Gesundheitliche Aspekte des Sports

Autor(en): **Zahnd, Rolf H.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 10

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993477

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

Referat anlässlich der Sommerkonferenz der Vorsteher der kantonalen Ämter für Jugend + Sport vom 12./13. Juni 1990 auf der Schwägalp.

Gesundheitliche Aspekte des Sports

Rolf H. Zahnd

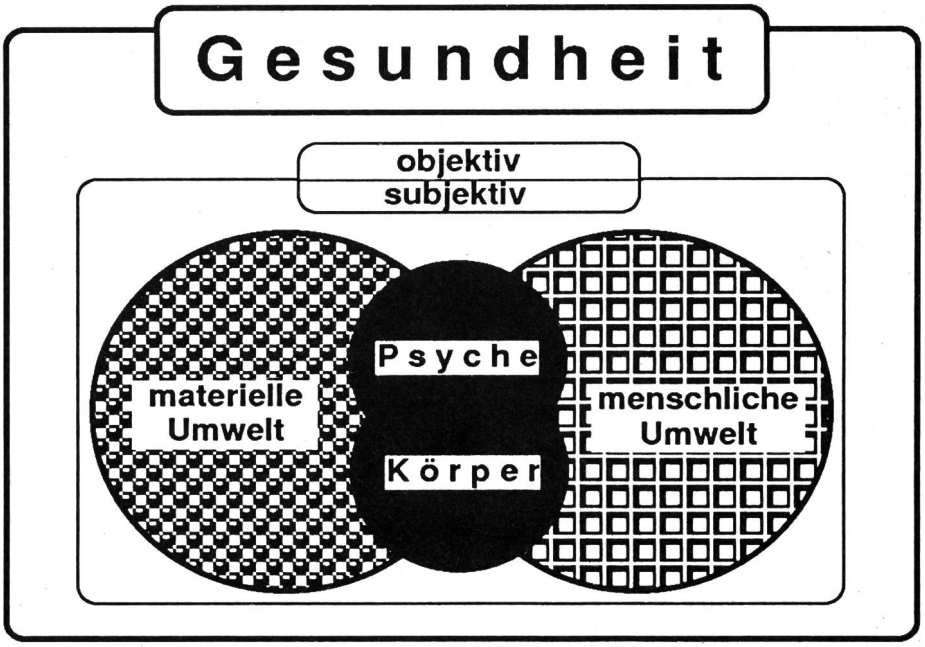
Vor knapp fünf Jahren führte die Stiftung «FORUM DAVOS» eine dreitägige Veranstaltung zum Thema «Sport und Gesundheit» durch. Die interessanten Referate und Ergebnisse der Diskussionsrunden wurden in einer gleichnamigen Nummer der «Schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin» (1/86) zusammengefasst. Die damals gewonnenen Erkenntnisse sollen in der Folge erweitert werden durch eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Begriffen Gesundheit und Gesundheitsförderung.

Gesundheit

Gesundheit ist wie Frieden oder Demokratie ein Begriff, der von allen gebraucht, aber nicht im gleichen Sinn verstanden wird. Ohne Reflexion wird er heute mit dem Fehlen von Krankheit gleichgesetzt, ohne dass allerdings über den Begriff Krankheit Klarheit herrscht. Die in den vergangenen Jahrzehnten immer wieder bevorzugte WHO-Definition des «vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens» vermag mit ihrer unerreichbaren und vielleicht auch unerwünschten Zielsetzung ebensowenig zu befriedigen. Immerhin erweiterte sie den Begriff weit über das rein Somatische hinaus.

Heute ist man sich in Fachkreisen einig, dass Gesundheit nicht statisch – als Zustand – definiert werden darf. Vielmehr handelt es sich um ein dynamisches Gleichgewicht, das durch Störungen immer wieder verloren zu gehen droht und durch aktive Gegenmassnahmen wiederhergestellt werden muss. Diese Störungen erfolgen in vier Bereichen: dem körperlichen und seelischen Bereich, die das isolierte Individuum betreffen, sowie dem sozialen und ökologischen Bereich, die die Beziehungen des Individuums zu seiner menschlichen und materiellen Umwelt ansprechen. Komplizierend kommt hinzu, dass eine Störung nicht nur einen, sondern meist mehrere Bereiche beeinträchtigt und es bei einem Individuum eine subjektive und objektive Einschätzung der Gesundheit gibt.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, die Gesundheit eines Menschen zu beeinflussen: erstens die Gestaltung seiner Umwelt (sozial und ökologisch), zweitens die Stärkung seiner Ressourcen, also einen kollektiven und einen individuellen Ansatz. Ein Mensch hat es also in der Hand, nicht nur seine, sondern auch die Gesundheit seiner Mitmenschen und Umwelt mitzugestalten. Je mehr Fähigkeiten er sich dazu im Verlaufe seines Lebens aneignet, desto stärker wird seine Einflussmöglichkeit. Subjektiv gesund ist demnach jemand, der aus eigener Kraft oder mit Hilfe Störungen im körperlichen, seelischen, sozialen oder ökologischen Bereich so zu bewältigen versteht, dass er sich wohlfühlt. Aus objektiver Sicht kommt die Forderung hinzu, dass diese Bestrebungen der Gesundheit seiner Umwelt nicht schaden



Die zur Förderung seiner Gesundheit erforderlichen Fähigkeiten eignet sich ein Mensch einerseits über den Verstand, andererseits eher irrational über die Erfahrung an, was bedeutet, dass er zu seiner Entwicklung eine Vielzahl von Störungen braucht. Will man also Gesundheit verbessern, soll man nicht alle Störfaktoren ausschalten, sondern diejenigen zu verringern trachten, welche einen irreparablen und nicht verantwortbaren Schaden setzen. Diese Bestrebungen dürfen aber nie in eine totalitäre, intolerante Ideologie ausarten, die Gesundheit zum Lebensziel erkürt und jeden moralisch verurteilt, dem es nicht gelingt, gesund zu sein. Dies ist auch bei der Gesundheitserziehung, dem Vermitteln gesundheitsfördernder Fähigkeiten, immer wieder zu berücksichtigen.

Der Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit beinhaltet sowohl positive wie auch negative Aspekte. Im Versuch wird in der Folge vom oben aufgeführten Gesundheitsbegriff ausgegangen und vereinfacht.

Einfluss des Sports auf den körperlichen Bereich

+ Positiv: Bewegung gehört zum Menschen, wie das Wasser zum Fisch. Wo sie fehlt, verkümmern Muskeln, Sehnen, Gelenke, aber auch innere Organe und Funktionen. Der Drang nach Bewegung wohnt deshalb jedem menschlichen Geschöpf inne, am deutlichsten sichtbar wohl im Kleinkindesalter. Erst zivilisatorische Zwänge und Bequemlichkeiten schränken diesen Automatismus ein und führen langsam und meist heimlich zu den wohlbekannten sogenannten Bewegungsmangelkrankheiten. Bewusstseinsbildung und gezielte Aktivierung können dieser Entwicklung entgegentreten. Jede Massnahme beziehungsweise Sportart, die Kraft, Beweglichkeit und/oder Ausdauer fördert, ist demzufolge zu begrüssen. Ein wesentlicher positiver Einfluss auf die körperliche Gesundheit kann jedoch nur von Belastungen erwartet werden, die sich hinsichtlich Intensität und Dauer von den Anforderungen des Alltags abheben, alle ge-

nannten Komponenten, insbesondere aber die Ausdauer, fördern und mit einer ausreichenden Häufigkeiten auf den Organismus einwirken. Werden diese Bedingungen erfüllt, können die eingangs erwähnten Abbauerscheinungen vermieden, ja sogar normale Alterungsvorgänge beträchtlich verlangsamt werden, was zur Erhaltung einer hohen Lebensqualität von grosser Bedeutung ist.

– Nicht nur das Fehlen von Bewegung schädigt die körperliche Gesundheit. Falsch ausgeführter, den Verhältnissen nicht angepasster oder im Übermass betriebener Sport führt zu Unfällen oder beschleunigter Alterung mit je nachdem kurz-, mittel- oder langfristigen negativen Folgen für das körperliche Wohlbefinden. In diesen Bereich gehören oft gemachte Fehler wie Verzicht auf Anwärmen, zu rasche Leistungssteigerung oder zu ehrgeizige Trainings- und Wettkampfziele. Ebenfalls zu den Schattenseiten des Sports gehören die durch ihn hervorgerufenen Todesfälle, wie Ertrinkungstod oder Absturz in den Bergen.

Einfluss des Sports auf den geistig-seelischen Bereich

+ Positiv: Gesunder Sport vermittelt Freude. Bei starken Anstrengungen verlagert sich diese Gemütsregung vielleicht eher auf die Zeit danach, was aber unerheblich ist. Die Zufriedenheit über eine vollbrachte körperliche Leistung stellt auf und kann mithelfen, anderen Anforderungen gestärkt zu begegnen. Für alle unter uns, die bewegungsarmen Tätigkeiten nachgehen, ist körperliche Betätigung als Ausgleich eine dringende Notwendigkeit. Die verbesserte Durchblutung des Gehirns wirkt sich auch intellektuell fördernd aus, ausgeschüttete Endorphine heben die Gemütslage, und angestaute Spannungen können auf gesunde und natürliche Weise abgebaut werden. Das bisher Gesagte bezieht sich selbstverständlich auf aktiven Sport. Passivsport kann ergänzend zu Entspannung und Lebensfreude durchaus auch seinen Beitrag leisten. In unserer verregelten und überversicherten Umgebung ist es fast schwierig, Wagnisse einzugehen. Junge Menschen, die dies gerne täten, geraten deshalb oft auf Abwege: Sie gefährden im Verkehr nicht nur sich, sondern auch andere oder versuchen andere verbotene Dinge, mit denen sie sich und ihrer Umgebung Schaden zufügen, letzterer mindestens solchen finanzieller Art. Sport birgt hingegen viele Möglichkeiten, einigermassen berechen- und verantwortbare Risiken einzugehen.

Sport und Gesundheit

Was hat Sport mit Gesundheit zu tun? Die folgenden Zitate zeigen auf, dass es Beziehungen zwischen diesen beiden Begriffen gibt:

Mens sana in corpore sano

Ein ungeübtes Hirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper (G.B. Shaw)

Man muss die Kraft des Körpers erhalten, um die des Geistes zu bewahren (Vauvenargues)

Wer nicht läuft, gelangt nie ans Ziel! (Herder)

Läufer sind schlechte Geher (Marie von Ebner-Eschenbach)

Der grosse Sport fängt da an, wo er längst aufgehört hat, gesund zu sein (B. Brecht)

Der Sport ist deshalb etwas jedermann Befriedigendes, weil er Gelegenheit bietet, lauten Beifall zu bezeugen für Tugenden, welche auszuüben man selber zu faul ist (Peter Bamm)

Sport ist gesund: Seine Helden fiebern am Start und fallen ins Ziel (Hans Kasper)

– Negativ: Jeder Mensch hat eine von vielen Faktoren abhängige und damit stark variierende Gesamtleistungskapazität. Diese ist gefühlsmässig gut zu erkennen, indem bei Erreichen der Grenze eine Ermüdung eintritt. Ab dem Jugendalter lernen wir alle, diese Gefühle willentlich zu unterdrücken. Geschieht dies regelmässig, kommt es zu Stress im schlechten Sinn mit all seinen Auswirkungen. In Phasen starker seelisch-geistiger Belastung sollte also ein körperliches Training mit Mass betrieben werden und nicht nur ehrgeizigen Absichten folgen. Im vorhergehenden Abschnitt wurde der positive Einfluss des Sports auf die Gemütslage erwähnt. Der Effekt ist vergleichbar mit einer leichten Droge, was erklärt, dass gefährdete Leute ebenfalls eine Sucht entwickeln können. «Sportaholicer» verdrängen Konflikte und schaffen durch ihr Verhalten neue, befinden sich also genauso auf dem Holzweg wie andere Süchtige – immerhin gefährden und belästigen sie damit niemanden!

Einfluss des Sports auf den sozialen Bereich

+ Positiv: Das von Sport abgeleitete Adverb weist darauf hin, dass Sport einen guten Einfluss auf das Verhalten der Menschen untereinander ausüben kann: sportlich ist Synonym für rücksichtsvoll, gerecht. Zwei Eigenschaften, die in unserer Zeit des zunehmenden Egoismus und der Polarisierung der Meinungen nicht genug gefördert werden können. Sport bietet die Möglichkeit, sich mit anderen auseinanderzusetzen, andere zu besiegen ohne sie zu schädigen, geschlagen zu werden ohne zu leiden, eigene Stärken auszuspielen, aber auch Schwächeren zu helfen. Gerade auch Mannschaftssport hilft, sich in eine Gemeinschaft einfügen und sich ihr auch unterordnen zu lernen, vermittelt die Erfahrung, dass ein Team mehr ist als die Summe seiner Mitglieder. Auch gesellschaftlich ist Sport ein Phänomen, das Bildungs-, Herkunfts-, Einkommens- und Vermögensunterschiede unter seinen Ausübern ohne grosse Worte zum Verschwinden bringt und damit einen wesentlichen Beitrag zum gegenseitigen Verständnis leistet. Sport bringt es sogar fertig, ärgste Gegner zu einen, ganze Nationen gleichgerichtet fiebern zu lassen. Kurz und gut: Sport ist auch für die Friedenserziehung eines der besten Mittel!

– Negativ: Das letzte Beispiel zeigt auch die Schattenseite des Sports, wie er heute zum Teil betrieben wird. Durch die Medien werden Spitzensportler zu Idolfiguren emporstilisiert, wie sie es meistens überhaupt nicht verdienen, die Werbung verhilft diesen zu Gehältern, die selbst Spitzenverantwortliche in Politik und Wirtschaft kaum erreichen. Die Masse der Bevölkerung lässt sich manipulieren, sitzt stundenlang passiv vor dem Bildschirm und feiert einen Sieg, wie wenn sie ihn miterrungen hätte. Sport, so friedenserziehend er sein könnte, ist auch zu einem Ersatz für Kriegshandlungen geworden. Offensichtlich wird dies dort, wo sich Schlachtenbummler zu Tode prügeln. Auch im kleineren Rahmen wirkt Sport oft als Aggressionsförderer: Man denke an Rempeleien und Fouls bei Eishockey- und Fussballspielen, Unartigkeiten bei friedlichen Sportarten wie Tennis, aber auch brutale Disziplinen wie Boxen, bei denen die Achtung des Gegners eher eine leere Parole sein dürfte. Individualsport ist dagegen kaum je aggressiv, doch birgt auch er Gefahren im sozialen Bereich, nämlich dann, wenn ein Mensch, der auch sonst wenig menschliche Kontakte pflegt, in der Freizeit noch mehr eigenbrötlerische Tendenzen weiterentwickelt.

Einfluss des Sports auf den ökologischen Bereich

+ Positiv: Manche Sportarten ermöglichen den Ausbruch aus der zivilisatorischen Enge und den Kontakt mit der unberührten Natur, können damit Augen öffnen und die Rücksichtnahme auf unsere bedrohte Umwelt

fördern. Gerade die gesündesten Disziplinen wie Wandern, Laufen, Schwimmen, Rudern und Radfahren, aber auch Kampfsportarten und Ballspiele belasten die Umwelt nur sehr wenig. In manchen Sportarten wird auch das Zusammenspiel zwischen Mensch und Technik perfektioniert, werden die Grenzen der Technik sicht- und spürbar.

– Negativ: Fragwürdig wird dieses Ausloten des Grenzbereichs, wenn dabei keine Rücksicht auf die Umwelt mehr genommen wird: Auto- und Motorradrennen mit sinnlosem Benzinverschleiss, «Sport»-Fliegerei mit Lärmbelästigung vieler tausend Ruhesuchender, autobahnbreite, plangewalzte Pisten für Skiabfahrten in malerischsten Berglandschaften. Aber auch im kleinen Bereich gibt es störende, weil umweltbelastende Begleiterscheinungen des Sports: unzählige Privatschwimmbäder als Trinkwasserverschleuderer und Abwasserbelaster, haufenweise ein- bis zweijährige Ski in der Sperrgutabfuhr, gestörte Fauna wegen rücksichtslosen Waldläufern. Sport gilt auch als Entschuldigung für Umweltsünden wie unnötige Skilifts und Bergbahnen, bodenfressende Fitness-Center, Autoverkehrschaos nach Pistenschluss oder Fussballspielen.

Gesunder Sport

Aus individueller Sicht ist Sport vor allem dann gesund, wenn er einen Ausgleich schaffen kann, einen geistigen Arbeitenden zum Schwitzen bringt, einen Büromenschen frischer Luft, Wind und Wetter aussetzt, dem Einzelkämpfer abwechslungsreiche Gesellschaft oder dem Belagerten die ersehnte Ruhe bietet. Aus medizinischer Sicht kommen gewisse Minimalforderungen hinzu: zwei- bis dreimal pro Woche anstrengender Ausdauersport von je 20 bis 30 Minuten, Anpassungen an die körperlichen Voraussetzungen, Vorbeugung von Verletzungen sowie Berücksichtigung von momentanen Rahmenbedingungen wie persönliche Gesamtbelastung, Leistungsbereitschaft und Umwelt. Genügende Erholungspausen nach Krankheit sowie gelegentliche ärztliche Konsultationen, vor allem in der zweiten Lebenshälfte, sind ebenfalls von wesentlicher Bedeutung. Aus kollektiver Sicht gehört zum gesunden Sport, dass er sowohl die menschliche wie auch die natürliche Umwelt möglichst wenig belastet.

Sport im Rahmen der Gesundheitsförderung

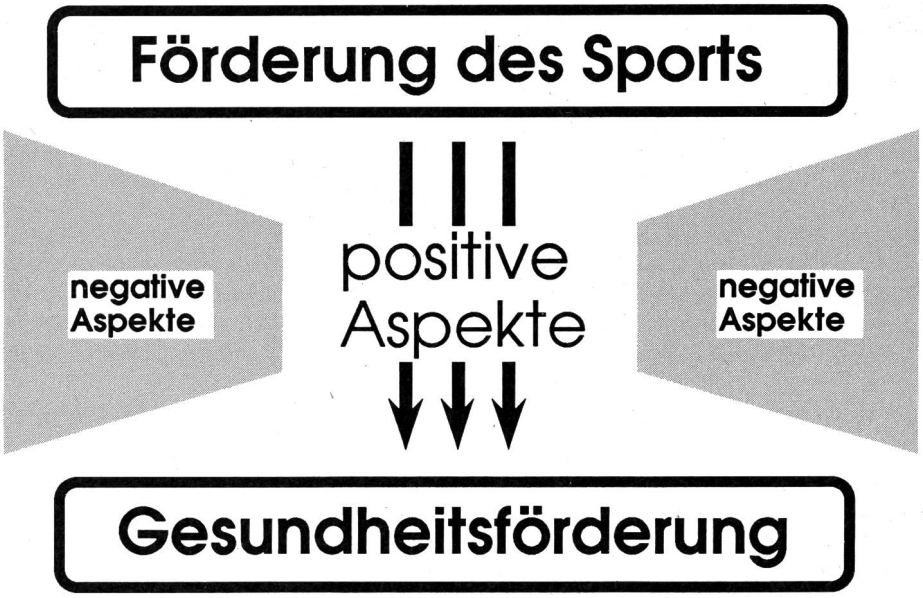
Aus der Zusammenfassung sämtlicher positiver Aspekte geht hervor, dass Sport ein ideales Mittel ist, um Gesundheit in allen Bereichen zu fördern. Die negativen Aspekte geben die Leitplanken an, innerhalb deren man sich in etwa bewegen sollte.

Kleinkinder

Im *Kleinkindesalter* muss sich niemand um Animation kümmern, der natürliche Bewegungsdrang ist noch ungeschmälert vorhanden. Hingegen müssen sich die Anstrengungen darauf ausrichten, eine Umgebung zu sichern, die Bewegung erlaubt. Wenn man sich einerseits ein Bauernkind auf dem Hof, andererseits ein Arbeiterkind in der Krippe im 4. Stock eines Fabrikgebäudes vorstellt, wird klar, was damit gemeint ist. Gerade in städtischen Verhältnissen sollte überprüft werden, ob die zahlreich vorhandenen Grünflächen nicht nur zur Augenweide der Erwachsenen sondern auch zur Stillung des Bewegungsbedürfnisses der Kinder dienen.

Kinder und Jugend

Eltern und Schule sollten die Chance wahrnehmen, den *Kindern und Jugendlichen* die positiven Aspekte des Sports so nachhaltig einzuprägen, dass sie motiviert sind, als Erwachsene bis ins fortgeschrittene Alter hinein freiwillig Gesundheitssport zu treiben. Die Eltern erreichen am meisten mit ihrem gelebten Vorbild. Für den Sportunterricht in und ausserhalb der Schule gilt es generell, die Freude an der Bewegung zu bewahren oder, wo nötig, zu vermitteln, Diskriminierungen zu vermeiden und im Sport Schwache bewusst zu fördern. Während der Unterstufe muss genügend Gelegenheit geboten werden, den natürlichen Bewegungstrieb auszuleben. Die Mittel- und Oberstufe soll dazu dienen, das ganze Spektrum des Sports kennenzulernen, aber auch bereits Anreize bieten, regelmässigen Gesundheitssport zu praktizieren, damit sich eine Gewohnheit bildet, die nach Schulabschluss automatisch weitergepflegt wird. Die beschriebenen negativen Aspekte des Sports sollen den Schülerinnen und Schülern bewusstgemacht und im Turnunterricht gemieden werden. Im Rahmen der Gesundheitserziehung nimmt Sport eine zentrale Stellung ein: Zum einen bietet er Einflussmöglichkeiten, gesundheitsschädigendes Verhalten zu bekämpfen (falsche Ernährung, Suchtverhalten, Spannungsabbau), zum andern ist er eines der wenigen Mittel in der Prävention, die nicht mit einem Verzicht, einer Einbusse verbunden sind, sondern im Gegenteil einen Lustgewinn versprechen. In der Schule sollte aber das Augenmerk nicht nur auf den Turnunterricht gelegt werden. Die heute übliche Unterrichtsform gewöhnt die junge Generation beharrlich an die ungesündeste Haltung, die dem menschlichen Körper zugemutet werden kann und früher lediglich Häuptlingen und Fürsten vorbehalten war: das Sitzen auf einem Stuhl. Hier sollte gründlich Remedur geschaffen werden, was Kampf gegen viele liebgewonnene Ansichten und Gewohnheiten bedeuten und bei Lehrern, Schulinspektoren und Eltern viel Toleranz und Flexibilität erfordern wird.



Junge Leute

Aber auch in der *Adoleszenz* sollte Sport einen höheren Stellenwert erhalten. Dies zu erreichen, ist besonders schwierig, tritt er doch hier in Konkurrenz zu einer Vielzahl erwachender Interessen und sportfeindlichen Gewohnheiten. Gesundheitliche Überlegungen haben in diesem Alter kaum Gewicht,

im Gegensatz zu Aspekten wie Gruppenzugehörigkeit, Modeströmungen, Idealen, Risiko, Wunsch nach Selbstbestätigung und Anerkennung. Die Werbebranche hat erkannt, dass diese Altersgruppe unter Berücksichtigung dieser Aspekte besonders gut angesprochen, um nicht zu sagen manipuliert werden kann – leider meist nicht im gesundheitsförderlichen Sinn. Unter Einsatz entsprechender finanzieller Mittel müsste hier ein Gegengewicht gebildet werden. Die Forderung nach obligatorischem Sportunterricht für Berufsschüler muss wohl nicht speziell wiederholt werden.

Erwachsene

Auch die «regsame Mittelklasse» der arbeitenden *Erwachsenen* ist nicht einfach für Sport zu begeistern, die Statistiken belegen ein zunehmendes Desinteresse mit steigendem Alter. Neben einer Verbesserung des infrastrukturellen Angebots sollte gründlich überlegt werden, ob nicht auch in der Arbeitswelt unkonventionelle Reformen angezeigt wären: Es genügt nicht, Firmensport in dem Sinne anzubieten, dass nach Arbeitsschluss auf einer nahe gelegenen Sportanlage ein paar Fussballfans ihrem Hobby frönen können. Es gibt genügend Anhaltspunkte, die nahelegen, dass Mitarbeiter mit einer guten Fitness bessere Leistungen erbringen. Wieso also nicht regelmässige sportliche Betätigung während der Arbeitszeit ermöglichen, unterstützt mit Infrastruktur wie Duschen, Umkleideräumen und Sammeltransporten, statt die Präsenzzeit am Arbeitsplatz noch mehr zu verringern zugunsten einer Freizeit, die sinnvoll zu bewältigen immer weniger verstehen. Die Verbesserung des Betriebsklimas wäre eine weitere gesundheitsfördernde Folge eines solchen Vorgehens.

Senioren

Mit zunehmendem *Alter* erlangen die gesundheitlichen Überlegungen einen höheren Stellenwert bei der Entscheidung des Einzelnen, ob er sich sportlich betätigen will oder nicht. Ein Neubeginn wird oft verhindert durch unbegründete Ängste oder aber durch unvernünftige Anfangsleistungen, die einen raschen Abbruch der Übung erzwingen. Um diesen Misstand beheben zu können, ist einerseits ein erhöhtes Engagement der Ärzteschaft notwendig, andererseits müssen spezielle niederschwellige Angebote gemacht werden, die aber attraktiver sind als das übliche und bei vielen verschmähte Altersturnen. Die Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter ist nicht nur möglich, sondern von grosser Bedeutung für die Lebensqualität.

Folgerungen für die kantonalen J+S-Vorsteher/Sportämter

Es sind drei Bereiche, mit denen sich die erwähnten Institutionen in nächster Zukunft intensiv befassen sollten:

1. *Gesundheitsförderung durch Turn- und Sportlehrer in Schule und Freizeit*
2. *Gezieltes Engagement in der Suchtprophylaxe*
3. *Kampf dem Sitzen in der Schule*

1. Gesundheitsförderung durch Turn- und Sportlehrer in Schule und Freizeit

Aus den oben gemachten Überlegungen ist bewusst geworden, welch hohen Stellenwert der Sport im Rahmen der Gesundheitsförderung gerade bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben kann. Die hier angesprochenen Vermittler der Materie sind sich dessen aber leider viel zu wenig bewusst. Die komplexen Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit, ja das Wesen der Gesundheit wurden ihnen in ihrer Ausbildung nicht oder nur sehr randständig vermittelt. Dies muss so rasch wie möglich ändern. Dieser Stoff gehört zur Grundlage der Ausbildung und muss durch kompetente Dozenten vermittelt werden, nach Möglichkeit nicht durch Pädagogen, sondern eher durch Präventivmediziner. Zu erfassen sind alle Seminaristen, Absolventen der höheren Lehrämter, der Turn- und Sportlehrerausbildung aber nach Möglichkeit auch die J+S-Leiter. Anzustreben wäre überdies, dass sich die Lehrkräfte, die in einem Schulhaus Turnunterricht erteilen, als harter Kern der Gesundheitsförderung im Lehrerkollegium verstehen und den ersten und direkten Ansprechpartner des zuständigen Schularztes darstellen. Es könnte dies ein vielversprechender neuer Ansatz sein, denn die Erfahrungen mit dem fächerübergreifenden Gesundheitsunterricht sind vielerorts nicht eben ermutigend: Es fühlt sich jeder und niemand zuständig, die Geprellten sind die Schülerinnen und Schüler.

2. Gezieltes Engagement in der Suchtprophylaxe

Wer regelmässig Sport treibt, beginnt nicht zu rauchen, und wer nicht raucht hat gute Chancen, nicht in die Drogensucht hineinzugeraten. Diese Argumentation ist bestimmt etwas allzu einfach, aber dennoch geeignet als Leitsatz für Eltern, Betreuer und Lehrkräfte. Sport setzt – wie oben dargestellt – an verschiedenen zentralen Stellen der Suchtprophylaxe an: Er kann Selbstvertrauen schaffen und aufbauen, er bietet abschätzbares Risiko, er sollte «gesunde» soziale Kontakte ermöglichen, er bekämpft passive Freizeitgestaltung, er baut Spannungen ab und vermittelt – last but not least – Freude, auch Lebensfreude. Es ist an der Zeit, auf diese Zusammenhänge in aller Öffentlichkeit hinzuweisen und Schritte zu unternehmen, um gerade in der Zeit des Einstiegs in abhängiges Verhalten, also schwergewichtig ab dem 12. Lebensjahr, Sport unter Einsatz auch professioneller Methoden zu fördern. Die aktive Beteiligung an der angekündigten Kampagne «Mehr Spass am Sport ohne Rauch» anlässlich des «Tags des Nichtrauchens» am 26. September dieses Jahres wäre ein erfreuliches Signal für die Unterstützung dieses Postulats. In der Praxis sollte die Zusammenarbeit mit den lokal und regional in der Drogenprävention aktiven Institutionen gesucht werden.

3. Kampf dem Sitzen in der Schule

Das Körperbewusstsein wird heutzutage klar vernachlässigt. Der Schule kommt dabei nicht geringe Schuld zu. Sie hätte aber auch die Möglichkeit, daran etwas zu verändern. Die Initative des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule, welche dieses Jahr eine Kampagne für eine körpergerechtere Schule lancieren will, verdient volle und aktive Unterstützung. Die von ihm zur Verfügung gestellten Unterlagen, ein dickes Handbuch pro Schule und ein zusammenfassendes Manual für alle Lehrkräfte, werden aber das Schicksal anderer Informationsschriften erfahren, wenn nicht verantwortliche Stellen an der Umsetzung mittragen. Auch hier dürfen sich lokal eine engere Zusammenarbeit mit dem zuständigen Schularzt als sinnvoll erweisen.

Schluss

Diese Ausführungen hatten den Zweck, Zusammenhänge klar zu machen und konkrete Ideen zu vermitteln, wie die daraus gezogenen Folgerungen in die Praxis umgesetzt werden könnten. Es ist zu hoffen, dass sich daraus eine angeregte Diskussion, aber auch kurz-, mittel- und langfristig wirksame Konsequenzen ergeben. ■

Autor:
Dr. med. Rolf H. Zahnd, Spezialarzt FMH für Prävention und Gesundheitswesen, Leiter des Stadtärztlichen Dienstes Bern, Monbijoustrasse 11, 3011 Bern