

Dr. Sabine Bau

Olympionikin im Florett-Fechten

Oberärztin an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Caritas Krankenhaus Bad Mergentheim

Birgit Fischer

Deutschlands erfolgreichste Olympionikin (Kanurennsport)

Geschäftsführerin "KanuFisch"

Abstract:

Bewegung für gesunde Knochen

Als fünffache Olympiamedaillengewinnerin, ehemalige Leistungssportlerin und Oberärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie kennt Sabine Bau wie keine andere den Einfluss von Sport auf die Gesundheit der Knochen und Gelenke. Sie befindet sich gerade in der Ausbildung zur Osteologin und weiß durch ihr Engagement als sportmedizinische Betreuerin von Hobby-, Profi- und Leistungssportlern Fragestellungen zur Gesundheit des Bewegungsapparates unter verschiedenen medizinischen und praktischen Gesichtspunkten zu bewerten.

Als erfolgreichste Deutsche Olympionikin und Diplomsportlehrerin kennt sich Birgit Fischer bestens mit sportlichen und pädagogischen Aspekten der Bewegung aus. Die ehemalige Leistungssportlerin ist heute Geschäftsführerin von KanuFisch. Dabei arbeitet sie eng mit Kinder und Jugendlichen zusammen und betreut und organisiert Kanu-Kurse, - Events und Kanuwanderungen.

Vorbeugung ist die beste Medizin – für alle Altersklassen

Für einen gesunden Körper – das schließt das muskuloskeletale System ebenso ein wie Herz- und Kreislauffunktionen – ist regelmäßige, körperliche Bewegung von größter Bedeutung. Die Gesundheit von Knochen und Gelenken kann durch regelmäßige Bewegung aufrecht gehalten und gefördert werden. Durch regelmäßiges Training und Bewegung wird die Muskulatur aufgebaut und gefestigt. Kräftige Muskeln können die Gelenke und die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen schützen. So können beispielsweise Rückenschmerzen und Osteoporose vorgebeugt werden. Bei älteren Menschen, bei denen sich die Muskeln ohne Training mehr und mehr zurückbilden, schützt eine gefestigte und kräftige Muskulatur vor Unfällen und Stürzen. Eine regelmäßig trainierte Muskulatur ermöglicht ihnen länger aktiv und selbstständig zu bleiben. Durch gezielte sportliche Aktivitäten können damit Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates vorgebeugt werden.

Stetige, regelmäßige Bewegung ist wichtig

„Es ist falsch zu denken, dass wenn man sich eine Zeit lang bewegt hat, diese Fitness nachwirkt“, erklärt Sabine Bau. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass aktive Sportler, die mit dem Sport aufhören, zwar einige Zeit von der regelmäßigen Bewegung zuvor profitieren. Jedoch wurde auch herausgefunden, dass dieser „Fitness-Speicher“ nach einiger Zeit aufgebraucht ist. Das heißt, Menschen, die über einen längeren Zeitraum intensiv Sport treiben und diese Aktivität plötzlich einstellen, stehen über kurz oder lang wieder am Anfang ihres Muskelaufbaus. Das hängt damit zusammen, dass sich Muskelgewebe bei mangelndem Gebrauch relativ schnell zurück bildet. Um dauerhaft die Gesundheit des Körpers zu fördern, ist regelmäßige Bewegung mit ausreichender Belastung notwendig.

Prävention beginnt in jungen Jahren

Regelmäßige Bewegung sollte bei Kindern und Jugendlichen täglich stattfinden. Durch die technische Entwicklung und den Wandel der Beschäftigungsangebote für Kinder und Jugendlichen verliert Sport und Spiel mit Bewegung an Attraktivität. Immer öfter siegen der Computer, die Spielkonsolen oder der Fernseher über die körperliche Bewegung im Sportverein oder dem Freundeskreis. Das hält Birgit Fischer für alarmierend: „Es hilft nichts, im hohen Altern mit körperlicher Bewegung und Belastung anzufangen. Die Grundlagen müssen in der Jugend geschaffen werden, ideal wäre es im Kindergarten und in der Schule.“ Birgit Fischer hält es für notwendig, Erziehern, Lehrern und Eltern die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung für die Kinder und Jugendlichen bewusst zu machen. Gleichzeitig weiß sie um die Wirkung von Computer und Co.: „Es ist schwer, sich „gegen“ den Computer durchzusetzen. Vielleicht müssen wir auch andere Lösungen und Strategien entwickeln, um die Kinder zu erreichen.“

Bewusst Zeit nehmen für Bewegung und Gesundheit des Körpers

Die Tagesgestaltung eines jeden wird meist stark von Beruf und Familie beeinflusst. Hinzu kommen gesellschaftliche Einflüsse und Leistungsdruck, die oft dazu führen, dass die eigene Gesundheit in den Hintergrund rückt. Besonders bei Frauen, die häufig mit der Doppelbelastung von Beruf und Familie zu kämpfen haben, kommt der Sport oft zu kurz. Das Zeitdilemma zwischen Beruf und Familie kennt Sabine Bau aus eigener Erfahrung. Regelmäßige Bewegung erfordert Zeit und Disziplin: „Vor allem Frauen sollten sich bewusst Zeit nehmen und an sich selbst und ihre Gesundheit denken“. Sabine Bau fordert daher mehr Aufklärung über Präventionsmaßnahmen und Knochengesundheit.