

## **Susanne Bischoff / YWCA-DRC**

### **Sport ist gesund oder: Sport als die beste Medizin?**

Ich bedanke mich für die Einladung meiner Kolleginnen, zu dieser Versammlung von YWCA-DRC etwas beitragen zu dürfen. In wenigen Minuten so ein großes Thema zu erkunden, ist nicht leicht. Ich werde einige Dinge kurz beleuchten, die mir als Bewegungslehrerin wichtig erscheinen. Da das Sprechen über Bewegung nur sinnvoll ist, wenn wir uns miteinander auch etwas bewegen, fangen wir mit einer kleinen Bewegung an:

#### **Überblick über mein Thema**

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit:

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

„Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.“

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Hierbei ist mir wichtig, dass auch die Lebensbedingungen wie Armut, Stress durch Arbeit, Einsamkeit, Umweltbedingungen neben dem Körper zur Gesundheit zählen.

Sport – ich selber spreche auch gerne allgemeiner von körperlicher Bewegung – ist sicher ein sehr guter Schutzfaktor und kann in vielen Bereichen etwas zur Erhaltung und Verbesserung, ja sogar zur Heilung für den Körper, für die Seele und für den Geist beitragen.

Der Begriff Sport kommt ursprünglich aus dem Lateinischen *desportare* und wurde Mitte des 19. Jahrhunderts zuerst für das englische Fußballspiel der Männer benutzt. *To disport oneself* bedeutet: sich vergnügen, sich wohlfühlen.

Sich wohl zu fühlen ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit. Und wie es das ursprüngliche Wort sagt, gehört Freude, das Lachen des Herzens dazu. Es ist ein Lächeln des Körpers. Diese Freude kann auch für sich alleine z.B. beim Yoga, der Gymnastik entstehen, doch häufig ist es in einer Gemeinschaft schöner.

#### **Eine kurzer Blick in die Sportgeschichte**

Die Geschichte der Bewegung, des Turnens, des Sports ist – zumindest in Europa und Asien - lang. Sie war und ist häufig auch mit politischen Zielen verknüpft. So wechseln auch die öffentlichen Bilder, was als gesund gilt: welche Bewegung, für welches Geschlecht, für welches Alter, in welcher Kultur. Mädchen und Frauen werden bis heute in manchen Kulturen verboten, Fußball zu spielen. Warum? Weil Fußball als besonders hart oder gar männlich gilt? Es gibt Regeln, an die können sich Spielerinnen und Spieler halten. Nein, ich vermute, es hat vielmehr damit zu tun, dass beim Fußball viel Raum auf dem Spielfeld eingenommen wird und: dass es im Prinzip alle überall spielen könnten, auch mit einer Blechdose. Sich im öffentlichen Raum frei zu bewegen, ohne Angst zu haben, Bedrohung und Gewalt zu erleben, hat etwas mit den existierenden Machtverhältnissen zu tun. Dies ist ein großes, oft schwieriges Thema, wo auch unterschiedliche kulturelle, soziale oder religiöse Aspekte zu berücksichtigen sind.

## Das Lächeln im Körper wieder hören

Sport zu machen setzt etwas voraus: räumliche und zeitliche Möglichkeiten und auch: genügend zu essen und trinken zu haben. Dies ist sicher derzeit in Kinshasa für viele Menschen noch sehr schwierig. Was ich auch wahrnehme ist, dass viele Frauen und Männer sehr viel arbeiten und zu wenig aktive Pausen machen. Irgendwann ist der Körper und der Geist von sehr viel einseitiger Tätigkeit jedoch sehr erschöpft: wir werden krank. **Der Körper, der Geist, die Seele nehmen sich dann ihre Zeit!**

Was ich weiß: Mädchen und Frauen, die sich bewegen, die ihre Grenzen erproben, sich zusammen tun und vergnügen haben, die schwitzen und lachen, miteinander kämpfen oder tanzen, Gymnastik machen, schwimmen, Kanufahren, Taiji üben oder trommeln und singen ... nehmen Raum ein und werden unabhängiger.

Sport ist eine gute Möglichkeit, die Welt mit vielen Augen- über den eigenen Tellerrand hinaus - zu sehen und neu zu entdecken. Wenn ich an mir selbst erlebe, wie ich durch Tanzen oder gymnastische Übungen aus einer traurigen, depressiven Stimmung heraus komme, ist dies nicht nur ein gutes Gefühl. Es gibt mir auch wieder Mut für den neuen Tag und vielleicht habe ich durch das vergnügliche Tun des Sports im Gehirn Platz für eine Veränderung meiner Aufgaben bekommen. Vieles was vorher schwer war, geht durch die Pause ganz leicht. **Letztlich habe ich so oft Zeit gewonnen.**

## Sport für die Gesundheit – was sagt die Sportmedizin und die Psychotherapie heute

An dieser Stelle möchte ich nur einige Stichworte aus den aktuellen Kenntnissen der Sportmedizin und der Psychotherapie benennen:

1. Kräftigung des Herzkreislaufsystems
2. Kräftigung der Muskulatur, der Knochen und der Lungenfunktion
3. Verbesserung der Sauerstoffaufnahme im Blut und damit in der Muskulatur
4. Verbesserung der Koordination, Gelenkigkeit und Ausdauer
5. Verbesserung des Körperumsatzes insgesamt
6. Abbau von Stresshormonen (v.a. Adrenalin, Nor-Adrenalin)
7. Stärkung des Immunsystems, damit auch geringere Infektionsgefahr
8. Aufbau von Glückshormonen; dadurch Stress-, Angst-, Trauer-, Wut- und Schmerzreduktion
9. Vorbeugung vor zahlreichen schweren Erkrankungen (Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herz-Kreislaufkrankungen, verschiedenen Krebsformen wie: Brust- und Darmkrebs)
10. Nach Erkrankung z.B. mit Herzinfarkt oder Krebs gibt es eine deutliche Reduzierung der Rate der erneuten Erkrankung v.a. durch Ausdauertraining wie wandern, laufen, schwimmen oder/und Taiji bei Brustkrebs, Darmkrebs, Hodenkrebs
11. Eine Erkrankung wie Diabetes II kann durch Ausdauertraining und Veränderung der Ernährung oft stark gebessert werden
12. Zu 60 – 80%: Reduzierung bis Heilung von Rückenschmerzen. Viele Operationen an der Wirbelsäule können durch entsprechend regelmäßige Bewegung vermieden werden
13. Gut strukturierter Sport kann zur psychischen und körperlichen Stabilisierung bei der Bewältigung einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)/ posttraumatic stress disorder (PTSD) wesentlich beitragen

## Eine kleine Geschichte über meine Mutter

Meine Mutter: sie empfand sich nie als sportlich, war lange körperlich schwach und kränklich und: sie hatte mit einer dicken Brille immer Angst vor Bällen. Später hatte sie mit 58 Jahren eine Krebsoperation. Mit etwa 50 Jahren begann sie 40 Jahre lang für sich täglich Yoga zu üben. Mit 87 Jahren ging sie auf meinen Rat hin in ein Fitnessstudio, um zusätzlich ihre Muskeln zu trainieren. Die langweiligen Übungen an den Geräten haben ihr Energie und Mut gegeben für weitere 5 Jahre gut zu leben. Natürlich hatte sie auch andere Kraftquellen wie Musik, Literatur und Reisen, So war sie noch bis zu ihrem Tod für viele Menschen – auch mich – eine weise, lebensfrohe Ratgeberin.

## Was möchte ich uns mit auf den Weg geben?

Jedes gesunde Kind bewegt sich gerne: es krabbelt, spielt, fällt, steht auf, rennt, tanzt, lacht und entdeckt die Welt. Das ist gut für die Gesundheit. Viele Kinder und Erwachsene auf der Welt haben irgendwann aufgehört, sich viel und gerne mit ihrem ganzen Körper zu bewegen. Häufig sagen auch Ärzte: lass dieses oder jenes. Doch Ärzte haben oft Unrecht. Heute wissen wir: **Sport – in einem gutem Maß – ist vielleicht die beste Medizin!**

## **Was wir hierfür brauchen?**

Den inneren Schweinhund überwinden: dieses Faultier sitzt nicht im **ganzen** Körper. Es sitzt im Gehirn und ist ganz und gar davon abhängig, ob es genügend Glückshormone bekommt. Jeden Tag 5 -10 Minuten sich recken und strecken, etwas Gutes für sich in Bewegung tun, was keine „Arbeit“ ist, kann bereits die eigene Lebensrealität positiv verändern. Achtung: Hausarbeit oder Einkäufe erledigen sind auch ein Teilbereich von Arbeit.

Ein gesunder Sport ist: wenigstens zweimal die Woche für 30-60 Minuten zu tanzen, wandern, schwimmen, Ball zu spielen, Gymnastik oder Taiji zu üben– den anderen Alltag bewusst körperlich zu unterbrechen. **Das ist die gute Nachricht!**

**Die schlechte:** wir müssen 3 Monate durchhalten, dann hat der Schweinhund gelernt, selbst nach Bewegung zu verlangen.

Sich jeden Tag etwas zu recken und zweimal die Woche sich bewegte Zeit für sich selber zu nehmen: das ist gut zu schaffen. Zu Anfang hilft der Satz: "es ist gut für die Gesundheit". Später tut es einfach gut - auch wenn der Beginn nach ermüdender Arbeit manchmal schwer erscheint.

Wir können selbst etwas dazu tun, damit es uns und damit ein bisschen auch der Erde, die uns trägt und nährt, besser geht.

## **Je eher wir anfangen, umso besser – doch: es ist nie zu spät!**

Ich bedanke mich bei Ihnen und Euch. Uns allen wünsche ich: viel Bewegung – mit Gottes Segen.

c) Susanne Bischoff, Kinshasa 21.03.2014