

## 2. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

**Prim. Univ.-Doz. Mag. DDr. Anton Wicker**

Gesundheitsförderung durch Sport

Die Lebensweise unserer Zivilisationsgesellschaft führt zu einem deutlichen Rückgang der Bewegungsreize mit denen sich der Körper auseinandersetzen muss. Mit dem Eintritt in die Schule wird das Spielkind zum Sitzkind – dies hat negative Einflüsse auf den Bewegungsapparat. Generell nehmen körperliche Belastungen ab, geistig seelische Belastungen jedoch deutlich zu. Diese körperliche Reizverarmung in Kombination mit der psychischen Reizüberflutung (neben der Schule sitzen Kinder zusätzlich stundenlang an elektronischen Geräten) führt dazu, dass bei Schulkindern Haltungsschwächen drastisch im Ansteigen begriffen sind.

Bewegung ist Leben – durch den richtigen Einsatz von Bewegung als Therapiemittel sollte hier gegengesteuert werden. Sinnvoll angewandte sportliche Betätigung ist ein Gebot der Stunde, um zu verhindern, dass sich aus Haltungsschwächen echte Haltungsschäden entwickeln. Beschwerden am Bewegungsapparat als Folge von falscher Lebensweise liegen heute an der Spitze aller Erkrankungen.

### Sport im Kindesalter

Die sportlichen Aktivitäten der Kinder sollten spielerisch, abwechselnd und vielfältig sein. Der Aufbau an Belastungen hat langsam zu erfolgen, sportliche Bewegung muss in den spielerischen Alltag eingebunden werden.

### Sport im Erwachsenenalter

Nur durch richtigen, individuell abgestimmten Sport, der auch Freude bereitet, kann es zu einem Umdenken bezüglich der Lebensweise kommen. Generell muss mehr körperliche Bewegung in den Alltag gebracht werden.

### Alterssport

Sport ist in jedem Alter möglich, bei älteren Menschen sind jedoch gewisse Vorsichtsmaßnahmen zu treffen. Schnelle, ruckartige Bewegungen, zu starke, exzentrische Belastungen und übertriebene Kraft- und Dehnungsreizen sollten vermieden werden.

### Sportarten mit hohen gesundheitsfördernden Komponenten

sind Gehen, Wandern, Schilanglauf, Rückenschwimmen, Laufen auf nicht zu harter Unterlage.

Indifferente Sportarten (teils belastend, teils freundlich)

sind Tanzen, Tourenschlief, Gymnastik, Turnen, Klettern, Golf, Tennis, Inline-Skating. Bestimmend ist die Qualität der Ausführung.

### Eher belastende Sportarten

sind sämtliche Kampfsportarten wie Judo, Karate, Boxen; Mannschaftssportarten mit intensiver Kontaktbereitschaft wie Handball, Basketball, Fußball; Boden- und Geräteturnen; die meisten leichathletischen Disziplinen; Trampolinspringen, Squash, Rudern und Eishockey.

Generell gibt es kein grundsätzliches Ja oder Nein in Bezug auf die Ausübung einer Sportart. Entscheidend ist die Übereinstimmung der jeweilig gewählten Sportart mit den Voraussetzungen des Sporttreibenden.

Richtige Bewegung durch sinnvolle und adaptierte Sportausübung ist ein wesentlicher Beitrag zu einer gesunden Lebensführung und zur Erkrankungsprophylaxe.

*Prim. Univ.-Doz. Mag. DDr. Anton Wicker; geb. 1953 in Bischofshofen, Dr. phil. (Biologie und Sportwissenschaften) und Dr. med., Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Schwerpunkte Bewegungsapparat, Rehabilitation, Rheumatologie, Trainingslehre und Gesundheit. Seit 1991 Vorstand der Klinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation an den Landeskliniken in Salzburg, Habilitation zum Univ.-Doz. Weitere Funktionen: unter anderem Mannschaftsarzt des Österreichischen Skiverbandes, WM- und Olympiaarzt, staatlich geprüfter Skilehrer und –Trainer, Leichtathletiktrainer.*