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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 10

Artikel: Sport - Bewegung - Gesundheit

Autor: Weckerle, Klaus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993314

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: 10.01.2026

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

Klaus Weckerle, gern gelesener Autor von Beiträgen zum Thema Gesundheit und Fitness, hat sich zum Thema des Magglinger Symposiums vom vergangenen Jahr einige Gedanken zur Praxis gemacht.

Klaus Weckerle

Ein Thema des nächsten Jahrzehnts

Sport – Bewegung – Gesundheit

Es ist wissenschaftlich belegt: Körperliche Aktivität, Bewegung und massvoll betriebener Sport im Sinne von Ausdauerbeanspruchungen wirken sich auf das Immunsystem günstig aus, schützen vor zahlreichen Krankheiten, fördern das Wohlbefinden, erhöhen die Lebensqualität. Der gesundheitliche Nutzen körperlicher Aktivität wurde unterschätzt. Diese Botschaft gilt es zu verbreiten! Oder negativ ausgedrückt: Körperliche Passivität ist ein Risikofaktor für viele chronische Krankheiten, beispielsweise bei koronaren Herzkrankheiten kann Inaktivität verglichen werden mit den «klassischen» Risikofaktoren Zigarettenrauchen, Bluthochdruck und übermässigen Blutfettwerten.

Mässig intensive Aktivität genügt

Beim traditionellen Modell (vergl. Abb. 1) steht die Forderung der Fitness im Vordergrund, die Stärkung der Gesundheit ist quasi ein Nebeneffekt. Ein klar strukturiertes, intensives, meist «herzfrequenzkontrolliertes» Ausdauertraining (Puls pro Minute: 170 minus halbes Alter) wird verlangt. Wöchentlich müssen beispielsweise für ein entsprechendes Lauftraining 3- bis 4mal 20–40 Min. aufgewendet werden. Diese Art von sportlichem Training braucht viel Zeit, gehören doch Umziehen, Verschieben zu einer Sportstätte oder in ein geeignetes Gelände, Duschen und vieles mehr zur «Prozedur». Trotz der richtigen Einstellung und guten Vorsätzen steigen nach kurzer Zeit viele wieder aus einem solch aufwendigen Programm aus. Beim neuen Modell (vergl. Abb. 1) wird der gesundheitliche Gewinn von möglichst täglicher, mässig intensiver körperlicher Aktivität (vergl. Abb. 3 und 4) während mindestens 30 Minuten betont. Diese halbe Stunde kann aus kleinen «Bewegungseinheiten» von mindesten 5 Minuten Dauer, die in den Alltag eingebaut werden können, zusammengesetzt werden. Jegliche körperliche Aktivität ist von gesundheitlichem Nutzen, auch wenn sie unter dem vorgeschlagenen Niveau liegt (vergl. Abb. 3 und 4). Angestrebt wird eine Änderung des Verhaltens, das hin zum aktiven Lebensstil, zum «bewegten» Alltag führt (vergl. Abb. 2). Von der Herzfrequenz wird kaum gesprochen. Entscheidend ist der durch die Muskelarbeit erzeugte zusätzliche Energieverbrauch von mindestens 1000 kcal pro Woche.

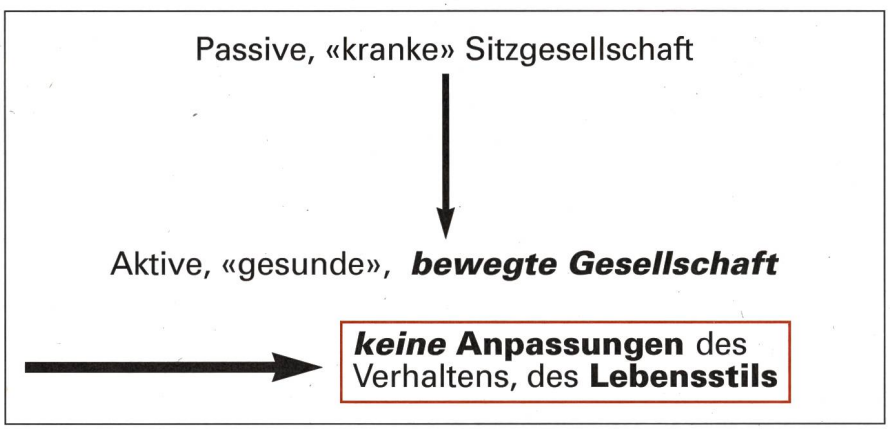

Abb. 2: Notwendig: Änderung des Verhaltens: aktiver Lebensstil: bewegte Gesellschaft.

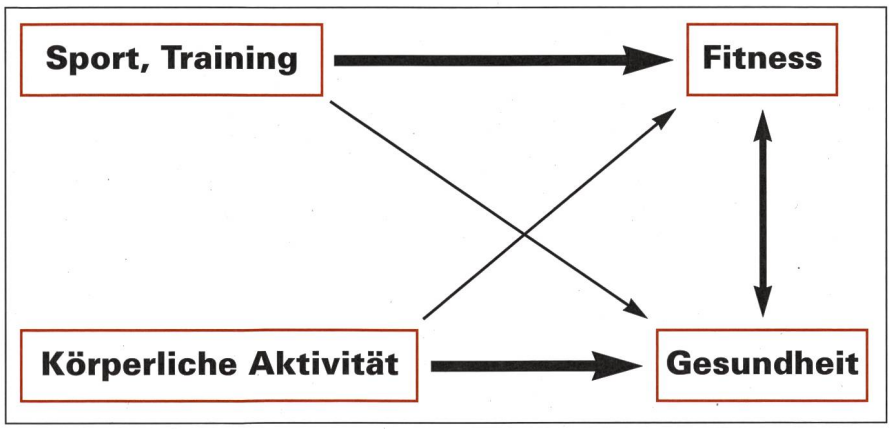

Abb. 1: Neues Modell, andere Gewichtung traditionell: Intensives, strukturiertes, geplantes, sportliches Training (3mal wöchentlich 20 bis 40 Min.). Neu: Mässig intensive körperliche Aktivität: kann in den Alltag integriert werden (tägl. 30 Min., auch aufgebaut aus kleinen Einheiten von mind. 5 Min.).

Bewegungsmangel auch in der Schweiz

In den USA verhalten sich im Durchschnitt ungefähr 25% der Erwachsenen völlig passiv und etwa gleich viele sind auf dem Niveau körperlich aktiv, das für einen optimalen gesundheitlichen Gewinn empfohlen wird. Der Rest, also rund 50% sind gelegentlich ein bisschen aktiv, erfüllen aber die oben gestellten Bedingungen nicht. In der Schweiz und auch in andern hochindustrialisierten Ländern besteht eine ähnliche Situation. Bewegungsmangel ist unsere Zivilisationskrankheit Nr. 1. Es besteht Handlungsbedarf im eigentlichen Sinne des Wortes.

Erkenntnisse nutzen

Der Weg zu den Sportstätten sollte im Sinne einer Ergänzung des Trainings zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt

klein	**mässig**	gross
Spazieren (2–3 km/h)	Zügiges Marschieren (5–6 km/h)	Zügiges Marschieren, bergan oder mit Last
Radfahren auf Hometrainer (<50 W)	Radfahren zum Vergnügen oder zum Transportieren (16 km/h)	Schnelles Radfahren (>16 km/h)
Schwimmen, langsame Bewegungen	Schwimmen, mässige Anstrengung	Schwimmen, schnelle Bewegungen oder Crawl
Leichtes Konditionstraining	Allgemeines Konditionstraining	Hartes Konditionstraining
	Tischtennis	Tennis, Einzel
	Golf, Fortbewegung ohne Hilfsmittel	
Fischen, sitzend	Fischen, stehend	Fischen, im Strom
Bootfahren, mit Motor	Kanufahren, gemütlich (3–6 km/h)	Kanufahren, schnell (>6 km/h)
Hausarbeit: Teppich klopfen	Hausarbeit: Frühjahrsputz	Möbel bewegen
Rasen mähen: Kleintraktor	Rasen mähen: Motormäher	Rasen mähen: Handmäher
Hausarbeit: Schreinerarbeiten	Hausarbeit: Malerarbeiten	

Abb. 3: Beispiele von allgemeinen körperlichen Aktivitäten für gesunde Erwachsene geordnet nach der Intensität der Beanspruchung (zum Teil «typisch amerikanisch»!).

werden. Dies kann begründet werden mit dem Optimieren des Aufwärmens (Hinweg) und der Förderung der Regeneration, des Erholungsvorganges (Heimweg). Möglichst viele «Verschiebungen» im Alltag sollten mit eigener Muskelkraft bewältigt werden. Dies fördert die Gesundheit und die Fitness, zwei wesentliche Voraussetzungen für die sportliche Leistungsfähigkeit. Nicht zu unterschätzen ist der so geleistete Beitrag zum Schutze unserer Umwelt, unserer Lebensgrundlagen. Mässig intensive körperliche Aktivitäten, wohl dosierte, angepasste sportliche Betätigungen entsprechen auch den Bedürfnissen älterer Menschen. Unerwünschte Nebenwirkungen wie Verletzungen und Beschwerden werden kaum auftreten.

Zusammenfassung neuer Erkenntnisse

- Zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit, des Wohlbefindens sollten alle Erwachsenen (und auch Jugendlichen) möglichst täglich, während gesamthaft mindestens 30 Minuten, mässig intensiv körperlich aktiv sein!
- Eine Aufteilung der empfohlenen 30 Min. in «Bewegungseinheiten» von mindestens 5 Min. Dauer ist möglich. Diese können in den Alltag eingefügt werden!
- Beispiele für mässig intensive körperliche Aktivitäten: Marschieren: 4,8 bis 6,4 km/h oder Velofahren: 16 km/h. >+1000 kcal/Woche: 1 km zu Fuss = 60 kcal (Geschwindigkeit zweitrangig).

Klaus Weckerle ist Turn- und Sportlehrer und Vorsteher des Kantonalen Sportamtes Schaffhausen.

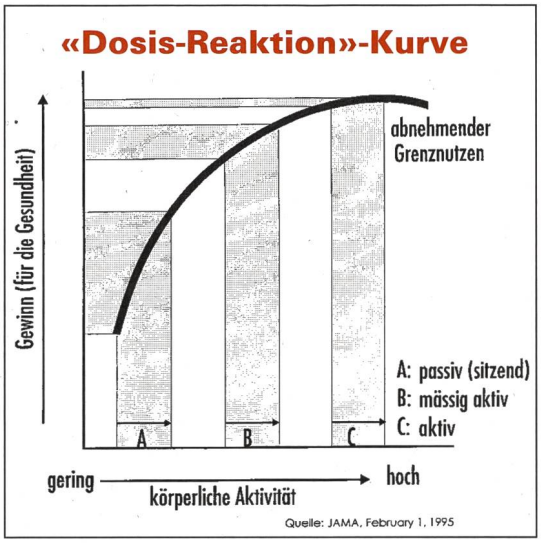

Abb. 4: «Dosis-Reaktion»-Kurve. Diese Kurve zeigt die «lohnende» Dosierung (Bereich B: mässig intensiv) der körperlichen Aktivität für einen optimalen gesundheitlichen Gewinn. Ein regelmässig durchgeführtes, hartes Konditionstraining beispielsweise (Bereich C) bringt für die Gesundheit einen nur unwesentlich höheren oder sogar geringeren Nutzen («abnehmender Grenznutzen»): «Allein die Dosis macht's!»

Zusätzliche Quellen

Pate, RR et al.: Physical Activity and Public Health. *Jama* 1995; 273: 402–407.
Frey, W.: Lebensstil ändern statt Training. forum 1995; 41: 4–6.