

LernCafe 39 vom 1. September 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Erna Subklew

e.subklew@gmx.de

Bewegung und Gesundheit

Vorbemerkung

Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Diese Binsenweisheit ist zwar den meisten Menschen bekannt, wirkt sich aber kaum auf ihr persönliches Verhalten aus. Die Schweizer Gesundheitsbehörde hat aufgrund von zwei, im Abstand von fünf Jahren durchgeführten Befragungen, bewiesen, dass die Inaktivität der Schweizer Bevölkerung trotz des Wissens um die positive Wirkung der körperlichen Bewegung eher zu als abnimmt. Daneben brachten die Befragungen wichtige Erkenntnisse über den Zusammenhang von körperlicher Bewegung, Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand.

Wenn auch die Ergebnisse der Befragungen nicht eins zu eins für Deutschland gelten, so sind sie sicherlich auch bei uns Richtung weisend.

Durchführung

Die erste Befragung wurde 1992, die zweite 1997 durchgeführt. 1997 betrug die Anzahl der Befragten 13.000 Personen, die älter als 14 Jahre waren. Die 15 – 17jährigen wurden telefonisch befragt, die über 75jährigen dagegen in einem persönlichen Gespräch. Bei beiden Gruppen kam zusätzlich ein Fragebogen zum Einsatz.

Bei der Erhebung wurde nach der Anzahl der Tage gefragt, an denen Probanden durch körperliche Bewegung ins Schwitzen gekommen sind. Man fragte aber auch nach weiteren Angaben zum Bewegungsverhalten und zum Sport. Um genaue Daten zu erhalten, mussten dabei Häufigkeit, Dauer, Intensität und die Art der Durchführung angegeben werden.

Dabei zeigte es sich, dass zwar 60% der Schweizer durch körperliche Bewegung ins Schwitzen geraten sind, dass aber nur 54% Sport und Gymnastik machen. Diejenigen, die die Angaben zum Sport machten, taten dies mit wenigstens mittlerer Intensität ungefähr zweimal in der Woche.

Auswertung

Aufgrund der Befragung lassen sich die Probanden in vier Kategorien einteilen:

18% treiben Sport mit hoher Intensität mehr als 3x in der Woche

27% treiben ungefähr eine Stunde Sport und kommen 1x ins Schwitzen

24% sind teilaktiv und geraten durch andere als sportliche Betätigungen ins Schwitzen

31% sind inaktiv.

Wie viel und wie intensiv sich ein Mensch bewegt, hängt ab von seinem Wohnort, seiner Bildung und seinem Einkommen. Daneben spielen auch Alter und Geschlecht eine Rolle.

So betätigen sich mehr Männer als Frauen in ihrer Freizeit sportlich.

Ein höheres Einkommen und eine bessere Ausbildung führen auch zu größerer Aktivität, während höheres Alter, vor allem ab dem 4. Lebensjahrzehnt, zu einem Rückgang der körperlichen Aktivität führt.

Während bis Mitte 30 die Aktivität ansteigt, macht sie danach hier einen Knick und fällt langsam ab, um dann nochmals einen Knick nach dem 75. Lebensjahr zu machen und steil abzufallen.

Bewegung und Gesundheitsverhalten

Wer glaubt, dass seine Gesundheit von seiner körperlichen Aktivität abhängt, ist aktiver als der, der sie in Zusammenhang mit Vererbung und Zufall sieht. Aktive Menschen achten mehr auf ihre Ernährung und auf ihr Gewicht. Allerdings sind Menschen, die mässig Alkohol trinken, beweglicher als jene, die gar keinen oder täglich Alkohol trinken. Aktive Menschen rauchen in der Regel auch seltener und Sport kann den Eintritt in die Raucherkarriere verzögern oder einen Austritt aus ihr beschleunigen.

Körperlich aktive Menschen können ihre Gesundheit besser einschätzen als inaktive. Diese Menschen haben auch vermehrt körperliche Beschwerden, sind länger krank und bettlägerig. Sie gehen häufiger zum Arzt und liegen länger im Krankenhaus.

Ergebnis

Zwischen der ersten und der zweiten Untersuchung lagen nur 5 Jahre. In dieser Zeit blieb die Zahl der körperlich aktiven Personen fast gleich, die Zahl der wenig und inaktiven Menschen aber nahm um 4%, d.h. jedes Jahr um fast 1% zu.

Während bei den Männern der Anstieg nur 2% betrug, waren es bei den Frauen 6%. Ebenso hat die Inaktivität bei den über 55jährigen stark zugenommen. Eine weitere Zunahme ist auch bei den Personen mit niedrigen Einkommen festzustellen, während es bei denen mit höheren Einkommen keine Steigerung ihrer Aktivität gab.

Die Abnahme der Aktivität in diesem Zeitraum führte gleichzeitig zu einer Zunahme der körperlichen Beschwerden und damit wurden vermehrt medizinische Leistungen in Anspruch genommen. Konsequenz dieser Untersuchungen ist, dem wachsenden Bewegungsdefizit aufmerksamer zu begegnen.

Wenn Sie mehr über die Zusammenhänge von Bewegung, Sport und Gesundheit wissen wollen, lesen Sie bitte die unten stehenden Artikel (Links).

Links

www.limmatsharks.com/files/Kurzbericht_SGB97.pdf

www.ibsw.ethz.ch/news/events/info/004/bewegungsverhalten