

Bewegung ist ‚Mangelware‘



Wolfgang Göschl: Bewegung von klein auf ist wichtig für die gesamte Entwicklung.

Die Österreicher sind unsportlich, sagen Studien. So sehr, dass ein „Aktionsplan“ die Bevölkerung zu einer aktiveren Lebensführung animieren soll. Steirer wie der Grazer Sportpädagoge Wolfgang Göschl sind federführend.

■ **VON MICHAEL LOIBNER**

Sieien Sie einmal ehrlich zu sich selbst: Betätigen Sie sich jede Woche mindestens zweieinhalb Stunden lang körperlich, wobei Sie sich so sehr anstrengen, dass sie zwar vielleicht noch nebenbei reden, aber nicht mehr singen können? Und machen Sie zwei Mal pro Woche muskelstärkende Übungen? Wenn ja, dann entspricht ihr Maß an sportlicher Aktivität den „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“, die das Gesundheitsministerium kürz-

lich herausgegeben hat. Projektleiterin war die Grazer Sportwissenschaftlerin Sylvia Titze, mitgewirkt an der Erstellung haben unter anderem die Grazer Kinderklinik sowie der Studiengang Gesundheitsmanagement der Fachhochschule Joanneum. Diese „Empfehlungen“ sind der erste Schritt für einen „nationalen Aktionsplan für körperliche Aktivität“, der in Expertengremien derzeit ausgearbeitet wird. Dieser Plan soll Entscheidungsträgern in Politik, Wirtschaft usw. übermittelt werden, damit diese in ihrem jeweiligen Bereichen Maßnahmen setzen, um die Österreicher zu mehr Bewegung zu veranlassen.

Bewegungsmuffel

Wie notwendig solche Maßnahmen sind, belegen Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Statistik Austria. Demnach erfüllt nur ein Viertel der Erwachsenen hierzulande die oben angeführten Mindestanforderungen. Jeder Dritte bewegt sich sogar nur so viel, wie es zur Bewältigung der täglichen Erledigungen unbedingt notwendig ist. Damit liegt Österreich unter dem EU-Schnitt.

Die Steirer zählen sogar zu den absoluten „Bewegungsmuffeln“: Die Studien zeigen ein deutliches West-Ost-Gefälle. Damit erhöhen die Steirer ihre Krankheitsanfälligkeit, wie Mediziner und auch Volkswirtschaftler schon seit langem mahnen. Dass Aktivität nicht nur den Bauchspeck bekämpft, ist bekannt: Herzerkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und sogar verschiedene Krebsformen stehen ganz oben auf einer vom Ministerium im Mai veröffentlichten Liste jener Gesundheitsprobleme, deren Risiko sich durch Bewegung verringern lässt. Die WHO errechnete sogar, dass sechs Prozent aller Todesfälle mittelbar auf körperliche Inaktivität zurückzuführen sind.

Wer der eingangs angeführten Empfehlung, die für alle Erwachsenen ohne körperliche Gebrechen gilt, folgt, stellt sicher, dass er seine Gesundheit zumindest auf dem derzeitigen Stand aufrecht erhält. Jedes Mehr an Bewegung – sofern man dabei kein unnötiges Verletzungsrisiko eingeht – wirkt den Experten zufolge zusätzlich gesundheitsfördernd. „Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung“ lautet daher das Credo des „Fonds Gesundes Österreich“. Das größte Problem sei, die Unsportlichen dazu zu bringen, den – im wahrsten Sinne des



„Teambuilding“ beim Primärsportmodell: Wichtig ist es auch, Ziele gemeinsam zu erreichen.

Wortes – ersten Schritt zu tun.

Im Alltag aktiv

Dabei braucht man sich gar nicht zu Sportkursen anmelden oder Jogging-Runden drehen. Oft ergeben sich im Alltag Möglichkeiten, den Körper auf Touren zu bringen. Die Sportwissenschaftlerin Titze bringt hier das Schlagwort „aktive Mobilität“ ins Spiel: Wer Wege nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad zurücklegt, hat beispielsweise schon viel gewonnen. Auf politischer Ebene sowie bei

der Gestaltung des öffentlichen Raums wurden gerade in der Steiermark mit ihrem gut ausgebauten Radwegenetz hervorragende Rahmenbedingungen dafür geschaffen, meint Titze. Um die Menschen zu körperlicher Aktivität zu animieren, bedürfe es aber auch der Bewusstseinsarbeit: Menschen, denen ihr soziales Umfeld Bewegung als etwas Erstrebenswertes vermittelt und die daraus selbst eine positive Einstellung zu Bewegung gewinnen, seien eher bereit, ihren Körper re-

gelmäßig auf Trab zu halten.

Problemfeld Schule

Aber nicht überall stimmen die Rahmenbedingungen. So üben die Experten des Grazer Sportwissenschaftsinstituts Kritik an den Unterrichtsplänen für die Schulen. In ihrer Forderung nach einem Ausbau der Turnstunden sehen sie sich von der heimischen Ärztekammer unterstützt, die erst vor wenigen Tagen in einer Aussendung anlässlich

(bitte umblättern)



Bewegung macht auch fit für den Beruf.

„Kinder können nicht mehr richtig laufen“

Der Grazer Sportlehrer Gerhard Judmayer erstellt einen erschreckenden Befund über die Defizite von Kindern und Jugendlichen.

Sie sagen, viele Kinder können heutzutage nicht einmal richtig laufen. Ist das nicht etwas übertrieben?

Judmayer: Nein. Es ist Tatsache, dass einfache Bewegungsabläufe viele Kinder überfordern. Die meisten können nicht mehr auf einen Baum klettern. Die Sachen, die die heute Erwachsenen in ihrer Jugend angestellt haben – z. B. Kirschen von einem fremden Baum holen – gehen heute gar nicht mehr.

Die Ursachen?

Judmayer: Den Kindern fehlt der Anreiz, selber bewegungsmäßig kreativ zu sein. Daher entwickelt sich die Muskulatur nicht. Und damit beginnt ein Teufelskreis: Wer wenig Kraft und Ausdauer hat, für den ist jede Bewegung mühsam. Und wer sich für Kleinigkeiten schon anstrengen muss, tut gar nichts mehr.

Wen trifft die Schuld?

Judmayer: Die Eltern müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein. Man schiebt das ja gern auf die Schulen. Volksschullehrer sollen alles können. Das geht aber nicht. Einerseits ist es gut, wenn da Vereine ein-



Gerhard Judmayer: „Mit kleinen Dingen kann man viel erreichen.“

springen und schon mit Kindern im Volksschulalter etwas machen. Andererseits trainieren die Kinder in den Vereinen ganz speziell, und es fehlt die allgemeine Bewegungsschule, die sie vorher machen sollten.

Welche Folgen hat fehlende Bewegungserfahrung?

Judmayer: Viele. Bewegung bringt zum Beispiel eine bessere Sauerstoffversorgung mit sich. Das heißt: Wer sich viel bewegt, ist konzentrierter und aufnahmefähiger – in der Schule wie auch im Beruf. Man ermüdet langsamer und ist leistungsfähiger. Auch wird die Verlet-

Gerhard Judmayer ist Mitautor der Broschüre „Das kleine Bewegungs-Einmaleins“ (Hrsg.: Landessportorganisation Steiermark).

zungsgefahr vermindert und man hat eine bessere Reaktion.

Kann man solche Defizite wettmachen?

Judmayer: Mit kleinen Dingen im Alltag kann man schon ein bisschen etwas erreichen. So lässt sich die Körperkoordination schulen, indem man Bewegungsabläufe anders macht als normal: Stufen rückwärts steigen, mit der linken Hand die Zähne putzen oder Bewegungen mit geschlossenen Augen ausführen.

Ist Bewegungsmangel ein Ausdruck des Zeitgeistes?

Judmayer: Heute wird Kindern oft vermittelt, dass es nur um den Spaß gehe. Sie lernen nicht, sich anzustrengen und zu überwinden. Es gibt auch ein Überangebot an Betätigungsmöglichkeiten. Wenn etwas zu anstrengend wird und keinen Spaß mehr macht, dann wenden sich die Kinder halt etwas anderem zu. Früher sind sie sogar im Regen ins Freie gegangen, weil es nicht viel anderes gab. Und sie haben versucht, auf den Baum zu klettern, bis sie es geschafft haben, auch wenn es anstrengend war.

(Fortsetzung)

des Beginns des neuen Schuljahres einen diesbezüglichen Appell an die Verantwortlichen richtete. Allzu viel Hoffnung macht man sich aber vorerst nicht, dazu seien die diesbezüglichen Diskussionen auf politischer Ebene schon zu lange ergebnislos verlaufen. Der Aktionsplan soll aber auch hier eine Änderung herbeiführen.

Bewegungsdrang

Der Grazer Sportpädagoge Wolfgang Göschl weiß, wie wichtig Bewegung gerade für Kinder ist. Weil das Körperwachstum einen erhöhten Stoffwechsel benötigt, haben Kinder von Natur aus einen erhöhten Bewegungsdrang. „Langes Sitzen in der Schule verringert aber Durchblutung und Stoffwechsel“, kritisiert er. Wer im Unterricht zappelt, müsse daher keineswegs automatisch hyperaktiv sein. Ein ausreichendes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten sei nicht nur aus diesem Grund absolut unumgänglich. Zumal für Kinder körperliche Aktivität nicht nur einen Beitrag zur Gesundheit bedeute. Kinder lernen Antizipation, räumliche Orientierung und Körperkoordination, indem sie ihre Umwelt aktiv erkunden. Das hilft ihnen später im Leben: Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich diese Fähigkeiten angeeignet haben, ein geringeres Risiko aufweisen, Arbeits- oder Freizeitunfälle zu erleiden, da sie Gefahren rechtzeitig erkennen und richtig reagieren. Bewegung und

Sport erfüllen darüber hinaus wesentliche Aufgaben im Sozialisierungsprozess: Kinder lernen laut Göschl mit anderen Menschen umzugehen, ihre eigene Rolle zu definieren, eine positive Grundeinstellung zu ihrem Körper zu entwickeln. Auch das sei wichtig für später: Wer es gewohnt ist, auf einem höheren Aktivitätslevel zu agieren, betreibt auch später in Lebensphasen, in denen Bewegung zum Beispiel aufgrund einer Ausbildung zurückgestellt werden muss, doch noch zumindest ein bisschen Sport. Umgekehrt können Kinder auch zu „Couch Potatos“ erzogen werden, indem man sie vor dem TV-Gerät „ruhig stellt“. Das Fernsehen eigne sich als „Babysitter“, weil es – ebenso wie der Computer – Kinder mit Reizen überflutet und daher deren Aufmerksamkeit auf sich zieht, sagt Göschl. „Ein Ausflug in den Wald bietet ebenso viele Reize und ist gesünder, aber dafür müssten sich die Eltern Zeit nehmen“, appelliert der Experte an die Erziehungsverantwortlichen, derartige Aufgaben nicht an Kindergärten oder Schulen abzuschieben.

Bewegungsangebot

Göschl, der mit seinem „Primärsportmodell“ ein großflächiges Bewegungsangebot für Kinder und Eltern zur Verfügung stellt, weiß aber auch „Computer Kids“ zu Aktivität zu animieren. Er stellt in einigen seiner Kurse Computerspiele im Turnsaal nach, wobei die Mädchen und Buben selbst in die Rolle der virtuellen Spielfiguren



Die Sportunion will die Menschen zum „Hupf'n“ bringen, wie etwa auf dem Grazer Hauptbahnhof.



Kindersportpädagoge Wolfgang Göschl.

schlüpfen und ein Level nach dem anderen bestehen müssen, indem sie Bewegungsaufgaben lösen.

Sportvereine und Privatinitiativen bieten in der Steiermark eine Vielzahl an Betätigungsmöglichkeiten an. Ziel des „nationalen Aktionsplans“ ist es aber vor allem, Bewegung im Alltag zu verankern. Auch da werden in der Steiermark bereits

Aktionen gesetzt, etwa mit dem Projekt „Hupf'n“ der Sportunion, das dazu anregt, das Warten auf Bus, Straßenbahn oder Zug springend statt sitzend zu verbringen oder überhaupt den Weg zur nächsten Station zu Fuß zu gehen. Sportwissenschaftlerin Titze kennt Firmen, die ihren Mitarbeitern Anreize zu Bewegung zur Verfügung stellt, etwa durch Aktivitätsangebote auf dem Firmengelände oder durch Vergünstigungen für Mitarbeiter, die nicht mit dem Auto zur Arbeit kommen.

Verletzungsrisiko

Das Motto „Sport ist Mord“, mit dem so mancher Bewegungsmuffel seine Bequemlichkeit verteidigt, lassen die Experten übrigens nicht gelten: Das Kuratorium Sicheres Österreich hat ermittelt, dass Unfälle selten passieren, wenn

man die Intensität der Bewegung seinem persönlichen Fitness-Niveau anpasst und risikoarme Bewegungsformen wählt. Wer beispielsweise wöchentlich zweieinhalb Stunden zügig geht, erfüllt die „Empfehlungen“ und zieht sich dabei – statistisch gesehen – alle acht Jahre einmal eine (meist geringfügige) Verletzung zu. Da überwiege der gesundheitliche Nutzen das Verletzungsrisiko bei weitem, sind sich die Fachleute einig. Und wer trotzdem wenig Bewegung macht, kann sich die Erkenntnis zunutzen machen, dass zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit nicht nur die Aktivitäten selbst, sondern auch die Regenerationsphasen beitragen. Dem Satz „Ich mach nur grad mal Pause“ kann also schwer etwas entgegnet werden. ■