

Mit Sport zu mehr Schwung und Gesundheit

Auch wenn es sich im ersten Moment paradox anhört: Gerade, wer oft müde und angespannt ist, sollte sich regelmäßig bewegen. Denn kräftige Muskeln und ein ausdauererprobtes Herz-Kreislauf-System arbeiten „energiesparender“. Bewegung wirkt positiv auf Körper und Geist: Herz und Kreislauf werden leistungsfähiger, der Stoffwechsel profitiert und der Cholesterinspiegel sinkt. Ein trainierter Körper ist auch widerstandsfähiger gegen psychischen Stress. Regelmäßige Bewegung ist ein gutes Mittel gegen schlechte Laune. Große Bevölkerungsstudien belegen, dass ein zusätzlicher Energieverbrauch von 1000 bis 2000 kcal pro Woche das koronare Erkrankungsrisiko stark reduziert.

Nicht nur für die Politik, auch für Sportmediziner sind diese Zahlen ein wichtiger Hinweis: Nur 13 % der Männer und 10,3 % der Frauen sind 2 – 4 Stunden pro Woche sportlich aktiv. 43,8 % der Männer und 49,5 % der Frauen treiben in ihrer Freizeit überhaupt keinen Sport. Dies sind Ergebnisse eines bundesweiten Gesundheitssurveys bei Personen zwischen 18 und 80 Jahren, das vom Robert Koch-Institut im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit durchgeführt wurde: Zwar ist auch Treppen steigen oder zur Arbeit radeln gesund. Meist reicht dies aber nicht aus, zumal die heutige Arbeitswelt hohe psychische Anforderungen an die Menschen stellt und zu Bewegungsmangel oder einseitigem Bewegungsverhalten führt. Mehr Schwung ins Leben bringen die attraktiven Angebote des Freizeit- und Breitensports. In Vereinen macht Sport Spaß, außerdem erhalten Ungeübte kompetente fachliche Anleitung.

Von der fachlichen Kompetenz der Sport- und Gymnastiklehrer können nun auch Versicherte der gesetzlichen Krankenkasse profitieren: Die Spitzenverbände der Krankenkasse haben im Juni vereinbart, künftig Maßnahmen unter dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ für Menschen mit besonderen Gesundheitsrisiken wie Übergewicht, Bluthochdruck



Ulla Schmidt,
Bundesministerin für Gesundheit

und Stress zu fördern. Die rechtliche Grundlage für solche präventiven Maßnahmen hat das Bundesministerium für Gesundheit mit der Gesundheitsreform 2000 geschaffen.

Nach § 20 SGB V können Krankenkassen gesundheitliche Präventionsmaßnahmen fördern. Ich begrüße dies sehr, da Sport nicht nur gesund ist, sondern auch wichtige soziale Funktionen erfüllt. Vereine helfen älteren Menschen aus der Isolation, sind besonders für Jugendliche attraktiv und bezahlbar auch von Menschen mit geringerem Einkommen. Sport kann dazu beitragen, sozial bedingte Ungleichheit von Gesundheitschancen zu verringern.

Ob Sportmediziner, Lehrer, Jugendleiter oder Politiker: Gemeinsam sollten wir uns dafür einsetzen, dass Menschen jeden Alters aktiv sind und Sport treiben - für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.