesundheitliche Schwierigkeiten. Einseitige Belastungen wie z.B. langes Stehen (Berufe wie Verkäuferin, Friseurin, etc.) oder langes Sitzen bewirken negative körperliche Veränderungen. Es treten Verspannungen auf, die chronisch werden können und zu Veränderungen im Bewegungsapparat führen können und nicht selten mit Schmerzen verbunden sind (Spannungskopfschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Gelenksbeschwerden, Schmerzen in den Füßen, usw.).

Durch schwere Arbeit hervorgerufene Gesundheitsprobleme

Viele Menschen mit Migrationshintergrund gehen Tätigkeiten nach, die auch körperlich schwer belasten. Langfristig ausgeübte Arbeiten wie z.B. schweres Heben und Tragen, sich ständiges Bücken oder Lasten bewegen hinterlassen schwerwiegende körperliche Spuren. Verschleißerkrankungen in der Wirbelsäule und den Gelenken sind u.a. die Folge.

Durch falsche Ernährung hervorgerufene Gesundheitsprobleme.

Ausländische Mitbürger haben in Deutschland nicht immer die Möglichkeit ihre erlernten Essgewohnheiten auch hier zu praktizieren. Das führt zum Teil zu einer sehr ungesunden Ernährung, sich mit Magen - Darm - Problemen, Diabetes, verstärkter Kariesbildung, aber auch Übergewicht bemerkbar macht.

Durch Stress und Isolation hervorgerufene Gesundheitsprobleme

Sprachschwierigkeiten führen zwangsläufig in die gesellschaftliche Isolation, ständiger Kampf um Arbeit, Wohnung und gesellschaftliche Anerkennung erzeugen Stress und Frustration. Der Körper reagiert in vielen Fällen mit psychosomatischen Beschwerden, von allgemeinem Unwohlsein über unerklärliche Schmerzen bis hin zu ausgewachsenen Depressionen.

### **Was kann man tun?**

1. Gezielte Bewegungsangebote für Erwachsene schaffen:

Es gibt eine Vielzahl von erprobten Kurseinheiten, die den oben beschriebenen Gesundheitsproblemen entgegenwirken. In besonderem Maße gehören dazu Wirbelsäulengymnastik und Gelenk schonende Gymnastik, die den Bewegungsapparat entlastet und die Muskulatur aufbaut, Ausdauertraining und Herz-Kreislauf -Training, das bei der Gewichtsreduktion helfen soll und für allgemeine Fitness sorgt, behutsame Gymnastik für Ältere, Gymnastik für Diabetiker, Ausgleichsgymnastik für Berufstätige, usw.

2. Gezielte Ernährungsberatung und Kochkurse für Erwachsene

Mit einem breiten Angebot an gezielten Informationen zur gesunden Ernährung , sowie Kochkursen, die sich nicht an deutschen Bedürfnissen, sondern an den Wünschen, dem Geschmack und dem kulturellen Hintergrund der Kursteilnehmer orientieren, sollen die Grundsteine für eine bewusste Ernährung gelegt werden.

3. Entspannungstherapien für Erwachsene

Psychosomatische Erkrankungen und Störungen, die ja immer seelische Ursachen haben, lassen sich in vielen Fällen durch gut erlernte Entspannungstechniken positiv beeinflussen. Im hektischen Alltag eine Pause einlegen zu können und einmal eine Stunde nur für sich selber da zu sein, ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Die Kursteilnehmer lernen, ihren Körper und ihren Geist zur Ruhe zu bringen und machen die wohltuende Erfahrung, wie ein gestärktes Innenleben gesundheitliche Störungen abklingen lässt.

Das VIA-Projekt “Gesundheit für Migranten – Sensibilisierung und Prävention” hat zum Ziel, spezielle kultursensible Kurse für türkische Migranten/innen in diesen Bereichen aufzubauen. Dazu wurden Kursleiterinnen und Kursleiter mit türkischem Migrationshintergrund gefunden, die aufgrund ihrer Ausbildung von den Krankenkassen zertifiziert worden sind. Darum werden auch die angebotenen Kurse von den Krankenkassen bezuschusst, so dass für die Kurs-Teilnehmer/innen nur ganz geringe Gebühren anfallen.