

Beitrag zur Gesundheitsförderung aus Sicht des Sports

Univ. Prof. Dr. Paul Haber

Krankheiten und Risikofaktoren, die durch Bewegung und Training beeinflusst werden können

Prävention und Therapie:

- **schwächebedingte Pflegebedürftigkeit** mit oder ohne chronische Krankheit (ohne Alternative!)
 - Adipositas
 - Bluthochdruck
 - Fettstoffwechselstörungen
 - Diabetes mellitus 2
 - Arteriosklerose (KHK, caVK, paVK)
- } *

- Karzinome
- Arthrose
- Osteoporose
- Rückenschmerzen
- Depression

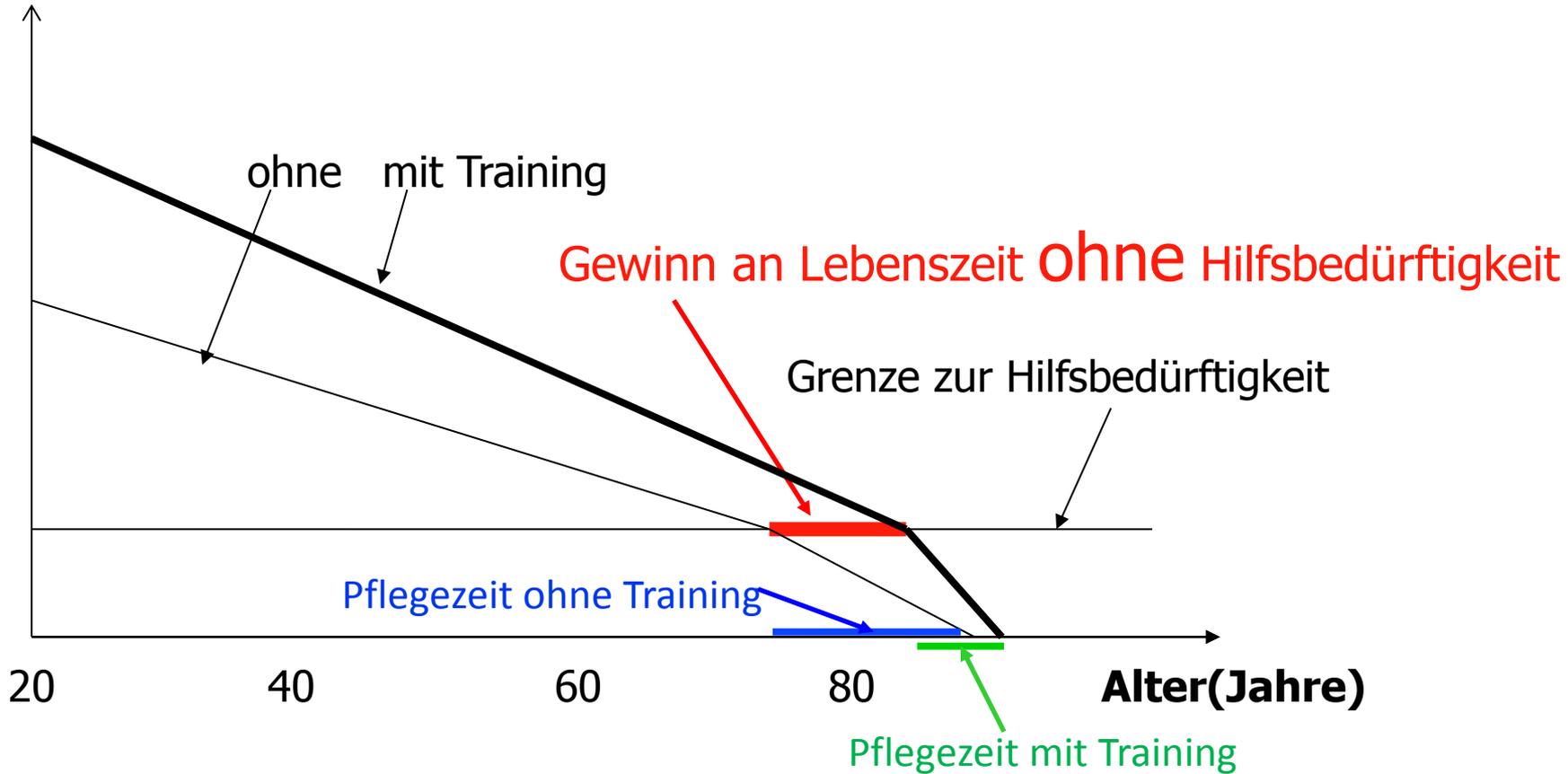
Nur Prävention:

- Demenz (Reduktion der Inzidenz um bis zu 50%)

* Metabolisches Syndrom

Potentieller Einfluss von Training auf die Pflegebedürftigkeit

Leistungsfähigkeit



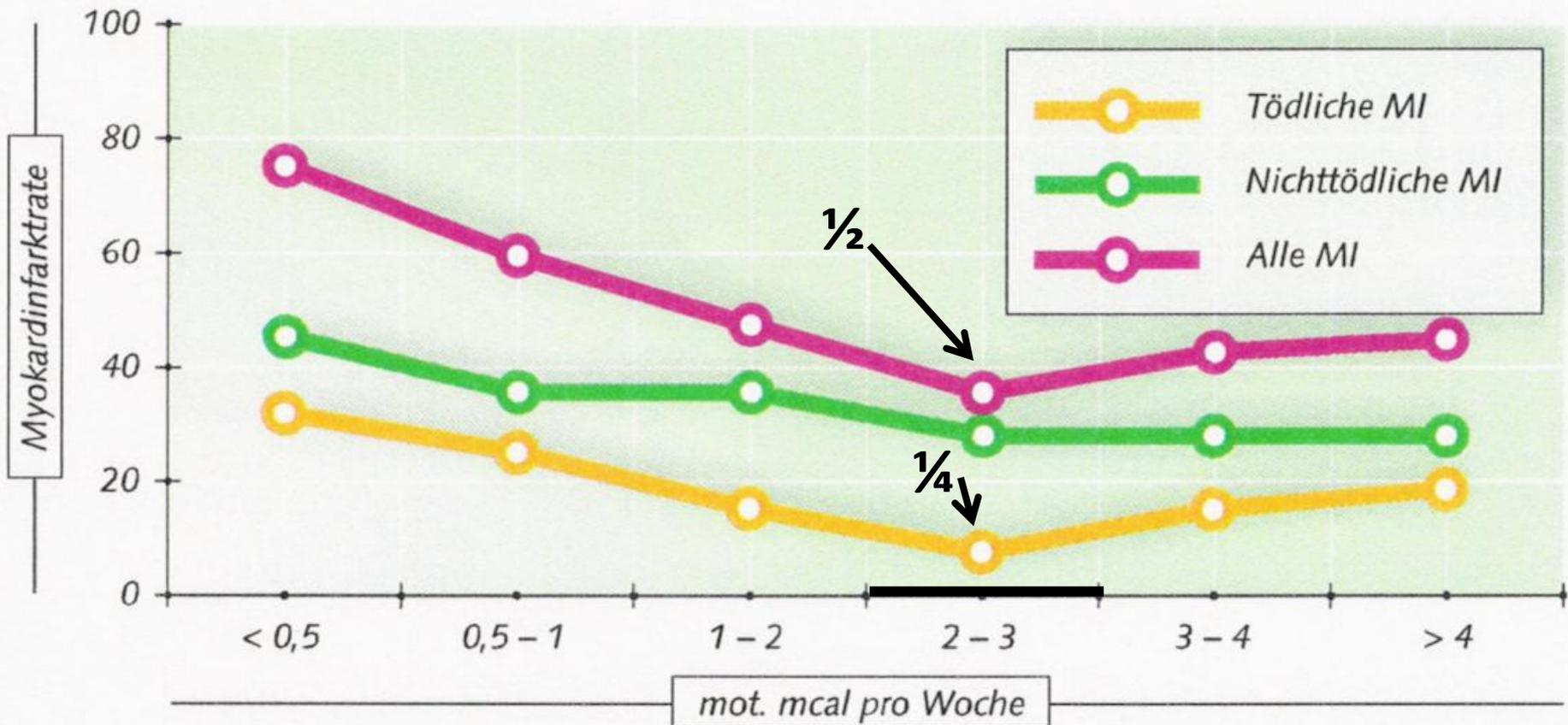
Warum soll generell zu Bewegung und Training geraten werden?

ALLE „Zivilisationskrankheiten“, inklusive des Pflegebedarfs, werden durch Bewegungsmangel gefördert und durch Bewegung therapeutisch und/oder präventiv beeinflusst

Bewegungsmangel ist die Seuche des 21. Jhdt.

Bewegungsdosis (mcal/Woche) und Wirkung am Beispiel des Myokardinfarkts (/10.000)

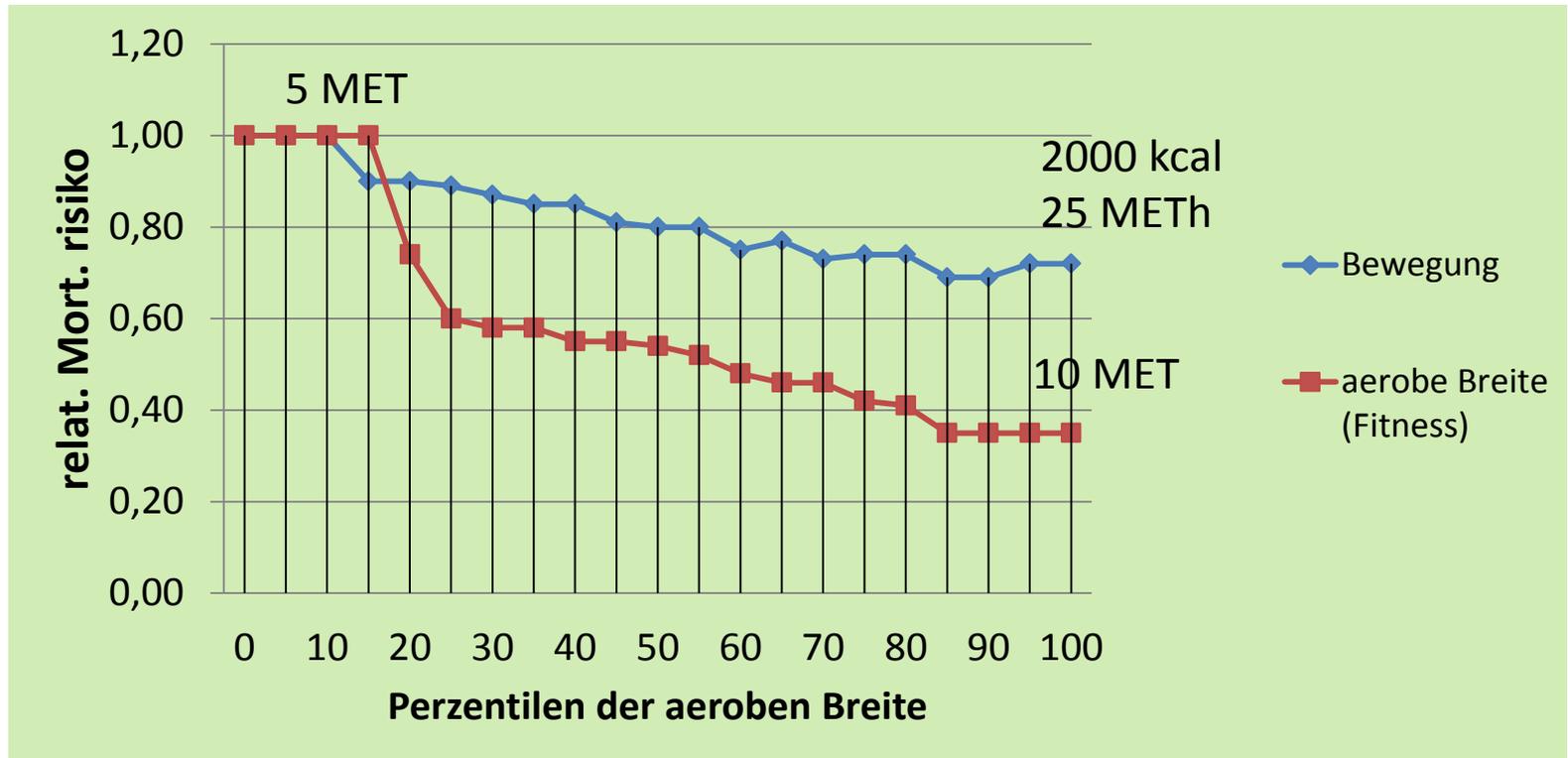
Myokardinfarkt und mot. Energieumsatz/Woche



246 Frauen, > 65a, gesund, Effekte Training vs. Kontrolle auf Osteoporose und Sturzhäufigkeit

	Trainingsgruppe		Kontrollgruppe	
Knochendichte, LWS	+ 1,8%	***	+ 0,3 %	n.s.
Knochendichte, Schenkelhals	+ 1,0 %	***	- 1,1 %	***
Stürze, gesamt	115		186	
Stürze pro Person	1,0		1,66	***
Frakturen	6		12	
Metabolisches Syndrom	35 auf 24 %		41 auf 41 %	

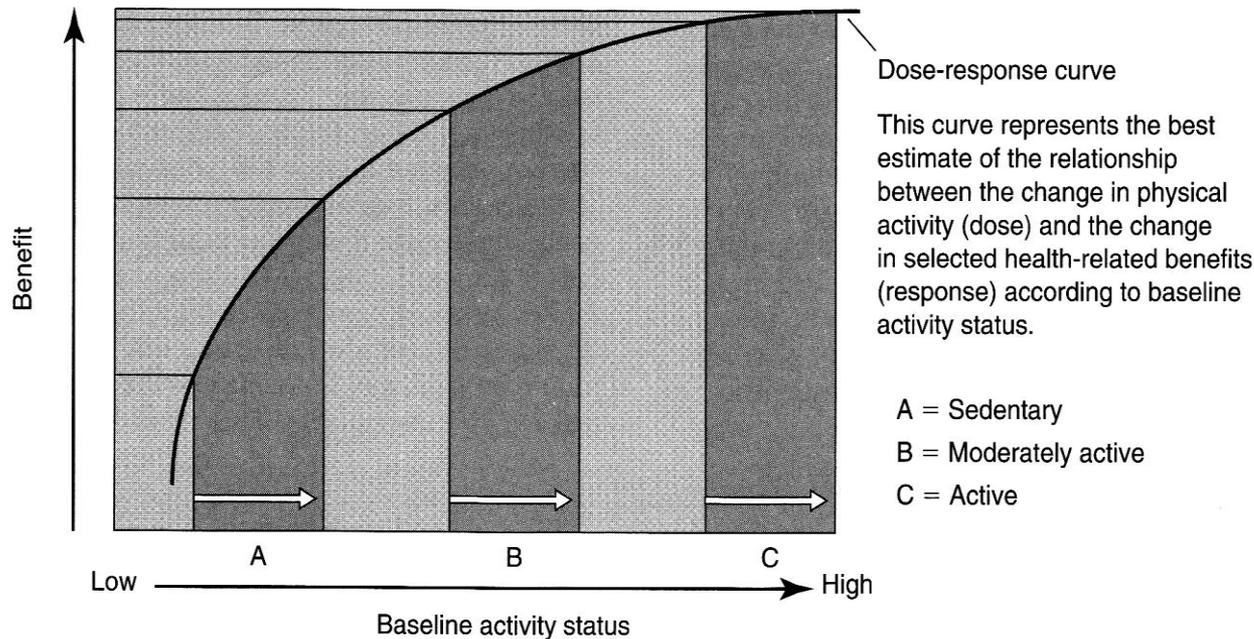
Genügt mehr Gehen (im Alltag) oder soll auch die Fitness durch Training (z.B. im Sportverein) verbessert werden?



- Medizinisch sinnvolle Bewegung ist nach oben limitiert!
- Der wirksamere Einflussfaktor ist eindeutig die körperliche Fitness
- Risikoreduktion ca. 11% /MET, 15% / 1.000 kcal

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung von Bewegung/Training und Gesundheitseffekten

10 METmax
2.000 kcal bzw. 25 METh / Woche

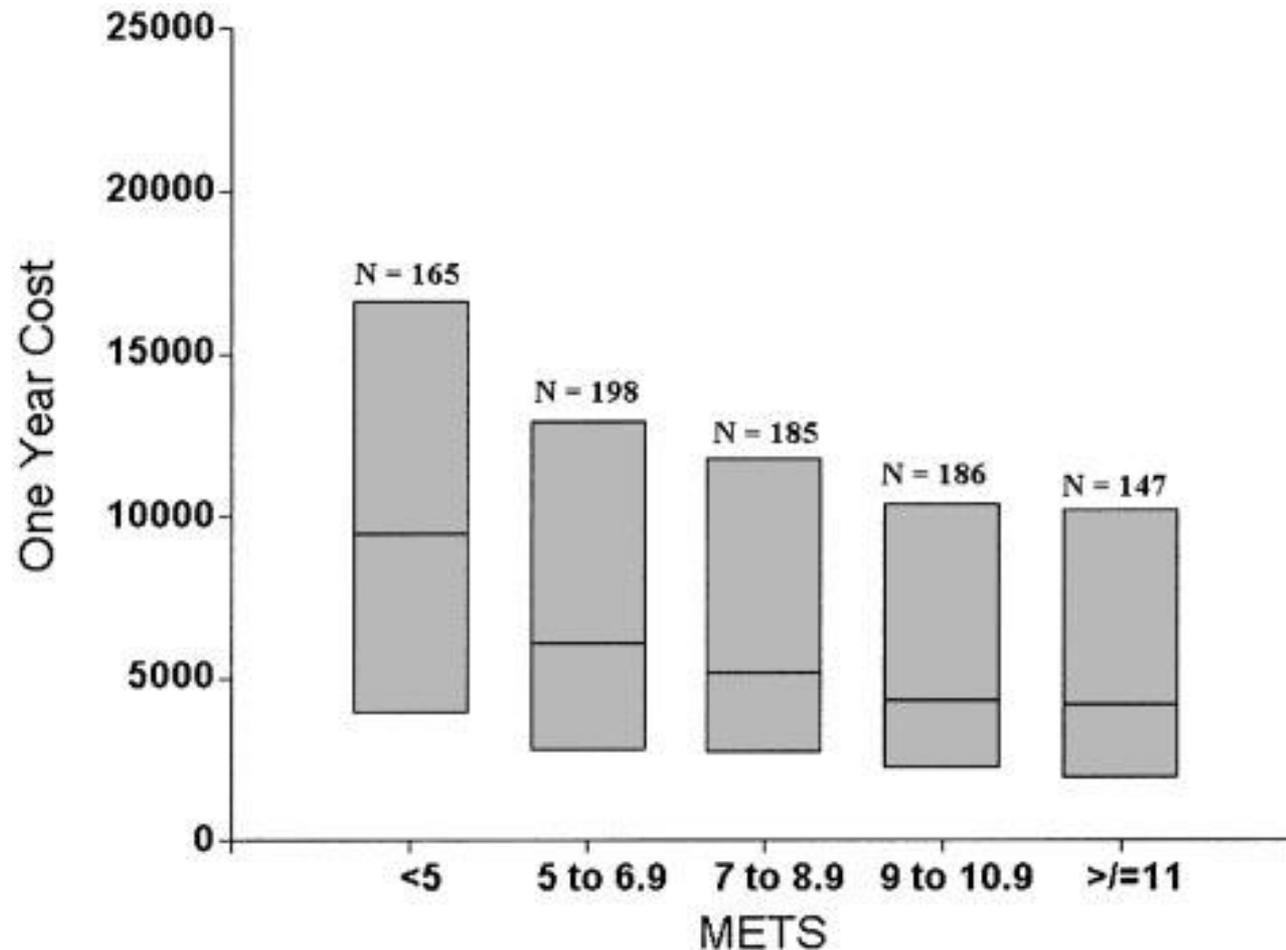


Regelmäßig:

- Jede Woche
- 52 Wochen / Jahr
- Jahr für Jahr
- **Lebenslänglich**

Jede regelmäßige Bewegung ist besser als keine Bewegung

Fitness (METmax) und Gesundheitskosten pro Jahr; fitte Menschen kosten die Hälfte; Maximum bei 10 MET



Wieviel Bewegung und Training sind 25 METh bzw. 2000 kcal

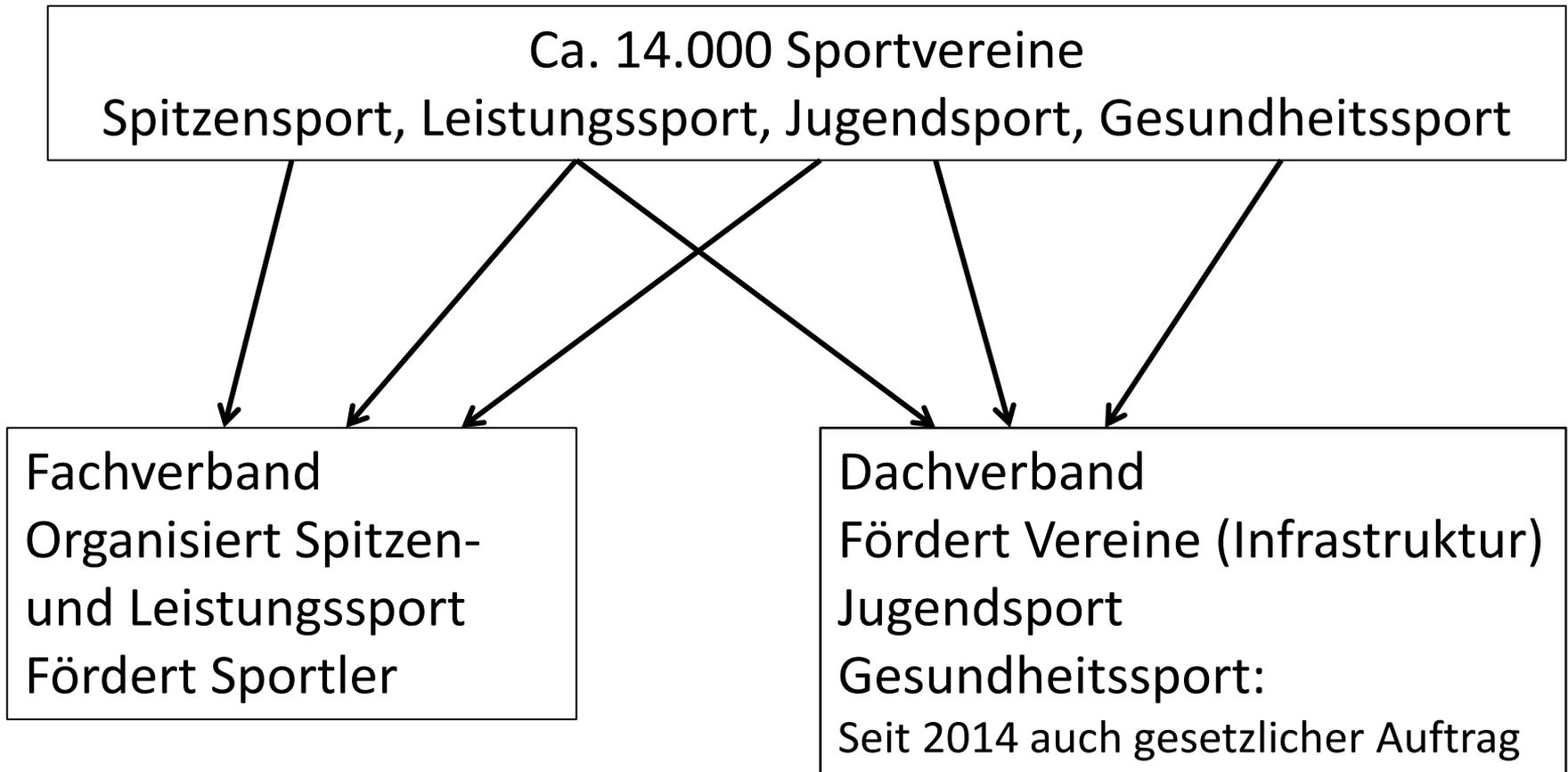
Anstatt jeweils die gleiche Zeit sitzen oder ruhig stehen:

- 6x45 Minuten gehen (+ 4.000 Schritte = 11 METh)
- 3/ Woche 45 Minuten Ausdauertraining (+ 11 METh)
 - In Summa ca. 2 ½ Stunden / Woche
 - Schnell Gehen, Joggen, Rad, Ergometer, Schwimmen u.v.a.
- 2 / Woche ca. 30 Minuten Muskelaufbautraining (+ 3 METh)

Ergibt zusätzliche 25 METStunden (ca. 2000 kcal)

**Das ist bereits das Maximum an medizinisch sinnvoller
Bewegung**

Der organisierte Sport in Österreich



Gesundheitsfördernde Aktivitäten der Dachverbände und Vereine

- Training im Verein, je nach Sportart, meist leistungssportlich orientiert
 - Klassische Kernkompetenz des Vereins
 - Stellt ausgebildete Trainer und Infrastruktur zur Verfügung
- Zusätzliche gesundheits-, nicht leistungsorientierte Angebote durch Verein oder DV auf regionaler Ebene.
 - Definierte Inhalte, eventuell auch unabhängig von der Ausrichtung des Vereins
 - Kreislauf, Muskulatur, Koordination
 - An Zielgruppen angepasst
 - Qualifizierte Übungsleiter und Infrastruktur

Gesundheitsfördernde Aktivitäten der Dachverbände und Vereine

- Programme mit zusätzlicher sozialer Zielstellung, in Kooperation mit primär sozial aktiven Organisationen
 - Integration
 - Sozial benachteiligte Gruppen
- **Zielgruppen kommen zum Verein**

Gesundheitsfördernde Aktivitäten der Dachverbände und Vereine

- Demonstrations- und Lehrstunden auf verschiedenen Ebenen zur Anregung eigener regelmäßiger Bewegungsprogramme
 - Z.B. Kinder gesund bewegen
 - ASKÖ: Hopsi Hopper
 - ASVÖ: Richtig fit
 - SPORTUNION: Ugotchi
 - Vergleichbares auch für Betriebsgesundheit
 - Oder in Altenheimen
- **Verein kommt zur Zielgruppe**

Gesundheitsfördernde Aktivitäten der Dachverbände und Vereine

- Organisation von Bewegung im öffentlichen Raum für verschiedene Zielgruppen, auch in Kooperation mit primär sozial orientierten Organisationen
 - Im Park
 - In „Käfigen“
 - Trendsportabende für Jugendliche
- Ausbildung qualifizierter Übungsleiter und Trainer für gesundheitsorientierte Angebote
 - Z.B. PASEO für den Seniorenbereich

Erwartungen des Sports an den Hauptverband

- Bewegungsberatung als Teil der medizinischen Beratung
 - Information der Gesundheitsberufe
 - Information der Versicherten
- Vernetzung von ÄrztInnen und anderen Gesundheitsberufen mit DV und Vereinen auf regionaler Ebene (wohnotnahe)
 - Ziel: Verbindung von Bewegungsempfehlungen mit dem Hinweis auf qualifizierte Angebote im Umfeld in ganz Österreich

Erwartungen des Sports an den Hauptverband

- Der Sport ist grundsätzlich in der Lage gesundheitsorientierte Angebote österreichweit zu etablieren
- Dies wird aber nur mit Eigenmitteln des Sports nicht möglich sein
 - Honorare für qualifizierte Trainer und Übungsleiter
 - Raummieten
- Eine finanzielle Unterstützung aus dem Gesundheitswesen wird erforderlich sein
 - Projektbezogen
 - Teilnehmerbezogen