

Kampf dem Bewegungsmangel

Expertin Ann Gates stellt Strategien vor, die Menschen zu mehr Aktivität motivieren könnten



(FOTO: SHUTTERSTOCK)

VON ANDREA WIMMER

Sport kann vielen Krankheiten vorbeugen. Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren unserer Zeit. Doch wie kann man die Menschen zu mehr körperlicher Aktivität motivieren? Die britische Expertin Ann Gates stellt Strategien vor.

Der Mensch muss sich bewegen, um gesund zu bleiben. Körperliche Inaktivität hat schwerwiegende Folgen und in modernen Gesellschaften zum Teil alarmierende Ausmaße angenommen. Sie steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Osteoporose und sogar einige Krebsarten.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben über ein Drittel der Erwachsenen und über zwei Drittel der Jugendlichen in Europa zu wenig Bewegung. „Damit ist Bewegungsmangel zu einem führenden Risikofaktor für gesundheitliche Probleme geworden“, so die Organisation. Allein in Europa ließen sich zudem jährlich rund eine Million Todesfälle auf Bewegungsmangel zurückführen, heißt es weiter.

Skype-Vortrag wegen Flugproblem

Die Pharmazeutin, Trainerin und Wissenschaftlerin Ann Gates, die viele Jahre auch für die staatliche britische Gesundheitsbehörde NHS tätig war, kämpft seit langem gegen diese Negativspirale. Mit großer Leidenschaft – wie sie kürzlich bei einem Vortrag für die „Académie luxembourgeoise de médecine, de kinésithérapie et des sciences du sport“ bewies. Obwohl sie ihren Vortrag im CHL wegen eines Flugproblems bei der

Anreise nur via Skype vom Flughafen Zürich aus halten konnte, überzeugte sie mit Engagement und Argumenten. „Es geht uns alle an“, betonte die Gesundheitsexpertin, die im Rahmen des Projekts „Sport-Santé“ vor Luxemburger Publikum sprach. „Keine andere Medizin ist so positiv für die Gesundheit wie Bewegung“, so Gates.

In Luxemburg versucht „Sport-Santé“, kranken Menschen in speziellen Sportgruppen die Möglichkeit zu geben, mit gezielter Bewegung wieder fit für den Alltag zu werden und die Heilungschancen zu verbessern. Mit Sport, der auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt ist, lässt sich auch eher Rückfällen vorbeugen. Um durch Bewegungsmangel verursachte Krankheiten aber grundsätzlich zu verhindern, sollte Sport schon früh zum Leben jedes Einzelnen gehören. Gates' zentrale Ansätze sind: Mehr Bewegung für alle müsse ein globales Anliegen sein. Es brauche Strategien, Marketing und die Zusammenarbeit aller Beteiligten.

Zunächst ist die Information ein entscheidender Faktor. Soziale Medien spielen für Gates eine große Rolle. Nach den Erfahrungen der Expertin lassen sich viele Menschen über diesen Weg mobilisieren. „Movement for Movement“ heißt beispielsweise die Kampagne, die Gates in Großbritannien etabliert hat.

Konkrete Erfolge erzielte auch die Aktion „This girl can“, die

Sportkurse für Mädchen und Frauen bewerben sollte. „Sie hat 2,4 Millionen Frauen zum Sport gebracht.“

Doch die Probleme sind noch immer groß, nicht nur in Großbritannien. Bereits kleine Kinder bewegen sich zu wenig. Bei den Jugendlichen von elf bis 17 Jahren sind es laut WHO über 80 Prozent, die überwiegend inaktiv sind. Noch immer haben laut Gates viele Herz- und Krebspatienten oder Menschen mit Behinderungen keine Rehabilitation in Form von gezielter Bewegung. Offiziell empfiehlt die WHO mindestens drei Stunden Bewegung täglich für kleine Kinder bis fünf Jahre, für größere mindestens eine Stunde

„Bewegungsmangel ist zu einem führenden Risikofaktor für gesundheitliche Probleme geworden.“

Weltgesundheitsorganisation

täglich. Für Erwachsene lautet die Empfehlung mindestens 75 (intensiv) bis 150 (moderat) Minuten Sport pro Woche.

Wie aber können solche Ratschläge auch allgemeine Praxis werden? Zunächst müsse dafür

gesorgt werden, dass jeder die Empfehlungen überhaupt kennt, so Gates. Denn eine Selbstverständlichkeit sei dies nicht. Nur ein Drittel der Ärzte rate ihren Patienten zu Bewegung, hätten Studien gezeigt. Dabei spielen Ärzte und andere Vertreter des Gesundheitssystems wie Physiotherapeuten oder Hebammen in Gates' Strategien wegen ihres direkten Kontakts zu den Menschen eine Schlüsselrolle. Jede dieser Begegnungen könne dazu genutzt werden, für sportliche Aktivität zu werben.

Mediziner soll Vorbild sein

Das könne bereits in der Schwangerschaftsbetreuung beginnen, anschließend bei den vorgeschriebenen Kinderarzt-Besuchen sowie bei allen weiteren medizinischen Behandlungen im Leben fortgesetzt werden. „Ein Arzt hat in seiner gesamten beruflichen Laufbahn rund eine halbe Million Patientenkontakte“, so Gates. Das bedeute eine Menge Gelegenheiten, den Patienten auf die Möglichkeiten von Bewegung aufmerksam zu machen. Allerdings sollte der Mediziner ein Vorbild sei. „Viele Ärzte sind aber selbst körperlich inaktiv, sie sind erschöpft, oft sogar depressiv.“ Um andere wirklich positiv beeinflussen zu können, sollte man selbst entsprechend leben.

„Strategische Allianzen“ zwischen Sportorganisationen, Behörden und Arbeitgebern fordert die Gesundheitsexpertin eben-

falls. Wenn die Menschen an ihrem Wohn- oder Arbeitsplatz Infrastrukturen wie Radwege, Skating-Pisten oder Bolzplätze vorfinden, nutzen sie diese auch. Aufgabe von Behörden sei es zudem, soziale Ungleichheiten abzubauen. „Denn arme Menschen haben oft weniger Zugang zu Sportmöglichkeiten“, so Gates. Damit die Infrastrukturen geschaffen werden, müsse die Politik überzeugt werden. Das gelingt nach

„Wir müssen die Menschen von Beginn ihres Lebens bis ins hohe Alter ansprechen.“

Expertin Ann Gates

Ansicht der Expertin am besten, wenn die Wissenschaft die Daten dazu liefert: „Wir müssen zeigen, welche Folgekosten der Bewegungsmangel für die Sozialkassen bedeutet.“

Es gibt durchaus positive Beispiele. Wenn Krankenhäuser Spazier- oder Nordic-Walking-Möglichkeiten auf dem Klinikgelände schaffen, profitierten Ärzte und Patienten davon, so Gates. Oder das Projekt „The daily mile“: Schulen organisieren sich so, dass alle Kinder täglich eine Meile auf einem festgelegten Parcours im Freien um das Schulgebäude laufen.

Eine Landkarte auf www.thedailymile.co.uk zeigt, dass schon Hunderte von Schulen im Vereinigten Königreich, in Irland, Belgien und den Niederlanden mitmachen. Weitere Infos: www.sport-sante.lu