

Artikelserie «Sport und Bewegung»



Thomas Dieterle
Redaktor Primary and
Hospital Care

Weihnachten und der Jahreswechsel nähern sich mit Riesenschritten. Die Festtage am Jahresende sind immer eine Zeit des Rückblickes – und auch des Blicks nach vorne. Nicht wenige unter uns Ärztinnen und Ärzten als auch unter unseren Patientinnen und Patienten stellen fest, dass im vergangenen Jahr zu wenig Sport gemacht wurde, und treffen für das nächste Jahr den Vorsatz «mehr Sport zu machen». Und zwar wirklich und richtig – draussen in der Natur oder drinnen im Fitnessstudio – und nicht den, welchen Rainard Fendrich in seinem Lied «Es lebe der Sport» besingt und sich über den Couch-Potato in uns, der den Sport bestenfalls konsumiert, lustig macht [1].

Denn Sport ist gesund. Sport beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vor und kann bei deren Behandlung helfen – und dies unabhängig von Alter, Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit oder dem Vorliegen von Begleiterkrankungen. Entsprechend lautet die Hauptbotschaft der Schweizerischen Bewegungsempfehlungen «Jede Bewegung zählt» [2].

Wie ist es aber um den Sport und die Bewegung in der Schweiz bestellt? Insgesamt ist zu konstatieren, dass sich das Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren positiv entwickelt hat – etwa 3/4 erfüllt aktuell die Schweizer Bewegungsempfehlungen [2]. Soweit die guten Nachrichten.

Allerdings bewegt sich immer noch rund ein Viertel der Bevölkerung nicht ausreichend, erreicht also nicht die Empfehlung von mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche oder mindestens zwei Tage mit Schweißepisoden. Im Durchschnitt verbringt die Schweizer Wohnbevölkerung auch weiterhin einen erheblichen Teil des Tages sitzend. Jüngere sitzen dabei länger als Ältere und Männer im Mittel mehr als Frauen [2].

Auf der anderen Seite nehmen immer mehr Menschen an Marathons, Triathlons, Giga-

thlons teil, also Sportveranstaltungen, bei denen über lange Zeit eine hohe Bewegungsintensität abgefordert wird. Der New York Marathon begann im Jahr 1970 mit 127 Teilnehmenden. Zuletzt hatten sich ca. 130 000 Menschen auf die ca. 50 000 Startplätze beworben [3].

Wir bewegen uns also zwischen Extremen – wie können wir mit diesem Spagat umgehen? Wieviel Bewegung braucht es mindestens, damit diese gesundheitswirksam ist? Ab wann wird Bewegung vielleicht auch gesundheits-schädlich? Was müssen wir als Ärztinnen und Ärzte beachten? Wie sollen wir unsere Patientinnen und Patienten beraten?

Primary and Hospital Care möchte diesen Fragen in einer Artikelserie nachgehen, die mit dieser Ausgabe beginnt. Die Beiträge werden sich mit vielfältigen Themen rund um Bewegung und Sport wie den aktuellen Bewegungsempfehlungen, den Gesundheitseffekten von Sport im Verlauf des Lebens, den Effekten des Sports auf die kardiovaskuläre Gesundheit, der Entwicklung von Bewegungsprogrammen und Empfehlungen zur Gesundheitsförderung beschäftigen und haben das Ziel, die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen und Risiken des Medikamentes «Sport und Bewegung» zur Behandlung chronischer Erkrankungen aufzuzeigen.

In dieser Ausgabe beschreiben M. Schär, M. Müller und S. Wangler die Diagnostik und Behandlung der Rotatorenmanschettenruptur und passend zur Zeit des Rückblicks und Ausblicks teilt S. Neuner-Jehle seine Gedanken zum beschleunigten Leben mit uns. Bewegung ist Veränderung und Veränderung braucht Bewegung!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen im Namen der Redaktion von *Primary and Hospital Care* eine spannende Lektüre, gesegnete Festtage und einen guten Start in ein hoffentlich gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Korrespondenz

Prof. Dr. med.
Thomas Dieterle
dieterle[at]googlemail.
com



Literatur

Die vollständige Literaturliste finden Sie in der Online-Version des Artikels unter <https://phc.swisshealthweb.ch/de/article/doi/phc-d.2023.1308319399/>