

3. Österreichische Präventionstagung

MR Dr. Sepp Redl

Gesundheitsförderung über Bewegung und Bewegungserziehung

Studien beweisen, dass sportliche Aktivitäten das aktuelle Befinden beeinflussen können: durch Fitnessaktivitäten können positive Stimmungen verstärkt und negative Stimmungen abgeschwächt werden. Durch Spiel und Wettkampf, sowie auch durch Natursportaktivitäten können insbesondere die Spannungs- und Aktiviertheitsaspekte der Stimmung „aus dem Gleichgewicht“ gebracht und nach der sportlichen Aktivität „wiederhergestellt“ werden.

Das habituelle psychische Befinden kann sich auch auf eine Vielzahl positiver und negativer Gesundheitsvariablen beziehen, die wiederum mit sportlicher Aktivität zusammenhängen: regelmäßige Fitnessaktivität kann negativ empfundene Spannungszustände verringern und positiv erlebte Gefühle wie Ruhe, Entspanntheit und Vitalität fördern. Allerdings gilt sowohl hier wie auch für das aktuelle psychische Befinden, dass sich diese positiven Effekte nicht in jedem Fall einstellen, sondern dass solche Effekte wesentlich von den jeweiligen personalen, situativen und sozialen Bedingungen einer sportlichen Aktivität abhängen.

Gesundheitsförderung durch Bewegung steht immer noch im Spannungsfeld verhaltensorientierter Risikoprävention und der Gesundheitsförderung als eher verhältnisorientierter Interventionsformen. Einige Autoren fordern zuletzt wirtschaftliche, soziale und damit politische Maßnahmen, die eine „gesundheitsfördernde Bewegungskultur“ schaffen. Wenn sportliche Betätigung in erster Linie darauf abzielt personale Ressourcen (körperlicher und psychischer Art) zu stärken, macht diese Überlegung Bewegung zu einem Präventionsansatz. Sport ist Dienstleistung und seine Anbieter sind Dienstleister des Medizinalsystems.

Sportliche Betätigung kann aber darüber hinaus auch eine gesundheitsförderliche Strategie sein, die beispielsweise für die Förderung sozialer Ressourcen genutzt werden kann, und die damit – weit mehr als im klassischen Präventionsansatz – die psychosoziale und pädagogische Kompetenz des Sports betont.

Bewegungserziehung ermöglicht einerseits im Rahmen eines eigenen Settings soziale Aktionen, unterstützt aber auch das Setting Schule durch die Schaffung eines sozialbezogenen Kontexts. Körperliche, geistige und soziale Gesundheit kann sich in physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden äußern und steht damit in der (neuen) Tradition gesundheitsförderlicher Strategien. Entscheidend ist aber die Voraussetzung, dass man sich Bewegung (Sport) nicht nur als Präventionsmaßnahme im Sinne der Mitwirkung in einem Gesundheitsdienst versteht und auf die Vermittlung körperlicher Fitness reduziert.