

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 6

Rubrik: Forschung & Praxis = Recherche & pratique = Ricerca & pratica

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: 15.03.2026

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



Forschung & Praxis

Recherche & pratique

Ricerca & pratica

■ Motorische Aktivitäten verbessern das Kohärenzgefühl

Wer seine körperliche Aktivität mit einer traditionellen Sportart steigert, der profitiert auch von einem höheren Kohärenzgefühl. Das Kohärenzgefühl widerspiegelt die individuelle Grundhaltung einer Person gegenüber der Welt und dem Leben und ist ein wichtiger gesundheitsprotektiver Faktor.

TeilnehmerInnen verschiedener Anfängerkurse des Berliner Hochschulsports wurden zu Beginn und nach 10 Wochen bezüglich ihrer körperlichen Aktivität, ihrem Kohärenzgefühl, ihrer Lebenszufriedenheit sowie der Gesundheits- und Belastbarkeitseinschätzung befragt.

Die Studie untersuchte dabei traditionelle, auf Wettbewerb und Leistung ausgerichtete Sportarten wie Fussball, Krafttraining, Joggen, Kampfsport oder Tennis getrennt von so genannt introspektiven, leistungsfreien Sportarten, welche die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit betonen wie Yoga und Feldenkrais.

Das Kohärenzgefühl korrelierte nur in der Gruppe der traditionellen Sportarten signifikant mit der Zunahme der Aktivität.¹ Die sportliche Aktivität förderte auch die Lebenszufriedenheit und die subjektive Belastbarkeit der Befragten.

■ Les activités motrices améliorent le sentiment de cohérence

Augmenter son activité physique par la pratique d'un sport traditionnel permet aussi d'améliorer son sentiment de cohérence. Le sentiment de cohérence reflète l'attitude fondamentale d'une personne par rapport au monde et à la vie; il constitue un facteur important de protection de la santé.

Les participants de différents cours pour débutants organisés par la Hochschulsport de Berlin ont été interrogés au début du cours et après 10 semaines au sujet de leur activité physique, de leur sentiment de cohérence, de leur satisfaction quant à leur qualité de vie ainsi que sur leur impression d'être en bonne santé et résistent.

L'étude différenciait les sports traditionnels, axés sur la compétition et la performance, comme le football, la musculation, le jogging, les sports de combat ou le tennis, des sports pour ainsi dire centrés sur l'introspection et non sur la performance, qui renforcent la perception corporelle et l'attention, comme le yoga et le Feldenkrais.

Le sentiment de cohérence ne présentait un lien significatif avec l'augmentation de l'activité que dans le groupe pratiquant des sports traditionnels.¹ L'activité sportive renforçait

■ Le attività motorie migliorano il sentimento di coerenza

Aumentare la propria attività fisica con la pratica di uno sport tradizionale permette di migliorare il proprio sentimento di coerenza. Questo sentimento riflette l'attitudine fondamentale di una persona verso il mondo e la vita. Esso costituisce un fattore importante per mantenersi in salute.

All'inizio del corso e dopo 10 settimane, i partecipanti a differenti corsi per principianti organizzati dalla Hochschulsport di Berlino sono stati interrogati sulla loro attività fisica, il loro sentimento di coerenza, la soddisfazione verso la loro qualità di vita e la loro impressione di essere in forma.

Lo studio differenziava gli sport tradizionali, basati sulla competizione e la performance, come il calcio, la muscolazione, il jogging, gli sport da combattimento o il tennis, dagli sport incentrati sull'introspezione e non sulla performance, che rinforzano la percezione corporea e l'attenzione, come lo yoga e il Feldenkrais.

Il sentimento di coerenza presentava un legame significativo con l'aumento dell'attività solo nel gruppo che praticava gli sport tradizionali.¹ L'attività sportiva rafforzava anche la soddisfazione per la qualità di vita e il sentiment-

¹ Bei den introspektiven Sportarten war eventuell die Gruppengröße zu klein oder die Interventionsdauer zu kurz, um signifikante Effekte zu erzielen.

¹ Pour ce qui est des sports centrés sur l'introspection, les groupes étaient trop petits ou la durée de l'intervention était trop courte pour obtenir des effets significatifs.

¹ Per quello che riguarda gli sport basati sull'introspezione, i gruppi erano troppo piccoli o la durata dell'intervento era troppo corta per ottenere degli effetti significativi.

Die Physiotherapiepraxis kann ein zentraler Ort sein, um PatientInnen auf die Bedeutung von Bewegung und Sport hinzuweisen und sie zu motivieren, vermehrt Sport zu treiben. Sportlich aktive Menschen haben eine höhere Lebensqualität und erleben ihre Umwelt als handhabbarer. Das Gefühl der Handhabbarkeit kann sich auch positiv auf den Therapieverlauf auswirken. ■

*Pierrette Baschung Pfister,
wissenschaftliche Mitarbeiterin am
Institut für Physikalische Medizin des
Universitätsspitals Zürich*

également la satisfaction quant à la qualité de vie et au sentiment de résistance subjectif des personnes interrogées.

Le cabinet de physiothérapie peut constituer un lieu de choix pour sensibiliser les patients à l'importance de l'exercice et du sport et pour les inciter à pratiquer plus de sport. Les personnes qui font du sport ont une meilleure qualité de vie. Elles ont aussi le sentiment d'avoir plus de prise sur leur environnement. Ce sentiment «d'avoir prise» peut aussi influencer de manière positive sur le déroulement du traitement. ■

Pierrette Baschung Pfister, collaboratrice scientifique à l'Institut de médecine physique de l'Hôpital universitaire de Zürich

to di resistenza soggettivo delle persone interrogate.

Lo studio di fisioterapia può costituire un luogo adatto per sensibilizzare il paziente sull'importanza dell'esercizio fisico e dello sport e per incitarlo a praticare più attività sportive. Le persone che fanno sport hanno una migliore qualità di vita. Esse hanno anche il sentimento d'avere più peso su ciò che li circonda. Questo sentimento può quindi influenzare in maniera positiva lo svolgimento del trattamento. ■

*Pierrette Baschung Pfister,
collaboratrice scientifica all'Istituto
di medicina fisica dell'ospedale
universitario di Zurigo*

Literatur | Bibliographie **Bibliografia**

J. Galert jr.: Verbesserung des Kohärenzgefühls durch motorische Aktivitäten.
In: physioscience 3/2010, S. 105–111.

Veranstaltungen

An dieser Stelle finden Sie Hinweise auf Veranstaltungen, welche sich interdisziplinär mit aktuellen Fragen aus dem Gesundheitswesen befassen.

Manifestations

Ci-après, vous trouverez les annonces des manifestations interdisciplinaires concernant des questions du secteur de la santé.

Datum und Ort Date et lieu	Veranstaltung, Thema Manifestation, thème	Weitere Informationen Plus d'information
6.–7. Januar 2011, Davos	12. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz: Gesundheitsförderung: ein Schlüsselbeitrag zur nachhaltigen Entwicklung!	www.gesundheitsfoerderung.ch
6–7 janvier 2011, Davos	12 ^{ème} Conférence nationale sur la promotion de la santé: Promotion de la santé: une contribution-clé pour le développement durable!	www.gesundheitsfoerderung.ch
19.–20. Januar 2011, St. Gallen	Fachsymposium Gesundheit: Chronisch kranke Menschen – die Herausforderung des 21. Jahrhunderts für das Gesundheitswesen	www.fachsymposium.ch
19–20 janvier 2011, Saint-Gall	Colloque professionnel sur la santé: maladies chroniques – le défi du 21 ^{ème} siècle pour le système de santé	