

„Richtig fit“ — Neue Aktion des DSB

Unter dem Motto „richtig fit“ stellte der DSB am 3./4. Juni in München der Presse eine neue Fitneßkampagne vor. Mancher mag sich angesichts der boomenden Fitneßstudios, der Lauftreffs, der Gesundheitssportgruppen in den Vereinen etc. gefragt haben, ob wir nicht mittlerweile genug für die Fitneß tun und einer derartigen Initiative nicht bedürfen.

Auch die Daten von Prof. Dr. Brehm, Universität Bayreuth, legen dies zunächst nahe. Zwar geben rund 80-90% unserer Bevölkerung an, daß sie gerne mehr Sport treiben würden. Lediglich 60% tun dies angeblich auch, fragt man aber noch genauer nach, so sind es gerade noch 20%, die regelmäßig 1 h/Woche aktiv sind und nur 15% kommen bei dieser Aktivität auch ins Schwitzen. An diesen Zahlen erkennt man, daß immer noch ein großes Potential an Menschen besteht, die für regelmäßige körperliche Aktivität gewonnen werden können.

Das Motiv, Sport zu treiben, ist dabei in den einzelnen Altersgruppen ganz unterschiedlich. Während der Jugendliche vor allem Spaß haben, den „Kick“ spüren will und deshalb Sportarten bevorzugt, die den direkten Kampf und das Erlernen von Kunststücke bieten, sieht der junge Erwachsene das Ziel, leistungsfähig zu bleiben, auch in Zukunft keine Probleme mit dem Körper zu haben. Der ältere Mensch möchte aktiv bleiben, um die Probleme des Alltags noch lange bewältigen zu können.

Sicher - so Prof. Dr. P. Kapustin, Vizepräsident des DSB und Vorsitzender des Bundesvorstandes Breitensport,- treiben durch die verschiedenen Trimmaktionen mittlerweile 40 Millionen Menschen in Deutschland Sport, aber es gibt immer noch viele Mängel in Wissen und Anwendung, d.h. wie häufig, wie intensiv und wo man welche Sportarten ausüben kann. Das Wort „Fitneß“ ist zwar heute in aller Munde (man denke an Fitneß-Urlaub, Fitneß-Drinks etc.), aber hinsichtlich der sportlichen Aktivität, die zur Fitneß beiträgt, muß immer wieder klargelegt werden, daß darunter nicht etwas gemeint ist, das:

- harte Frohnarbeit am Körper verlangt
- nur etwas für junge und schöne Menschen ist (hier setzt die „Fitnessmode“ oft an)



Podiumsdiskussion in der Sportschule Oberhaching

- nur für hohen finanziellen Einsatz zu haben ist
- man im Vorübergehen bekommt aber auch nicht das Produkt jahrelangen Trainings.

„Richtig fit“ als Leitmotiv der neuen DSB-Initiative soll immer wieder herüberbringen, daß die sportliche Aktivität

- regelmäßig,
- richtig ausgeführt,
- maßvoll und vor allem
- spaßvoll sein soll.

Darunter fällt z. B. auch, daß es viel besser ist, mit der Familie einen unterhaltsamen Fahrradausflug zu unternehmen, als ein Fahrradergometer anzuschaffen, daß nach kurzer Zeit im Keller verstaubt.

Betont werden soll, daß sportliche Betätigung viele Möglichkeiten umfaßt. Man kann unter mehr als 100 Sportarten die herausfinden, die wirklich Spaß macht. Auch in die Alltagsaktivitäten läßt sich bei Zeitmangel, der oft als Entschuldigung vorgebracht wird, körperliche Aktivität einbauen.

Dr. Ilona Kickbusch, Direktorin der WHO, Genf, betonte die sehr ähnlichen Zielsetzungen der WHO und der vom DSB ins Leben gerufenen Aktion. Die Weltgesundheitsorganisation sieht es als ihr Hauptanliegen, Politiker aus Gesundheits- und Sportmedizin zusammenzubringen. Sie setzt sich zum einen für einen aktiven Lebensstil im Alltag und in der Freizeit ein. Neben direkten sportlichen Aktivitäten fallen hierunter auch Gartenarbeit, tanzen oder das Herumtollen mit den Kindern. Zum anderen versucht sie auch Aktivitäten, die zu hohen

Belastungen führen, schwere Kinderarbeit oder das Tragen von schweren Wasserbehältern über lange Strecken entgegen zu wirken.

Es muß ein Bewußtsein für die richtig dosierte Belastung geschaffen werden, in vielen Fällen auch der finanzielle Background. In vielen Ländern muß auch dem Problem der Gewalt durch Aktivitätsprogramme entgegengewirkt werden. Zur Förderung dieser Prinzipien ruft die WHO weltweite Initiativen ins Leben. Ziel ist es, bis zu den Olympischen Spielen in Sydney, im Jahr 2000, 50 Mitgliedsländer gewonnen zu haben, die sportliche Betätigung bzw. ein aktiveres Leben als Gesundheitsprämisse anerkennen.

Auch der Präsident des DSAB, Prof. Dr. Dr. W. Hollmann, betonte die besondere Bedeutung einer aktiven Lebensgestaltung für die Gesundheit in allen Lebensabschnitten.

Der tägliche Umsatz ist durch unterschiedliche Arbeitsbedingungen in den letzten 90 Jahren um 600-900 kcal zurückgegangen. Dieser Verlust müßte eigentlich durch erhöhte Freizeitaktivität aufgefangen werden. Einen interessanten Aspekt für die Bedeutung des Sports im Kindesalter stellt die Tatsache dar, daß die von der Natur mitgegebene Zahl an Gehirnzellen vom 2.-6. Lebensjahr um ca. 50% abnimmt. Dies kann verhindert werden durch Synapsenbildung. Die sich entwickelnde Intelligenz ist somit abhängig von der Anzahl der Synapsen, die in dieser Zeit gebildet werden, was wiederum eng an motorische Aktivitäten gekoppelt ist. Die Bedeutung des Sports

(Fortsetzung S. 254)



erfolgen und nur bei entsprechend abweichender Klinik mit anderweitig vorliegendem Druckschmerz, ggf. auch wie beschrieben, etwas weiter distal periartikulär (eher Ausnahme!).

Unserer Meinung nach und auch aus der Literatur ist es durchaus möglich, den Injektionsort im Gegensatz zur Meinung des Briefschreibers zu begrenzen, auch wenn der Wirkstoff natürlich durch die bekannt gute Diffusionswirkung der Steroide sich auch nach periartikulär schnell und weitgehend verteilt. Durch das verwendete Medikament ist dieses sicher noch gesteigert, die Kristallsuspensionen geben eher fortlaufend ihre Wirkung ab.

Problematisch ist sicher die Behandlung mit Steroiden in der akuten Phase, da sie nicht ein Mittel der ersten Wahl sind, sondern im Kanon der Stufentherapie erst relativ am Schluß steht, nur noch gefolgt von langfristiger Ruhstellung und der operativen Therapie. Insofern sind die Argumente des Leserbriefschreibers gegen die Behandlung bei einer akuten Symptomatik (und nicht für den chronischen Tennisellenbogen) auch unserer Meinung wie auch aus der Literatur zutreffend.

Ad 3: *Cyriax* (1947), wie auch *Thorne* (1950), *Hollander* (1953) und *Chandler* (1958) (zitiert nach *Winkel*, 1987) waren sicher die Wegbereiter der Steroidtherapie in der orthopädischen Medizin und hätten gegebenenfalls erwähnt werden müssen (ist aber sicher nicht zwingend erforderlich).

Ad 4 und ad 9: Sicher war *Cyriax* einer der ersten, der die Behandlung durch Injektionen mit Triamcinolon befürwortet hat und dieses auch bis in die letzten Auflagen seines Buches vertreten hat. Eine Zurücknahme seiner Empfehlung hinsichtlich Steroidinjektionen ist mir nicht bekannt und auch aus der mir vorliegenden Literatur nicht zu erkennen. Die negativen Effekte der Steroidinjektionen sind durchaus bekannt und müssen bei jeder Behandlung auf das sorgfältigste mit abgewogen werden. Insofern ist, wie oben erwähnt, auch die Steroidinjektion nicht Methode der ersten Wahl, sondern steht in der Stufentherapie beim Tennisellenbogen mit an letzter Stelle (nach Bandagen, Spangen, Quersfraktion, Akupunktur, Salben, Tape, ggf. Stoßwellentherapie etc., s. auch an-

dere Arbeiten in der Dtsch Z Sportmed). Dies hätte vielleicht in der Arbeit erwähnt und diskutiert werden müssen. Insofern besteht hier das Problem, daß der Eindruck entsteht, die Steroidinjektion sei probates Mittel der Erstbehandlung. Dennoch wurde in der Arbeit im wesentlichen die Wirkung zweier verschiedener Aufbereitungen von Dexamethason gegeneinander getestet und das hat der Leserbriefschreiber bei einigen Kritikpunkten nicht ausreichend berücksichtigt.

Ad 5: Sicher ist nicht die periartikuläre Injektion, sondern die Injektion an den Ort des Schmerzes, d.h. in der Regel tendoperiostal Mittel der Wahl, wenn auch nicht der ersten.

Daß ggf. auch eine Wirkung am Gelenk eintritt, ist sehr häufig ein Nebeneffekt der Behandlung, teilweise auch ein erwünschter.

Ad 6: Sicher ist die Heilung immer das Ziel der Therapie. Dieses kann unter Umständen beim akuten Tennisellenbogen auch spontan, d.h. durch Vermeidung entsprechend auslösender Mechanismen auch recht schnell gehen. Spontanheilungen können allerdings auch bis zu einem Jahr dauern. Daß die Steroidinjektion die Spontanheilung stören kann, ist bekannt und wird in diesem Leserbrief sehr schön beschrieben und diskutiert. Allerdings habe ich noch nie eine Ruptur am Epicondylus humeri radialis gesehen, wie auch in der Literatur sich hierfür kein Hinweis ergibt. Da die Sehne hier keine Sehnenscheide hat, ist auch eine Tendovaginitis nicht möglich.

Ad 7: Hier muß ich dem Kritiker recht geben: Sicher ist der 21. Tag kein Kriterium, allerdings wird in der Arbeit auch nur der Vergleich zwischen Dexamethasonpalmitat und Dexamethasonacetat beschrieben. zur Langzeitwirkung wurden in der Arbeit keine Angaben gemacht.

Ad 8: Die Autoren der Arbeit beschreiben lediglich eine Übereinstimmung ihrer Ergebnisse. Die in vielen Arbeiten und Übersichten publizierten Ergebnisse (s. vor allem *Winkler* 1987, S. 60 pp) wurden an diesem Punkt der Arbeit nicht beschrieben, sondern erst andeutungsweise später erwähnt (letzter Absatz). Auch hier bleibt zu berücksichtigen, daß ein wesentlicher Punkt in der vorliegenden Arbeit nur die Darstellung der Wirk-

samkeit der neuartigen Lipidmikrosphenemulsion im Vergleich zur konventionellen Kristallsuspension war.

Literatur

Cyriax, J.: Textbook of Orthopedic Medicine, 7th Ed., Balliere, Tindall, London 1978, Bd 2, S.273

Cyriax, J.: Rheumatism and soft tissue injuries 1947, Vol.2

Voll. J.: Handbuch Sporttraumatologie/Sportorthopädie., J.A. Barth Verlag, Heidelberg-Leipzig 1995, S.118

Feldmeier, C.H.: Grundlagen der Sporttraumatologie. Xenon Medizin Verlag, München 1988, S. 286

Winkel, D., G. Mejer, A. Vleeming, R. van der Vaart: Nichtoperative Orthopädie der Weichteile des Bewegungsapparates. Teil 3. Gustav-Fischer-Verlag, Stuttgart-New York 1987, S. 16-93 (beste Übersicht!)

(Fortsetzung von S. 222)

in der Grundschule wird so unverkennbar. Daß sportliche Betätigung bzw. das Trainieren verschiedener Bewegungsformen auch in hohem Alter bedeutsam ist, zeigen Studien mit über 80jährigen, die ihre persönliche Leistung, von 3 Treppenstufen nach einem 8wöchigen Training auf 23 Treppen steigern konnten.

Die unumstrittene positive Bedeutung regelmäßiger Aktivität wurde in den letzten Jahren vor allem auch durch die Medien immer wieder in Zweifel gezogen. Viele sind verunsichert ob der Meldungen von Todesfällen und hohen Verletzungsraten im Sport. Auch dies soll Ziel der neuen Aktion sein, die bereits aktivierten Mensch anzuleiten, wo und wie Sport mit richtigem Maß betrieben werden kann und so keine Gefährdung beinhaltet. Seine Empfehlungen für eine gesundheitlich optimale Belastung:

Im Kindes- und Jugendalter: tägliches Training

Beim erwachsenen Menschen bis zum 70. Lbsj.: 3x/Woche 30-90 min
Jenseits des 70. Lbsj.: 2x/Woche.

Der durch Training ausgelöste Kalorienmehrerverbrauch sollte bei 1500-2000 kcal liegen (entspricht ca. 3 1/2 Std. bis 4 1/2 Std. Tenniseinzel).

Prof. h.c. Dr. Jürgen Palm, der Vater der Trimbewegung, Geschäftsführer des Deutschen Sportbundes, weist in seinem Statement mehrfach daraufhin, daß Fit-



ness nicht nur im „Fitness-Studio“ zu bekommen ist. Wichtig sei zudem, daß man die Sportart, die man erwählt hat, auch einigermaßen beherrscht. Damit frühe Fehler nicht ein Leben lang spaßmindernd mitgeschleppt werden, empfiehlt sich grundsätzlich ein Einführungskurs. Ein besonderer Reiz liegt auch in dem ständigen Dazulernen, wie es über kompetente ÜbungsleiterInnen in den Vereinen ermöglicht wird. Auch wenn es zunächst attraktiv erscheint, eine Sportart schnell zu beherrschen, liegt gerade auch in der zunehmenden Schwierigkeit - verbunden mit steigendem Können - eine besondere Herausforderung. Am meisten Spaß hat man mit Partnern, die eine ähnliche Motivation und ein ähnliches Leistungsvermögen besitzen.

Zu warnen sei bei jeder sportlichen Betätigung vor Übertreibungen. So habe auch ein Leistungssportler wie *Dieter Baumann* festgestellt: „Seit ich langsamer laufe, laufe ich schneller.“ Rund 60% der eigenen Leistungsfähigkeit sollten beim Training genutzt werden.

Unter den Maßnahmen, um „Richtig fit“ zu verbreiten, nannte er:

- Kooperationsprogramm mit Mitgliedsverbänden
- Schaffung lokaler Gesamtprogramme
- Beratungsdienst für Vereine
- Workshops und Seminare
- Kooperationen mit Fernsehen, Radio, Presse
- Gang ins Internet
- Leitthema für DSB-Programme (Sportabzeichen, Trimm-Spiele etc.)
- Kooperation mit Partnern aus der Wirtschaft

Schon jetzt hatten sich einige potente Partner aus der Wirtschaft zu einer Unterstützung der Aktion bereitgefunden: Krankenkassen (AOK, BEK, KKH, GEK) Daewoo Automobile, Deutsche Bahn, Müller-Milch, Polar Electro GmbH, Reebok, Runners Point. Vertreter dieser Wirtschaftsunternehmen stellten in einer Schlußrunde am zweiten Tag ihre Beweggründe für eine Zusammenarbeit dar.

Wie halten sich unsere Vorbilder, aktuelle und ehemalige Leistungssportler, fit? Unter Moderation von *Dr. Antje Kühnemann* äußerten sich in einer zweiten Podiumsrunde ehemalige und aktuelle Spitzensportler zu ihren persönlichen Möglichkeiten und Methoden, fit zu bleiben. Einig waren sich alle darin, daß sie sich

ein Leben ohne körperliche Aktivität nicht vorstellen können und im wesentlichen aus Freude an der Bewegung Sport treiben. So ist *Kurt Bendlin*, ehemaliger Zehnkampfweltrekordler, noch bis vor kurzem jeden Tag gelaufen, aufgrund von Knieproblemen greift er heute zum Fahrrad. *Rudi Altig*, der in seinem Leben schon mehr als 1 Millionen Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt hat, läßt das Fahrrad heute als Trainingsgerät lieber in der Garage, eröffnet aber jeden Tag mit einer kurzen Kräftigungsgymnastik. Der Präsident des DSB, *Manfred v. Richthofen*, früherer Hockey-Auswahlspieler, bedauert, in der Woche zu wenig Zeit für sportliche Betätigung zu haben, versucht am Wochenende aber regelmäßig Rad (in der freien Natur oder im Keller) zu fahren. Hockey reizt ihn heutzutage weniger, weil er meint, von den früheren Glanzzeiten doch zu weit entfernt zu sein. Als Mutter zweier schulpflichtiger Kinder hat *Rosi Mittermaier* in den Morgenstunden verständlicherweise nur wenig Zeit für sportliche Aktivität; sie nutzt eher den frühen Abend für eine Tour auf dem Mountainbike. Für Menschen, die wenig Zeit haben und eher im Verborgenen aktiv bleiben wollen, empfiehlt sie einige grundlegende Kräftigungsübungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, die sie gleich bereitwillig auf dem Podium demonstrierte.

Auch die aktuellen Leistungssportler *Susi Erdmann* (Rodeln) und *Paul Meier* (Zehnkampf) gaben an, selbst in Trainingspausen nach anderen Bewegungsmöglichkeiten Ausschau zu halten. So widmet sich *Susi Erdmann* dann dem Golfen oder Gocardfahren, während *Paul Meier* bevorzugt zum Tennisschläger greift. Dabei mache auch er oft den

Fehler von vielen Freizeitsportlern, zu übertreiben, was immer wieder die Gefahr von Muskelkater oder gravierenden Überlastungsschäden mit sich bringt.

Die Sportler waren sich einig darin, daß es wichtig für die Sportvereine sei, ein vielfältiges Angebot zu zeigen, damit jeder etwas finden kann, was ihm Spaß macht. Ebenso wichtig aber sei es, dieses Angebot auch an den Mann zu bringen, d.h. die Interessenten ausreichend zu informieren.

Bendlin strich nochmals heraus, daß gerade das 1. Erlebnis sehr bedeutend für die weitere Aktivität sei, wobei die Ausstrahlung des Übungsleiters sehr entscheidend ist. Bei geringer Begeisterung gibt es tausend Ausreden, nicht mehr antreten zu müssen. *Susi Erdmann* betonte, daß es z.B. gerade beim Krafttraining wichtig sei, richtig angeleitet zu werden. Selbst im Leistungssport würden hier oft Fehler gemacht.

Paul Meier sieht die Vergleichbarkeit von Leistungs- und Feizeitsport darin, daß es für beides gemeinsame Grundregeln gibt und beides regelmäßig erfolgen sollte.

Man kann „Richtig fit“ nur eine erfolgreiche Verbreitung wünschen. Dem Großteil unserer Bevölkerung ist die Bedeutung sportlicher Aktivität für körperliches und seelisches Wohlbefinden mittlerweile klar. Aber dies für sich persönlich umzusetzen, fällt vielen schwer. Dafür benötigen wir die ständigen Anstöße und Informationen über das vielfältige Angebot unserer örtlichen Sportvereine, die längst mehr sind als eine verstaubte Einrichtung aus Turnvater Jahns Zeiten.

U. Künstlinger

