

Drei Viertel der Schweizer Bevölkerung treiben Sport und kommen in den Genuss der positiven Effekte des Körpertrainings. Unfällen und Verletzungen gilt es vorzubeugen und im Ereignisfall optimal zu behandeln.

Jürg Lendenmann

# Sport

## Gesundheit und Spass

«Knapp drei Viertel der Schweizer Wohnbevölkerung im Alter von 15 bis 74 Jahren treiben zumindest ab und zu Sport», ergab die vom Observatorium Sport und Bewegung Schweiz (Sportobservatorium) durchgeführte Umfrage Sport Schweiz 2008 an 11 500 Personen. «Das effektive Aktivitätsniveau variiert jedoch in erheblichem Masse: Zwei Fünftel der Bevölkerung treiben mehrmals pro Woche insgesamt drei Stunden oder mehr Sport. Ein gutes Viertel wird mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, ein Sechzehntel macht nur unregelmässig Sport, während das übrige Viertel angibt, keinen Sport zu treiben.» Im Vergleich zu

Sport Schweiz 2000 blieb der Anteil der Inaktiven gleich, die der regelmässigen Sportler ist erfreulicherweise gewachsen. Unterschiede zwischen dem Anteil von Männern und Frauen in den einzelnen Untergruppen sind kaum mehr festzustellen.

### Gesundheit und Spass

Für über 95 Prozent der Befragten waren «Gesundheit» und «Spass» die Hauptmotive, um sich sportlich zu betätigen. Als beliebteste Sportarten wurden genannt: Radfahren (ohne MTB), Wandern/Bergwandern, Schwimmen, Skifahren, Jogging, Fitnesstraining/Aerobic, Walking/Nordic Walking, gefolgt von Fuss-

ball als wichtigste Mannschaftssportart. Auf weiteren Plätzen folgen Mountainbiking, Snowboarding, Tennis, Skilanglauf, Yoga/Taiji/Qigong, Tanzen, Krafttraining, Badminton, Aqua-Fitness usw. Ein besonders hoher Frauenanteil findet sich bei Taiji/Qigong Yoga, Reiten/Pferdesport, Tanz/Jazztanz, Turnen/Gymnastik sowie Fitnesstraining/Aerobics; von Frauen wenig ausgeübt werden Sportarten wie Eishockey und Fussball.

### Auch die Psyche profitiert

Ob Joggen, Aqua-Fitness oder Nordic Walking: Sportliche Aktivität kräftigt nicht nur Muskeln und Sehnen, fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordina-

CIZEN Inc. sports & health	Stand Nr. 10
IBSA Instituto Biochimique SA	Stand Nr. 12
3M (Schweiz) AG	Stand Nr. 45
Homöopharm AG	Stand Nr. 48
Novartis Consumer Health AG	Stand Nr. 49
Basler Versicherungen	Stand Nr. 80
<b>MBT</b>	<b>Stand Nr. 89</b>
Sandoz Pharmaceuticals AG	Stand Nr. 92/93

tion und verbrennt oft noch überzählige Kalorien. Auch die Psyche profitiert vom körperlichen Training. Denn Sport eröffnet vielfach Freiräume, in die hinein sich die Seele entfalten kann. Sport kann zur Bühne werden, auf der die verschiedensten Rollen gespielt werden und die Seelen der Akteure nährt – beispielsweise mit Freude über erreichte Leistungen, Anerkennung, Freundschaft. Sport ist eine ideale Form des Zeitvertreibs, das wussten schon die Alten Griechen: «Sport» leitet sich von «se deportare» ab – die überflüssige Zeit abtragen.

#### Gibt es die ideale Sportart?

Jede Sportart hat ihren eigenen Mix aus den Komponenten Bewegung, Kampf, Spiel und Kunst, und jede Disziplin stellt andere Anforderungen an Kondition, Koordination und Psyche. Nur wer eine Sportart ausübt, in der er/sie sich wohlfühlt und die mit den individuellen körperlichen und seelischen Voraussetzungen harmoniert, kommt in den Genuss von Erfolgserlebnissen, bleibt dabei und entwickelt sich weiter. Im Verlauf des Lebens werden manche Sporttreibende zu einer anderen Sportart wechseln, die besser zu den geänderten Bedürfnissen

der Seele und den körperlichen Voraussetzungen passt.

Wer einen Ausdauersport betreibt, kommt in den Genuss der Endorphine – Glückshormone, die der Körper ausschüttet. Gleichzeitig wird, so der Mediziner Prof. D.G.R. Findeisen, das Immunsystem trainiert und das Abwehrsystem auf Trab gehalten.

#### Die Kehrseite: Sportunfälle und -verletzungen

«Die Kehrseite der positiven Gesundheitswirkungen von Sport und körperlicher Bewegung sind die Verletzungen und Unfälle», hält das Sportobservatorium fest. 2007 ereigneten sich gemäss Suva und bfu (Beratungsstelle für Unfallverhütung) in der Schweiz rund 300 000 Sportunfälle. In dieser Zahl sind kleinere Bagatelverletzungen nicht enthalten. «Eine Detailanalyse der Sportunfälle zeigt, dass der Wintersport und die Ballspiele zusammen rund 60 Prozent aller Sportunfälle ausmachen. Werden die Unfallzahlen zu den Ausübungshäufigkeiten und -zeiten verschiedener Sportarten in Beziehung gesetzt, so erweisen sich

Fortsetzung auf Seite 44

## Tests

### Balancierfähigkeit

Testen Sie Ihre Balancierfähigkeit mit dem MBT und dem «Wii Balance Test» am MBT-Stand Nr. 89. Das Resultat wird auf der Karte angekreuzt:

1. Sehr gut
2. Gut
3. Verbesserungsfähig

Übungen zum Verbessern der Balancierfähigkeit werden gleich am Stand gezeigt.

### Masai Walking

Testen Sie die neue Trendsportart Masai Walking. Seien Sie aktiv an einem Walk durch die Halle mit dabei an den folgenden Zeiten:

- Donnerstag: 11 / 14 / 17 Uhr (Fachhandel)  
 Freitag: 11 / 14 / 17 Uhr (Fachhandel)  
 Samstag: 11 / 14 / 17 Uhr (Fachh. + Publikum)  
 Sonntag: 10 / 13 / 16 Uhr (Fachh. + Publikum)

### Die PECH-Regel

Da bei einer stumpfen Verletzung Blutgefäße und Zellen im Innern des betroffenen Gliedes oder Gelenks zerstört sind, soll nach der PECH-Regel vorgegangen werden:

- P** Pause. Stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig und vermeiden Sie weitere Belastungen und eine Verschlimmerung des Beschwerdebildes.
- E** Eis (nicht direkt auf die Haut) oder eine Kühlpackung auflegen und die betroffene Stelle mindestens 20 Minuten kühlen. Die tiefe Temperatur verlangsamt die Stoffwechselprozesse, Blutungen und Schwellungen werden vermindert; zudem lindert die Kälte den Schmerz deutlich.
- C** Compression. Ein Druckverband wirkt dem Anschwellen des Gelenkes entgegen. Legen Sie eine elastische Binde mit leichter Spannung an.  
**E** und **C** können kombiniert werden.
- H** Hochlagern des betroffenen Körperteils: So können Blut und Gewebsflüssigkeit zurückfließen.

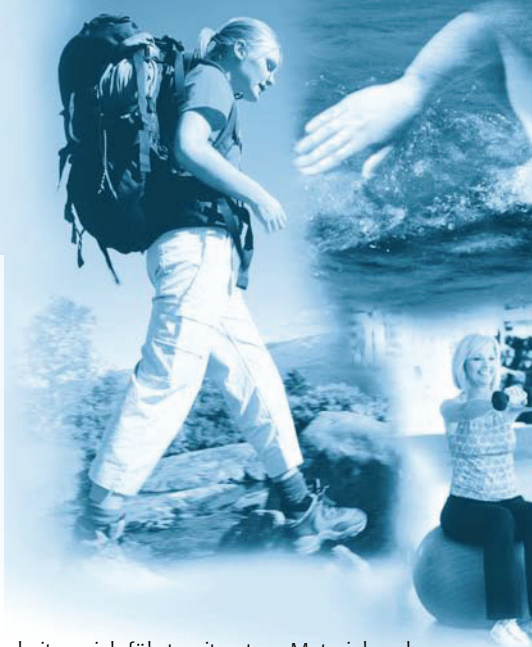
Vermeiden Sie Massagen und Wärmeanwendungen. Ist die Verletzung nach 24 bis 48 Stunden nicht besser oder besteht der Verdacht, dass eine ernsthaftere Verletzung (Knochenbruch, Verrenkung) vorliegen könnte, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Fussball, Eishockey und Basketball als «verletzungsträchtigste» Sportarten. Im Interesse maximaler Gesundheitseffekte auf der Ebene der Gesamtbevölkerung gilt es daher, die Verletzungsrisiken von Sport und körperlicher Aktivität mittels präventiver Massnahmen möglichst zu reduzieren.»

### Aufbautraining, Technik und Ausrüstung

Als Hauptursachen für Gesundheitsprobleme nennen Experten mangelndes Aufwärmen, Missachten von Vorsichtsregeln und ungünstige Bewegungsabläufe. A propos Bewegungsabläufe: Un-effiziente und verschleissträchtige Bewegungsabläufe, die sich über Jahre eingeschliffen haben, werden beim Ausüben oft als richtig empfunden – die idealen Bewegungen als falsch. Es lohnt sich, ab und zu seine Bewegungen von einem Profi korrigieren zu lassen. Zudem werden manche in der Schulzeit erlernte Kräftigungsübungen und Techniken heute für Gelenke und Bänder viel schonender, aber dennoch effizient ausgeführt.

Viele Untrainierte überfordern ihren Körper: Muskelkater, Krämpfe oder Zerrungen können die Folgen sein. Ein regelmässiges Aufbautraining für Kraft und optimale Ausdauer, gründliches Aufwärmen vor Trainingsbeginn, genügend Erholungs- und Regenerationspausen sowie durch Gymnastik erlangte gute Beweglichkeit können das Unfallrisiko erheblich reduzieren. Auch wer sich ausgewogen ernährt und genügend Flüssig-



keit zu sich führt, mit gutem Material und den klimatischen Bedingungen entsprechend ausgerüstet ist, kann Verletzungen und Unfällen vorbeugen. Trotzdem: Es kann auch bei gewissenhafter Vorbereitung zu einer Prellung, Verstauchung oder Zerrung kommen.

### Häufige Sportverletzungen

Bei den meisten Sportunfällen kommt es durch Druck-, Stoss- und Zugkräfte zu einer Verletzung von Gelenken und Weichteilen, die Haut bleibt dabei intakt, d.h. sie reisst nicht auf. (Wie offene Wunden richtig behandelt werden, lesen Sie im Artikel «Das tut aber weh!» auf Seite 46).

**Prellung, Quetschung:** Eine Prellung entsteht durch stumpfe Gewalteinwirkung, eine Quetschung durch Zusammenpressen von Körpergewebe. Es ist keine äussere Verletzung sichtbar. Symptome: Ansammlung von Wasser (Ödem) und Blut (Hämatom, Bluterguss) im Gewebe. Prellungen (z.B. der Rippen) können schmerzhafter sein als Brüche. Bei einer **Quetschwunde** ist eine sichtbare Wunde entstanden, de-



CIZEN Inc. sports & health	Stand Nr. 10
IBSA Instituto Biochimique SA	Stand Nr. 12
3M (Schweiz) AG	Stand Nr. 45
Homöopharm AG	Stand Nr. 48
Novartis Consumer Health AG	Stand Nr. 49
<b>Basler Versicherungen</b>	<b>Stand Nr. 80</b>
MBT	Stand Nr. 89
<b>Sandoz Pharmaceuticals AG</b>	<b>Stand Nr. 92/93</b>

ren Ränder unregelmässig zerfetzt und blutunterlaufen sind.

**Zerrung oder Verstauchung:** Das Gelenk ist verletzt worden: Muskeln und Bänder können überdehnt worden oder gerissen sein, zudem können Schäden am Gelenkknorpel, an Weichteilen, Blutgefässen und Nerven entstehen. Symptome: örtliche Schwellung, Druckschmerz, Gelenkerguss, eingeschränkte Beweglichkeit.

**Muskelkater** entsteht nach einer Überbeanspruchung der Muskeln als Folge von kleinsten Rissen der Muskelfasern und Anreicherung von Stoffwechselprodukten.

#### **Heilkräfte gegen Prellungen, Zerrungen und Muskelkater**

Die Schulmedizin bietet wirksame entzündungshemmende Schmerzmittel zum Auftragen oder Sprays bei Sportverletzungen wie Prellungen und Verstauchungen an. Aus dem Schatz der Naturheilkunde haben sich bewährt: Beinwell (Wallwurz, *Symphytum officinale*), Arnika, Ringelblume (*Calendula officinalis*), Steinklee (*Melilotus*). Anwendung: Als Umschläge oder von Salben oder Gels mit entsprechenden

Pflanzenextrakten. Lassen Sie sich in der Apotheken oder Drogerien beraten.

Als Hausmittel haben sich Umschläge mit Essig, Franzbranntwein und Heilerde bewährt. Traditionell werden auch Lemongras (*Cymbopogon citratus*), Feldthymian (Quendel) und Thymian sowie Fucus (Blasentang) verwendet. Als homöopathisches Mittel gegen Muskel- und Gelenkschwellungen werden Zubereitungen aus Arnica montana (Bergwohlverleih, Arnika), Toxicodendron quercifolium (Giftsumach), Ruta graveolens (Gartenraute), Bryonia (Zaunrübe) eingesetzt.

Bei Muskelkater helfen ein schonendes Weiterbewegen der Muskeln, Wärme, durchblutungsfördernde Salben und Bäder mit ätherischen Ölen, z.B. Kieferenöl, Rosmarinöl, Eukalyptusöl, sowie homöopathische Zubereitungen aus Ruta graveolens (Gartenraute).

#### **Quellen:**

Roche Lexikon Medizin, Pschyrembel, OTX World, Vista, [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)

## Tests

### **MediMouse® testet Ihren Rücken**

Rückenprobleme? Präzis, unkompliziert und schnell können Sie sich bei den Basler Versicherungen am Stand Nr. 80 Ihre Wirbelsäule professionell vermessen und analysieren lassen. Der Messkopf der MediMouse® wird der Wirbelsäule entlang geführt; er passt sich dabei selbstständig der Rückenkontur an. Dabei werden die relevanten klinischen Daten drahtlos zur Messstation weitergeleitet. Nach kurzer Zeit erhalten Sie Daten über die Funktion und Haltung Ihres Rückens und können sich am Stand beraten lassen.

### **Knochendichte**

Lassen Sie bei Sandoz Pharmaceuticals AG am Stand Nr. 92/93 mit dem Messgerät «Achilles InSight» Messgerät Ihre Knochendichte messen. Die Messresultate werden mit einem Diagramm auf einen Streifen ausgedruckt. Eine tiefe Knochendichte kann ein Hinweis für eine Osteoporose sein. Lassen Sie die erhaltenen Messwerte von den Experten am Stand interpretieren.