Bergsport

Mehr als nur Bewegung!

Über die psychosozialen Gesundheitspotenziale alpinistischer Vereinsaktivitäten

Im Verein organisierte und gemeinsam ausgeübte Bergsportaktivitäten besitzen gesundheitsförderliche Potenziale. Dabei wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt, sondern auch unterschiedliche psychosoziale Ressourcen aktiviert.

Arne Göring

Infos zum Autor

Dr. Arne Göring ist stellvertretender Leiter des Zentrums für Hochschulsport an der Universität Göttingen. Als studierter Sportwissenschaftler, Biologe und Soziologe lehrt und forscht er zu Fragen der Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung, insbesondere im betrieblichen Kontext. Sein Schwerpunkt liegt dabei auf Aspekten der psychosozialen Gesundheit. Als Referent des Deutschen Sportärztebundes betreut er die Ausbildung zum Sportmediziner.

Kaum ein anderes Thema hat in den letzten Jahren eine derart große gesellschaftliche Aufmerksamkeit erfahren wie der Themenkomplex Gesundheit. Eine große Vielfalt an Produkten, Dienstleistungen und Beratungsangeboten offeriert ständig neue Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu fördern und sich vor Krankheit zu schützen. Dazu zählt auch der Sport, der sich mit immer neuen Konzepten und Angeboten selbstbewusst als das beste und wirkungsvollste Mittel zur Förderung der Gesundheit präsentiert. In der Tat ist die Liste der gesundheitsfördernden Potenziale, die Sport und Bewegung freisetzen können, länger als die Beipackzettel vieler Medikamente. Schon in den 1970er Jahren konnten amerikanische Sportmediziner in zum Teil sehr um-

fangreichen Studien die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit nachweisen. So kann durch eine Erhöhung des wöchentlichen Grundumsatzes von gut 2.000 Kilokalorien das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um mehr als die Hälfte gesenkt werden. Heute weiß man, dass regelmäßige körperliche Aktivität, die uns leicht außer Atem kommen lässt und uns leicht zum Schwitzen bringt, nicht nur die Lebenserwartung steigert, sondern auch das Krebsrisiko senkt, altersbedingten Stoffwechselerkrankungen vorbeugt und das Immunsystem stärkt.

Physiologisch wirksam

Aus einer rein medizinischen Perspektive ist es dabei egal, ob diese Aktivität auf einem Laufband im Fitnessstudio, beim täglichen Treppensteigen oder bei der Gartenarbeit vollzogen wird. Allein die Erhöhung der Muskelaktivität und damit die Steigerung der Herz-Kreislauf-Funktion gelten diesbezüglich als wirksam. Dass auch die verschiedenen alpinistischen Aktivitäten, wie das Wandern, Klettern, Skilaufen oder auch das Bergsteigen, dieses Kriterium erfüllen können, ist seit langem bekannt. Der Münsteraner Sportmediziner Klaus Völker betonte bereits beim ersten deutschen Wanderkongress im Jahr 1998, dass bei bergsportlichen Aktivitäten langfristige physiologische Anpassungen des Organismus hervorgerufen werden, die für Menschen aller Altersklassen als medizinisch wirksam eingestuft werden.

Psychosoziale Wechselwirkungen

Sind bergsportliche Aktivitäten damit genauso gesundheitswirksam wie ein Training im Fitnessstudio oder gar die wöchentliche Gartenarbeit? Während die klassische Medizin für die Beantwortung dieser Frage allein das Kriterium des Kalorienverbrauchs heranzieht, greifen moderne Gesundheitstheorien auch auf psychologische Erkenntnisse der Gesundheitsförderung zurück. Denn für eine fundierte Auseinandersetzung mit den gesundheitsförderlichen Potenzialen von Sport und Bewegung bietet es sich an, die menschliche Konstitution nicht allein an biologischen Regelkreisen und physiologischen Reaktionsmustern festzumachen, sondern Gesundheit ganzheitlicher zu denken. Gesundheit – so argumentiert beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation – ist weitaus mehr als die medizinisch diagnostizierte Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr sei bei der Frage, wer wie gesund ist, zu berücksichtigen, wie das Wohlbefinden

oben:
Der Kreislauf wird gefordert.
| Foto: H. Raffalt

rechts:
Die Gemeinschaft schafft soziale Unterstützung.
| Fotos (3): norbert-freudenthaler.com

links:
Soziale Akzeptanz – auch in der Jugend ein wichtiger Aspekt des Wohlbefindens.

unten:
Natur als ausgleichendes Element trägt ebenso zur Gesundheitsförderung bei.

einer Person ist, wie zufrieden sie sich mit dem eigenen Leben zeigt und welche gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten sie besitzt. Dabei werden Wechselwirkungen zwischen dem psychosozialen Gesundheitsstatus und der Physiologie des Menschen heute auch von der Medizin anerkannt.

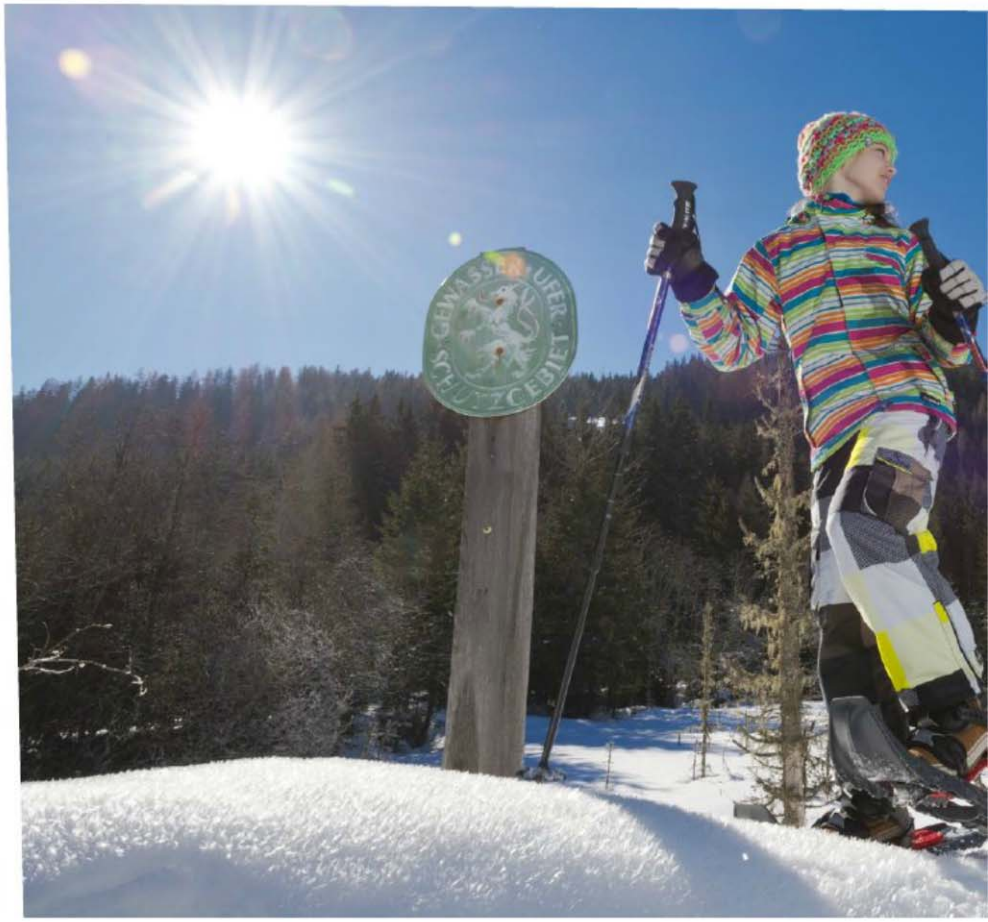
Soziale Unterstützung als Ressource

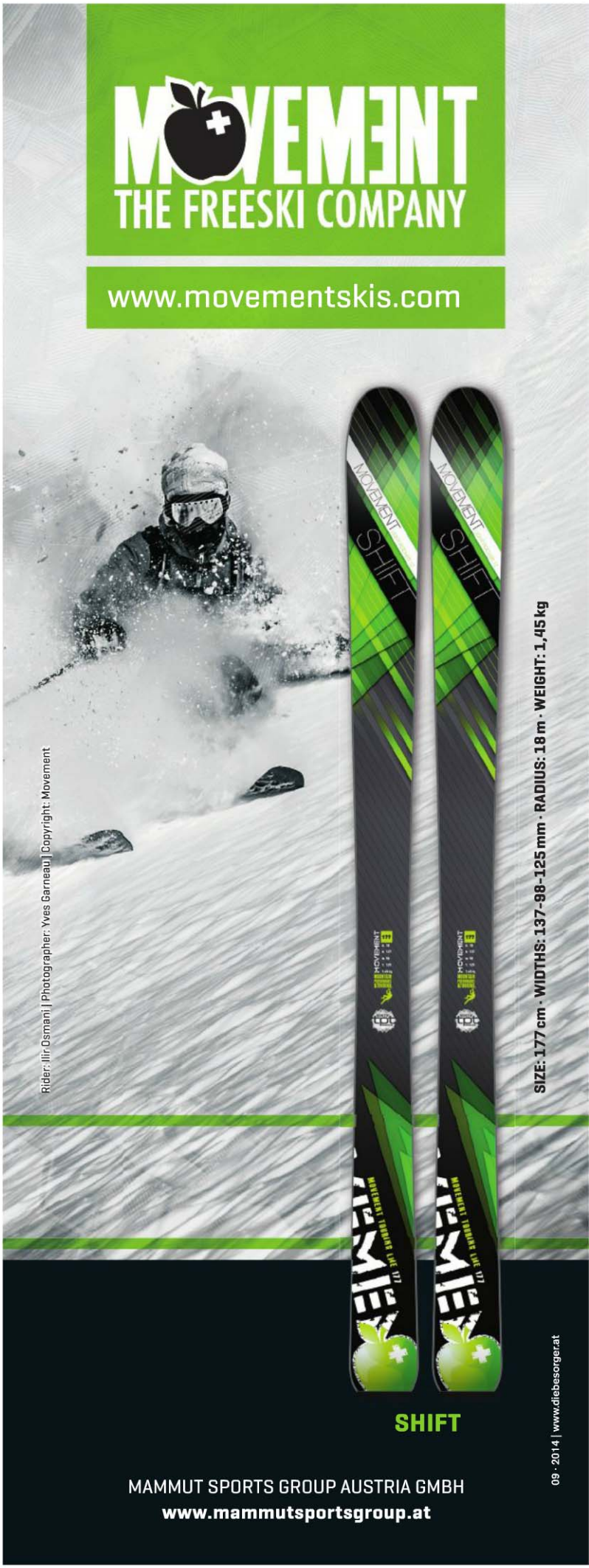
Wie eng die Psychologie und die Biologie miteinander korrespondieren, konnte mittlerweile in zahlreichen Untersuchungen bewiesen werden. Als Pionier der Gesundheitswissenschaften gilt vor allem der amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky, der die Gesundheit von Holocaust-Überlebenden untersuchte. Er konnte zeigen, dass Menschen, die ein stabiles Selbstwertgefühl aufweisen und auf ein intaktes soziales Netzwerk zurückgreifen können, selbst in extremen Belastungssituationen wesentlich seltener krank werden und sich insgesamt gesünder fühlen als Menschen, die diese Merkmale nicht aufweisen. Heute gilt es als unstrittig, dass Menschen – geprägt durch langjährige Sozialisationseinflüsse und subjektive Erfahrungen – individuelle psychische Widerstandsquellen aufbauen, die ihnen dabei helfen, mit den Belastungen des täglichen Lebens konstruktiv umgehen und diese bewältigen zu können.

Ganz entscheidend für dieses Modell der psychosozialen Gesundheit ist dabei die Idee der sozialen Unterstützung. Menschen, die in ein Netzwerk aus Bekanntschaften und Freunden eingebettet sind und ihre Erlebnisse mit anderen Menschen teilen können, sind mit ihrem Leben insgesamt zufriedener als Menschen, die vergleichsweise wenig soziale Unterstützung erfahren. Die soziale Einbettung eines Individuums ist demnach für dessen Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit von entscheidender Bedeutung.

Gesundheitsfördernde Organisationen

Gerade der in Vereinen organisierte und gemeinschaftlich ausgeübte Bergsport besitzt damit zusätzliche gesundheitsförderliche Potenziale. Im Vergleich zum Fitness-Studio oder der Gartenarbeit wird im Bergsport nämlich nicht nur das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Vielmehr



werden unterschiedliche psychosoziale Ressourcen aktiviert, die über die physiologische Wirkung von Sport und Bewegung hinausreichen. Gewiss lassen sich auch zahlreiche andere gemeinschaftliche Aktivitäten identifizieren, in denen derartige Erfahrungen der Gemeinschaft und der Selbstwirksamkeit gemacht werden können. In kaum einem anderen sportlichen Handlungsfeld kann das Selbstvertrauen und die soziale Integration aber derart intensiv erlebt werden wie in den vielfältigen alpinistischen Aktivitäten. Rainer Brämer, der in einer deutschen Studie die gesundheitlichen Wirkungen des Wanderns untersuchte, konnte diese Zusammenhänge sogar empirisch nachweisen. So fühlten sich gut 70 % der befragten Wanderer – immerhin knapp 1.000 Personen – nach einer Wandertour nicht nur körperlich entspannter, sondern auch psychisch ausgeglichener und zufriedener. Zwei Drittel aller Befragten gaben zudem an, mit den bergsportlichen Aktivitäten den Alltagsstress besser abbauen zu können.

Die Bewältigung gemeinsamer Herausforderungen, das Teilen von Erlebnissen und die Erfahrung, anderen Menschen vertrauen zu können, sind für den Bergsport geradezu charakteristische Merkmale. Aus der Perspektive eines psychosozialen Gesundheitsmodells bieten gerade diese Aspekte besondere Potenziale für die individuelle Gesundheitsförderung. Die ungezwungenen Gespräche beim Wandern, das gemeinsame Erreichen des Gipfels und die Bewältigung von unvorhergesehenen Situationen sind für die Gesundheit damit ebenso wichtig wie ein angeregter Kreislauf und die Aktivierung großer Muskelgruppen. ■