

"Bewegung macht schlau"

Gesundheit: Der Sportmediziner Dirk Lümke über die dramatischen Folgen mangelnder Aktivität

ABENDBLATT: *Herr Dr. Lümke, Deutschlands Schülern ist bei der PISA-Studie erneut ein schlechtes Zeugnis ausgestellt worden. Haben Sie als Sportmediziner eine Erklärung dafür?*

DIRK LÜMKE: Sicherlich sind die Ursachen vielschichtig. Unbestritten bleibt für mich, daß ein direkter Zusammenhang zwischen mangelnder Bewegung und schulischen Lernerfolgen besteht. Die körperlichen Aktivitäten der Kinder sind in den vergangenen Jahren zurückgegangen. Bewegungsmangel steht aber in engem Kontext mit schulischen Leistungen, mit Konzentrationsfähigkeit und der geistigen Entwicklung der Kinder. Initiativen wie der morgige Kinderturnsonntag des Hamburger Verbandes für Turnen und Freizeit (VTF) sind daher zu begrüßen und breit zu unterstützen. Kinder, die sich viel bewegen, lernen schneller und besser.

ABENDBLATT: *Wissen die Kultusminister um diese Kausalität?*

LÜMKE: Wenn sie es wissen, kann ich mir allerdings nicht erklären, warum das Thema Schulsport und Bewegungsförderung in der Schule immer noch ein Stiefmütterchendasein fristet. Bewegungsräume in Schulen werden nach wie vor nur bei Modellversuchen oder vereinzelt von engagierten Sportlehrern geschaffen, sie wären flächendeckend dringend notwendig.

ABENDBLATT: *Wo liegen die Ursachen dieser Ignoranz?*

LÜMKE: Eine Ursache ist die Ausbildung der Erzieher in Kindergärten oder der Lehrer in Schulen, denn gerade in der Primarstufe (Klassen eins bis vier) wird Sport zu oft von Lehrern nur mitgemacht. Sport ist in der Ausbildung der Grundschullehrer und Erzieher kein ausgewiesener Schwerpunkt, der sollte es sein. Kinder haben einen natürlichen Drang zur Bewegung. Wir bremsen ihn nur viel zu oft, indem wir sie zum Beispiel mit dem Auto zur Schule fahren. Eine Schaukel und ein Sandkasten im Kindergarten sind zu wenig, wir brauchen im Sport ausgebildete Pädagogen. Ein weiterer Grund sind Vorbilder für Kinder. Treiben Eltern oder Lehrer Sport, sind nachweislich die Kinder zu einem hohen Prozentsatz sportlich. Sind Eltern übergewichtig, sind es die Kinder häufig auch. Hinzu kommt das Vorurteil, daß Eltern wie Lehrer glauben, zuviel Sport gehe zu Lasten anderer, angeblich wichtigerer Fächer wie Deutsch oder Mathematik.

ABENDBLATT: *Gibt es Untersuchungen, die dieses Vorurteil entkräften?*

LÜMKE: Die tägliche Sportstunde, die wünschenswert wäre, hat breite positive Auswirkungen auf die schulischen Leistungen. Zahlreiche Modellversuche haben gezeigt: Bewegung macht schlau. Sie stärkt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Bei täglichem Sportunterricht verbessern sich die Resultate in den anderen Fächern, auch wenn sie weniger unterrichtet werden.

ABENDBLATT: *Offensichtlich bewegt sich die Politik zu wenig.*

LÜMKE: Das ist wie beim Thema Gesundheit und Prävention. Seit Jahrzehnten ist bekannt, daß chronische Erkrankungen im Erwachsenenalter zunehmen, weil sich die Menschen heute von Kindesbeinen an immer weniger bewegen. Gegengesteuert wird trotzdem nicht. Unser Gesundheitssystem reagiert in der Regel erst, wenn der Patient mit Beschwerden in die Praxis kommt. Dabei könnte sehr viel Geld gespart werden, würde vorgebeugt. Und Bewegung bleibt neben der Ernährung die beste Prävention.

ABENDBLATT: *Können Sie den volkswirtschaftlichen Nutzen von Bewegung beziffern?*

LÜMKEMANN: Ich zitiere dazu eine Untersuchung aus der Schweiz: Bewegungsmangel verursacht dort jährlich 1,4 Millionen Erkrankungen, mindestens 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken (rund 1,1 Milliarden Euro). Regelmäßige Bewegung verhütet dagegen geschätzte 2,3 Millionen Erkrankungen, etwa 3300 Todesfälle und Behandlungskosten von 2,7 Milliarden Franken (1,8 Milliarden Euro). Trotz solcher Erkenntnisse werden Aspekte wie Gesundheitsförderung, Prävention und Veränderung von Gesundheitsverhalten kaum unterstützt.

ABENDBLATT: *Was passiert, wenn sich nichts verändert?*

LÜMKEMANN: Wenn nichts geschieht, haben wir in Deutschland nicht nur ein demographisches, sondern ein ebenso gravierendes gesundheitliches Problem, das alle Bereiche der Volkswirtschaft zu spüren bekommen. Wir sind auf dem besten Weg, ein altes und krankes Volk zu werden. Wir sind es eigentlich schon. Auf uns kommt in den nächsten Jahrzehnten bei der Behandlung chronischer "Zivilisationskrankheiten" eine Kostenlawine im Gesundheitswesen zu, die diese Gesellschaft nicht mehr schultern kann.

ABENDBLATT: *Ist überhaupt noch Zeit zur Umkehr?*

LÜMKEMANN: Ich setze nach den Erfahrungen der Vergangenheit weniger auf die Politik als auf jeden einzelnen, auf Schulen, Lehrer, Unternehmen, Eltern, Ärzte und Sportvereine. Es ist nie zu spät, sich zu bewegen. Selbst ein unsportlicher 70jähriger kann mit leichtem Training erhebliche gesundheitliche Effekte erzielen.

ABENDBLATT: *Der Arzt, der ihm das erklären könnte, verschreibt ihm lieber Medikamente.*

LÜMKEMANN: Es fehlen die Strukturen, die ärztliche Gespräche über Gesundheitsprävention unterstützen. Es gibt halt keine Verschreibungsmöglichkeit für Bewegung. Auch in der ärztlichen Ausbildung spielt Prävention trotz erster Verbesserungen noch eine zu unbedeutende Rolle. Laut einer Statistik gehen 90 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr zum Arzt. Der Doktor wäre eine gute Adresse, um den Menschen ein Gesundheitsbewußtsein zu vermitteln. Das geschieht aus den genannten Gründen zu selten. Zum Schaden aller.

ABENDBLATT: *Wer verhindert die Umsetzung? Die Pharmalobby?*

LÜMKEMANN: Die mag kein Interesse an Prävention haben, die Politik sollte es. Die von der Bundesregierung hinzugezogenen Sachverständigen finden nicht ausreichend Gehör, obwohl sie ermittelt haben, daß in Deutschland mit langfristiger Prävention 25 bis 30 Prozent der heutigen Gesundheitsausgaben vermieden werden könnten. Zwar gibt es jetzt ein Präventionsgesetz, das geht aber nicht weit genug.

ABENDBLATT: *Wie krank ist das deutsche Volk?*

LÜMKEMANN: Die Zahl der übergewichtigen Kinder nimmt Jahr für Jahr zu, Motorik, Koordinations- und Belastungsfähigkeit nehmen ab, weil die natürlichen Bewegungsräume zubetoniert werden. Der körperliche Zustand der Kinder hat sich auf Grund des allgemeinen Bewegungsmangels und fehlender Angebote verschlechtert, und er wird sich noch weiter verschlechtern. Und wenn Sie bedenken, daß ein übergewichtiges Kind mit hoher Wahrscheinlichkeit ein übergewichtiger Erwachsener wird, wissen Sie, was auf uns zukommt.

ABENDBLATT: *Dabei dachten wir, die Deutschen seien ein Volk von Fitneß-Jüngern.*

LÜMKEMANN: Die Zahlen sagen etwas anderes. Nur 13 Prozent der Bevölkerung bewegen sich auf einem Mindestniveau, das heißt, sie sind an den meisten Tagen der Woche wenigstens eine halbe Stunde aktiv. Damit ist nicht einmal Sport gemeint, sondern auch Gartenarbeit, den Hund spazieren führen oder Fahrrad fahren. 45 Prozent wiederum treiben überhaupt keinen Sport. Mit dem Alter nimmt die Passivität zu. Mehr als 70 Prozent der über 70jährigen bewegen sich kaum.

ABENDBLATT: *Dabei werden überall und immer wieder breit angelegte Bewegungsinitiativen gestartet. Ist das der falsche Weg?*

LÜMKEMANN: Man erreicht nachhaltige Verhaltensänderungen nur über das Umfeld Lehrer, Familie, Freunde. Große Kampagnen bringen wenig. Das Vorbild ist gefragt, der persönliche Bezug. Wenn ich ein Kind bewegen will, muß ich erst einmal die Eltern bewegen.

ABENDBLATT: *Wie erreichen Sie die Eltern?*

LÜMKEMANN: Eine Möglichkeit ist der Weg über Unternehmen. Zumindest einige kümmern sich - auch im Eigeninteresse - um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter in Form betrieblicher Gesundheitsförderung und Betriebssport. Mitarbeiter sind oft Eltern: Eltern der Mitarbeiter von morgen. Auf diesem Weg kann mittelfristig ein Netzwerk entstehen zwischen Unternehmen, Eltern, Schulen, Vereinen und Ärzten. Es herrscht ein persönlicher Bezug und eine individuelle Ansprache. Wie gesagt: Mit Parolen ist der Kampf um die Gesundheit nicht zu gewinnen.

ABENDBLATT: *Wie dann?*

LÜMKEMANN: Wenn man Mitarbeiter bei ihren Gesundheits-Verhaltensveränderungen begleitet, ihnen den Weg aufzeigt, wie es nachhaltig gelingt, sind die Auswirkungen für sie selbst und für das Unternehmen meßbar. Bei meinen Gesundheitsseminaren stellten sich nach bereits sechs Monaten Verbesserungen ein: 60 Prozent weniger Krankenstand, 43,5 Prozent mehr Kalorienverbrauch, 10,6 Prozent Abnahme empfundener Streßbelastung, 10,6 Prozent Verbesserung des objektiven Gesundheitszustands.

ABENDBLATT: *Sie betonen immer wieder, daß Sie auf den einzelnen setzen. Was können wir tun?*

LÜMKEMANN: Es ist nicht viel, was wir verändern müssen. Müssen wir immer den Fahrstuhl oder die Rolltreppe benutzen, brauchen wir den Parkplatz direkt vor dem Geschäft? Warum ärgern wir uns, wenn wir was liegenlassen? Es ist doch toll, dann können wir zurückgehen und uns zusätzlich bewegen! Es muß nicht immer gleich Sport sein. Eine Frau in einem meiner Seminare wollte partout keinen treiben. Sie fuhr täglich mit dem Bus zur Arbeit und nach Hause, mit einmal Umsteigen. Jetzt steigt sie nicht mehr um, sondern aus und geht die letzten zwei Stationen zu Fuß. Das sind für sie 20 Minuten zusätzliche Bewegung am Tag. Das ist ein Anfang.

Interview: R. Grünberg

erschieden am 27. November 2004 in Sport, Hamburger Abendblatt