Warnung: Sport kann ihre Sucht gefährden!

Autor(en): **Bignasca, Nicola / Lehmann, Anton**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991529

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

Warnung: Sport gefährden!

Verhütet oder fördert Sport den Konsum von Alkohol und Tabak? Diese Frage führt oft zu hitzigen Debatten. Ein kürzlich veröffentlichter Überblicksartikel zu dieser Problematik zeigt, dass es keine einfachen Antworten gibt.

Nicola Bignasca, Anton Lehmann

Jugendliche konsumieren vermehrt psychoaktive Substanzen wie Alkohol, Tabak und Cannabis. Die Ergebnisse der jüngsten Schweizerischen Gesundheitsbefragung[1] machen deutlich, dass der Anteil der männlichen Raucher zwischen 15 und 24 Jahren in den letzten zehn Jahren von 35,9 auf 37,7 Prozent anstieg. Gleichzeitig erhöhte sich der Anteil Raucherinnen von 25,7 auf 33,6 Prozent. Auch beim Cannabiskonsum ist eine Steigerung zu verzeichnen: Er erhöhte sich von 9,8 auf 16,3 Prozent bei den Jungen und von 4,3 auf 7,7 Prozent bei den Mädchen. Laut der SMASH-Studie[2] konsumieren immer mehr Jugendliche einmal pro Woche Alkohol: In den letzten zehn Jahren stieg der Wert bei den Mädchen von 28 auf 42 Prozent und bei den Jungen von 56 auf 67 Prozent.

Was zu beweisen ist

Sport ist die beliebteste Freizeitbeschäftigung der Jugendlichen. Neun von zehn Schülern und acht von zehn Schülerinnen in der Schweiz treiben mindestens ein Mal pro Woche in ihrer Freizeit Sport. Die positive Wirkung auf die Gesundheit und die Lebensqualität ist hinreichend belegt.

In der Forschung wurde zwar der negative Einfluss von psychoaktiven Substanzen auf die sportliche Leistung nachgewiesen, über den Zusammenhang zwischen Sportaktivität und dem Konsum dieser Substanzen ist hingegen wenig bekannt. Einen Beitrag zur Schliessung dieser Lücke leistet eine unter der Leitung von Roland Seiler durchgeführte und kürzlich in der Schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie veröffentlichte Studie. Die Autoren analysierten die Ergebnisse von 24 Erhebungen aus der Schweiz und dem Ausland. Hier eine Übersicht über die wichtigsten Ergebnisse.

kann Ihre Sucht

Tabak
Mehr Bewegung, weniger Rauch

Die meisten Studien stellen einen negativen Zusammenhang zwischen dem Umfang der sportlichen Aktivität und dem Rauchen fest. Vereinfacht und weniger wissenschaftlich ausgedrückt: Wer Sport treibt, raucht weniger. Besonders interessant sind die Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität, Tabakrauchen und anderen Faktoren wie beispielsweise dem Geschlecht, der Altersgruppe, der Vereinszugehörigkeit und der ausgeübten Sportart:

- **Geschlecht:** Die reduzierende Wirkung von sportlicher Tätigkeit auf den Tabakkonsum lässt sich sowohl bei Jungen wie bei Mädchen feststellen; eine entsprechende, in der Westschweiz durchgeführte Studie[3], an der Jugendliche zwischen 9 und 19 Jahren teilgenommen haben, ergab folgende Ergebnisse: Von den Mädchen rauchten 38 Prozent der sportlich Aktiven, bei den Inaktiven waren es 48 Prozent. Bei den Jungen ist das Verhältnis 52 zu 69 Prozent.
- **Altersgruppe:** Bei Jugendlichen unter 14 Jahren ist kein Zusammenhang zwischen Tabakkonsum und Sporttreiben festzustellen. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass in dieser Altersgruppe der Prozentsatz an Tabakkonsumenten glücklicherweise eher klein ist. Und wer Sport treibt, fängt seltener mit dem Rauchen an: Im Verlauf einer Längsschnittuntersuchung wurden nur 10 Prozent der sportlich sehr aktiven Mädchen im Vergleich zu 23 Prozent der wenig oder gemässigt Sport treibenden Mädchen zu Raucherinnen.
- **Vereinszugehörigkeit:** Jugendliche, die in einem Verein Sport treiben, rauchen tendenziell weniger als die sportlich Inaktiven oder diejenigen, die eine andere Verbands- oder Vereinszugehörigkeit aufweisen (Pfadfinder, Musikband ...).
- **Sportart:** Die Präventivfunktion des Sports auf Tabakkonsum muss nach Sportart analysiert werden: In den Ausdauersportarten (Orientierungslauf, Langlauf, Schwimmen, Radfahren) rauchen wenige, bei den Mannschaftssportarten hingegen wie Fussball und Handball sind fast ein Drittel Raucher und 23 Prozent Raucherinnen. Auch bei den expressiven Individualsportarten wie Turnen und Tanzen liegt der Prozentsatz an Rauchenden relativ hoch.

Alkohol
Auch Sportler trinken über den Durst

Dem Sport kann also eine präventive Wirkung in Bezug auf Tabakkonsum zugebilligt werden. Im Bereich Alkoholkonsum und Sport hingegen folgen die Zusammenhänge keinem klaren Muster. Eindeutige Hinweise auf signifikante Unterschiede zwischen dem Alkoholkonsum von sportlich aktiven und inaktiven Jugendlichen fehlen. Der Prozentsatz von Alkoholkonsumenten sowie die Häufigkeit und Menge des Konsums sind mehr oder weniger identisch. Es ist auch nicht richtig, dass sich sportlich aktive Jugendliche seltener betrinken. Die Ergebnisse in den berücksichtigten Studien sind widersprüchlich. Dennoch zeichnen sich gewisse Tendenzen ab:

- Die sporttreibenden Mädchen trinken weniger Alkohol als die Jungen und vor allem weniger Bier und Hochprozentiges.
- Alkoholkonsum hängt von der Sportart ab. In Mannschaftssportarten wie Fussball und Handball und Individualsportarten wie Tennis und Golf werden eher alkoholische Getränke konsumiert als in Ausdauersportarten wie Radfahren oder Langstreckenlauf.
- Es gibt Hinweise darauf, dass das Bildungsniveau der Jugendlichen den Alkoholkonsum beeinflussen kann: Erhöhter Alkoholkonsum tritt eher in mit tieferen Bildungsschichten assoziierten Sportarten (z. B. Fussball) auf. Aber ebenso bergen mit höherer Bildung verbundene Sportarten wie Tennis und Golf eine erhöhte Wahrscheinlichkeit des Alkoholkonsums.

Cannabis
Kulturelle Unterschiede

Der Zusammenhang von Sport und Cannabiskonsum wurde wissenschaftlich noch nicht ausreichend untersucht. Zu diesem Thema liegen nur wenige Studien vor, und ihre Befunde lassen keine eindeutigen Schlussfolgerungen zu. Der kulturelle Kontext spielt beim Konsum dieser Substanzen unter sportlich aktiven Jugendlichen offenbar eine entscheidende Rolle: In der Schweiz und in Frankreich gibt es viel weniger Cannabiskonsumenten unter den sportlich Aktiven als unter den Nichtaktiven. In Deutschland hingegen wird in Sportvereinen eher mehr Cannabis konsumiert als ausserhalb, während in den USA kein signifikanter Zusammenhang feststellbar ist. Es zeichnet sich zudem ab, dass männliche Jugendliche in gewissen Sportarten mehr Cannabisprodukte konsumieren als ihre sportlich nicht aktiven Altersgenossen. Unter den weiblichen Jugendlichen ist hingegen kein Zusammenhang nachweisbar.

Quellenhinweise:
[1]Details dazu, z. B. www.statistik.admin.ch/stat_ch/ber14/gezu/flash-brochure-sgb_d.pdf
[2]Details dazu, unter www.umsa.ch
[3]Schmid, H. (2002): Sport, Alkohol, Tabak und illegale Drogen in der Entwicklung von Jugendlichen zu jungen Erwachsenen. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 10, S. 36–48.