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

Artikel: Die Gesundheit der Jugendliche als Maxime
Autor: Bignasca, Nicola / Nyffenergger, Eveline
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992167

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: 08.07.2025

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

Die Gesundheit der Jugendlichen als Maxime

Die Mehrzahl der Jugendlichen treibt ab dem 14./15. Lebensjahr weniger Sport, also genau im Moment zwischen Schulabgang und Einstieg ins Berufsleben. Mangels wissenschaftlicher Belege für diese Feststellung und für viele weitere, die aus der von Pierre-André Michaud durchgeführten Studie hervorgehen, legt der Autor für «mobile» im Folgenden seine persönlichen Ausführungen dar.

Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger

«mobile»: Gemäss Ihrer Studie treiben die Jungen ab dem 15. Lebensjahr immer weniger Sport. Haben Sie persönlich mit einer so grossen Abnahme gerechnet?

Pierre-André Michaud: Ja, und zahlreiche ausländische Studien zeigen die gleichen Ergebnisse. Da nicht alle Faktoren durch diese Studie untersucht wurden, liefere ich Ihnen demzufolge eher Hypothesen und meine persönliche Meinung als wissenschaftlich fundierte Resultate. Die berufliche Ausbildung zum Beispiel ist eine davon: Oft sind Lehrlinge durch die Arbeitszeiten gezwungen, ihre Sportaktivitäten aufzugeben, vor allem in den Mannschaftssportarten. Dazu liegt das Interesse der Vierzehn- bis Fünfzehnjährigen eher in anderen Formen der Freizeitbeschäftigung als im Sporttreiben, zum Beispiel gehen sie gemeinsam ins Kino, zum Tanzen oder treffen sich einfach nur irgendwo, um sich auszutoben. Unsere Gesellschaft hat auch Mühe, den Jugendlichen Freiräume zu schaffen, wo sie das unternehmen können, worauf sie Lust haben, wie zum Beispiel auf Rollerskating.

«Ich bin rigoros gegen jegliche Form von Doping.»

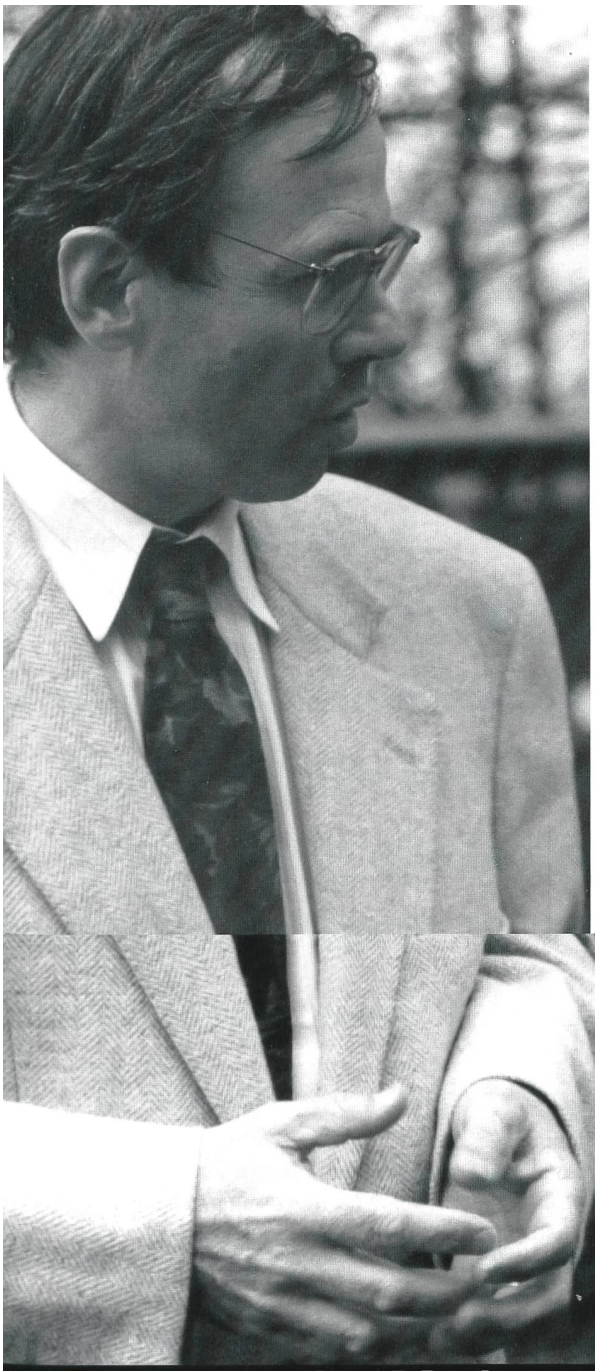
Welche Strategien schlagen Sie zur Erhaltung und Förderung eines Minimums an Sportaktivitäten bei den Jugendlichen vor?

Der Sport der über 15-Jährigen kann nicht mehr unter den gleichen Gesichtspunkten wie früher beurteilt werden. Wir müssen die Arbeitszeiten überprüfen, Alternativangebote wie auch neue Sportarten in Erwägung ziehen. In der Schweiz haben wir das Glück, auf ein wirklich attraktives Angebot von Sommer- und Wintersportarten zählen zu dürfen. Wenn ich von Alternativangeboten spreche, sollten wir uns wirklich einmal ernsthaft mit den Trendsportarten auseinandersetzen, also zum Beispiel mit Breakdance, Rollerskating, Skateboard, aber auch mit der ganzen Palette Bewegung und Tanz oder dem Skisport allgemein. Sollten wir nicht Sporttage anbieten – es gibt sehr günstige Angebote – und die Ausrüstungen für gewisse kostenintensive Sportarten subventionieren, anstatt teure Sporthallen bauen? Ich meine Sportaktivitäten subventionieren anstatt Sporthallen. Hauptsache, es existiert ein offizielles Angebot. In Grossbritannien und den USA hat jedes College und jede Universität mit einem gewissen Renommée hervorragende Sportler. Oft sind die besten Studenten zugleich Trainer in ihrer Sportart. In der Schweiz sollten wir eben die Mentalität ändern können, aber dies ist nicht meine Arbeit, sondern eure.

Gehört der Fitnesssport zu den Alternativangeboten, die Sie befürworten?

Die Fitnessbewegung beschäftigt mich sehr. Ich bin höchst beunruhigt, was bei den Jungen da abläuft. Es existiert der Eindruck eines Bildes, das sich die Gesellschaft von Gesundheit und menschlichem Körper macht, das mir gar nicht gefällt. Das ist etwas ganz Neues, das einer sozialen Entwicklung entspricht, die ich verurteile, weil sie ein Idealbild der Jugendlichen zeichnet, das bei vielen unter ihnen zu Komplexen führt. Dazu versorgen sich Fitnesssportler häufig mit Nahrungszusätzen, die

«Anstelle von Sporthallen sollten wir die Sportaktivitäten subventionieren.»



Pierre-André Michaud

Als Allgemeinpraktiker widmet sich Dr. Pierre-André Michaud mit einer wahren Leidenschaft der Gesundheit der Jugendlichen. Seit zehn Jahren leitet er eine Forschungsgruppe am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne. Seit zwei Jahren lehrt er als Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Lausanne und ist Vorsitzender in verschiedenen Bereichen für Jugendliche in der Schweiz. Pierre-André Michaud ist kürzlich zum Präsidenten der neu gegründeten Kommission «Gesunde Schule» des Kantons Waadt ernannt worden.

Fotos: Nicola Bignasca

höchst fraglicher Natur sind, wenn nicht sogar schädlich. Fitnesssport ist in meinen Augen ein narzisstischer Individualsport, der den einzigen Vorteil darin hat, dass der Wettkampfgedanke weitgehend fehlt. Die ganze Dynamik in der Fitnessbewegung besteht letzten Endes darin, dass die Jungen sich an sich selbst messen.

«Ein nicht unerheblicher Teil der Magersüchtigen sind ehemalige erfolglose Spitzensportlerinnen.»

Ab dem 15. Lebensjahr wird in der Schule weniger Sport unterrichtet, zur selben Zeit treiben die Jungen weniger Sport. Wie viele Stunden Sport pro Woche könnten denn effizientere Resultate im Bereich der Gesundheitsförderung bei den Jugendlichen garantieren?

Die Anzahl Stunden ist ein wichtiger Faktor. Aber wir sollten auf die Karte Qualität setzen, um das Image des Sportunterrichtes in der Schule zu verbessern. Wir müssen Anstrengungen unternehmen, um den Schulsport attraktiver zu gestalten. Dieser richtet sich bei den Zehn- bis Sechzehnjährigen an sehr heterogene Gruppen. Bekanntlich setzt die Pubertät bei den Mädchen bis eineinhalb Jahre früher als bei den Knaben ein und endet dementsprechend auch früher. Die Verschiebung der Entwicklung zwischen Mädchen und Knaben erklärt sich nicht so sehr durch die Sportaktivitäten als durch den unterschiedlichen biologischen Entwicklungsstand. Auch entwickelt sich die Muskelmasse der Knaben zwischen dem 15. und 20. Lebensjahr noch sehr stark. Eine der grossen Schwierigkeiten im Sport im Allgemeinen und im Schulsport im Besonderen sind die sehr grossen körperlichen Entwicklungsunterschiede der 12- bis 14-jährigen Schüler in deren Klassen. Ganz offensichtlich sind spät pubertierende Jugendliche benachteiligt, und für diese sind auch keine Patentlösungen in Sicht. Wir sollten uns daher mit Unterrichtssystemen auseinandersetzen, die flexiblere Lösungen anbieten.

Das Thema Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport ist aktuell. Wir stellen zwei Tendenzen fest: Der Sport als Mittel zur Verbesserung der eigenen Ressourcen und als Vorbeugung bei Unfallrisiken. Wie denken Sie darüber?

Ich würde eine dritte hinzufügen: Der Sport als Abhängigkeitsrisiko. Diese Abhängigkeit ist bekannt bei Spitzensportlern. Im aktuellen Spitzensportsystem werden gewisse Kinder von ihren Trainern skrupellos zu Höchstleistungen getrieben und dazu noch von den eigenen Eltern ausgenutzt. Solcher Sport birgt hohe Risiken in sich, vor allem in Bezug auf die Gesundheit. Es steht ausser Diskussion, dass regelmässiger und vernünftiger Sport ein Faktor zum Schutz der Gesundheit ausmacht, wenn wir zum Beispiel an Herz-Kreislauf-Krankheiten, degenerative Gelenkserkrankungen oder Osteoporose denken. Was die Psyche angeht, ist es ein wenig schwieriger einen Zusammenhang herzustellen, denn wir wissen nicht, wie sich diese Faktoren gegenseitig beeinflussen. Fühlen sich Jugendliche wohl, weil sie aktiv sind oder sind sie aktiv, weil sie sich wohl fühlen? Ich bin nicht so sicher, ob Sport die Menschen wirklich glücklich macht. Wir müssen ebenfalls grosse Anstrengungen unternehmen, um die Unfallrisiken zu vermindern. Schauen wir uns die existierenden Schutzmassnahmen genauer an. Leider fehlen in der Schweiz auch da die notwendigen Mittel. Die Aktionen der BfU sind sicher nützlich, bleiben aber ungenügend. Wir müssen mit vernünftigen Mitteln versuchen, die Sportaktivitäten zu fördern, die Spass machen, ohne die Aspekte der Unfallrisiken ganz zu vergessen.

Denken Sie, dass Gesundheitsförderung durch Sport zum Mythos für Politiker geworden ist und dass die Erwartungen im Vergleich zur Realität zu hoch geschraubt werden?

Sie beantworten quasi Ihre Frage. Aber ich würde eine andere Antwort geben. Der Konsum von Sport durch Radio, Fernsehen oder als Zuschauer im Stadion scheint mir viel zu oft zu stark im Vordergrund zu stehen im Vergleich zum Sport an sich. Der Sport kann gewiss ein politisches Alibi werden. Was mich aber stört sind diese Unsummen von Geld, um die es sich im Sport dreht. Existieren nicht eigentlich drei grosse Märkte auf der Welt? Sport, Drogen und Waffen? m