Deutschland bewegt sich - mal mehr, mal weniger
17.04.2012

Die Zahl der Menschen, die in Fitnessstudios trainieren, steigt stetig und die Fitnessmesse FIBO verzeichnet in diesem Jahr eine Rekordbeteiligung. Heißt das, dass Deutschland richtig fit ist? Leider nicht, sagen die Experten. Die Erwachsenen sind zu sportfaul, aber immerhin sind die Kinder nicht mehr ganz so häufig zu dick.
Beitrag mit O-Tönen von einem Sportmediziner, einem Sportwissenschaftler und Menschen von der Straße.

Anmoderation:
Ab Donnerstag wird Essen wieder zum Mekka für alle Fitness- und Sportbegeisterten. Dann öffnet die FIBO 2012 ihre Tore ? und dieses Jahr als Rekordveranstaltung mit über 610 Ausstellern. Wenn eine Messe so groß wird, dann kann das ja eigentlich nur daran liegen, dass Deutschland immer fitter werden muss. Denn irgendjemand muss ja schließlich mit den ganzen Geräten trainieren und die ganzen Fitnesskurse besuchen, um die es auf der Messe unter anderem geht. Deutschland bewegt sich und treibt ordentlich Sport? Mal mehr ? mal weniger ? Jörg Sauerwein berichtet:

Für die einen ist Sport ein Hobby, ein Ausgleich zur stressigen Arbeit oder sogar Entspannung ? für andere ist Sport einfach nur:
O-TON Frau: ?Anstrengend?
? was bei dieser Frau nicht heißt, dass sie gar nichts macht ?
O-TON Frau: ?Doch ? aber nicht gerne ??
Und dieses Problem haben anscheinend viele Deutsche. Obwohl auf der einen Seite die Zahlen derjenigen steigen, die in Fitnessstudios trainieren ? inzwischen sind es über 7,2 Millionen
und damit fast jeder zehnte ? ist der größere Teil der Deutschen schlicht zu faul.
O-TON Stemper: ?Je nach Studie schaffen nur 13 ? 30 Prozent der Erwachsenen die erforderlichen Umfänge von 3x30 Minuten pro Woche Bewegung ??
?sagt der Sportwissenschaftler Theodor Stemper von der Bergischen Universität Wuppertal. Höchstens ein knappes Drittel der Deutschen macht also drei mal 30 Minuten Sport pro Woche. Weniger Bewegung aber kann schleichend zu zahlreichen Krankheiten führen ? mit Sport bleibt man gesünder. Eine alte Erkenntnis, die inzwischen auch immer mehr Studien bestätigen. Sogar wer beispielsweise einen Tumor oder Depressionen hat, dem kann Sport helfen, so der Leiter des Bereiches Sportmedizin an der Berliner Charité, Carlos Dimeo:
O-TON Dimeo: ?Viele Probleme in der Therapie und Komplikationen sind nicht unbedingt auf die Krankheit oder auf die Behandlung zurückzuführen, sondern auf Bewegungsmangel ? kann man durch körperliche Aktivität entgegenwirken.?
Eine ähnliche Bewusstseinsänderung sieht der Sportwissenschaftler Stemper auch bei den noch gesunden Menschen, bei denen sich immer mehr herumspricht, dass Sport tatsächlich auch gut für die Gesundheit ist. Nur ?
O-TON Stemper: ?Was wir noch nicht geschafft haben, ist die Menschen dieses Bewusstsein auch in Handlungen umsetzen ? da ist der innere Schweinehund das Problem ??
Aber immerhin eine gute Nachricht hat der Sportwissenschaftler: Dicke Kinder gibt es in Deutschland immer noch jede Menge ? aber es gibt eine positive Tendenz
O-TON Stemper: ?Wir selber haben Studien durchgeführt ? Zahl der adipösen Kinder geht zurück ? in einigen Bezirken zwar immer noch viel ? aber Trend ist deutlich rückläufig ? auch andere Ärzte bestätigen zumindest Stagnation ??
Insgesamt aber sollten sowohl viele Kinder als auch die mehr als zwei Drittel unsportlichen Erwachsenen noch einiges mehr tun, darin sind sich alle Experten einig. Denn noch längst nicht jeder hat die gesunde Einstellung dieser jungen Frau.
O-TON Frau: ?Sport ist für mich wichtig ? fürs Leben. Damit man gesund bleibt ? jeder sollte Sport machen ? gehört einfach dazu.?
JS Redaktion Essen