Sportmuffelei: Der Wille ist da, aber das Fleisch ist schwach
13.04.2011

Ein bunter Beitrag mit O-Tönen zum Thema "innerer Schweinehund". Nur etwa 12% der Deutschen machen ausreichend Sport - was dahinter steckt und welcher Sportbereich besonders boomt, verraten der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und ein Sportwissenschaftler der Bergischen Universität Wuppertal. Der Beitrag steht auch unvertont/zum selbst vertonen abrufbereit.

Anmoderation:
Die Sonne scheint - der Frühling ist da und viele träumen jetzt schon wieder von der Bikini-Figur im Sommer. Genügend Zeit wäre ja noch, aber es gibt ein Problem: und zwar den inneren Schweinehund, den es zu überwinden gilt. 90 Prozent der Deutschen wissen, dass Sport und Fitness gut für die Gesundheit ist, aber nur 12 Prozent der Erwachsenen machen es letztlich auch, so eine Untersuchung der Bergischen Unsiversität Wuppertal. Anreize kann die Weltleitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit schaffen - kurz FIBO - die vom 14. - 17. April in Essen stattfindet. Unser Reporter Tim Sauerwein hat sich mit zwei Experten über den aktuellen Fitnesszustand der Bundesbürger unterhalten.

Der eine ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Sein Name: Professor Dr. Herbert Löllgen.
O-Ton
Der andere ist Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal. Sein Name: Professor Dr. Theodor Stemper.
O-Ton
Tja, und von dem haben wohl die meisten von uns sicher schon gehört. Alle träumen von einer guten Figur im Sommer, von einem guten Gesundheitszustand im Alter und von einer gewissen Portion Fitness generell, aber der innere Schweinehund, der kommt einem irgendwie immer dazwischen.
O-Ton
Dabei ist ein deutlicher Trend zu spüren: Die Anzahl der Fitnesscenter-Gänger hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Mit über sieben Millionen Trainierenden ist Fitness inzwischen die mitgliedsstärkste Sportart in Deutschland und liegt damit sogar vor dem Fußball.
O-Ton
Denn schon längst gilt nicht mehr die Devise: Bist Du alt und krank, dann bleib zu Hause und ruh Dich aus, sagt Löllgen.
O-Ton
Die Anreize um Sport und Fitness zu betreiben, müssten mehr von außen kommen - beispielsweise vom Arzt. Der solle einem aber nicht nur Sport auf Rezept verordnen, sondern auch kontrollierend und begleitend tätig sein. Nur so bleibe der Schweinuhund langfristg überwunden. Doch das Allerwichtigste dafür sei die eigene Motivation, um das empfohlene Pensum zu erfüllen und die besitzen nur:
O-Ton

Tim Sauerwein, Redaktion ... Essen