

## Sport: eine Chance der Gesundheitsberatung

Gemeinsame Aktivität der Bundesärztekammer  
und des Deutschen Sportbundes

„Sport ist nicht mehr ‚die schönste Nebensache der Welt‘. Wir haben ihn heute aus biologischen Gründen nötig.“ So begründete Professor Dr. Wildor Hollmann, Leiter des Instituts und Lehrstuhls für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln, eine Demonstrationsveranstaltung „Gesundheit und Sport“, die am 9. Dezember 1978 gemeinsam von der Bundesärztekammer und dem Deutschen Sportbund in Köln veranstaltet wurde. (Es wirkten außerdem mit: Deutscher Sportärztebund, Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Bundesinstitut für Sportwissenschaft und Sportamt der Stadt Köln.)

### Zusammenarbeit: Bundesärztekammer und Deutscher Sportbund

Die enge Zusammenarbeit der Bundesärztekammer und des Deutschen Sportbundes auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung begann 1976 mit der gemeinsamen Vorstellung der „Zehn Regeln zum vernünftigen Trimmten“, die inzwischen in großer Auflage in den ärztlichen Wartezimmern und an den Schaltern der Krankenkassen verteilt wurden. Sie fanden großen Anklang: Rund neun Millionen Menschen, so berichtete Jürgen Palm, Geschäftsführer des Deutschen Sportbundes und einer der Initiatoren der deutschen „Trimm-Bewegung“, machen mittlerweile mit und laufen, „ohne zu schnaufen“ (DEUTSCHES ÄRZTEBLATT, Hefte 48 und 49/1978: Der sanfte Weg zur Fitneß, Seiten 2915 und 2987).

Auch in der ärztlichen Fortbildung entwickelte sich ein Zusammen-

wirken der Bundesärztekammer und des Deutschen Sportbundes, beispielsweise bei den sportärztlichen Seminaren der internationalen Fortbildungskongresse.

Die erneute gemeinschaftliche Veranstaltung in Köln diene wiederum – wie diejenige in 1976 – dem Ziel, das Gesundheitsbewußtsein der Bevölkerung zu fördern. Diese Bemühungen treffen sich mit dem Trend eines – auch international – allgemein zunehmenden Interesses an Sport. Mittlerweile betätigen sich bereits 47 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung aktiv sportlich (so Jürgen Palm); in den sechziger Jahren waren es noch knapp 14 Prozent.

Jedoch, es bleibt zu fragen, ob die zunehmende körperliche Aktivität auch gesundheitsfördernd genutzt wird oder ob es sich um eine Modewelle des Freizeitkonsums handelt. Dafür gibt der Ski-Boom ein negatives Beispiel, auf das Dr. Karsten Vilmar, Präsident der Bundesärztekammer, hinwies: die rund hunderttausend Bundesbürger, die pro Winter mit Skiverletzungen Krankenhauspatienten werden, was nicht für übergroßes Gesundheitsbewußtsein spricht.

### Fortbildungsschwerpunkt: moderne Gesundheitsberatung

Trotz vieler bedenklicher Erfahrungen wird das zunehmende Interesse am aktiven Sport und an der Trimm-Bewegung als eine Chance betrachtet, durch ärztliche Beratung das große Risiko für die Gesundheit, nämlich den Mangel an Bewegung, zu mindern. Vilmar: „Die Mediziner haben diese Zu-



sammenhänge erkannt, es gilt, die Erkenntnisse zu nutzen.“

Und: „Im Sinne moderner Gesundheitsberatung sollten auch die Ärzte zur körperlichen Aktivität, zur sportlichen Betätigung in allen Lebensaltern anhalten und anregen und die Patienten auch nach Krankheiten, seien es Verletzungen oder auch Herzinfarkte, zu angemessenem Sport ermutigen. Sicher müssen auch bei der Ärzteschaft die Kenntnisse über diese Zusammenhänge erweitert und vertieft werden. Aus diesem Grunde werden eine Reihe mit Sport zusammenhängende Themen inzwischen bei ärztlichen Fortbildungsveranstaltungen erörtert. Bei den Kongressen der Bundesärztekammer gehören sportärztliche Seminare heute zum festen Bestandteil.“

### Das wissenschaftlich Gesicherte

Die wissenschaftliche Basis einer förderungswürdigen Trimm-Bewegung stellte Professor Hollmann dar: Der adäquate Reiz für die Entwicklung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ist die dynamische Beanspruchung großer Muskelgruppen in genügender Intensität und Dauer. Von den motorischen Leistungen (Geschicklichkeit, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) ist Ausdauer die wichtigste im



**Wildor Hollmann:** Dauerlauf ist die präventivmedizinisch günstigste Sportart  
Fotos: Rolf D. Wizany (3), Archiv

Rahmen präventivmedizinischer Maßnahmen. Sie ist mit einem Minimalprogramm trainierbar: mindestens zehn Minuten täglich für das Kardiopulmonalsystem, 30 bis 40 Minuten täglich für Stoffwechsel-Anpassungen.

Ein einfach zu kontrollierender Parameter für die Belastungsintensität während des Trainings ist die Pulsfrequenz: Sie soll im Alter unter fünfzig Jahren mindestens 130 pro Minute erreichen. Für das Ausdauertraining im Alter über fünfzig Jahren gilt folgende Regel: Die Pulsfrequenz pro Minute soll 180 minus Lebensalter in Jahren erreichen.

Mittlerweile sind folgende Auswirkungen des Ausdauertrainings im peripheren metabolischen Geschehen erforscht: Die Mitochondrien werden vermehrt, zugleich ist eine Zunahme der Enzyme meßbar, und zwar der anaeroben ebenso wie der wichtigen aeroben; Myoglobin- und Glykogengehalt steigen ebenfalls an.

Im peripheren Kreislauf nimmt die Zahl der Kapillaren zu, zugleich vermehren sich die Kapillaroberflächen. Eine wichtige zentrale Anpassungserscheinung ist die Abnahme des Sauerstoffbedarfs des Herzens. Weitere entscheidende Parameter des Trainingserfolges: Die Herzfrequenz sinkt, das Schlagvolumen nimmt zu, Blutdruck und peripherer Gefäßwider-

## Gesundheit und Sport

druck und peripherer Gefäßwiderstand werden niedriger, ebenso die Katecholaminausschüttung für submaximale Belastung.

### **Auch jenseits der Fünfzig: gesteigerte Leistungsfähigkeit**

Erwiesen ist auch, was vor gar nicht so langer Zeit noch in Frage gestellt wurde: Auch jenseits des fünfzigsten Lebensjahres kommt es durch Ausdauertraining zu den erwünschten Anpassungserscheinungen, nämlich zu gesteigerter maximaler Sauerstoffaufnahme und zu gesteigerter aerober Leistungsfähigkeit.

Professor Hollmann stellte den Dauerlauf als günstigste Sportart zum Training von Kreislauf und Stoffwechsel heraus: Die Laktatproduktion ist niedriger als beim Radfahren und bei anderen Sportarten. Besonders ungünstig sind schwere Haltearbeiten, zum Beispiel bei Liegestützen oder Hantelübungen.

### **Protektive Wirkung des Körpertrainings**

Die gesundheitliche Bedeutung des Sportes liegt nicht in der Senkung sogenannter Risikofaktoren, sagte Professor Hollmann, etwa der Hypertriglyzeridämie. Als wissenschaftlich gesichert gilt folgende Definition: Durch Ausdauertraining kann ein relativer Schutz vor den Folgeerscheinungen vorhandener Herz-Kreislauf-Degenerationen erworben werden.

### **Demonstriert: Sport und Spaß**

Sportliche Betätigungen in allen Altersgruppen wurden während der Kölner Veranstaltung demonstriert; sie sind auf dem Außentitel dieses Heftes im Bild zu sehen. Gezeigt wurde dabei nicht nur das „Wie“ der körperlichen Betätigung, sondern demonstriert wurden vor allem auch die Möglichkeiten der Freude an Bewegung und Spiel sowie am Sporterlebnis in der Gruppe.



**Willi Weyer:** Wir setzen ein Zeichen durch Zusammenarbeit von Ärzteschaft und Sport

Die ärztlich verordnete Schwangeren-Gymnastik kommentierte Professor Dr. Peter Stoll, Direktor der Universitäts-Frauenklinik Mannheim: „Der Leistungsanspruch an den mütterlichen Organismus unter Schwangerschaft und Geburt kann verglichen werden mit dem Leistungsanspruch, der an den Teilnehmer einer Olympiade gestellt wird. Kein Olympiateilnehmer wird ohne Vorbereitung starten.“

Zum „Sport im Kindes- und Jugendalter“ sprach Professor Dr. Dr. J. Rutenfranz, Direktor des Instituts für Arbeitsphysiologie an der Universität Dortmund: Sport für Kinder und Mütter wird dort notwendig, wo Spielmöglichkeiten in natürlicher Umwelt fehlen, wie dies häufig in Großstädten der Fall ist. Eine besonders kritische Phase beginnt für junge Berufstätige, wenn sie nach dem 15. Lebensjahr auf motorisierte Fortbewegung umsteigen, zugleich in den Berufsschulen aber keinen Sportunterricht erhalten.

Professor Rutenfranz wies außerdem auf die therapeutische Bedeutung des Sports für gesundheitlich benachteiligte Kinder und Jugendliche hin: Übergewichtige, Diabetiker, Asthmatiker oder Spastiker. Er stellte auch die Schutzfunktion heraus, die der Arzt für jugendliche Hochleistungssportler gegenüber den Ansprüchen aus





**Karsten Vilmar:** Auch beim Sport entscheidet die Dosis über Nutzen und Schaden

Familien, Vereinen oder der Gesellschaft übernimmt.

Zu den Demonstrationsübungen für Erwachsene erklärte Dr. Reinhard Uhlig, Leiter der Hartwald-Klinik in Bad Brückenau, es sei eine ärztliche Pflicht, unseren Patienten die Möglichkeiten zugänglich zu machen, Gesundheit zu erhalten und wiederzugewinnen. Er wies auch auf die wichtigen Einflüsse des Ausdauersportes auf motorisches und vegetatives Nervensystem hin sowie auf die positiven psychischen und emotionellen Effekte.

#### **Das Grüne Rezept**

Alle Referenten der Kölner Veranstaltung hatten die Bedeutung der individuellen Dosierung des Sports angesprochen und zugleich die Muskelbeanspruchung als ein therapeutisches Prinzip in den Vordergrund gestellt. Ganz wörtlich – nämlich: „dosierte Bewegungstherapie als Medikament“ – demonstrierte dies Dr. Eugen Goßner, Augsburg, Präsident des Bayerischen Sportärztebundes. Er verordnete den Kollegen und allen Patienten sein Grünes Rezept: Er schlägt ein grünes Rezeptformular vor, auf dem der Arzt – zusätzlich zu den Verordnungen medikamentöser und physikalischer Therapie auf weißem Rezept

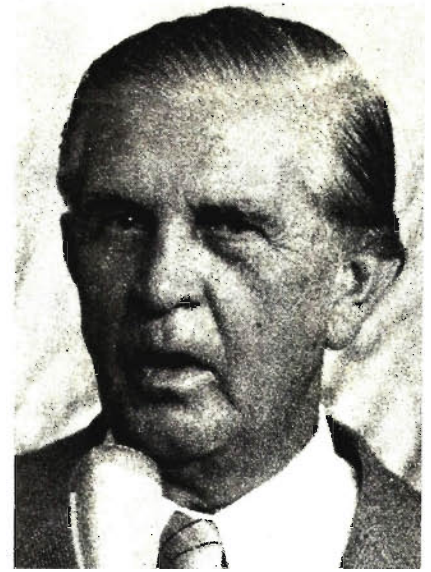
– therapeutisch dosierte Bewegung verschreibt.

Auf der Rückseite des Formulars sind Spalten für Gewicht, Bauchumfang, Blutdruck, Ruhepuls, eingedruckt, damit Patient und Arzt den Erfolg der Bewegungstherapie kontrollieren können. Außerdem ist Raum für die Termine von Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen.

Dr. Goßner: Das weiße Rezept kann und darf nicht mehr die alleinige Verordnung des Arztes sein. Die Bewegungstherapie wird wie ein Medikament ebenfalls vom Arzt verordnet, überwacht und je nach Krankheitsphase eingestellt. Das Grüne Rezept soll deutlich sichtbar, zum Beispiel im Bad, an die Wand geheftet werden. Die Farbe erinnert an die Natur und „verführt“ den Patienten zu einem gesundheitsbewußteren Leben, zu Aktivität und Selbstkontrolle mit der Unterstützung des Partners. Das Rezept soll enthalten: Verordnungen zur Bewegungstherapie (Wandern, schnelles Gehen, Laufen); Wasseranwendungen wie Schwimmen, Waschungen, medizinische Bäder, Kneippsche Güsse, Unterwassermassage; Wärmanwendungen: Überwärmungsbäder (Sauna, griechisch-römisch), Packungen, Bestrahlungen; gezielte Gymnastik, autogenes Training; Eintritt in Vitalklub, Gesundheitsvereinigung, Wanderverein, Behindertensportverband, Gehör- und Sehgeschädigtenverein; Ratschläge zur Beteiligung an Trimm-Dich-Aktionen, Lauftreffs, Turnspielen. Es soll außerdem unterteilen in tägliche, wöchentliche und Verordnungen an Wochenenden, Freizeit- und Urlaubsgestaltung.

#### **Volkswirtschaftliche Aspekte**

Das Thema „Gesundheit und Sport“ stand bei der Gemeinschaftsveranstaltung der Bundesärztekammer und des Deutschen Sportbundes auch unter volkswirtschaftlichen Aspekten. Eindrucks-



**Eugen Goßner:** Das Grüne Rezept verschreibt dosierte Bewegungstherapie als Medikament

volle Zahlen zitierte Dr. Willi Weyer, Präsident des Sportbundes: Würden auch wir in der Bundesrepublik Deutschland eine drastische Reduzierung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie in den USA verwirklichen können, so entspräche dies einem Rückgang dieser Erkrankungen von jährlich etwa 35 000. Würde es durch Gesundheitserziehung und Ausbreitung sinnvoller sportlicher Aktivitäten gelingen, vom Berg der sogenannten vermeidbaren Krankheiten (Herz-Kreislauf, Fettsucht durch Überernährung, Diabetes) zehn Prozent abzutragen, entspräche dies der horrenden Summe von sechs Milliarden Mark.

Willi Weyer: „Der Deutsche Sportbund bietet sich als Partner einer modernen Gesundheitspolitik, d. h. als Partner einer an der Vorsorge orientierten Politik an; er kann auf seine Weise beitragen, die sogenannten vermeidbaren Krankheiten einzudämmen. Wir wissen, daß Bewegungsmangel eine der Hauptursachen für die Krankheitsanfälligkeit unserer Gesellschaft ist. Diesen vermeidbaren Krankheiten wollen wir in Verbindung mit Ärzteschaft, Forschung, Krankenversicherungen usw. jetzt genauso entschlossen zu Leibe rücken, wie man früher zu Zeiten unserer Großväter auf deutschem Boden mit Erfolg die Strategien gegen die Infektionskrankheiten entwickelt hat.“ R-H