

## 2. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

**Univ.-Prof. Dr. Günther Mitterbauer**

Gesundheitsförderung durch Bewegung im Alltag

Ernst zu nehmende Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung setzen ein gutes und vernetztes Management in verschiedenen Teilbereichen unseres Lebens voraus. Neben einem Bewegungsmanagement sind auch Managementqualitäten in den Teilbereichen Ernährung, Stressbewältigung und Kommunikationsfähigkeit gefragt.

Die Gesundheitsförderung umfasst dabei verschiedene Lebensbereiche des Menschen. Im wesentlichen betrifft hier die Gesundheitsförderung Instanzen der Aus- und Fortbildung (u.a. Kindergarten, Schule, Universität), der Arbeit (u.a. Betriebe), der Freizeit (u.a. Vereine, diverse Anbieter) sowie mit speziellen Betreuungsaufgaben (u.a. Altenheime, Reha-Zentren). Zu einem weiteren wichtigen Lebensbereich des Menschen zählt zweifelsohne der Alltag, der im Rahmen einer Gesundheitsförderung einen zwar wenig beachteten, in der Realität aber zentralen Platz einnimmt.

Entsprechend der Thematik soll die Besonderheit des Alltags im Rahmen einer Gesundheitsförderung am Beispiel der Bewegung dokumentiert werden. Für dieses Vorhaben werden Informationen bzw. Denkanstöße zu folgenden Punkten gegeben:

Gesundheit aus objektiver und subjektiver Sicht

Gesundheit aus objektiver Sicht orientiert sich an biologischen Normwerten. Abweichungen von definierten Toleranzbereichen werden als krankhaft bzw. gesundheitsgefährdend bewertet. Die Diagnoseverfahren sind zumeist objektiv, Diagnosen und Prognosen erfolgen durch Fachleute (Ärzte).

Gesundheit aus subjektiver Sicht betrifft vornehmlich das vom Subjekt empfundene psychosoziale Wohlbefinden. Diese subjektive Gesundheit steht zwar in engem Bezug zur objektiven Gesundheit, ist aber nicht an diese gebunden (z.B. Missbefinden trotz objektiver Gesundheit und umgekehrt). Die Beachtung der subjektiven Gesundheit ist bei allen gesundheitsfördernden Maßnahmen von Bedeutung (z.B. Freude an der Bewegungsaktivität), da diese zu einem wesentlichen Motivationsfaktor für längerfristiges Verhalten zählt.

Zielgruppen einer Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist einsichtigerweise an die gesamte Zeitspanne menschlicher Entwicklung angekoppelt und nicht an besondere Entwicklungsabschnitte (z.B. Erwachsenenalter) gebunden. Sie umfasst die Entwicklungsabschnitte

Kindesalter

Jugendalter

Erwachsenenalter

Seniorenalter

Mit dieser Aufgliederung wird bereits deutlich, dass Gesundheitsförderung in den einzelnen Abschnitten menschlicher Entwicklung inhaltlich unterschiedlich zu konkretisieren ist, wobei zusätzlich spezielle Fördergruppen einzubeziehen sind.

Zielperspektiven einer Gesundheitsförderung

Zu den zentralen bewegungsabhängigen Gesundheitsfeldern zählen

Herz-Kreislauf-System (Problem Herzinfarkt)

Stütz- und Bewegungsapparat (Probleme Rückenbeschwerden und Osteoporose)

Stoffwechsel (Problem Übergewicht)

Koordinative Fähigkeiten (Probleme Stürze und ADL)

Psychosoziale Befindlichkeit (Probleme Isolation und Altersdepression)

Die unterschiedlichen Zielperspektiven sollen darauf hinweisen, dass Gesundheitsförderung durch Bewegung im Alltag unterschiedliche Bewegungsaktivitäten voraussetzt. Dazu zählen Ganzkörperaktivitäten zur Herz-Kreislauf-Aktivierung und Fettverbrennung, Übungen zur Kräftigung und Dehnung vornehmlich der Stütz Muskulatur, Bewegungshandlungen zur Sicherung der Qualität von Bewegungen (z.B. Gleichgewicht, Rhythmus, Anpassung, Orientierung) sowie Anforderungen im mentalen Bereich (z.B. Merkfähigkeit).

#### Praktische Möglichkeiten einer Gesundheitsförderung

Die für einen Normalverbraucher praktikierbaren Möglichkeiten eines gesundheitsorientierten Trainings seien nachfolgend als Diskussionsgrundlage kurz skizziert.

#### Situationsoptimierung

Für gesundheitsfördernde Bewegung im Alltag ist es notwendig, entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen;  
Bewegungsräume für Kinder sichern;  
auf haltungsfreundliche Einrichtungen (z.B. Sessel, Höhe von Arbeitsflächen) und Geräte (z.B. Gewicht, Größe) achten;  
Bewegung provozieren (z.B. keine Fernbedienung, Stehtelefon);  
Kleingeräte (z.B. Matten, Thera-Bänder), Großgeräte (z.B. Standfahrrad, Fahrrad) bzw. auch Räume (Fitnessraum) beschaffen;  
Zeiträume für Bewegung sichern (z.B. Arbeitszeit, Termine);  
Reservierung von Bewegungszeiten (z.B. Bett- bzw. Morgengymnastik).

Die Optimierung der Rahmenbedingungen sichert nur bessere Voraussetzungen und kann die Motivation zu Bewegungsaktivitäten erhöhen. Der entscheidende und wirksame Schritt zu einer Gesundheitsförderung kann aber nur durch eine Verhaltensoptimierung erfolgen.

#### Verhaltensoptimierung

In allen Lebenslagen zählt es zu einem schwierigen Unterfangen, eingeschliffene Verhaltensformen zu verändern. Es zählt zu einer besonderen Eigenart unseres Kulturkreises, dass wir unsere Körperorientierung sehr stark auf die ästhetische Dimension einengen. Die Körperhygiene beschränkt sich auf waschen, kämmen und Zähne putzen, die Bewegungshygiene wird sträflich vernachlässigt.

Eine Voraussetzung zur Verhaltensoptimierung ist das Faktenwissen. Dieses ist aufgrund der Medien sehr hoch – jeder weiß um seine gesundheitliche Gefährdung durch Übergewicht, durch Bluthochdruck, durch Bewegungsmangel und viele haben diesbezüglich ein schlechtes Gewissen.

Bereits weniger ausgeprägt ist das Handlungswissen, das Wissen um gesundheitsfördernde Bewegungsaktivitäten. Besonders schwierig scheint aber die Handlungsrealisierung zu sein, die Umsetzung vom Wollen zum Tun. Einige Tipps sollen Möglichkeiten aufzeigen und zur Umsetzung ermutigen:

Gesundenuntersuchung regelmäßig mit Belastungstest durchführen

Kursangebote wahrnehmen und in die Praxis umsetzen

Partner zur Motivationserhöhung einbinden

Leichte Aktivierungsübungen im Bett regen Herzkreislauf an

Leichte Morgengymnastik hebt die Stimmung

Musikunterhaltung motiviert

Dehnungsübungen