

Gesundheitliche Aspekte im Sport

Von der Sportkunde-Gruppe 8ac 2020/21

Mitwirkende:

Lina Goldner, Damiano Baeli, Daniel Schwaiger, Luka Milojevic, Sophie Keckeis, Noah Summer, Lea Parsch, Cristan Carrillo



Inhaltsverzeichnis

1. Der Gesundheitsaspekt im Sport.....	3
1.1 Definition von Gesundheit	3
1.2 Risikofaktoren für die Gesundheit und Folgen von Bewegungsmangel	3
2. Bewegungsverhalten.....	5
2.1 Positive Auswirkungen von Sport.....	5
2.1.1 Ausdauertraining	5
2.1.2 Krafttraining	5
2.1.3 Schnelligkeitstraining	5
2.1.4 Beweglichkeitstraining	5
2.1.5 Koordinationstraining.....	5
2.2 Ansätze zur Verbesserung des Bewegungsverhalten.....	5
3. Gesunde Alltags- und Arbeitshaltung.....	6
3.1 Aufbau und Funktion der Wirbelsäure.....	6
3.2 Alltagsbewegungen	6
3.2.1 Heben von Lasten	7
3.2.2 Tragen von Lasten	7
3.2.3 Ergonomisch richtiges Sitzen.....	7
3.2.4 Der ergonomische Arbeitsplatz	7
3.2.5 Handynacken	8
4. Gesunde Ernährung.....	9
4.1 Energiebilanz	9
4.1.1 Kalorienbilanz	9
4.1.2 Nährstoffbilanz	9
4.1.3 Mineralstoffwechselbilanz	9
4.1.4 Vitaminbilanz.....	10
4.1.5 Flüssigkeits- und Elektrolytbilanz	10
4.2 Nahrungsergänzung und Nahrungsabdeckung	11
5. Entspannungsmethoden und Mobilisationstechniken	12
5.1 Autogenes Training.....	12
5.2 Mediative Verfahren	12
5.3 Mobilisationstechniken	12
6. Umfrageergebnisse „Gesundheit & Lebensqualität“	13
7. Literaturverzeichnis.....	17
8. Abbildungsverzeichnis.....	17

1. Der Gesundheitsaspekt im Sport

1.1 Definition von Gesundheit

Gesundheit wird oft von unseren subjektiven Wahrnehmungen geprägt. Das heißt, dass jeder eine andere Sicht zu diesem Begriff hat. Im Jahr 1948 wurde die Weltgesundheitsorganisation gegründet. Diese formulierte den Gesundheitsbegriff so: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ Damit wollte man darstellen, dass Gesundheit mehr als nur Krankheit oder Gebrechen bedeutet.¹ Dabei gibt es noch die Gesundheitsförderung, die den Menschen helfen soll, ein hohes Maß an Selbstbestimmung und somit eine Kräftigung ihrer Gesundheit zu ermöglichen. Die Gesundheit wird heutzutage eher als Prozess statt Zustand angesehen. Ein weiterer Aspekt welcher die Gesundheit verbessert ist der Sport. Wenn man Sport richtig betreibt, dann kann dies auch einen positiven physischen Effekt auf das Wohlbefinden haben.²

1.2 Risikofaktoren der Gesundheit und Folgen von Bewegungsmangel

Des Weiteren gibt es noch Risikofaktoren der Gesundheit. Diese erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines Eintretens von Erkrankungen. Die Risikofaktoren werden unterteilt in nicht beeinflussbare wie zum Beispiel Alter oder Persönlichkeitsstruktur und beeinflussbare Faktoren, also Faktoren, die wir selbst steuern können. Der größte beeinflussbare Risikofaktor ist der Bewegungsmangel, weil er auch andere Risikofaktoren auslöst. Durch Sport kann man also das Gewicht reduzieren als auch den Blutdruck senken. Jedoch ist in der heutigen Zeit der Bewegungsmangel ein großes Problem. Beispielsweise gibt es in den USA keinen Staat, in dem nicht mindestens 20% der Menschen übergewichtig sind und jeder Dritte fettleibig ist, heißt einen BMI über 30 hat.³ Leider werden die Risiken sehr unterschätzt und viele Personen leiden dann unter Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen. Dabei kommt es zu der Verkalkung von Arterien. Die Fettablagerungen in der Arterienwand sorgen für eine Einengung und Blutgerinnungsstörung. Es kommt zu einem Defekt eines betroffenen Organs mit oft fatalen Folgen, vor allem wenn das Herz oder Gehirn davon betroffen sind.⁴

Die häufigste auftretende Erkrankung ist laut WHO der Bluthochdruck. Man redet von Bluthochdruck, wenn der systolische Wert, also der Druck während der Herzkontraktion, größer ist als 140mm Hg und der diastolische Wert, der sich dabei verändernde Druck im Gefäßsystem nach der Kontraktion, über 90mm Hg beträgt. Die Risikofaktoren sind Übergewicht, Bewegungsmangel, übermäßiger Alkoholkonsum. Das heißt, dass dies alles beeinflussbare Faktoren sind.⁵

Außerdem ist die körperliche Inaktivität schlecht für unsere Wirbelsäule und unsere Gelenke. Es kommt zu einer Haltungsschwäche, die aufgrund einer schlecht gebildeten Muskulatur

¹ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 270.

² Ebd., S. 271.

³ Ebd., S. 272.

⁴ Ebd., S. 273.

⁵ Ebd., S. 274.

resultiert. Die häufigsten Fehlstellungen der Wirbelsäulen sind der Rundrücken (verstärkte Krümmung an Brustwirbelsäule), Hohlkreuz, Hohlrundrücken, Flachrücken und Einbrüche der Wirbelkörper (durch Osteoporose->geringe Knochendichte).⁶

Eine weitere Erkrankung, welche sehr präsent ist, ist die psychische Erkrankungen. Es ist die „Krankheit des 21. Jahrhunderts“ und die Situation wurde durch die ganzen Lockdowns nicht besser. Gründe für psychische Erkrankungen sind unterschiedlich. Meistens liegt es an mangelnder Eigenaktivität, fehlenden Erfolgserlebnissen, Leistungsdruck oder fehlender emotionaler Zuwendung. Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören die Depression, Störungen im sozialen Verhalten, Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen, Neurosen und Psychosen (Wahnvorstellungen, Panikattacken, Angstzustände).⁷

⁶ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 276.

⁷ Ebd., S. 277.

2. Bewegungsverhalten

2.1 Positive Auswirkungen von Sport

Wer sein Leben aktiv gestaltet und auch genügend Sporteinheiten in den Alltag einbaut, wird mit einer größeren Wahrscheinlichkeit ein langes und gesundes Leben führen können. Hierbei ist aber zwischen den verschiedenen Sportarten und deren variierenden positiven Effekte auf den menschlichen Körper zu unterscheiden.

2.1.1 Ausdauertraining

- Herzleistung wird größer
- Blutmenge steigt
- Verhindert Verkalkung der Gefäße
- Beugt Diabetes Typ II vor⁸

2.1.2 Krafttraining

- Steigerung Kraftfähigkeit
- Stärkung Bewegungsapparat
- Beugt Rückenschmerzen vor
- Beugt Knochenabbau vor



Abbildung 1

2.1.3 Schnelligkeitstraining

- Steigerung der Reaktionsfähigkeit
- Verbesserung der Wahrnehmungs- und Antizipationsschnelligkeit

2.1.4 Beweglichkeitstraining

- Verringerung Verletzungsrisiko
- Steigerung Agilität

2.1.5 Koordinationstraining

- Verbesserung Zusammenspiel: Sinnesorgane, Nervensystem, Bewegungsapparat
- wichtig bei allgemeiner Verbesserung der Fitness
- Beugt Verletzungen vor

2.2 Ansätze zur Verbesserung des Bewegungsverhalten

Als Ansätze zur allgemeinen Verbesserung des Bewegungsverhaltens wurden von der WHO und anderen Organisationen diverse Projekte gestartet. Beispielsweise die Erfüllung der Rahmenziele, die Bevölkerungsgruppen zugeteilt werden.⁹

⁸ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 297.

⁹ Ebd., S. 298.

3. Gesunde Alltags- und Arbeitshaltung

Die Erforschung dieses Bereichs wird Ergonomie genannt. Um Beschwerden zu verhindern, soll die Belastung und Belastbarkeit des Körpers ausgeglichen sein und hierbei ist es wichtig, optimale Arbeitsbedingungen zu bieten. Am Arbeitsplatz nehmen viele Menschen eine schlechte Haltung ein und schaden auf diese Weise ihrem Körper.¹⁰

3.1 Aufbau und Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbelkörpern und wird in Lordose und Kyphose unterteilt. Die Funktion der Wirbelsäule ist es, uns einen aufrechten Gang zu ermöglichen und als eine Art Schutzhülle für das Rückenmark zu fungieren.

Die Funktion der...

... Bänder ist es, die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu fixieren.

... Muskulatur ist es, gegen die Schwerkraft zu wirken und die Wirbelsäule zu stützen.

... Globalen Muskulatur ist es, die Bewegungen und das Gleichgewicht des Rumpfes zu regulieren.¹¹

... Lokalen Muskulatur ist es, die Stabilität innerhalb des Segments zu gewährleisten.

... Bandscheiben ist es, die Stöße der Wirbelsäule abzufedern und so die Wirbel zu schützen. Ebenso beschränkt sie den Bewegungsumfang.¹²

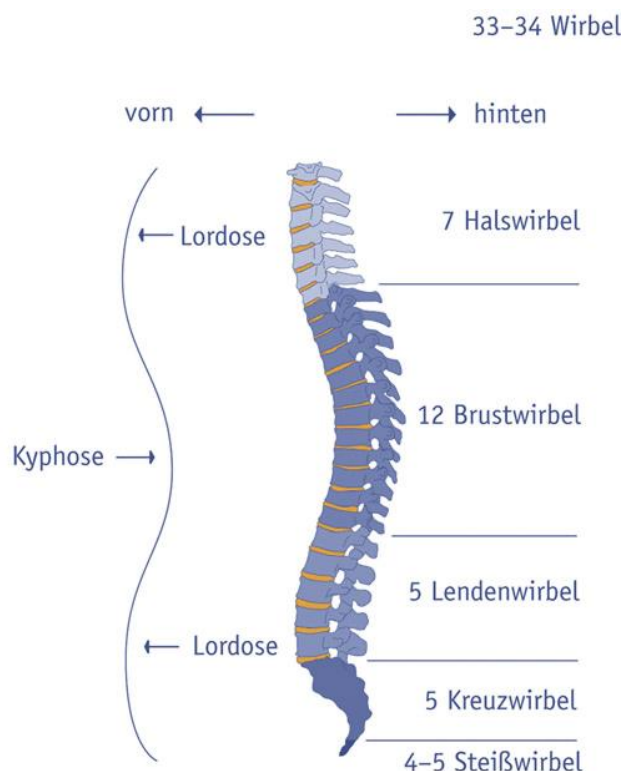


Abbildung 2

3.2 Alltagsbewegungen

Es gibt im Alltag zwei große Unterteilungen, die gemacht werden müssen. Hierbei handelt es sich um jegliche Bewegungen, die dem Tragen oder Anheben gewisser Gegenstände dient, und um das richtige Sitzen.

Als Verbesserungsvorschlag dazu dient der ergonomische Arbeitsplatz.

¹⁰ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 300.

¹¹ Ebd., S. 301.

¹² Ebd., S. 302.

3.2.1 Heben von Lasten

Wichtig ist es beim Heben von Lasten, dass man einen geraden Rücken hat, während man sich bückt. Ebenso sind eine breite Hüftstellung und eine aufrechte Haltung notwendig. Am besten wäre es natürlich, eine Tragehilfe zu verwenden oder die Unterstützung bei anderen Personen zu suchen.

3.2.2 Tragen von Lasten

Beim Tragen von Lasten ist es ebenso wichtig, dass man einen aufrechten Oberkörper hat und demnach das Gewicht gut verteilen kann. Allgemein sollte das Gewicht möglichst nahe am Körper getragen werden.¹³

3.2.3 Ergonomisch richtiges Sitzen

Wenn man dem eigenen Körper etwas Gutes tun will, fängt man am besten bei der Sitzhaltung an: Den Kopf nicht senken, sondern gerade halten, die Schultern zurück und somit eine Rundrückenposition einnehmen und das Becken leicht nach hinten kippen.¹⁴

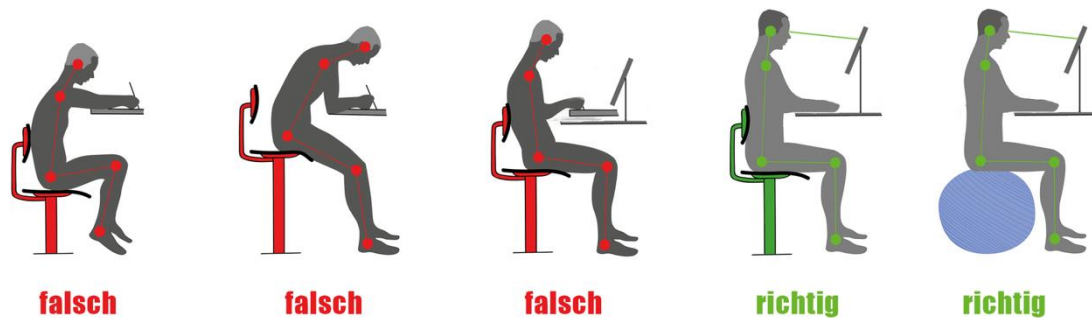


Abbildung 3

3.2.4 Der ergonomische Arbeitsplatz

Als ausgleichende Maßnahme zum dauerhaften Sitzen am Arbeitsplatz sollte man einige Übungen in den Alltag einbauen. Beispielsweise ein leichtes Beckenkippen, eine Rotation der Wirbelsäule oder ein Beugen und Strecken der Wirbelsäule können bereits Wunder bewirken.

Weitere Maßnahmen sind in Bezug auf die Geräte und Möbel in einem Büro ausgerichtet:

- Die Sitzhöhe sollte den Armen und Beinen einen rechten Winkel ermöglichen.
- Die Armlehnen sollten den Schultergürtel entlasten.
- Die Füße brauchen eine feste Auflage.
- Die Sitztiefe sollte so eingestellt sein, dass die Oberschenkel nicht zu stark aufliegen, um Durchblutungsstörungen zu verhindern.
- Der PC sollte 50 bis 80 cm vom Menschen entfernt stehen.
- Bei Tablets sollte man sich eine externe Tastatur zulegen, um das Genick zu entlasten.¹⁵

¹³ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 303f.

¹⁴ Ebd., S. 304f.

¹⁵ Ebd., S. 306.

3.2.5 Handynacken

Um den so genannten Handynacken zu verhindern, ist es zuallererst wichtig, den eigenen Körper und somit besonders den Nackenbereich aufrecht zu halten. Auf diese Weise wird der Körper am wenigsten durch das Herabschauen belastet.

Sollte man dies nicht tun, kann die Durchblutung verringert und die Haltung geschädigt werden.

Um diesen negativen Folgen entgegenzuwirken kann man sich an Ausgleichsbewegungen oder Stärkungs- und Dehnübungen orientieren:

- Ausgleichsbewegungen sind leichte Bewegungen und Rotationen, vorsichtiges Schulterkreisen oder das Entspannen der Augen.
- Stärkungsübungen sind Nickbewegungen oder den Kopf gegen einen Widerstand (beispielsweise die eigene Hand) zu drücken.
- Dehnübungen sind leichte Neigungen, die so lange eingehalten werden, bis ein leichtes Ziehen bemerkbar wird.¹⁶

¹⁶ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 307f.

4. Gesunde Ernährung

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit, wobei eine gezielte Ernährung dazu dient den Energie- und Vitalstoffverbrauch auszugleichen, als auch die sportliche Leistung zu verbessern.

Die richtige Zusammensetzung der Ernährung hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, körperliche Konstitution und der sportlichen Aktivität ab.¹⁷

4.1 Energiebilanz

Um dauerhaft gesund durch Ernährung zu werden bzw. zu bleiben müssen folgende Energiebilanzen im Körper im Gleichgewicht gehalten werden.

4.1.1 Kalorienbilanz

Sie stellt die durch die Ernährung aufgenommene Energie der verbrauchten Energie gegenüber. Die verwendbare Energie wird in Grundumsatz und Leistungsumsatz aufgeteilt. Der Grundumsatz ist jene Energiemenge, die der Mensch im Ruhezustand verbraucht. Es gilt folgende Faustformel: Männer 1 kcal (=4,2 kJ) /kg/h und Frauen 0,9 kcal (=3,8kJ) /kg/h. Der Leistungsumsatz ergibt sich aus allen über den Grundumsatz hinausgehenden Leistungen wie Muskelaktivitäten oder Arbeitsleistung des Gehirns. Bei leichter Aktivität liegt er bei 30 %, bei mittlerer bei 40-45 % und bei hoher bei 70-75 % des Grundumsatzes. Beide zusammen ergeben den gesamten Energiebedarf des Menschen. Die täglich Energieaufnahme sollte im Normalfall diesem Energiebedarf angepasst sein.¹⁸

4.1.2 Nährstoffbilanz

Für eine ausgewogene Ernährung, gerade auch beim Sport, spielt nicht nur die Menge, sondern auch die Zusammensetzung der Nährstoffe eine bedeutende Rolle. Das Verhältnis zwischen Kohlehydraten, Fetten und Eiweiß sollte ca. 60% : 25% : 15% betragen. Dies variiert je nach Sportart und sollte als Richtwert dienen. Damit eine optimale Anpassung des Körpers an das Training erfolgt, sollte die verbrauchte Energie während oder gleich nach dem Training aufgefüllt werden.¹⁹

4.1.3 Mineralstoffwechselbilanz

Mineralstoffe dienen der Funktionsfähigkeit des Organismus und der Leistungsfähigkeit und sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Wichtige Mineralstoffe sind:

Tagesbedarf		Funktion	Bestandteil
Calcium	ca. 1000mg	Knochen, Zähne, Nervensystem	Joghurt, Käse, Milch
Natrium	ca. 1000mg	Muskel, Nervens., Flüssigkeitshaushalt	Fleisch, Käse, Salz
Magnesium	ca. 350mg	Nerven, Muskelaktivität, Enzyme	Fleisch, Bananen
Eisen	ca. 15mg	Blutbildung, O ₂ -Transport in Zellen	Weizenkleie, rotes Fleisch, Hühner- fleisch ²⁰

¹⁷ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 310.

¹⁸ Ebd., S. 310f.

¹⁹ Ebd., S. 312f.

²⁰ Ebd., S. 313f.

4.1.4 Vitaminbilanz

Vitamine müssen über die Nahrung aufgenommen werden und sind maßgeblich an Wachstumsprozessen beteiligt. Der Vitaminbedarf wird durch Sport sehr stark erhöht und sollte ausschließlich durch eine vernünftige und abwechslungsreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte) abgedeckt werden. Zu unterscheiden sind wasserlösliche wie B, C und H, die für die sportliche Leistungsfähigkeit wichtig sind und bei Überschuss ausgeschieden werden. Die fettlöslichen Vitamine wie A, D, E, K und D können nur bei gleichzeitiger Aufnahme von fetthaltiger Nahrung vom Körper aufgenommen werden.²¹

4.1.5 Flüssigkeits- und Elektrolytbilanz

Der normale Wasserbedarf eines Erwachsenen, dessen Körper zu 50 bis 70 % aus Wasser besteht, liegt bei ca. 2 Liter pro Tag, steigt aber bei sportlicher Aktivität an und muss durch erhöhte Zufuhr ausgeglichen werden. Wasser verbessert die Leistungsfähigkeit und Regeneration, braucht aber für die Aufnahme ausreichend Zeit, deshalb sind bei intensiven Belastungen über einen längeren Zeitraum ausgewogene Sportgetränke die effektivste Art der Wasser-, Energie-, Substrat- und Elektrolytversorgung.²²



Abbildung 4

²¹ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 315.

²² Ebd., S. 315f.

4.2 Nahrungsergänzung und Nahrungsabdeckung

1. Die Wirksamkeit von Nahrungsergänzung ist in den meisten Fällen, mit Ausnahme von Kreatin als leistungssteigerndes Präparat, wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Energie- und Proteinkonzentrate werden nur bei sehr intensivem Kraft- und Ausdauersport benötigt. Mikronährstoffpräparate können durch eine ausgewogene Vollwertkost ersetzt werden.

2. Wichtige Nahrungsmittel für Sportler/Innen sind Getreideprodukte wie Brot, Nudeln und Haferflocken, welche wichtige Kohlenhydrate für die Energie und Regeneration liefern. Eier liefern viel Vitamine und Mineralstoffe. Milch und Milchprodukte dienen als Eiweiß und Kalziumquelle. Rotes Fleisch und Fisch sind ausgezeichnete Energie-, Eiweiß, Vitamin- und Eisenspenden. Kartoffeln haben wenig Kalorien, aber viel Vitamin C, Magnesium und Kalium. Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte stärken als Vitamin- und Mineralstoffquelle das Immunsystem. Zudem sind Hülsenfrüchte eine wichtige Energie- und Eiweißquelle. Nüsse sind Energielieferanten sowie wichtige Quelle für Eiweiß, Fett und ungesättigte Omega-3-Fettsäuren.²³

²³ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 317ff.

5. Entspannungsmethoden und Mobilisationstechniken

Grundsätzlich führt Entspannung unter anderem zu einer Reduktion des Sauerstoffverbrauchs und der Herz- und Atemfrequenz. Entspannungsmethoden werden oft mit psychologischen Techniken kombiniert (z.B. Gedankenkontrolltraining).

Entspannungstraining/-techniken haben mehrere positive Auswirkungen. Neben der Bewältigung von psychischen Belastungen wird auch der Erholungsprozess eingeleitet, welcher wichtig für die Regeneration des Körpers ist. Weiters werden auch noch Handlungsverläufe optimiert und ein positiver, angenehmer Zustand im Körper erreicht. Zusätzlich kann eine Entspannung über einen längeren Zeitraum auch bewirken, dass Sportler/innen nicht den Spaß am Sport verlieren. Bei einer Entspannung über einen kurzen Zeitraum wird eine Verbesserung der eigenen Bewegungsempfindung hervorgerufen.²⁴

5.1 Autogenes Training

Bei dieser Art des Trainings wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper gelegt, um eine Entspannung herbeizuführen. Physische Übungen wie die sogenannte „Schwerer-Arm-Übung“ aber auch psychische Übungen wie Gedankengänge („Ich bin vollkommen entspannt“). Ziel dieses Trainings ist es die körperlichen Stresszentren zu regulieren, Ausgeglichenheit zu erwerben und ein inneres Gefühl der Ruhe zu erreichen. Diese Methodik wird im Sportbereich hauptsächlich zum Erlernen eines „passiven Wachzustandes“ genutzt.²⁵

5.2 Mediative Verfahren

Falls ein/e Sportler/in mit Angst auf Stresssituationen reagiert, sind Mediationstechniken in der Regel hilfreich. Bei dieser Methode wird versucht die Realität wahrzunehmen und in Ruhe bzw. Gelassenheit zu fallen. Bei der eigentlichen Mediation wird der Fokus auf ein bestimmtes Objekt gelegt (z.B. Ball oder Atmung).²⁶

5.3 Mobilisationstechniken

Um die Aktivität und das Körperbewusstsein zu fördern, werden Mobilisationstechniken eingesetzt. Es wird also versucht einen optimalen sportlichen Zustand zu erlangen. Grundsätzlich geht es darum, dass sich der/die Athlet/in in einem Zustand der „Kampfbereitschaft“ aktiviert, und konzentriert sowie erfolgsoversichtlich handelt. Das Ziel ist es also, sich geistig und körperlich auf einen Wettkampf vorzubereiten. Bei diesen Techniken die Muskeln maximal aktiviert und wieder entspannt, oder es werden schnelle, schwunghafte Bewegungen ausgeführt.²⁷

²⁴ Vgl., Glantschnig, Mühlböck, Mühlböck, 2020, S. 337.

²⁵ Ebd., S. 338.

²⁶ Ebd., S. 339.

²⁷ Ebd., S. 339.

6. Umfrageergebnisse „Gesundheit & Lebensqualität“

In dieser Umfrage, die im Zuge der Broschüre zum Thema „Gesundheit & Lebensqualität“ durchgeführt wurde, konnten insgesamt 129 Antworten in unseren Oberstufen-Klassen gesammelt werden. Zu Beginn sollte noch angeführt werden, dass es keine großen Unterschiede zwischen den Antworten der Geschlechter gab, außer bei der letzten Frage. Dort gaben deutlich mehr Burschen (63 Prozent) an, sich in ihrem Körper „Sehr wohl“ zu fühlen, während es bei den Mädchen nur 28 Prozent waren.

Allgemein lässt sich sagen, dass die meisten Schüler*innen zufrieden mit ihrer Lebensqualität sind, 70 Prozent haben auf die Frage nach ihrer Lebensqualität mit „Sehr gut“ oder „Gut“ geantwortet. Zudem haben drei Viertel der Befragten angegeben, dass sie ihren momentanen Gesundheitszustand mit „Gut“ oder „Sehr gut“ bezeichnen würden, während nur zwei Schüler*innen „Nicht genügend“ angaben. Dies ist sehr positiv zu bewerten, ebenso wie der Umstand, dass 91 Prozent der Teilnehmer*innen keine körperlichen Einschränkungen haben, die sie vom Sport abhalten.

Interessant ist der Vergleich zwischen der Frage nach der Gesundheit mit der Frage, wie lange die Schüler*innen pro Woche Sport betreiben: Fast alle der Befragten (84 Prozent), die ihren Gesundheitszustand mit „Sehr gut“ bewerten, sind mehr als 3 Stunden wöchentlich aktiv. Solange betätigen sich auch 70 Prozent der Schüler*innen, die ihre Gesundheit mit „Gut“ betiteln, sportlich. Daraus kann klar abgelesen werden, dass Sport und physische Gesundheit eng miteinander zusammenhängen.

Dasselbe gilt auch für die psychische Gesundheit. Mehr als drei Viertel der Personen, die auf die Frage nach dem mentalen Gesundheitszustand mit „Sehr gut“ oder „Gut“ geantwortet haben, betreiben wöchentlich mehr als 3 Stunden Sport. Diese Regel kann auch umgekehrt angewendet werden, denn mehr als die Hälfte derjenigen, die „Nicht genügend“ angegeben haben, trainiert höchstens 2 Stunden in der Woche. Die Sportarten, die die Schüler*innen ausführen sind sehr unterschiedlich, neben den „Standardsportarten“ Fußball und Skifahren gaben viele auch Joggen und Home-Workouts an. Zu den selteneren Sportarten, die die Befragten ausführen, zählen unter anderem Segeln, Kickboxen, Yoga, Ballett und Golf.

Auffällig waren die Antworten in Bezug auf mentale Beschwerden. 36 Prozent gaben an, Konzentrationsprobleme zu haben, ein knappes Drittel der Befragten leidet öfters an Kopfschmerzen. Rückenschmerzen und Schlafstörungen treten bei einem Viertel der Schüler*innen auf, 18 Prozent leiden zudem unter Schwindelgefühl. Seelisches Unwohlsein trifft auf fast jede:n Dritte:n zu. Des Weiteren leiden zirka 15 Prozent der Befragten an Depressionen und/oder Angstzuständen, in etwa 10 Prozent haben jeweils Essstörungen und Alpträume. Auch das

Schlafverhalten beurteilt mehr als die Hälfte (54 Prozent) mit „Befriedigend“ oder schlechter. Durch die Pandemie haben sich diese Beschwerden bei vielen Personen verschlechtert, jede:r Vierte gab an, dass sich diese Beschwerden im letzten Jahr verschlimmert haben, während nur 5 Prozent meinten, dass sie milder wurden.

Die Gegenüberstellung mit der Frage, inwiefern sich das Sportverhalten im letzten Jahr verändert hat, lässt auch Schlüsse auf einen Zusammenhang zwischen Sport und psychischer Gesundheit zu. Mehr als ein Drittel gab an, weniger Sport als vor der Pandemie zu betreiben. Doch hier muss hinzugefügt werden, dass viele die freigewordene Zeit nutzten und sich mehr sportlich betätigten. 32 Prozent der Schüler*innen gaben an, etwas mehr oder viel mehr Sport zu machen.

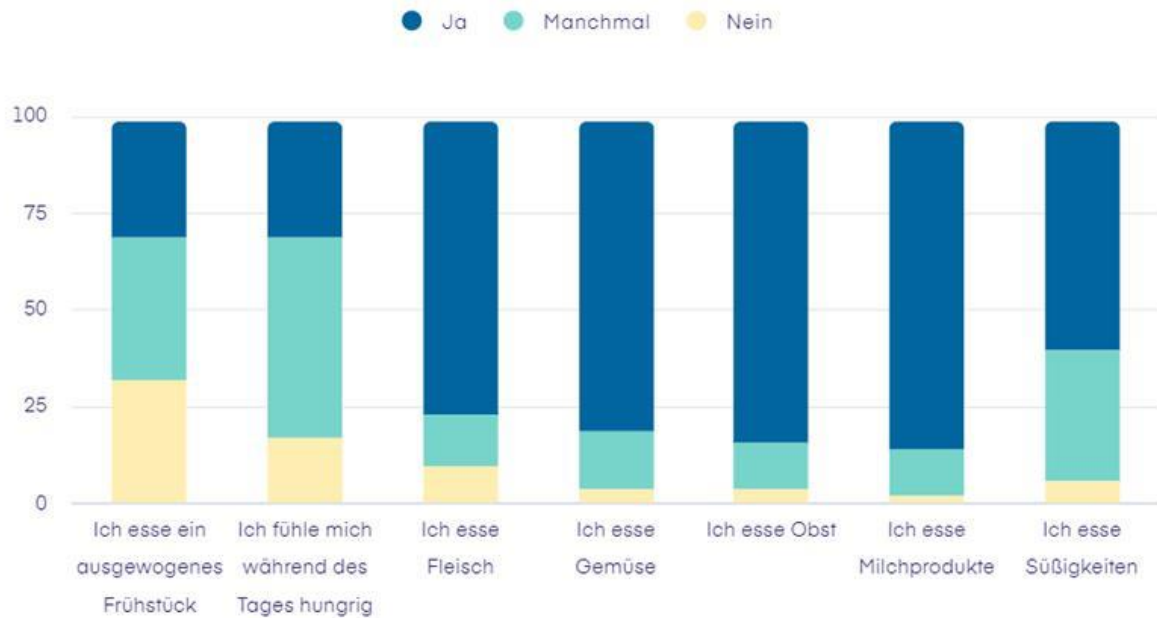
Außerdem haben auch viele geschrieben, dass ihre Lebensqualität schlechter wurde, weil sie ihre sozialen Kontakte minimieren mussten und mehr Zeit zuhause verbringen mussten. Dies hatte selbstverständlich auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Die Antworten beim Thema Ernährung sind zum Großteil positiv ausgefallen. Etwa drei Viertel der Befragten gaben an, „ein wenig“ oder gar „sehr“ auf eine ausgewogene Ernährungsweise zu achten. Bei genaueren Fragen bezüglich Essgewohnheiten fiel auf, dass nur ein Drittel regelmäßig ein Frühstück zu sich nimmt. Die 20 Prozent, die bei der Frage nach Nahrungsergänzungsmitteln „Ja“ angekreuzt haben, gaben hauptsächlich an, Eisen-, Magnesium- und verschiedenste Vitaminpräparate zu sich zu nehmen. Positiv fiel außerdem auf, dass 90 Prozent der Teilnehmer*innen keine Zigaretten rauchen. Beim Alkoholkonsum gab jeweils ein Drittel an, „nie“ oder nur „mehrmals in Jahr“ Alkohol zu trinken, dafür kreuzten 35 Prozent entweder „mehrmals im Monat“ oder „mehrmals in der Woche“ an.

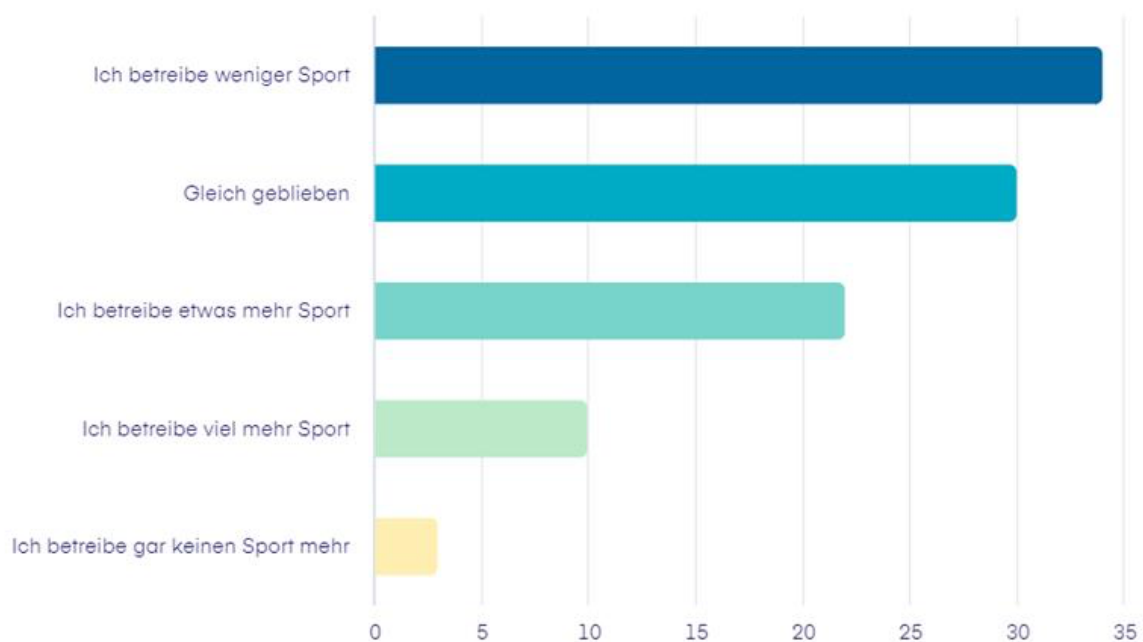
Abschließend lässt sich sagen, dass sich der Großteil der Schüler*innen der Oberstufe wohl in ihrem Körper fühlt und auch auf ihn achtet, sei es durch eine ausgewogene Ernährung oder regelmäßigen Sport.

Die nachfolgenden Grafiken stammen aus der erwähnten Umfrage mit den Oberstufen-Schüler*innen des BG Feldkirch und sollen wichtige Ergebnisse aus der Erhebung unterstreichen:

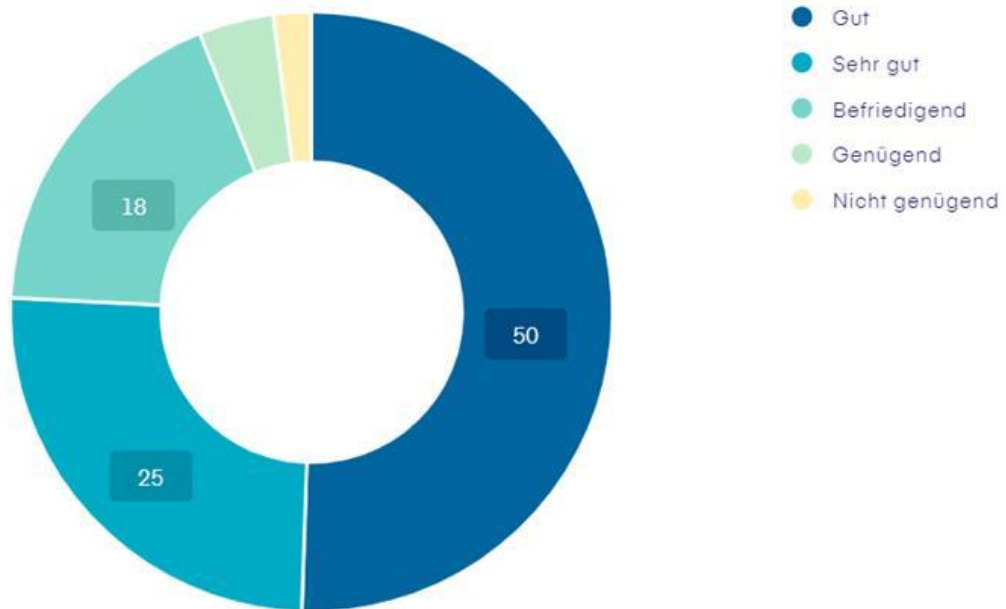
16. Bitte beantworte die folgenden Fragen in Bezug auf deine Essgewohnheiten.



6. Inwiefern hat sich dein Sportverhalten im letzten Jahr aufgrund der Lockdowns verändert?



3. Wie gut schätzt du deinen momentanen Gesundheitszustand ein?



7. Literaturverzeichnis

- Glantschnig, Michael; Mühlböck, Ralf; Mühlböck, Susanne: Sportkunde 2. 1. Auflage. Wien: Verlag Hölder-Pichler-Tempsky GmbH, 2020.

8. Abbildungsverzeichnis

Cover-Bild: [fitforfun.de/sport/laufen/gesunder-koerper_did_1437.html](https://www.fitforfun.de/sport/laufen/gesunder-koerper_did_1437.html)

Abbildung 1: [minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/krafttraining-frauen/](https://www.minimed.at/medizinische-themen/frauengesundheit/krafttraining-frauen/)

Abbildung 2: [dgk.de/gesundheits/kind-gesundheit/baby/entwicklung-der-wirbelsaeule.html](https://www.dgk.de/gesundheits/kind-gesundheit/baby/entwicklung-der-wirbelsaeule.html)

Abbildung 3: [mein-gesundes-buero.de/bewegung/richtig-sitzen/](https://www.mein-gesundes-buero.de/bewegung/richtig-sitzen/)

Abbildung 4: [geo.de/wissen/gesundheits/17166-rtkl-gesunde-ernaehrung-experten-streichen-alte-ernaehrungsempfehlungen](https://www.geo.de/wissen/gesundheits/17166-rtkl-gesunde-ernaehrung-experten-streichen-alte-ernaehrungsempfehlungen)