

Bewegung und Sport als Ressource für psychische Gesundheit

Physical Activity and Sports as a Resource for Mental Health

Günter Amesberger & Sabine Würth

Themenschwerpunkt Freizeit und Tourismus

Zusammenfassung

Der Beitrag diskutiert die Wirkung körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit. Dabei wird auf eine Reihe vorliegender Reviews und Metaanalysen sowie ausgewählte empirische Studien Bezug genommen. Es zeigt sich, dass Bewegung und Sport nicht nur die physische Gesundheit positiv beeinflussen, sondern auch psycho-sozialer Effekte zu finden sind, die auf körperlicher Aktivität beruhen. Die Wirkung eines körperlich aktiven Lebensstiles auf die psychische Gesundheit ist naturgemäß von moderierenden Variablen abhängig, z.B. der Art und Intensität der Aktivität. In diesem Beitrag wird primär Literatur zu moderater, gesundheits- und fitnessorientierter Aktivität vorgestellt. Abschließend wird auf die Bedeutung des Aufbaues eines habituierten Bewegungsverhaltens hingewiesen und darauf, welche Bezüge zwischen Urlaubs- und Alltagsverhalten angestrebt werden könnten.

Abstract

This paper discusses the impact of physical activity on mental health on the basis of recent reviews, meta-analytic data and empirical studies. Results reveal that on the one hand physical exercise and sports activities have many positive effects on physical health. On the other hand, several psycho-social benefits are said to be a result of physical activity. The effects of a physically active lifestyle, however, are moderated by different factors, e.g. the kind of activity and the level of intensity. This paper mainly introduces publications concerning health- and fitness-oriented physical activity on a moderate level of intensity. The importance of exercise habituation is pointed out, and how fluctuating physical activity, as it is typically performed during holidays, can be transferred to a regular exercise routine in daily life.

1. Einführung

Der Bezug von Bewegung, Sport und Gesundheit wurde lange Zeit kontrovers diskutiert. Standen Personen dem Sport nahe, betonten diese zumeist den gesundheitlichen Wert des Sporttreibens, waren sie sportkritisch eingestellt, wurde eher mit Negativfolgen wie dem Verletzungsrisiko, der Gefahr von Sportschäden oder der verminderten Widerstandsfähigkeit des Immunsystems argumentiert. Es kann wohl als eine der zentralsten Errungenschaften der Sportwissenschaft des 20. Jahrhunderts bezeichnet werden, dass sie ein umfassendes Verständnis der gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung und Sport aufgebaut und differentielle Effekte empirisch breit untersucht hat. So konstatieren Wagner und Brehm (2008, S. 543), dass körperliche Aktivität „... zu den zentralen Faktoren der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit gehört und damit ein wesentliches Element des Gesundheitsverhaltens ist.“ Bewegungsmangel, unter dem etwa 80% der Bevölkerung leiden dürften, stelle hingegen eine Gefährdung des individuellen Wohlbefindens und eine Belastung der öffentlichen Gesundheitsvorsorge dar.

Je nach dem, welches Gesundheitsverständnis wir zugrunde legen, bekommen Bewegung und Sport ganz unterschiedliche Funktionen und Aufgaben. In Anlehnung an Beckers und Kruse (1986) können wir drei wesentliche Richtungen ausmachen:

1.1. Gesundheit als Abwesenheit von Krankheiten

Dieses primär medizinische Modell legt nahe, dass Bewegung und Sport funktional für die Ertüchtigung des Körpers zuständig sind, um Erkrankungen vorzubeugen, die beispielsweise durch das metabolische Syndrom verursacht werden. Ziel einer Bewegungsintervention vor diesem Hintergrund ist, Trainingsreize mit der Intensi-