

Gymnastikprogrammen ist eine genügende Belastung des Herz-Kreislauf-Systems nur dann gegeben, wenn die Übungen zügig und in rascher Folge durchgeturnt werden. Bei den Spielen ist die individuelle körperliche Belastung nur schwer dosierbar, und der Trainingseffekt besonders auf das Herz-Kreislauf-System ist deshalb im allgemeinen relativ gering. Ferner besteht bei vielen Spielen und ganz besonders beim Fussball eine doch recht erhebliche Unfallgefahr.

Möglichkeiten sportlichen Trainings

Der gewünschte Trainingseffekt ist sowohl bezüglich Beweglichkeit der Gelenke, Kraft der Muskulatur und Leistungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems relativ leicht und mit geringen Belastungen zu erzielen. So genügt es, jedes Gelenk ein- bis zweimal täglich ein paar Mal in vollem Umfang durchzubewegen. Ein messbarer Kraftzuwachs ist bereits durch 2- bis 3mal täglich maximales Anspannen der einzelnen Muskelgruppen während je 3 bis 5 Sekunden Dauer zu erzielen. Am Herz-Kreislauf-System ist ein etwa 10prozentiger Leistungszuwachs zu erzielen, sofern die Herzfrequenz einmal während des Tages während 10 Minuten durch Laufen, Radfahren, Schwimmen oder eine ähnliche körperliche Belastung auf einen Betrag von 180

Schlägen weniger das Lebensalter in Jahren gebracht wird (160 Herzschläge pro Minute für 20jährige, 130 Herzschläge pro Minute für 50jährige usw.).

Zusammenfassung

Art und Dosierung der körperlichen Belastung mit dem Ziel der Prävention von Zivilisationskrankheiten sind heute also aus sportmedizinischer Sicht bekannt. Das Hauptproblem bei der Umsetzung der an sich vorhandenen Kenntnisse in die Praxis liegt in der Gestaltung ansprechender Programme, welche dem Benutzer körperliche Aktivität zum Spass machen und ihn den Hauptzweck, nämlich die medizinische Massnahme, vergessen lassen.

Résumé

Importance médicale de l'entraînement sportif

Le genre et le dosage de l'effort corporel en vue de la prévention des maladies de civilisation sont connus aujourd'hui de la médecine sportive. Le principal problème quant à la traduction dans la pratique des connaissances existantes réside dans l'élaboration de programmes attrayants, qui fassent que l'utilisateur trouve du plaisir à l'activité corporelle et tendent à lui faire oublier leur finalité médicale.

Summary

Medical Significance and Requirements of Sport

Kind and intensity of physical activity with preventive value of degenerative diseases are well known by sports medicine. The core of the problem is the transfer of established knowledge into action and the creation of attractive programs making physical activity an enjoyment and which let us forget the final objective, i.e. prevention of ill health.

Prävention in Freizeit und Sport¹

F. R. Imesch²

Im Freizeitbereich klammern wir den elitären Sport, den sogenannten Spitzensport, der wenigen Athleten vorbehalten bleibt, aus. In der Beziehung Sport und Prävention gehen wir einerseits vom negativen Gesundheitsgefühl, andererseits vom positiven Gesundheitsgefühl aus. Im Sport müssen somit auf der einen Ebene die Risiken reduziert und Missbräuche im Sinne der unerlaubten medizinisch-pharmakologischen Leistungsbeeinflussung ausgeschaltet werden. Auf einer andern Ebene geht es darum, dauernde Motivationen zum aktiven Sport im Sinne der Verbesserung der Lebensqualität zu schaffen. Die Anreizsysteme sind im wesentlichen Freude, Spass, Erlebnis, Geselligkeit, Spiel und weniger das utilitaristische Moment – nämlich Gesundheitsvorsorge.

Das Ziel von Sport und Prävention verlangt, die Zahl der regelmässig Sporttreibenden von 20 % auf etwa 40 % anzuheben, Risiken zu vermindern und Missbrauch zu vermeiden. Diese Probleme zu lösen, gehört

in den Bereich der Erziehung, Regelung und Information, und setzt die Koordination von Schule, Sportverbänden, Versicherungsinstitutionen, interessierten Instituten und der Politik voraus.

Das positive Gesundheitsgefühl entspricht weitgehend dem Begriff «fit sein». Fit sein heisst, dass nebst dem Fehlen von Krankheit und einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit in allen Komponenten psychisches Wohlbefinden und soziale Eingliederung ohne Überforderung vorhanden sind. Grundkomponenten der körperlichen Leistungsfähigkeit sind Beweglichkeit, Muskelkraft, anaerobe und aerobe Kapazität und Sensomotorik.

Sport soll eingesetzt werden als Instrument der Prävention im Sinne einer Alternative in der bewegungsfeindlichen Zeit, um dem natürlichen und angeborenen Bewegungs- und Spieldrang zu entsprechen. Wert muss aber darauf gelegt werden, dass eine gewisse Mindestleistung (persönliche Leistung und medizinische Minimalanforderung) erfüllt wird. Wichtig erscheint der Arbeitsgruppe auch das Auffangen des nach dem 20. Lebensjahr krass auftretenden Knicks in der sportlichen Tätigkeit.

Die Themen Sport und Freizeit sollen und dürfen nicht isoliert gesehen werden. Vielmehr ist Sport eine Mög-

¹ Basierend auf Ergebnissen der Arbeitsgruppe «Freizeit und Sport». Forum Davos 78: Grenzen der Medizin III: Prävention und ihre Möglichkeiten.

² Direktor des Schweizerischen Landesverbandes für Sport, Laubeggstrasse 70, 3006 Bern.

lichkeit, aktive Freizeitgestaltung zu konzipieren und in ein Ganzes einzugliedern. Dies um so mehr, als der «aktiven» Freizeitgestaltung eine hervorragend organisierte und finanzstarke «passive» Freizeitindustrie gegenübersteht.

Freizeitsport ist somit nicht verwässerter Abklatsch des Leistungssportes. Seine Bestimmung lautet: Neue Lebensqualität: er motiviert für selbstbestimmbare Leistungserlebnisse in- und ausserhalb des Vereins, freiwillig, freizeit- und aktivitätsbezogen, sportartenübergreifend, regelvariabel, geselligkeitsorientiert.

Dazu sind neue Angebote und Strukturen notwendig. Diese sollen personen- und gruppenbezogen sein und sich nach den Bedürfnissen in der Freizeit richten.

Welches sind die Bedürfnisse in der Freizeit? Es sind dies

- Bedürfnis nach Erholung, Entspannung und Wohlbefinden (Rekreation)
- Bedürfnis nach Kennenlernen, Weiterlernen und Umlernen (Eduktion)
- Bedürfnis nach Ausgleich, Ablenkung und Zerstreuung (Kompensation)
- Bedürfnis nach Selbstbesinnung, Selbsterfahrung oder Selbstfindung (Kontemplation)
- Bedürfnis nach Mitteilen, Sozialkontakt und Geselligkeit (Kommunikation)
- Bedürfnis nach Beteiligung, Mitbestimmung und Engagement (Partizipation)
- Bedürfnis nach kultureller Beteiligung, kreativer Erlebnisentfaltung und Produktivität (Enkulturation)

Das bedingt, wie schon gesagt, neue, auf diese Bedürfnisse abgestimmte Angebote:

a) für die verschiedenen Freizeiträume: Feierabend – Wochenende – Ferien. Der Sportverein richtet sein Angebot auf den Freizeitbereich Feierabend aus. Immer mehr beginnen kommerzielle Unternehmen, sich in den anderen Bereichen zu etablieren. Eine Entwicklung, die, langfristig gesehen, nicht ungefährlich ist.

b) Freizeitsportleiter: Nicht jeder Vereinsleiter, Turn- oder Sportlehrer ist als Freizeitsportleiter geeignet. Oft fehlen die Voraussetzungen, Sport in ungenormten Gruppen, auf ungenormten Anlagen und mit ungenormtem Regelwerk anzubieten.

Die Ausbildung von Freizeitsportleitern existiert in der Schweiz praktisch noch nicht. Gute Freizeitsportleiter sind in der Regel Autodidakten oder «Naturtalente».

Eine übergeordnete Ausbildung ist ein dringendes Bedürfnis.

c) Einige Kriterien zum Sportangebot:

- keine Uniformität
- weitgehend einkommensunabhängig
- wenig Organisation und Apparat
- sowenig Staat wie möglich
- weg von der genormten Gruppe (leistungsmässig, Geschlecht, Alter, sozial)
- optimale Integration der Freizeitbetätigung in den Lebensablauf.

Anforderungen an die Sportanlagen

- Eine Sportanlage, die der Forderung nach «Freizeitgerechtigkeit» entsprechen will, muss unterschiedliche Komponenten enthalten, sie darf unter keinen Umständen nur «auf einem Bein» stehen.
- Um spätere Wünsche befriedigen zu können, sollte stets für genügend grosse Reservefläche gesorgt werden.
- Sportstätten sollten dann für den Bürger zugänglich sein, wenn dieser seinen Dienst beendet hat. Das aber heisst: der Betriebsplan muss sich immer nach der Freizeit der Besucher richten.
- Einschränkungen organisatorischer Art sollten auf ein Minimum beschränkt werden. Das gilt für Kleiderordnungen ebenso wie für Verweildauer oder andere Beschränkungen.
- Der Besucher und Benützer der Anlage sollte nicht beaufsichtigt oder bevormundet werden – ihm sollte vielmehr geholfen werden. Dies setzt auch eine gewisse Atmosphäre der Behaglichkeit voraus, die wiederum nur dann entstehen kann, wenn nicht der «Funktion der Anlage», sondern dem Menschen der Vorrang gegeben wird.
- Eine Sportanlage sollte stets für den Besucher kurzfristig erreichbar sein.
- Die Anlage sollte durch die Attraktivität ihres eigenen Angebotes für Anziehungskraft sorgen.
- Die Einrichtungen sollten es ermöglichen, dass auch Anfänger, Behinderte oder scheue Menschen sportlicher Betätigung nachgehen können, ohne durch Belästigungen behindert zu werden. Abgeschirmte Bereiche sind deshalb stets mit einzuplanen.

Zusammenfassend ist damit zu definieren, dass heute eine freizeitgerechte Sportanlage über ein vielseitiges Nutzungsangebot verfügen und zugleich Reserveflächen besitzen sollte. Bei publikumsfreundlicher Organisation und einem Grossmass an Bewegungsfreiheit für den Benützer sollte es auch an einer behaglichen Atmosphäre nicht mangeln. Die geschickte Wahl des Standortes, die Attraktivität des eigenen Angebotes und die Bereitstellung von abgeschirmten Bereichen komplettieren dieses Bild.

Zusammenfassung

Sport kann als Freizeitträger wesentlich zur Fitness und damit zur Lebensqualität (Handlungsbereitschaft) beitragen. Er hat somit politischen Charakter und sollte daher nicht nur zufällig sein und einzelnen, schwachen Organisationen überlassen werden. Dies setzt voraus: Die Schaffung einer zwanglosen Diskussions-Plattform mit dem Zweck, geplante und bestehende Projekte auszutauschen, Information, Untersuchungen und Fakten zu vergleichen, ähnlich gelagerte Projekte unter Umständen gemeinsam zu bearbeiten und unnötige Doppelspurigkeiten auszuschalten.

Résumé

Groupe de travail «Loisirs et sport»

Le sport en tant qu'activité de loisir peut apporter une contribution essentielle à notre forme (fitness) et par là à la qualité de notre vie. Il a ainsi un aspect politique et ne devrait pas être laissé entièrement au hasard ou à des organisations isolées et relativement faibles. Pour cela, il conviendrait de disposer d'un forum flexible de discussion, en vue d'échanger des projets existants ou prévus, de comparer

l'information, les examens et les faits, d'élaborer en commun des programmes de même orientation et d'éviter les chevauchements inutiles.

Summary

Prevention in liasure and sports

Sport as liasure activity can make an essential contribution to fitness and quality of life. It has public health significance and its organization should not be left to chance or to individual and weak groups. Therefore a forum for casual discussion is needed which can enable

the exchange of information on planned or existing projects, the cooperation in planning new programs, and thereby help to avoid unnecessary duplication.

Teilnehmerliste der Arbeitsgruppe «Freizeit und Sport»

P. Braun, Clavadel; K. Breuer (Vorsitz), Zürich; U. Doerfel, Zürich; P. Erb, Bern; S. Fasler, Luzern; H. Howald (Experte), Magglingen; F. R. Imesch (Vorsitz), Bern; V. Lottici, Zürich; R. Walthert, Bern; K. Wegmüller, Bern.

7. Ernährung

Auf dem Gebiet der Ernährung sind heute äussere Gefahren, wie Nahrungsmittelvergiftungen, durch eine gut funktionierende staatliche Kontrolle weitgehend gebannt. Schwierigkeiten bietet dagegen die Beachtung der richtigen Menge und der zweckmässigen Zusammensetzung unserer Nahrung. Gesundheitsbewusstes Essen und Lebensgenuss scheinen oft unvereinbar. Die Experten sind hier anderer Meinung.

7. Alimentation

Dans le domaine de l'alimentation, les dangers extérieurs tels que les intoxications par des produits alimentaires sont dans une large mesure écartés par un contrôle effectué par l'Etat, qui fonctionne bien. En revanche, des difficultés apparaissent en ce qui concerne la quantité et la composition des éléments de notre alimentation. L'absorption de nutriments d'une façon favorable à la santé, d'une part, et les plaisirs de la vie, d'autre part, semblent parfois incompatibles. Ce n'est cependant pas l'avis des experts.

Prävention durch Ernährung: Ansatzpunkte für weitere Entwicklungen¹

Margrit Bohren-Hoerni²

1. Einleitung

Brillat-Savarin, auf den sich Feinschmecker gerne berufen, hat uns ein merkwürdig ernst tönendes Wort hinterlassen:

«Das Schicksal der Völker hängt von ihrer Ernährung ab.»

Ganz bestimmt gilt das für die weiten Mangelgebiete auf unserer Erde. Unsere Präventivmediziner, die die Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken analysieren, zeigen aber jenen, die hören wollen, deutlich genug auf, dass auch unser Schicksal durch unsere Nahrung zum Guten oder Schlechten gewendet werden kann.

Nach meiner persönlichen Überzeugung ist die Rolle der Ernährung bei der Gesunderhaltung bzw. Krankheitsprävention sowie bei der Heilung von Krankheiten noch lange nicht genügend bekannt. Es ist wünschenswert, dass aus dieser Veranstaltung Impulse zur Verbesserung der Verhältnisse hervorgehen.

2. Verantwortung für die Gesundheit

Die Forderung «Gesund zu essen» gehört heute zum Selbstverständlichen eines modernen Lebensstils. Die Verantwortung für Gesundheit durch gesundes Essen wird nicht nur für Kinder, sondern auch von Erwachsenen sehr oft weiter delegiert an die Hausfrau und Mutter, an die Gemeinschaftsverpflegung. Dementsprechend tauchen im Blitzlicht der Kritiker besonders häufig die berufstätigen Frauen, die Studenten- und Personalverpflegung auf, seltener andere Kollektivhaushalte wie Heime und Spitäler, praktisch nie Hotels und Restaurants.

Ein wesentlicher Grund dafür, dass sich nicht jeder einzelne primär verantwortlich fühlt und handelt, liegt wohl in der Prägung der täglichen Nahrungsaufnahme durch überkommene und übernommene Verhaltensweisen. Die Verkürzung der Mittagspause, die wachsende Distanz zwischen Wohn- und Arbeitsort, schliesslich der zunehmende Wohlstand breiter Schichten haben die Ausserhausverpflegung beträchtlich anwachsen lassen zulasten des Essens am Familienisch.

Für die Gemeinschaftsverpflegung möchte ich festhalten, dass gerade der SV-Service das Angebot ausgewogener Ernährung als Kernstück einer sozialen Ziel-

¹ Referat für die Arbeitsgruppe «Ernährung» der Tagung Forum Davos 78: Grenzen der Medizin III: Prävention und ihre Möglichkeiten

² Dr. iur., Dr. med. h.c., Präsidentin SV-Service, Schweizer Verband Volksdienst, Neumünsterallee 1, 8032 Zürich.