Eine Verbindung mit Geschichte

Autor(en): **Martin, Brian**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992952

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 hatte schon immer auch mit Gesundheit zu tun. Neue Erkenntnisse der Wissenschaft zeigen, dass Bewegung und Gesundheit enger zusammenhängen als man bisher angenommen hat. Eine Neubesinnung im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsförderung tut Not.

Brian Martin, SWI

Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport

Eine Verbindung mit Geschichte

Vertreter der Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport – um diesen modernen Begriff zu benutzen – gab es schon unter den Ärzten der Antike. So äusserte sich Hippokrates: «Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.» Diese Erkenntnisse basierten über die Jahrhunderte auf klinischer Beobachtung und persönlicher Erfahrung und wurden je nach den Problemen, die das Leben der Menschen sonst noch dominierten, unterschiedlich gewertet.

Neue Bedeutung

In den letzten Jahrzehnten haben sie nun neue Bedeutung erlangt, weil einerseits durch die technische Entwicklung der Bewegungsmangel auf Bevölkerungsebene ein noch nie zuvor beobachtetes Ausmass erreicht hat und weil glücklicherweise viele Krankheiten und Todesursachen, die früher die Menschen vor dem Bewegungsmangel ereilten, an Bedeutung verloren haben.

Zudem wurde es möglich, persönliche Beobachtungen über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit durch wissenschaftliche Untersuchungen zu ergänzen und zu untermauern. Es ist erstaunlich, wieviele Erkenntnisse hierbei in allerletzter Zeit dazugekommen sind. So war in einer Ausgabe der Schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin zum Thema «Sport und Gesundheit» aus dem Jahr 1986 noch zu lesen: «Es gibt eine grosse Zahl von Sportarten und eine Unzahl von Krankheiten. Eine günstige präventive Wirkung wird jedoch lediglich dem ‹Fitness-Training› zugeschrieben und betrifft ausschliesslich die koronare ‹Herzkrankheit›.» Unter Fitnesstraining verstand man damals Ausdauersportarten, wobei eine Intensität von 80% der maximalen Herzfrequenz und ein minimaler Umfang von 3 Trainingseinheiten zu 20 bis 30 Minuten pro Woche verlangt wurden.

Neueste Erkenntnisse

Die Feststellung, dass ein solches Training als gesundheitsfördernd zu betrachten ist, hat heute noch Gültigkeit. In den letzten zehn Jahren sind aber sowohl was Mindestdauer und -intensität, als auch was die zu erwartenden Effekte angeht, wesentliche neue Erkenntnisse zusammengekommen.

So haben neuere Studien nicht nur physiologischer, sondern zunehmend auch epidemiologischer Natur gezeigt, dass gesundheitlicher Nutzen von Bewegung schon ab einer deutlich tieferen Belastung zu erwarten ist. Neueste Richtlinien zur Bewegung empfehlen, sich wenn möglich täglich, mindestens aber jeden zweiten Tag 30 Minuten zu bewegen. Die Intensität der Bewegung sollte dabei mindestens zu leicht beschleunigtem Atmen führen, also zügigem Gehen entsprechen. Umgerechnet in zusätzlichen Energieverbrauch, entspricht dies etwa 1000 Kilokalorien pro Woche. Wer sich nicht dreissig Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag aufzusummieren, wobei Aufteilungen bis zu etwa 10 Minuten noch als sinnvoll betrachtet werden.

Grundsätzlich scheint jede Steigerung des Energieverbrauchs durch körperliche Aktivität einen gesundheitlichen Nutzen zu bringen, wobei dieser zusätzliche Nutzen umso grösser ist, je schlechter die Ausgangslage aussieht. In anderen Worten: Sowohl die Hobbyläuferin als auch der Bewegungsmuffel tun also etwas für ihre Gesundheit, wenn sie pro Woche 300 Kilokalorien zusätzlich verbrennen, indem sie zum Beispiel zum Einkaufen das Velo statt das Auto benutzen. Der zusätzliche Nutzen für die Gesundheit ist aber beim Bewegungsmuffel eindeutig höher. Daraus folgt, dass auf die Bevölkerung bezogen, der grösste gesundheitliche Nutzen zu erwarten ist, wenn das Bewegungsverhalten der Menschen verbessert werden kann, die sich besonders wenig bewegen.

Zudem ist durch die Forschung der letzten Jahre deutlich geworden, dass Bewegung kaum eine gesundheitliche Depotwirkung hat. Wer also mit 30 Jahren ein Ausdauersportler war, profitiert davon gesundheitlich mit 50 nicht mehr, wenn er in der Zwischenzeit zum Bewegungsmuffel geworden ist, andererseits kann aber auch die 60-Jährige, die sich früher selten bewegt hat, viel für ihre Gesundheit tun, wenn sie heute regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbaut.

Zusätzliche Gesundheitseffekte

Gegenüber 1986 ist bis heute eine ganze Reihe von zusätzlichen Gesundheitseffekten von Bewegung aufgezeigt worden. So gilt eine Schutzwirkung vor vorzeitigen Todesfällen, Herz-Kreislaufkrankheiten, Altersdiabetes und Dickdarmkrebs als erwiesen, deutliche Hinweise gibt es zudem für eine verbesserte Stresstoleranz, für ein reduziertes Auftreten von Übergewicht, Depressionen, Osteoporose, Brustkrebs und Prostatakrebs sowie für eine längere Selbständigkeit im Alter. Eindrücklich ist dabei neben der Vielzahl von Krankheiten, die beeinflusst werden können, auch die Grössenordnung des gesundheitlichen Nutzens von Bewegung. So konnte in verschiedenen Studien gezeigt werden, dass regelmässige Bewegung das Risiko eines Herzinfarkts um bis zu zwei Drittel re-

Dr. med. Brian Martin arbeitet am Sportwissenschaftlichen Institut der ESSM und befasst sich vor allem mit dem Problem «Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport» und darin auch mit dem Projekt «Bewegtes Amt».

duzieren kann. Generell wird Bewegungsmangel heute als vergleichbar schädlich für die Gesundheit eingeschätzt wie Rauchen und als deutlich schädlicher als Übergewicht. Zudem hat Bewegung positive Wirkungen auch bei Menschen, die rauchen, zu hohen Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte haben oder unter Übergewicht leiden, und kann die Wirkung dieser Risikofaktoren teilweise kompensieren.

In der Praxis

Entsprechend der besten vorhandenen Schätzungen bewegt sich in der Schweiz nur etwa ein Drittel der Bevölkerung entsprechend den Empfehlungen genügend, ein Drittel zu wenig und ein Drittel gar nicht. Hieraus wird deutlich, dass auf Bevölkerungsebene die letzten beiden Gruppen Zielpublikum einer Gesundheitsförderung durch lebenslange Bewegung sein müssen. Neben einer Vielzahl von Sportarten bieten sich hierbei nach neueren Erkenntnissen auch verschiedene Formen der Alltagsbewegung an, die die Anforderungen bezüglich gesundheitswirksamer Intensität ebenfalls erreichen können. Was Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport für die Praxis zusätzlich attraktiv macht, ist, dass niemandem etwas weggenommen werden muss, sondern vielmehr jedem etwas geboten werden kann. Dass dadurch andere mit Bewegung assoziierte Lebensstilfaktoren wie Rauchverhalten, Ernährung und Körpergewicht indirekt mitangegangen werden können, ist ein weiterer Pluspunkt.

In diesem Sinne arbeitet die Eidgenössische Sportschule Magglingen mit Sportverbänden wie dem SOV (vgl. Artikel «Allez-Hop!» auf Seite 6) und dem STV sowie mit Organisationen ausserhalb des Sports wie der IG Velo zusammen, die ähnliche Ziele verfolgen. Im Projekt «Bewegtes Amt» sammelt die ESSM zudem direkt Erfahrungen in der Durchführung von Projekten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport bei Inaktiven oder sporadisch Aktiven im Erwachsenenalter. Diese Erfahrungen sollen über die Bundesverwaltung hinaus, wo in verschiedenen Ämtern Pilotprojekte durchgeführt werden, an Verwaltungsbetriebe und Betriebe der Privatwirtschaft weitergegeben werden.

Auch im Breitensport sollten in erster Linie die oben beschriebenen Richtlinien für Mindestdauer und Intensität als Ziele aus gesundheitlicher Sicht gelten. Mit einer Vielzahl von Sportarten sind sie direkt im Rahmen des normalen Trainings zu erreichen, bei einigen Disziplinen drängt sich ein Ausgleichs- oder Ergänzungstraining auf. Dieses kann dabei sehr wohl in Form von Alltagsbewegung wie der Fahrt zum Training mit dem Velo erfolgen.

Mehr körperliche Aktivität: ein Gebot. Foto: Jost Hegner

Besondere Bedeutung hat für den Sport auch die Erkenntnis, dass nur lebenslange Bewegung gesundheitlichen Nutzen verspricht. Verschiedene Untersuchungen weisen darauf hin, dass die körperliche Aktivität während der Jugend einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter hat, andererseits ist auch gut belegt, dass die körperliche Aktivität in der Regel mit dem Alter abnimmt. Dies bedeutet einerseits, dass wir die Aussichten von Jugendlichen für eine lebenslange Bewegungslaufbahn verbessern können, wenn wir sie heute für den Sport zu begeistern vermögen, dass wir andererseits aber auch nicht automatisch damit rechnen können, dass sie ihr Leben lang ihr Bewegungsverhalten beibehalten werden. Die Einführung in Möglichkeiten für lebenslangen Sport hat deshalb einen besonderen Stellenwert in Sportarten, die typischerweise nur während eines kurzen Lebensabschnitts betrieben werden. Der Umstand, dass wohl kaum ein Mädchen oder ein Junge wegen seiner Gesundheit Sport treibt, macht diese Aufgabe zur besonderen Herausforderung.

Wenn bei einer kleinen Minderheit von Athletinnen und Athleten Trainingsumfang und -intensität steigen, kommen auch Probleme und Risiken, die mit dem Sport einhergehen, zunehmend zum Vorschein. Während die gesundheitliche Gesamtbilanz von Bewegung und Sport auf Bevölkerungsebene eindeutig positiv ist, ist dies nicht automatisch in jedem Einzelfall so. Hier sind nicht wie zum Bewegungsmangel auf Bevölkerungsebene einfache Botschaften gefragt und zu erwarten, sondern ein differenziertes Vorgehen in Zusammenarbeit von Spezialisten aus Praxis und Forschung. Nur so können sportartspezifische Risikofaktoren erkannt und Strategien zu deren Kontrolle entwickelt und umgesetzt werden.

In diesem Bereich hat die ESSM auch in der Vergangenheit schon ihre Verantwortung wahrgenommen. Neue Sportarten und Trainingsformen sowie neue Erkenntnisse aus Medizin und Wissenschaft machen ihn aber zu einer ständigen Herausforderung, der immer aufs Neue wieder begegnet werden muss.

Das Wesentliche in Kürze

Mehr körperliche Aktivität ist für den Grossteil der Bevölkerung der Schweiz ein Gebot. Der Sport hat hierbei eine wichtige Rolle zu erfüllen, sei es, indem viele Sportarten selber die Anforderungen für gesundheitsfördernde Bewegung erfüllen, sei es, indem aus den Erfahrungen mit dem Sport auch für die Förderung der Alltagsbewegung gelernt werden kann.

Gesamthaft gesehen überwiegt der Nutzen von Bewegung und Sport allfällige Schäden bei weitem. Um das gesundheitsfördernde Potential des Sports voll nutzen zu können und auch dem kleinen Anteil von Sportlerinnen und Sportlern mit grosser Belastung in Training und Wettkampf gerecht zu werden, ist es aber notwendig, positive und negative Aspekte spezifischer Sportarten zu kennen und auf sie eingehen zu können. ■