

Bewegung: Nicht gesellschaftsfähig?

Dr. med. Dirk Lümkemann, Hamburg

45 Prozent der Erwachsenen in Deutschland treiben überhaupt keinen Sport. Bei den 70 bis 79-Jährigen sind es bereits 75 Prozent. Dabei sollten Erwachsene mindestens eine halbe Stunde an den meisten, am besten aber an allen Tagen der Woche auf einem moderaten oder anstrengenden Niveau körperlich aktiv sein. Nur 13 Prozent der Erwachsenen erreichen diese Empfehlungen. Selbst bei normalen Alltagsbelastungen gibt es alarmierende Ergebnisse. Zehn Prozent der 18- bis 19-jährigen Männer und sogar 15 Prozent der gleichaltrigen Frauen können keine drei Stockwerke Treppen steigen, ohne dabei außer Atem bzw. ins Schwitzen zu geraten. Manche schaffen es noch nicht einmal, diese drei Stockwerke zu erklimmen.

Wellness oder Fitness?

Der scheinbare Wellness- und Fitness-boom ist also messbar nicht vorhanden. Zwar nehmen die Zahlen an Studios und Mitgliedern zu. Studiobesucher sind jedoch zu einem großen Teil ohnehin schon Aktive, die ihr Bewegungsspektrum erweitern. Oder es sind Fehlmotiviertere, die schon nach wenigen Wochen Sofa und Fernseher wieder vorziehen.

Wellness wird oft mit Fitness verwechselt. Wer glaubt, mit einem Wellness-Wochenende zwischen Badewanne, Beauty-Angebot und Buffet etwas für seine Gesundheit zu tun, der täuscht sich. Der erholsame und entspannende Effekt einer solchen Aktion ist sicher gegeben. Doch erstens verpufft dieser direkt am Montag, und zweitens verbessert sich der Gesundheitszustand nicht durch Treibenlassen in warmem Wasser. Dieser Effekt kann nur durch

Fast 15 Prozent der Deutschen bezeichnen ihren Gesundheitszustand als „schlecht“, mehr als vier Prozent sogar als sehr schlecht. Damit sind die Deutschen am Tabellenende in Europa. Nur acht Prozent unserer Bevölkerung schätzen ihren eigenen Gesundheitszustand als sehr gut ein. Das überrascht nicht. Denn der Gesundheitszustand wird zu allererst durch das eigene Gesundheitsverhalten beeinflusst, und mit diesem sieht es bei uns desolat aus.

ein gezieltes, auf die individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten des Einzelnen abgestimmtes Gesundheitsprogramm zur körperlichen Aktivität und Ernährung erreicht werden.

Bewegung schützt ...

Besonders diese beiden Faktoren werden in ihrer gesundheitlichen Bedeutung weit unterschätzt. Körperliche Inaktivität gilt als gesicherter und wichtiger Risikofaktor für das Auftreten kardiovaskulärer Erkrankungen und einer vorzeitigen Mortalität. Die Risikoverminderung der Gesamtsterblichkeit wie die der kardiovaskulären Mortalität durch regelmäßige körperliche Aktivität beträgt im Mittel 35 Prozent. Training schützt auch vor Krebserkrankungen. Bei regelmäßiger intensiver körperlicher Aktivität kann das Erkrankungsrisiko beispielsweise für ein Kolonkarzinom sogar um 40 bis 50 Prozent gesenkt werden.

... auch die Senioren

Die demographische Entwicklung macht es unausweichlich, wesentlich stärker in Prävention zu investieren. In Deutschland ließen sich rund 24 bis 30 Prozent der derzeitigen Gesundheitsausgaben langfristig durch Prävention vermeiden. Insbesondere Ältere profitieren enorm von einem verbesserten Gesundheitsverhalten. Für über 70-jährige Männer, die beispielsweise weniger als

400 Meter pro Tag zu Fuß gehen, ist eine Demenz-Erkrankung etwa doppelt so wahrscheinlich wie für Männer, die mehr als drei Kilometer täglich zurücklegen.



Gesundheit fördern ...

Den Ärzten als den wichtigsten Ansprechpartnern für die Gesundheit kommt eine besondere Rolle in der Prävention und Gesundheitsförderung zu. Sie können die Eigenverantwortung der Patienten stärken und darüber aufklären, dass viele Krankheiten zu einem großen Teil durch das eigene Gesundheitsverhalten bedingt sind. Sie können den Patienten bewusst machen, dass eine höhere körperliche Aktivität und ein besseres Ernährungsverhalten zentrale Bestandteile fast jeder Therapie sind.



Obwohl der Risikofaktor Bewegungsmangel häufiger vorkommt als Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Rauchen, fehlen bislang wirksame Strategien zur Erhöhung der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung.

... statt Schäden reparieren

Viele Ärzte verschreiben bei Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes vor allem Medikamente. Der Nutzen einer Lebensumstellung wird dagegen oft nur sehr wenig berücksichtigt. Dabei müssen Patienten mit Hypertonie, Hyperlipidämie oder Typ-2-Diabetes mellitus nicht immer gleich zu Medikamenten greifen. Vielen hilft gezielte Umstellung der Lebensgewohnheiten: Training und Ernährungsberatung zeigen bereits nach wenigen Monaten deutliche Wirkung.

Schrittmacher Arzt

Ärzte stehen der körperlichen Aktivität grundsätzlich sehr aufgeschlossen gegenüber. Sie stimmen auch darin überein, dass viele Gesundheitsprobleme durch Bewegung verbessert werden können.

Dennoch schätzen nur die Hälfte ihre eigenen Kenntnisse auf diesem Gebiet als gut oder sehr gut ein. Das eigene Sportverhalten beeinflusst das Verordnen von Bewegungstherapie. Ärzte, die viel Sport treiben, empfehlen ihren Patienten häufiger Bewegung und Training als unsportliche Ärzte.

Mehr Bewegung – weniger Tabletten

85 Prozent der Ärzte stellen fest, dass sie während ihres Studiums zu wenig über die Zusammenhänge zwischen Bewegungsmangel und Krankheitsentstehung aufgeklärt worden sind. Über 90 Prozent fordern eine stär-

kere Einbeziehung der Zusammenhänge zwischen Bewegung und der Entstehung von Krankheiten in die Mediziner Ausbildung. Außerdem sind sie der Meinung, dass Bewegung als Therapie einen größeren Stellenwert in der täglichen Praxis haben sollte.

Was ist also zu tun?

1. Es müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die der Prävention und Gesundheitsförderung ein stärkeres Gewicht in dem Kontakt zwischen Arzt und Patient geben.
2. Medizinstudenten und Ärzte müssen sich verstärkt Kompetenzen aneignen, um die Eigenverantwortung des Patienten zu stärken und das Gesundheitsverhalten zu verbessern. Informationen zur Sportmedizin sind z. B. bei der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zu finden (www.dgsp.de).
3. Ärzte müssen sich ein lokales Netzwerk an Partnern aufbauen, die gemeinsam für mehr Bewegung und bessere Ernährung eintreten. Partner zum Sport findet man z. B. über das Angebot „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Sportbundes (www.sportprogesundheit.de).
4. Ärzte sind auch Vorbilder. Wer sichtbar körperlich aktiv ist, auf seine Ernährung achtet und nicht raucht, hat es leichter, seine Patienten zu motivieren.

Dr. med. Dirk Lümkemann ist Sportmediziner und Diplom-Sportlehrer; seit 2000 Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V.; Seminaranbieter und Berater für betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement.

*Korrespondenzadresse:
Jungfrauenbal 53, 20149 Hamburg
dirk.luemkemann@dsgsp.de*