

# „Bewegung ist Leben“

## Was sagen die Experten?



Das Bayerische Aktionsbündnis für den Schulsport e.V. vereint die wichtigsten bayerischen Lehrer- und Elternverbände, Vertreter von Universitäten, Krankenkassen und Sportfachverbänden.

Das gemeinsame Ziel ist: Der Sport gerade an Schulen muss mehr Gewicht und die Lobby bekommen, die ihm zusteht.

Denn Sport als einziges Bewegungsfach im sonst sitzenden schulischen Alltag trägt nicht nur maßgeblich zur gesunden körperliche Entwicklung von Kindern bei, sondern verbessert nachweislich Lernleistung, soziales Verhalten und Stressresistenz.

Zwei bedeutende Experten standen dem Bayerischen Aktionsbündnis für ein Interview zur Verfügung

**Prof. Dr. Thomas Wessinghage**, Leiter der Medical Park AG, ist bekannt als Weltklasse Mittel- und Langstreckenläufer, „Läuferpapst“, Buchautor und Coach.



**Prof. Dr. Renate Oberhoffer**, Lehrstuhlinhaberin für Präventive Pädiatrie an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der TU München, ist ursprünglich Kinderkardiologin und hat ihren Schwerpunkt u.a. in der Präventionsforschung im Kindes- und Jugendalter.



Beide sind glühende Verfechter der kindlichen Bewegungserziehung. Warum, das können Sie in den folgenden Interviews „Bewegung ist Leben“ nachlesen. Michael Weiß, 1. Vorsitzender des Bayerischen Aktionsbündnisses für den Schulsport ist froh und dankbar, dass diese beiden Kapazitäten das Aktionsbündnis in seiner Sache unterstützen.

### Interview Prof. Dr. Renate Oberhoffer

Welche Bedeutung hat das Alter, in dem wir mit dem Sport beginnen? Ist es irgendwann zu spät für Bewegung und Sport?

Am allerbesten ist es, bereits im Kindesalter Sport und Bewegung selbstverständlich in den Tagesablauf einzubinden. Damit werden die gesundheitsfördernden Effekte bereits früh gebahnt: das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Lungenfunktion verbessert, die motorischen Fähigkeiten und die kognitive Leistung gefördert. Die positiven Effekte auf den Knochenstoffwechsel werden langfristig anhalten- einige Forschungsergebnisse sprechen sogar für ein geringeres Osteoporoserisiko im Alter, wenn die Kindheit sportgeprägt ist. Besonders wichtig aber ist, die Gewohnheit, Sport zu treiben, für die gesamte Lebensspanne zu bahnen. Zu spät für sportliche Aktivität wird es andererseits

nie sein: auch in hohem Alter werden ähnliche Effekte in Gang gesetzt, wenn auch der Start aus einem bewegungsarmen Leben in den Sport schwierig sein dürfte.

### Welche Wünsche haben Sie für eine bewegtere Gesellschaft / Welche Wünsche haben Sie an die Politik?

Bewegungsgewohnheiten bahnen sich in der Kindheit. Familien und Bildungseinrichtungen kommen daher die Aufgabe zu, sich hier zu engagieren. Oft sind Familien hiermit überfordert, gerade wenn beide Elternteile berufstätig sind oder selbst wenig mit dem Thema anfangen können. Kindergärten und Schulische Einrichtungen sollten daher mehr denn je sportliche Angebote und Schulungen zum Thema Gesundheit anbieten. Im Rahmen der Ganztageschule sollte Schulsport mehr gefördert werden, oder im Rahmen des Schulsports auf die Bedeutung des Vereinssports hingewiesen werden. Auch an kranke Kinder muss mehr gedacht werden: etwa 10% der bundesdeutschen Kinder sind chronisch krank- wer kümmert sich um deren Bewegungsbedürfnisse? Hier ist Aufklärung an Schulen zu den Möglichkeiten dieser Kinder erforderlich, ebenso niederschwellige kostengünstige Förder-Angebote.

### Welche Aussagen haben Ihre genannten Aspekte für den Schulsport? Was können wir für eine gute Schule ableiten?

Schulsport kann teilweise als Bewegungsmotivator das ausgleichen, was im Elternhaus nicht vorgelebt wird. Dabei sollte Schulsport eher vom Spaß als von Noten getrieben sein. Damit wird er auch eher seiner Rolle als integratives Element für gesunde und kranke Kinder gerecht.

## Interview Prof. Dr. Thomas Wessinghage

### Bewegung ist Leben! Was genau passiert bei uns Menschen, wenn wir uns regelmäßig bewegen?

Was auf den ersten Blick als eine Art gesundheitliches Kavaliersdelikt erscheinen mag, zeichnet sich bei näherem Hinsehen durch dramatische Konsequenzen aus. Jedes zweite Nierenversagen in der Bundesrepublik ist auf einen Diabetes mellitus zurückzuführen (jährlich ca. 10.000), ca. 10.000 Menschen erblinden pro Jahr aus demselben Grunde und rund 30.000 Amputationen werden allein in Deutschland jährlich bei Diabetikern durchgeführt. Und dies sind nur die Zahlen eines einzigen Krankheitsgeschehens.

Innerhalb von 25 Jahren hat sich die Zahl schwer übergewichtiger Menschen in den USA dramatisch erhöht, die Gewichtszunahme pro Kopf beträgt jährlich etwa 2 amerikanische Pfund (ca. 900 g). In Deutschland sieht es etwas besser aus, hier nehmen die Menschen nur ca. 500 g pro Jahr zu. Aber mehr als 40% der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig und 15% aller Deutschen haben einen BMI über 30, d.h. sind schwer übergewichtig.

Risikofaktoren wie der Bluthochdruck (etwa 55% aller Deutschen zwischen 35 und 64 Jahren sind erkrankt) oder das Rauchen (immer noch etwa ein Drittel aller Bundesbürger raucht) gehören praktisch zur Tagesordnung.

Die moderne Medizin kann das Leben kranker Menschen verlängern, heilen kann sie die Krankheiten in vielen Fällen nicht. Ein Bluthochdruckpatient wird Zeit seines Lebens

daran leiden, auch wenn Tabletten die gemessenen Werte normalisieren. Ohne Tabletten wäre der Hochdruck nach wenigen Stunden wieder da. Eine Heilung ist im fortgeschrittenen Stadium vieler Krankheiten auch gar nicht mehr möglich, vielmehr muss frühzeitig vorgebeugt werden. Und das wiederum geschieht eben nicht mit Medikamenten, sondern vor allem durch eine entsprechende Lebensführung.

Einer der herausragenden Wissenschaftler auf diesem Gebiet (Public Health, früher hätte man gesagt: Volksgesundheit), Walter Willet, Harvard Scholl for Public Health, hat vor Jahren den Einfluss des Lebensstils auf wichtige Erkrankungen der Neuzeit quantifiziert. Das Ergebnis ist erschreckend:

Beim Dickdarmkrebs ist der Lebensstil zu ca. 70% für dessen Entstehung verantwortlich, beim Schlaganfall zu über 70%, beim Herzinfarkt zu 80% und beim Diabetes mellitus gar zu 90%.

Mit anderen Worten: ca. 8 bis 9 Mio. Deutsche brauchten nicht an einer schwerwiegenden, verstümmelnden Krankheit zu leiden (Diabetes mellitus), würden sie ihren Lebensstil modifizieren. Das zugrunde liegende, „moderne“ Leben ist gesellschaftlich akzeptiert und wird z.T. sogar als Zeichen einer frei gewählten Form der Lebensführung verteidigt. Wobei allen Beteiligten klar sein dürfte, dass sich modernes Leben und ausreichende Bewegung keineswegs ausschließen.

Weitere gesundheitliche Wirkungen der Bewegung beziehen sich auf die Vorbeugung und Nachbehandlung von Krebserkrankungen. Nachweisliche Effekte sind bekannt bei vielen Krebsarten (aktuell bei 13 Krebsarten wissenschaftlich erwiesen und statistisch signifikant), z.B. Brustkrebs, Lungenkrebs, Prostatakrebs, besonders gut untersucht sind sie beim Dickdarmkrebs, der häufigsten Krebserkrankung im höheren Alter, ca. 60.000 Fälle pro Jahr in Deutschland. Das Erkrankungsrisiko lässt sich durch Bewegung um ein Fünftel (Frauen) bis ein Viertel (Männer) senken, die Überlebensrate nach Dickdarmkrebs um rund 40%.

Bewegung kann die genannten Krankheiten verhindern oder lindern (natürlich spielen auch die Genetik/ Veranlagung und Umwelteinflüsse eine Rolle), wirkt auf den Gesamtorganismus funktionserhaltend und -verbessernd (Blutgefäße, Blutgerinnung, Blutdruck, Zuckerstoffwechsel, Körpergewicht, Immunabwehr...) und kann die Lebensqualität erheblich erhöhen (man spricht von „kranken“ vs. gesunden Lebensjahren).

### Kinder und Jugendliche sind immer mehr mit dem Thema Stress und psychischer Belastung konfrontiert. Was ist der Grund und was kann man tun?

Man sollte nicht dem Trugschluss unterliegen, dass die genannten Probleme vor allem ältere Menschen betreffen. Einer im Deutschen Ärzteblatt (Dtsch Ärztebl Int 2012; 109(44): 737-45) veröffentlichten Studie zufolge sind gesundheitliche Risikofaktoren bereits bei 25% (Jungen) bzw. 45% (Mädchen) der **10 jährigen Schüler** in Deutschland nachweisbar. Im Alter von 25 Jahren sind nur noch 15% der jungen Männer und 30% der jungen Frauen ohne gesundheitlichen Risikofaktor. Erschütternd.

Bewegung ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme, die jeder Einzelne gegen diese Krankheiten ergreifen kann. Bewegung wirkt auf ganzer Linie, gegen Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Krankheiten, gegen Krebserkrankungen und stressbezogene Krankheiten, gegen Infektionen u.v.a.m.

Bei der ausreichenden Dosis an Bewegung muss man keineswegs die für manche Menschen bittere Pille **Sport** schlucken. Bereits ein bisschen *Bewegung*, nur wenige Schritte, die regelmäßig pro Tag zu Fuß zurückgelegt werden, haben bereits eine

schützende Wirkung. Dafür braucht man keinen Trainingsanzug und keine Joggingschuhe. Schon bei einem durch Bewegung erzielten, minimalen zusätzlichen Energieverbrauch von 500 kcal **pro Woche** stellt sich ein erster messbarer Schutzeffekt ein. 500 kcal, das bedeutet ca. 1 km Gehstrecke pro Tag. Einmal täglich zu Fuß zur Schule gehen und zurück, Aufzüge links liegen lassen, in der Mittagspause ein entspannender Spaziergang oder herumrennen auf dem Schulhof: Wenig und letztlich doch so unendlich viel.

Das optimale Verhältnis von Aufwand und Wirkung findet sich – in großen internationalen Studien bewiesen – bei 2 bis 2½ Stunden netto Bewegung pro Woche (3x 40-50 min). Und der volle Schutzeffekt ab etwa einer halben Stunde Joggen/ Walking täglich (3½ Stunden pro Woche) oder rund 1 Stunde Spazieren gehen pro Tag.

Nicht zuletzt die stressmodulierende Wirkung der Bewegung ist gut erkannt und erforscht. Alle gängigen psychosomatischen Behandlungskonzepte bei stressbezogenen Erkrankungen (Depressionen, Burn out, ...) setzen auf die Bewegung als integrativen Bestandteil des therapeutischen Vorgehens. Bezogen auf Ihre Frage möchte ich bemerken, dass die von Ihnen beschriebene Beeinträchtigung junger Menschen durch Stress und psychische Belastungen nur eine Facette des Gesamtbildes darstellt. Die landläufig als „Stress“ bezeichnete Situation ist das Resultat einer Reaktion des Organismus auf Herausforderungen, die unser Leben in vielfältiger Form an uns stellt. Auch Schüler vor 50 Jahren mussten sich diesen Herausforderungen stellen, haben in der Schule gelernt, mit ihnen umzugehen und sich so auf das spätere Leben vorzubereiten. Heute wird jede derartige Herausforderung im Schulalter kritisch thematisiert und in Frage gestellt, obwohl es unstrittig ist, dass der Mensch nur in sog. Stresssituationen zu besonderen Leistungen fähig ist.

### Welche Aussagen haben Ihre genannten Aspekte für den Schulsport? Was können wir für eine gute Schule ableiten?

Dabei kann und muss die Schule bei der nachhaltigen Beeinflussung des heute gängigen Lebensstils eine wichtige Rolle übernehmen. Die Prägung unserer Kinder geschieht früh, und durch geeignete Maßnahmen eine positive Assoziation zur Bewegung und gesundem Lebensstil zu schaffen, ist eine Aufgabe, der die schulische Bildung sich nicht entziehen sollte. Dazu zählt auch die Rolle der Bewegung als wichtigstem natürlichem Stressmodulator.

Wohlgemerkt: ich propagiere keinen Schulsport herkömmlicher Prägung mit Stoppuhr und Bandmaß. Ich halte aber eine tägliche freud- und lustbetonte Bewegungsstunde - ohne Diskriminierung weniger bewegungsbegabter Schüler! - für lebensnotwendig im eigentlichen Wortsinn.

Denn wo sollen die jungen Menschen das richtige Gesundheitsverhalten erlernen? Wer (außer den Eltern, wenn diese nicht selbst übergewichtig sind und den Bewegungsmangel leben) bringt ihnen bei, wie sie sich angemessen bewegen und ernähren sollen?

Aus meiner Sicht ist dies die wichtigste Weichenstellung, die auf Landes- oder Bundesebene bezogen auf die künftigen schulischen Lehrinhalte vorzunehmen ist. Getreu dem Grundsatz: non scholae sed vitae discimus.