Sport und Gesundheit

Autor(en): **Weiss, Ursula**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992723

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport und Gesundheit

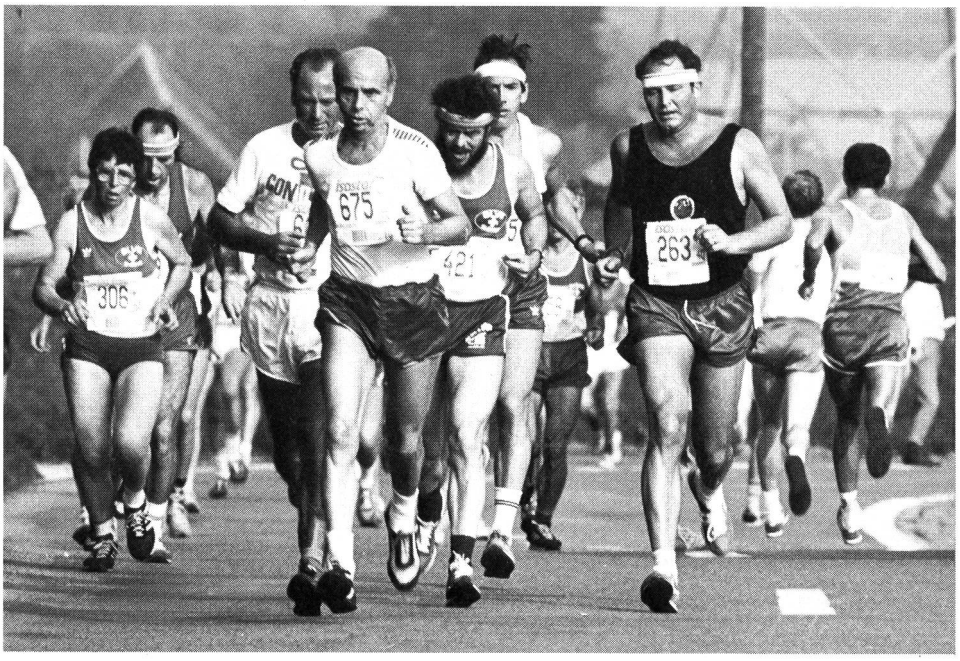
Ursula Weiss, Dr. med., ETS

Sport im Zusammenhang mit Gesundheit oder Gesundheit im Zusammenhang mit Sport – das Thema kommt in beiden Varianten immer wieder in die Diskussion. Sehr oft sind die Argumente einseitig oder die Schlüsse voreilig. Die Autorin stellt den Begriff der Gesundheit in einen breiteren Rahmen, in jenen unserer Lebensspanne und Lebenssituation und versucht, dem Sport jene Bedeutung zu geben, die er wirklich hat und verdient.

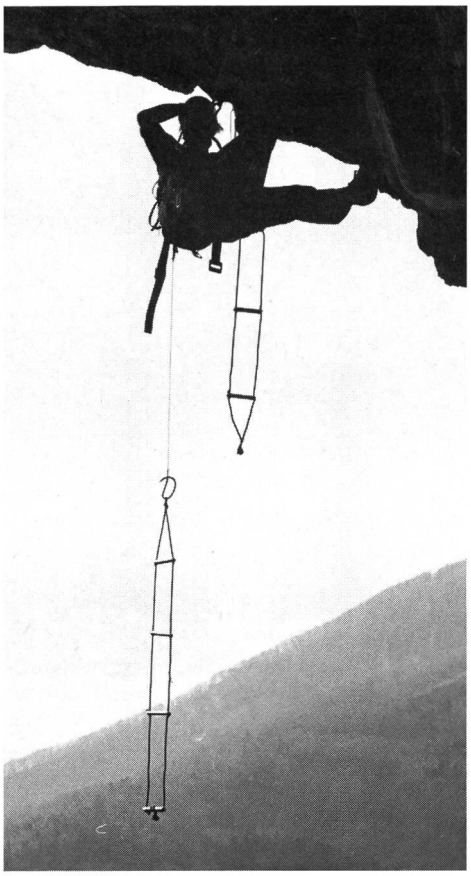
Zum Begriff der Gesundheit

Am 7. August 1948 wurde in den Satzungen der Weltgesundheits-Organisation (WHO) folgende Formulierung festgelegt:
«Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen». Dieser Zustand der Gesundheit ist allerdings zeitlich begrenzt, eine Tatsache, die wir gerne vergessen: er beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod.
So wie der Geburt 9 Monate eine Phase des Aufbaus vorangeht, so wird der Tod, vielleicht mit Ausnahmen des gewaltsamen Todes, durch eine Phase der Umgestaltung, des Abbaus vorbereitet. Gesundheit muss in dieser zeitlichen Begrenztheit gesehen werden als optimaler Zustand in den verschiedenen Entwicklungs- und Lebensphasen. Gesundheit ist nicht ein endlos zur Verfügung stehender Besitz. So wichtig und sinnvoll Gesundheit für das Leben ist, so bedeutungsvoll und wohl auch sinnvoll sind körperliche Veränderungen, psychische und soziale Loslösung als Vorbereitung auf den Tod.
Ich denke, dass solche Überlegungen miteinbezogen werden müssen zum Beispiel, wenn es um Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit geht, damit Einzelmassnahmen nicht eine Gewichtung erhalten, die ihnen im Ganzen gesehen gar nicht zukommen.
Dem ersten Satz der WHO schliesst sich ein zweiter an:
«Es ist eines der Grundrechte jedes Menschen ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Lage, sich einer möglichst guten Gesundheit zu erfreuen.» Der Gesundheitsbegriff wird darin durch das eingefügte Wort «möglichst» etwas relativiert.
Was heisst «möglichst» gute Gesundheit? Wozu? Haben verschiedene Menschen verschiedene Vorstellungen davon?

Zur Beantwortung solcher und ähnlicher Fragen hat vor ein paar Jahren ein Soziologenteam 450 Schweizer und Schweizerinnen zwischen 20 und 65 Jahren zum Begriff Gesundheit befragt und dabei festgestellt, dass Leute aus sozial-ökonomisch benachteiligteren Bevölkerungsschichten der Gesundheit vor allem Gebrauchswert beimessen, Gesundheit, um arbeiten, materiell durchkommen und sich wenn möglich auch das eine oder andere aus dem Konsumgüterangebot leisten zu können. Bei den privilegierteren Schichten verschiebt sich der Stellenwert der Gesundheit deutlich, indem das physische und psychische Wohlbefinden Eigenwert erhält und in erster Linie als wesentlicher Bestandteil der persönlichen Integrität und Identität betrachtet wird.
Die gleiche Untersuchung hat gezeigt, dass nur ganz wenige meinen, dass einen Krankheit wie das blinde Schicksal trifft. Die meisten haben konkrete Vorstellungen über die Ursachen von Krankheiten, nämlich:
- schädigende Lebensgewohnheiten
- schädigende Lebensbedingungen
- Stress



Allerdings sehen sozial-ökonomisch benachteiligte Menschen diese Faktoren mehr als äussere Einwirkungen, denen der einzelne aufgrund seiner Lebenssituation mehr oder weniger hilflos ausgeliefert ist, während sozial besser gestellte Menschen sehr wohl die Möglichkeit sehen, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.



Die eine wie die andere Gruppe, wir alle, haben ein Interesse daran, wenn auch unter verschiedener Zielsetzung, möglichst lange Zeit bei möglichst guter Gesundheit zu sein und zu bleiben.
Zur Erhaltung dieses Zustandes können grundsätzlich zwei Strategien angewendet werden.

A aktiv die Bedingungen verbessern, die eine gute Gesundheit gewährleisten
B störende, schädigende Einflüsse vermeiden.

Dies gilt auch für den Bereich Sport.

Was aber ist Sport?

Drei Komponenten kennzeichnen diesen Begriff:

- Sport hat mit Bewegung zu tun, Bewegung, die alle Teile der menschlichen Leistungsfähigkeit und den ganzen Bogen zwischen Spannung und Entspannung umfasst, Bewegung auch als Mittel des Handelns und des menschlichen Ausdrucks.
- Sport ist mit dem Begriff der Leistung unlösbar verbunden: die psychische Leistung etwa beim Beschluss, sich auf ein Ziel hin in Bewegung zu setzen und die physische Leistung beim Starten und Durchhalten einer bestimmten Laufstrecke. Sport ist für den einen eine Herausforderung, seine Fähigkeiten, vielseitig oder spezialisiert, zu entwickeln und eigene Grenzen in der Auseinandersetzung mit selbstgestellten Aufgaben kennen- und akzeptieren zu lernen. Für andere bietet sportliche Aktivität vor allem eine Gelegenheit, Kreativität und persönliche Gestaltungsfähigkeit zum Zuge kommen zu lassen.
- Bewegung und Leistung stehen im Sport nicht in erster Linie im Dienste des Erwerbs oder Berufs, sondern werden im Rahmen einer bestimmten Spielsituation realisiert. Freiraum und Freizeit, Spielidee und Spielregeln grenzen den Sport im Spiel von andern Tätigkeiten ab. Diese Situation bietet auch Raum für Begegnungen ausserhalb der Familie und des gewohnten Berufsfeldes.

Eine physiologische Regel besagt, dass Funktionen sich nur entwickeln und erhalten, wenn sie in genügendem Mass beansprucht werden. Dies dürfte für die meisten Lebensbereiche gelten. Körperliche und geistig-seelische Fähigkeiten wie auch das gesamte Verhalten im Umgang mit Menschen und Situationen werden geprägt durch entsprechendes Tun.

Durch Sport aktiv die Bedingungen für eine gute Gesundheit verbessern

Besondere Bedeutung kommt sportlichem Tun zu als Ausgleich, zur Sicherung und Entwicklung einer genügenden körperlichen Leistungsfähigkeit, in einer Zeit, in welcher der Alltag in bezug auf Bewegung immer anspruchsloser wird und zunehmend Menschen aller Altersstufen über Krankheit klagen, die unter anderem auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind.
Geübte und Trainierte sind sowohl plötzlichen und hohen Belastungen wie auch Dauerbelastungen besser gewachsen. Unfälle, Haltungsschäden und vor allem Herz-Kreislauf-Krankheiten sind in der Folge seltener.

Ausserdem lösen psychische Belastungen wie zum Beispiel Hektik, übermässiger Konkurrenzdruck oder andauernde familiäre Spannungen im Körper Umstellungsreaktionen aus, wie sie im Hinblick auf körperliche Anstrengungen ganz natürlich sind. Erfolgt die «lösende» Bewegung zum Beispiel im Sport, so können dadurch Fehlregulationen, psychisches Unbehagen und vegetative Störungen vermindert und anstehende Probleme eher in Ruhe angegangen werden.
Weiter ist für viele Menschen der Sport eine wichtige Form, um sich wenigstens in der Freizeit eigene Aufgaben zu stellen und sich ohne Druck von aussen mit andern oder mit Gegebenheiten der Natur erfolgreich auseinanderzusetzen. Auch Selbstachtung und Wertschätzung im Team, im Verein oder Klub tragen bei zum psychischen und sozialen Wohlbefinden eines Menschen.
Sport ist in diesem Sinne von grosser gesundheitlicher Bedeutung. Jedem Menschen, unabhängig vom Alter, sollten je nach Neigungen und Fähigkeiten Möglichkeiten offen stehen, bei Bewegung, Spiel und Sport aktiv etwas für sich und damit auch für seine Gesundheit zu tun.
Sport also als Allerweltsmittel zur Erhaltung der Gesundheit?

Im Sport störende und schädigende Einflüsse vermeiden

Was für Medikamente gilt, gilt auch für den Sport: sie haben oft Nebenwirkungen und sind bei zu hoher Dosierung schädlich. So wird bei zu hohen Bewegungs- und Leistungsanforderungen die Grenze der Belastbarkeit überschritten, was zu Übermüdungs- und Erschöpfungszuständen führen und Unfälle und vor allem chronische Schäden am Bewegungsapparat zur Folge haben kann.
Dies gilt nicht allein für den Hochleistungssport, sondern ebenso für den Breitensport, bedenkt man zum Beispiel Häufigkeit und Schwere von Knochen- und Gelenkverletzungen im alpinen Skisport oder die gehäuften Knieverletzungen mit dem Risiko frühzeitiger Arthrose bei Fussballspielern.
Nebenwirkungen treten dann auf, wenn Sport verabsolutiert wird und die Beziehung zum übrigen Leben verloren geht:

- Wenn das Gegeneinander im Spiel mit übermässiger Bedeutung aufgeladen und zum Kampf um Leben und Tod wird in bezug auf Prestige, finanzielle Gewinne oder politisches Ansehen.
- Wenn Erfolg sich zum Startum aufbläht und der erfolgreiche Sportler zum angebeteten Idol oder begeisterte Zuschauer zur pöbelnden Horde werden.
- Wenn sportlicher Misserfolg nicht mehr die Funktion hat, einen Menschen auch an seine Grenzen zu erinnern, sondern ihn dermassen in Frage stellt, dass zum Beispiel der Abbruch einer Karriere tiefgreifende Krisen auslöst.
- Wenn Sport nicht mehr Ausgleich ist sondern zur Sucht wird, zur Flucht vor Auseinandersetzungen in der Familie, im Beruf und mit Geschehnissen der heutigen Zeit.

Diese negativen Seiten des Sports gilt es zu sehen und nach Möglichkeit zu vermeiden, während die positiven Aspekte zu fördern sind. Ein wichtiger Ansatzpunkt dabei ist die qualifizierte Ausbildung von Leitern, Lehrern und Trainern eine der wichtigsten Aufgaben unserer Schule. ■