



Vereinigung Thurgauer Sportverbände

www.vts-tg.ch

**Referat an der 13. Präsidentenkonferenz VTS
Mittwoch, 15. Februar 2006 in Romanshorn
Clubhaus Kanuclub Romanshorn
Beginn 1800 Uhr**

Referat: Gesundheit: Sport und Bewegung

Dr. med. Christoph Stüssi (Chefarzt Pädiatrie Spital Thurgau AG) hatte bereits am 23.11.2005 ein Referat vor dem Ausschuss der Parlamentarischen Gruppe Sport des Grossen Rates gehalten. Er ist auch Sportarzt und hat beim Projekt des BASPO „Aktive Kindheit“ mitgearbeitet. Ziel der Jugend- und Juniorenförderung darf nicht das Spitzenresultat in den Vordergrund stellen. Der Trainer muss sich **Zeit nehmen** für den **Karrieraufbau**. Ebenfalls ist das **Karriere-nende** zu **planen**. Der Spass am Sport und **lebenslanges Sporttreiben** stehen im Vordergrund. Die Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Kinder sollen ihr genetisches Material ausschöpfen. Sie müssen ihre **Bewegungsbedürfnisse ausleben** können. Sport und Gesundheit gehören zusammen. **Sich einsetzen für täglichen Sport!** Dabei ist immer die optimale **Trainierbarkeit** zu berücksichtigen:

Ausdauer	6 – 16 Jahre	Es muss sportartspezifisch abgewogen werden, wie die begrenzte Zeit genutzt werden soll. Das Was ist entscheidend. Die optimale Trainierbarkeit fällt in die obligatorische Schulzeit.
Stehvermögen	14 – 16 Jahre	
Kraft	14 – 16 Jahre	
Schnelligkeit	6 – 12 Jahre	
Beweglichkeit	6 – 12 Jahre	

Dabei sind die **Grenzen der Belastbarkeit** im Hinblick **biologisch** (Bewegungsapparat, Wachstum), psychisch (Motivation, Freude) und **psychosozial** (Schule, Freunde) Beachtung zu schenken. Biologische Grossbelastungen ergeben sich laut einer Studie z.B. bei den Kunstturnerinnen. Anhand der Knochenwerte wurden diese mit Schwimmerinnen vom 10. – 16. Lebensjahr verglichen. Die Kunstturnerinnen erreichten die prognostizierte Zielgrösse nicht, sie hatten ein langsames Wachstum. Bei den Schwimmerinnen stimmte hingegen die Prognose und die Erreichung der Zielgrösse überein. Bei Kunstturnerinnen, die in diesem Zeitraum aufhörten, pendelte sich das normale Wachstum wieder ein. Es muss beim Sport eine **Balance** zwischen **Belastung und Erholung** vorhanden sein.

Kinder wollen Sport treiben, sich bewegen. Eine Studie von Asthmatikern hat dies sogar zu Tage gefördert. 45% von ihnen treiben Sport trotz Beschwerden, 33% fühlen sich beim Sport wohl. Was aber macht man heute? In einigen Kantonen wurden z.B. die Veloprüfungen abgeschafft. Die Kinder fahren unsicher im Strassenverkehr. Hier wird ein komplett verkehrter Weg beschritten. Statt **Sicherheit durch Training** zu schaffen, wird abgeschafft!

Die Kinder leiden in der heutigen Zeit immer mehr unter **Atemschwierigkeiten**; Asthma (Feinstaub, Luftverschmutzung). Zur Zeit läuft eine Forschungsarbeit bei Dr. Stüssi. Er möchte den Kindern mit einer Behandlung sowie Trainingsprogrammen, die er in der Sprechstunde anbietet, helfen. Ihm ist ein Fall bekannt, wo bei einem Jugendlichen 70% Luftverlust der Atemluft festgestellt wurde. Der Jugendliche keuchte bei der kleinsten Anstrengung. **Sich einsetzen für saubere Luft!**

Von der **Sportmedizin** wird heute erwartet, dass Sport ermöglicht wird trotz gesundheitlicher Probleme. Die Prävention ist zu beachten: gesund bleiben – **Schutz vor Schäden!** Mit der Betreuung im Team müssen die **Grenzen definiert** werden. Dies gilt beim Spitzensport, bei chronischen Krankheiten, nach akuten Verletzungen/Erkrankungen.

Durch Belastungen im Sport wird die **Osteoporose verringert**. Mit Belastungen wird die Knochendichte erhöht. Untersuchungen bei Tennisspielerinnen haben z.B. gezeigt, dass im Schlagarm eine grössere Knochendichte vorzufinden war. Mit **Sport** können **Gesundheitskosten gesenkt** werden. Wird ab der Kindheit Sport betrieben, so werden die Kosten im Osteoporosebereich gesenkt. Wichtig ist, dass belastet wird (Seil springen, joggen ect.). In unserem Gesundheitsbereich verursachen die Osteoporosen zur Zeit die dritthöchsten Kosten.

Die Zahl der **übergewichtigen Kinder** nimmt zu. Gründe sind **Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Medienkonsum**. Der Lebensablauf, die Ernährung (Kalorienzufuhr) müssen anderst gestaltet werden. Auch hier läuft bei Dr. Stüssi eine Studie. Er erarbeitet mit Probanden Sport- und Bewegungspläne. **Ziel ist 5x45 min Sport pro Woche!** Die Freizeitgestaltung und die Ernährung müssen dabei integriert werden. Die Eltern müssen dabei mitziehen, Vorbildfunktion haben. 9 von 12 Probanden haben nach kurzer Zeit bereits ihren Bodeymass-Index um 5 – 14% verbessern können. 3 sind aus der Studie ausgestiegen. Genau die werden später unserem Gesundheitssystem zur Last fallen. Das Minimalziel ist bei ihm die Stabilisierung des Bodeymass-Indexes. Jugendliche mit normalem Gewicht haben wenig Medienkonsum, bei Übergewichtigen hingegen nimmt der Medienkonsum zu.

Mit **Erhebungen** muss **früh angefangen** werden. Mehr **Bewegung** fördert bei allen Menschen das **Selbstwertgefühl**. **Ausdauersport** hilft das **Herz-Kreislaufsystem** zu **verbessern**. **Sport hilft bei Depressionen**. Dies ist billiger als die teuren Entspannungstherapien., mit denen heute Geld verdient wird. Schul- und Vereinssport können hier viel bewirken. Erhebungen aus dem Ausland zeigen klar auf, dass täglicher Sport auch die geistigen Leistungen verbessern kann. Gilt auch für den Bereich Musik. **Kinder müssen sich bewegen können**. Das hat einen positiven Einfluss auf die ganze Entwicklung des Kindes. Dazu müssen **Möglichkeiten geschaffen** werden in **Familie**, in der **Schule** und im **Verein**. Der Sport hat einen grossen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die Selbstkompetenz der Menschen. Angst- und Stresssymptome reduzieren sich.

Dr. Stüssi äussert **Wünsche** an die Sportverbände:

- täglich Schulsport
- Lehrlingssport dort, wo Möglichkeiten bestehen
- tägliches Sportfenster (Schule, Verein, Beruf)
- Auftrag an Vereine, Schule, Firmen: Zusammenarbeit suchen!
- Sport-Tagesschulen für Leistungssport (Leistungsauftrag, Label, Qualität, Koordination unter den Schulen)

Dabei soll jeder sein gesundes Mass beim Sporttreiben finden, die Trainer und Trainerinnen engagiert und kritisch sein, die Kinder und Jugendlichen glücklich und gesund sein, die Eltern kooperativ sein, die Ärzte und Ärztinnen kompetent sein.

An die Sportmedizin werden folgende Erwartungen gestellt: Sie soll Sport ermöglichen trotz gesundheitlicher Probleme. Sie dafür sorgen, dass man gesund bleibt, vor Schäden schützen (Prävention). Sie soll mit Betreuung im Team die Grenzen definieren.

Die Versammlung verdankte das Referat mit Applaus. Als Dank überreichte ihm der VTS Präsident einen Holzschnitt eines Säuglings, denn die Familie Stüssi hatte am 9.1.06 eine Tochter erhalten. Dr. Stüssi bedankte sich bei der VTS und wünschte den Sportverbänden alles Gute.