



GESUNDHEITSRISIKO BEWEGUNGSMANGEL



Wir müssen als Menschen wieder auf den Boden kommen und uns orientieren, wo wir hingehören!“

Gernot Schweizer,
Physiotherapeut, Star-Trainer zahlreicher
Spitzensportler wie Marcel Hirscher oder
Sebastian Prödl und Schauspieler wie
Tobias Moretti

„Wir leben in einer Demokratie, die es geschafft hat uns jegliche Verantwortung abzunehmen, bis hin zu unserem eigenen Körper.“ Physiotherapeut und Spitzentrainer Gernot Schweizer fordert im PULS-Interview mehr Bewegung in der Gesellschaft ein – für Gesundheit, Körper und Geist.

Was war der Anlass für Sie, sich mit dem Thema Bewegung zu beschäftigen?

SCHWEIZER: Ich habe durch eigene Sportverletzungen sehr viel Physiotherapie benötigt und dabei gesehen, dass es hier sehr viel Unterschiede gibt. Damals ist mir aufgefallen, dass es Grenzen gibt am Übergang von der Physiotherapie in die sportartspezifischen Trainings. Der Übergang von Therapie nach Verletzung in den Bereich Wiederherstellung für den Sport ist eine große Lücke. Wenn einer gerade laufen kann, kann er noch lange nicht Fußballspielen. Und ich war immer schon begeistert von Medizin, Physiologie und Anatomie und damit einen Beruf für kranke Menschen aber genauso für Sportler ausüben zu können. Das hat mich eigentlich dazu bewogen das zu erlernen und zu studieren.

Was sind aus ihrer Erfahrung die Hauptgründe für Bewegungsmangel?

SCHWEIZER: Es ist natürlich die Dekadenz, der Luxus und die Bequemlichkeit, die durch den Luxus entstanden ist. Ferner unsere Transportmöglichkeiten, die uns heute jegliche Bewegung abnehmen. Und es ist zusätzlich die Ernährung wie auch die Digitalisierung. Zusätzlich haben wir heute auch eine fanatische Ernährungswissenschaft.

Wer leidet mehr unter Bewegungsmangel? Männer oder Frauen?

SCHWEIZER: Bei den Jugendlichen sind noch mehr Mädchen im Bewegungsmangel als Jungen. Grundsätzlich sind aber beide Zahlen alarmierend. Wir können davon ausgehen, dass 84% der Männer und 90% der Frauen sich zu wenig bewegen. Wir kommen laut Weltgesundheitsorganisation nicht einmal mehr auf den minimal geforderten Grundumsatz der Bewegung. Wir wären froh, wenn Kinder heute auf eine Stunde Bewegung pro Tag kommen würden.

Fotos: Dr. Aufmesser | Eingetragene Einschaltung

Welche Gefahren gehen von zu wenig oder falscher Bewegung aus?

SCHWEIZER: Heute müssen wir Kindern zwischen sechs und acht Jahren oft gehen und laufen lernen, weil das Vorleben zur falschen Grunderziehung in Sachen gehen und laufen geführt hat. Und zweitens, wer nicht viel geht und nicht viel läuft, lernt es auch nicht – so wie alles andere. Ein Kind lernt durch Sehen, Fühlen, Erleben und auch durch Spüren. Gerade diese Einflüsse auf das Kind gehen heutzutage komplett verloren.

Heißt das, die Sinne der Kinder werden zu wenig gefordert?

SCHWEIZER: Nicht nur die Sinne, sondern auch ihre Gefühle. Emotionen sind einer der wichtigsten Bewegungsmotivatoren. Die meisten adipösen Kinder mit Bewegungsmangel haben wir heute am Land, weil es hier nicht so viele Sportstätten und Strukturen gibt wo sich Kinder bewegen dürfen. Die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung geht verloren, weil die Digitalisierung uns viel Fähigkeiten der Kreativität und Phantasie wegnimmt, der Pokemon macht was der Programmierer vorgibt.

Liegt das auch an der Generation der sogenannten „Helikoptereltern“?

SCHWEIZER: Ja natürlich. Wissen Sie, es ist manchmal besser ein Kind lernt auch einmal ein bisschen Schmerz, aber es lernt. Und damit meine ich nicht Verletzungen, sondern negative Erfahrungen. Wir müssen aus negativen und positiven Erfahrungen unser Bewegungsverhalten kennenlernen.

Bewegungsmangel im Büroalltag – was kann man dagegen tun?

SCHWEIZER: Der Bewegungsmangel ist nur durch Selbstdisziplin aufzufangen indem man einen Ausgleich schafft. Wenn jemand acht Stunden im Büro sitzt, sollte er grundsätzlich ein bis zwei Stunden in Bewegung sein. Wenn das nicht möglich ist, sollte man wenigstens fünf Minuten Ausgleichsübungen durchführen, um die Gegenmuskelgruppen zu stärken und so aus der „Verkürzung des Sitzens“ herauszukommen. Man kann auch versuchen den Weg zur Arbeit mit mehr Bewegung auszustatten, indem man etwa zwei Stationen vorher aus dem Bus aussteigt.

Was sagen Sie dazu, dass dem Schulsport immer weniger Zeit eingeräumt wird?

SCHWEIZER: Für mich ein unverständliches Thema. Wir haben ein Schulsystem, das sich nicht auf eine neue Wissenschaft des Lehrens umstellt. Wir brauchen neben dem Sport einen bewegten Unterricht, etwa mit einer kurzen Balanceübung in Mathematik. Man hat im Rahmen von Studientausende Tests mit Studenten unternommen. Die Hälfte davon hatten unter Bewegung Vokabeln gelernt, auf dem Laufband oder bei einem Waldspaziergang und die andere Hälfte hat man herkömmlich am Schreibtisch lernen lassen. Die Bewegten nahmen in der gleichen Zeit 10 mal so viele Vokabeln auf. Das sind faszinierende Zahlen, die einen Einblick geben wie mit Bewegung Wissen besser vermittelt werden kann. Die Trägheit unserer aktuellen Bildungspolitik ist dramatisch. Ein weiteres Problem ist der Föderalismus, wo jeder Direktor entscheiden kann was an seiner Schule stattfindet. Wie sollen sich Systeme verändern, wenn jeder sein eigenes Süppchen kocht?

Sie betreuen zahlreiche Spitzensportler wie Marcel Hirscher, Manuel Feller oder Sebastian Prödl. Was zeichnet Spitzensportler aus?

SCHWEIZER: Was einen Spitzensportler auszeichnet ist die Zielsetzung, Willensstärke und eine gigantische Freude an dem, was er tut. Das ist nichts anderes wie im Management, in der Selbstständigkeit oder im Berufsleben. Ohne Zielsetzung und Freude werde ich nicht stark werden in dem was ich tue.

Was müssen Gemeinden, das Land oder der Bund politisch für mehr Bewegung tun?

SCHWEIZER: Hier gehören mehr Bewegungsräume geschaffen. Sinnvollere Trimm-Dich Parcours oder Schwimmstätten. Es ist etwa dramatisch wie wenig Menschen in Österreich schwimmen können. Aber wie soll man etwas lernen, wenn man nicht mehr die Möglichkeit hat so etwas durchzuführen. Wir brauchen in den Gemeinden Kinderspielplätze, die motorisch effektiv und intelligent sind, wo auch ein Abenteuer und ein Reiz zu spielen entsteht.

Wir haben eine Bewegungs- und kinderfeindliche Gesellschaft entwickelt. Was nutzen Fußball- oder Spielplätze die um 16.30 Uhr schließen, weil es Anwohner stört das Kinder noch um 17 Uhr spielen wollen. Der Fanatismus sich einseitig zu bewegen ist nicht gesund.



Wer sich nicht bewegt, wird krank. So weit, so bekannt. Seit Jahren zeichnen Ärzte und Therapeuten das düstere Bild einer Gesellschaft von kranken Erwachsenen. Krank, weil sie sich als Kinder nicht bewegen und damit den Grundstein für eine Vielzahl von Leiden legen. Aber: Alle Mahnung war vergebens. Wir stehen vor einem gesellschaftlichen Desaster. Gernot Schweizer, Therapeut und Star-Trainer, kennt die krankmachenden Rahmenbedingungen – und weiß wie man gegensteuert. Jetzt im Handel erhältlich!

Gernot Schweizer: Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft, Ecowin; 2019, ISBN-10: 3711002471

www.teamschweizer.at