Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: "Erfreuliche Tatsachen besser ins Licht rücken!"
Autor: Marti, Bernhard
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992169

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport, Bewegung und Gesundheit

«Erfreuliche Tatsachen besser ins Licht rücken!»

Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden sind Werte, die immer mehr an Bedeutung gewinnen – wahrscheinlich gerade wegen der allseits spürbaren, sämtliche gesellschaftlichen Bereiche durchdringenden Tendenz zur Monetarisierung und Ökonomisierung. Und ist es verständliche Gegenreaktion, Glück oder Fügung, dass in den letzten zehn Jahren Bewegung, Spiel und Sport als enorm wichtige Einflussgrössen auf die genannten Werte Gesundheit und Wohlbefinden eigentlich neu entdeckt worden sind?

Bernard Marti

Die «Renaissance» der physischen Aktivität – zumindest derjenigen in der Freizeit – ist in unseren Breitengraden ein soziokulturelles Phänomen, hat aber auch ein klar identifizierbares wissenschaftliches Pendant. Die vorliegende Artikelserie belegt vorab eines: Um den faszinierend vielfältigen positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Lebensqualität gerecht zu werden, ist ein modernes, breit verstandenes Gesundheitsparadigma unabdingbar. Auf Anhieb lassen sich biologische, psychische, soziale und ökologische Dimensionen unterscheiden. Aus der Fülle von wissenschaftlichen Befunden wurden lediglich zwei aktuelle herausgegriffen (s. Beiträge auf S. 8 und auf S. 14). Für sich allein genommen mögen die beiden Beispiele zu partikulär, zu limitiert scheinen – immerhin erlauben sie im einen Fall die Formulierung relativ genauer «Bewegungsrezepte». Auf der – an sich überzeugenden – ganzheitlichen Ebene einer umfassenden Gesundheitsförderung sind angesichts der Vielfalt von auch nichtsportlichen Einflussfaktoren pingelige Vorgaben für den Schulsport sicher nicht mehr angebracht.

Prof. Dr. med. Bernard Marti, Facharzt für Prävention und Gesundheitswesen sowie Sportmediziner SGSM, ist Leiter des Sportwissenschaftlichen Instituts (SWI) am Bundesamt für Sport in Magglingen. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegung und Sport sind eines seiner wissenschaftlichen Hauptarbeitsgebiete. E-Mail: bernard.marti@baspo.admin.ch

Positiver Erfahrungsschatz als Hauptargument

Zu zwei Bereichen, die traditionell häufig als Ziele eines kompetenten Sportunterrichtes genannt werden, finden sich vorliegend nur wenig Informationen – was wohl kein Zufall ist! Zum einen der konditionierende Effekt von Bewegung und Sport auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Dazu ist anzumerken, dass der Trainingseffekt im ersten Lebensjahrzehnt zwar nicht inexistent, aber deshalb nur von marginaler Bedeutung ist, weil unter Kindern bis ca. 10 Jahre kaum erhebliche Bewegungsdefizite bestehen. Zum andern dürfte die Aussicht auf eine überlegene Kondition und Fitness für unsere Jugendlichen immer weniger die entscheidende Motivationsquelle für regelmässige sportliche Betätigung sein. Eine weitere, immer wieder für die Bedeutung des schulischen Sportunterrichts angeführte Hypothese ist dessen «Schrittmacherfunktion» für lebenslanges Sporttreiben. Hier ist klar zu sagen, dass diese Hypothese stützende wissenschaftliche Evidenz rar ist – und man klugerweise in bildungs- und sportpolitischen Diskussionen nicht zu stark auf diesem unsicheren Effekt insistieren sollte! Argumentieren wir also weniger mit der konditionellen Entwicklung und Förderung des Schulsportes oder der Akquisition eines lebenslänglich nützlichen Bewegungsrepertoires, sondern rücken wir eher den positiven psychosozialen und emotionalen Erfahrungsschatz in den Vordergrund, den Schulsport vermitteln kann!

Tolerant-breites Bewegungsverständnis

Für die Zukunft gehen meine Hoffnungen in zwei Richtungen. Wir sollten uns von einem allzu eng gefassten, elitären Sportbegriff lösen und – zumindest immer dann, wenn uns Gesundheit am Herzen liegt – zu einem tolerant-breiten Bewegungsverständnis kommen. Damit gefährden wir nicht unsere Berufsehre, sondern stossen Türen auf, die uns zahlreiche Chancen zur Bildung neuartiger Allianzen eröffnen. Zweitens: ein Medikament, das gleichzeitig das kardiorespiratorische System und die Muskeln trainiert, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel verbessert, die Knochen stärkt, das Gewicht regulieren hilft, stimmungsaufhellend und antidepressiv wirkt sowie oft eine sozial integrierende Funktion hat, wäre das allergrösste Geschäft der Pharmageschichte überhaupt! Warum sind wir Sportsachverständige nicht erfolgreichere «Shareholders» eines Milliardenmarktes? Vermutlich, weil wir für unser einmalig faszinierendes Produkt zu wenig oder falsche Öffentlichkeitsarbeit gemacht haben! Vermehrtes «going public» ist nicht nur eine Hoffnung, sondern der Imperativ der Stunde. Zweifellos ist der Höhepunkt unser aller medialen Zurückhaltung zwar überschritten – aber wir müssen noch mehr und hörbarer für Bewegung, Turnen und Sport argumentieren, mit Fakten anstatt mit subjektiven Vorlieben, an allen Fronten, für die gesamte Bevölkerung, vom Vorschul- bis ins Seniorenalter. m

> *«Wir müssen noch mehr für Bewegung und Sport argumentieren, mit Fakten anstatt mit subjektiven Vorlieben.»*