

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Mag. Günter Schagerl

Psychosoziale Gesundheitsförderung und Prävention in der Freizeit
Damit es (im Leben) besser läuft

Die Bedeutung von Freizeit und sportlicher Aktivitäten für die Gesundheit

Sportliche Aktivität, vor allem Bewegung in der Natur und mit Gesellschaft, spielt eine immer bedeutendere Rolle für die Gestaltung der Freizeit. Diese Entwicklung ist eine Antwort auf die Zunahme des Bewegungsmangels, bei gleichzeitiger Beschleunigung der Arbeits- und Freizeitwelt und der damit verbundenen Überforderungsphänomene. Bei keiner anderen Freizeitaktivität wird die starke, komplexe Vernetzung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheitsdimensionen so klar sicht- und unmittelbar erlebbar wie bei der Sportausübung. Anhand gesicherter Forschungsergebnisse wird festgestellt, dass sportlich aktive Menschen weniger gesundheitliche Beschwerden und Risikofaktoren haben, mit ihrem Leben zufriedener sind, weniger Krankheitstage aufweisen, ja sogar die Lebenserwartung gegenüber NichtsportlerInnen höher ist.

Definierte Wirkungen, Chancen und Risiken

Zielgerichtete sportliche Aktivität in der Freizeit (frei verfügbaren Zeit) bietet eine Vielzahl gut erforschter Chancen für Prävention und Gesundheitsförderung. Es können gleichzeitig (!)

- körperliche Risikofaktoren, z. B. Bluthochdruck, Stoffwechseleränderungen,
- psychische Risikofaktoren, z. B. geringe Streßtoleranz, Minderwertigkeitsgefühle, sowie
- soziale Risikofaktoren, z. B. Einsamkeit, abgebaut und
- gesundheitliche Schutzfaktoren, z. B. hohe physische Fitneß, Streßtoleranz, soziale Integration, neue Freunde, gesteigertes Aktivitätsniveau – „Lebenskraft“ aufgebaut werden.

Zur exemplarischen Veranschaulichung berichtet im Rahmen des Referates eine betroffene Person, wie sportliche Freizeitaktivität (Laufen) neben der körperlichen die psychosoziale Gesundheit in der Familie fördern und Lebensverhältnisse verändern kann. Forschungsergebnisse und praktische Erfahrungen deuten darauf hin, dass sportliche Aktivität ein wirksamer Einstieg für die Entwicklung eines ganzheitlich gesundheitsförderlichen Lebensstils sein kann. Freizeitsport hat jedoch, wie jedes „Medikament“ auch, mögliche Risiken und Nebenwirkungen (z. B. Suchtverhalten, Unfallrisiko).

Rahmenbedingungen um „sicher fit“ zu werden

Für die Realisierung eines sportlich aktiven Lebensstils und eines relativ gesicherten und sicheren, ganzheitlichen Gesundheitsgewinns sind geeignete Rahmenbedingungen erforderlich. Neben der fachlich richtigen Ausübung sind zeitliche und örtliche Vereinbarkeit sowie gruppenspezifische Prozesse entscheidend. Bei weitgehend „diskriminierten“ Zielgruppen wie z. B. Übergewichtigen oder älteren Menschen, bei denen oft Versagensängste eine hohe Zugangsbarriere darstellen, trifft dies besonders zu. Trends am Freizeitmarkt, die Begriffe wie „wellness“ und „fit & fun“ vermarkten, wirken erfahrungsgemäß eher kontraproduktiv.

Folgerung

Noch vor wenigen Jahrzehnten hatte freizeitsportliche Aktivität im Sinne des „disportare“ (zerstreuen) seine zentrale Sinnbestimmung. Heute ist eine sportliche Freizeitgestaltung als biologische und gesellschaftliche Notwendigkeit zur Förderung der Gesundheit anzuerkennen. Ziel weiterer Bemühungen sollte daher sein, vor allem psycho-soziale Zugangsbarrieren zu senken und eine gesellschaftliche Imageaufwertung zu erreichen, besonders bei den derzeit noch inaktiven Zielgruppen.

Mag. Günter Schagerl; Jahrgang 1958, Studium Philosophie, Psychologie, Sportwissenschaften und die Fächerkombination Prävention-Rekreation, 1983-1985 Leistungsdiagnostik, seit 1985 Aufbau und Leitung des AKSÖ-Referats für Fitneß und Gesundheitsförderung der Bundesorganisation. Hauptarbeitsschwerpunkt: Praktische Umsetzung sportwissenschaftlicher und gesundheitspädagogischer Erkenntnisse. Aktionen und Modelle: Rücken-Fit, Herz-Fit, Frauen-Fit, Langsam-Lauf-Treff, Senioren-Fitneß-Treff, Fit und locker mit Hopsi Hopper. Ständiges Redaktionsmitglied der Zeitschrift „Sport in Österreich“, verantwortlich für die Fachbeilage und den Bereich Gesundheitsförderung. Zwischenzeitlich: Lektor für Behindertensport am Institut für Sportwissenschaften und der Bundesanstalt für Leibeserziehung Wien.