**Weltgesundheitstag – Gesundheit erhalten mit Prävention**

Am 7. April ist Weltgesundheitstag. Ein guter Anlass, um sich die enorme Bedeutung von Gesundheit wieder ins Bewusstsein zu rufen, eine entscheidende Grundlage für ein gutes Leben. Damit die Gesundheit auch noch lange erhalten bleibt, empfiehlt es sich, auf Prävention zu setzen. Denn wer regelmäßig vorbeugt steigert seine Chancen gesund zu bleiben oder rechtzeitig mit einer Therapie eingreifen zu können.

Sandy Hornung, Inhaber des FPZ Rückenzentrums Dresden, klärt über die Bedeutung von Prävention auf: „***Prävention hilft dabei, Lebensqualität zu erhalten.*** Wer sich früh um seine eigene Gesundheit kümmert und vorbeugt, profitiert langfristig davon.“

Auch FPZ bietet zum Thema Rücken einen speziellen Präventionskurs an: das FPZ 10Plus2. Insgesamt 12 Einheiten vermitteln theoretische Hintergründe zu Bewegungsthemen, die dann anhand praktischer Übungen umgesetzt werden. Mehr als 40 FPZ Rückenzentren bieten das Programm inzwischen an. Eine bundesweite Zulassung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor und Krankenkassen informieren auf ihrer Homepage über genaue Teilnahmemöglichkeiten.

Das FPZ 10Plus2 bietet gegenüber regulären Präventionskursen laut Sandy Hornung den großen Vorteil, dass „zum Einen 12 Einheiten statt üblicherweise nur 10 Einheiten angeboten werden können, die zum Anderen mit 90 Minuten auch noch eine halbe Stunde länger laufen als reguläre Kurse.“ Auch die Inhalte sind anders konzipiert: „Wir können den Teilnehmern ein abwechslungsreicheres Programm bieten und damit auch wesentlich mehr Inhalte vermitteln als in regulären Präventionskursen. Teilnehmer können sich zudem selbst mit einbringen, das führt zu viel besseren Ergebnissen, da die Eigenverantwortung gefördert wird.“

Über den [Weltgesundheitstag](http://www.weltgesundheitstag.de/cms/index.asp?inst=wgt-who): Der Tag soll aus der Sicht der WHO vorrangige Gesundheitsprobleme ins Bewusstsein der Weltöffentlichkeit rücken. Der Weltgesundheitstag wurde in Deutschland 1954 zum ersten Mal aufgegriffen. Seitdem wird er jedes Jahr im Auftrag des jeweils für Gesundheit zuständigen Ressorts von der [Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V.](http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?bvpg) fachlich vorbereitet und organisiert.