

1 Grundlagen zum Themengebiet

1.1 „Bewegung“ und „Ernährung“ im Kontext eines ganzheitlichen Gesundheits- und Sportverständnisses

Bewegungsmangel und Fehlernährung bzw. Übergewicht als Risikofaktoren

Zivilisationskrankheiten sind in Deutschland die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Viele Funktionsstörungen, Erkrankungen und Todesfälle resultieren aus krankmachenden (pathogenen) Prozessen, die durch sogenannte „Risikofaktoren“ begünstigt werden. Angeführt werden in der Regel u.a. Rauchen, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Übergewicht bzw. Fehlernährung und Bewegungsmangel sowie genetische und psychosoziale Faktoren. Die meisten dieser Faktoren sind verhaltensbedingt.

Betrachtet man den Bewegungsmangel im Zusammenhang mit den anderen Risikofaktoren, fallen sofort seine zentrale Stellung und die Fülle der durch ihn verursachten bzw. verstärkten Störungen auf. Da der Mangel an Bewegung zumeist in Kombination mit anderen Risikofaktoren auftritt, muss er als eine der Hauptursachen vieler chronischer Erkrankungen gesehen werden. Eines der vorrangigen Ziele präventiver/gesundheitsfördernder, aber auch rehabilitativer Sport- und Bewegungsangebote besteht daher darin, die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität anzuleiten und ihnen zu helfen, Sport und Bewegung in ihren Lebensalltag zu integrieren.

Vergleichbare Bedeutung hat der Risikofaktor „Fehlernährung“ bzw. „Übergewicht“. Entsprechende Präventionsbemühungen zielen zumeist auf die Vermeidung dieses Risikofaktors durch eine Veränderung des Ernährungsverhaltens. Allerdings ist eine langfristige Ernährungsumstellung durch den Einzelnen im Alltag oft nur sehr schwierig umzusetzen. Das Wissen über Risikofaktoren und über die Ernährungsempfehlungen reicht für eine langfristige Verhaltensänderung zumeist nicht aus. Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote, die das Thema „Ernährung“ behandeln, müssen deshalb neben

der Informationsvermittlung über die „richtige“ bzw. die „bessere“ oder auch „gesunde“ Ernährung insbesondere das individuelle Ernährungsverhalten thematisieren. Der Möglichkeit, über gezielte Bewegungserfahrungen die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein zu fördern, kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei ihrer Definition von „Gesundheit“ nicht die Ursachen von Krankheit („Risikofaktoren“) in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.



Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und ihn deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob man sich ausgeglichen fühlt, gut für sich gesorgt hat und in seinem sozialen Umfeld zufrieden ist. Es ist z.B. häufig zu beobachten, dass man in „stressigen“ Lebensphasen eher krank wird, als in Zeiten, in denen man sich rundherum – ganzheitlich – wohl fühlt. Das



bedeutet, man kann „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass man nicht unbedingt krank werden muss! Alles das, was hilft, Krankheiten zu vermeiden bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Man ist den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern kann versuchen, die eigenen Ressourcen zu stärken und sie so einzusetzen, dass die eigene Gesundheit positiv beeinflusst wird. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe eines gesundheitsorientierten Bewegungsangebots bei den Teilnehmern² ebenfalls gefördert werden. Im Folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den Teilnehmern gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann (siehe auch Teilnehmermaterial: „Gesundheit! Was ist das?“ in Kap. 5):

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit dem eigenen Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit der eigenen Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, das eigene Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

2 Die Begriffe „Teilnehmer“ und „Übungsleiter“ sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.

Die möglichen Beiträge des Sports zu den einzelnen Aspekten von „Gesundheit“

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und verschiedene Bewegungsanlässe, -erfahrungen und -übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen hat in seinem Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit – Leitziele gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt³:



Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

3 Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen. Köln 1986 sowie BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

Sport und Bewegung können – je nachdem wie sie inhaltlich und methodisch gestaltet werden – verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten:

1. Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportbezogene Inhalte bei.
2. Sport leistet einen Beitrag zur Bewältigung (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. Vermeidung (im Rahmen der Prophylaxe) von Krankheiten bzw. von Wiedererkrankungen, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
3. Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ und zum Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit, Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungs- oder Ernährungsverhalten) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen themenbezogene Erfahrungen, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder.⁴



UNTERSCHIEDLICHE GEWICHTUNG VON GESUNDHEITSASPEKTEN

In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionssportangebot – kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. Während beispielsweise in einem Fitnessangebot die Förderung der allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt steht, sind es in einem Präventionssportangebot die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“. Die bewegungspraktischen Inhalte sind in einem solchen Angebot deshalb schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit zu orientieren.

Entsprechend wird auch die Thematisierung von Ernährungsaspekten in den verschiedenen Sportangeboten ausgerichtet. So werden beispielsweise in einem Fitnessangebot eher leistungsfördernde und -unterstützende Aspekte der Ernährung Thema sein, während es z.B. im Rehabilitationssport eher Aspekte des Zusammenhangs von Ernährung und der vorliegenden Erkrankung sind.

⁴ Vergleiche hierzu LANDESPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN (Hrsg.): Sport, Bewegung und Gesundheit. Grundlagen und Leitziele für die Praxis gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen. Eigenverlag, Duisburg 2003

1.2 Zusammenhänge von Bewegung und Körpergewicht

Das Prinzip der Energiebilanz

Mit **Energiebilanz** bezeichnet man das Verhältnis von Energiezufuhr zu Energiebedarf eines Menschen. Wenn mehr Energie zugeführt als verbraucht wird, ist die Energiebilanz positiv, was auf Dauer zu einer Zunahme des Körpergewichts führt. Wird mehr Energie verbraucht als aufgenommen, spricht man von einer negativen Energiebilanz, was langfristig zu einer Abnahme des Körpergewichts führt. Es gibt also drei Möglichkeiten Körpergewicht zu reduzieren: Die Kalorienzufuhr wird eingeschränkt, der Kalorienverbrauch wird erhöht oder diese beiden Optionen werden miteinander kombiniert.

Beim Kalorienverbrauch wird zwischen dem Grundumsatz und dem Leistungsumsatz unterschieden.

Als **Grundumsatz** wird der Energiebedarf bezeichnet, der vom Körper zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt wird, ohne dass der Körper in Bewegung ist, z.B. um beim Schlafen eine konstante Körpertemperatur zu erhalten oder um das Herz schlagen zu lassen. Der Grundumsatz ist abhängig u.a. von Alter, Stress,

Tagesform, Körperbau und Geschlecht. Viele Personen, die Diät halten, um Gewicht abzunehmen, machen die Erfahrung, dass bei starker Kalorienverminderung die Geschwindigkeit der Gewichtsabnahme über die Zeit geringer wird. Der Grund hierfür kann in einer erniedrigten Grundumsatzrate liegen, die eine körperliche Anpassungsreaktion auf die verminderte Kalorienzufuhr darstellt. Die durch eine stark reduzierte Kalorienzufuhr erniedrigte Grundumsatzrate kann aber durch Sport und Bewegung wieder erhöht werden, so dass man, auch wenn man gerade nicht in Bewegung ist, mehr Energie verbrennt. Sport und Bewegung erhöhen also indirekt den Grundumsatz!

Als **Leistungsumsatz** bezeichnet man den Energiebedarf, den ein Mensch für seine sonstigen körperlichen und geistigen Aktivitäten benötigt, etwa im Beruf, im Haushalt oder beim Sport. Mehr Bewegung geht einher mit einem höheren Leistungsumsatz, sodass Personen, die regelmäßig Sport treiben, mehr Energie verbrauchen und eine wesentlich bessere Chance haben, Gewicht zu reduzieren oder ihr Gewicht zu halten als inaktive Menschen.

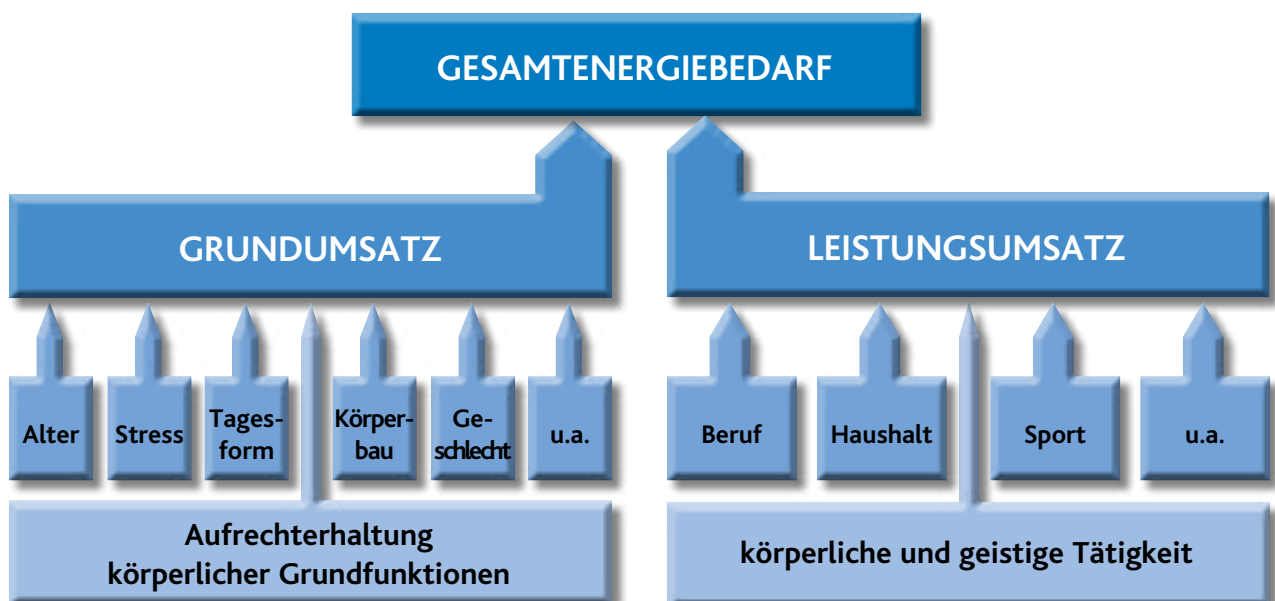


Abb. 2: Grundumsatz und Leistungsumsatz (in Anlehnung an SCHLIEPER 2011)

Ausdauerbelastung und Energiebilanz

Für Bewegungsangebote, die sich mit dem Thema „Ernährung“ auseinandersetzen, ist es wichtig, einige Grundlagen des Zusammenhangs von Ausdauerbelastung und Energieverbrauch zu thematisieren.

Es gibt zahlreiche Studien darüber, dass schon eine Steigerung der Alltagsaktivität erheblich dazu beitragen kann, Gewicht zu reduzieren. Das kann z.B. sein, eine Treppe anstatt eines Fahrstuhls zu benutzen oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren.

Bei gezielten sportlichen Trainingsbelastungen ist von Bedeutung, dass grundsätzlich bei jeder körperlichen Bewegung von Anfang an auch Fett verbrannt wird. Die Fettverbrennung beginnt also mit den ersten Schritten des Laufens, nicht erst, wie es eine gängige Vorstellung ist, nach ca. 30 Minuten. Es stimmt allerdings, dass zu Beginn der Belastung die Kohlenhydratverbrennung noch höher ist. Der prozentuale Anteil der Fettverbrennung nimmt erst mit längerer Belastungsdauer zu. Hierbei ist die Fettverbrennung in Relation zur Kohlenhydratverbrennung bei moderater Intensität höher. Wird die maximale Leistungsintensität erreicht, liegt die Belastung also weit über dem moderaten Trainingsbereich, sinkt der relative Anteil der Fettverbrennung wieder. Beim moderaten Laufen werden also im Vergleich mehr Fette als Kohlenhydrate verbrannt. Die Trainingsintensität dafür liegt im submaximalen Herzfrequenzbereich (ca. 50-70% der maximalen Herzfrequenz). Wird während einer Belastung mit intensiven Intervallen trainiert (z.B. Fahrspiel), geht die Fettverbrennung nach den Intervallen normal weiter, sie steigt also nicht.

Unabhängig vom Verhältnis von Fett- zu Kohlenhydratverbrennung ist der **Gesamtkalorienverbrauch** umso höher, je intensiver und ausgedehnter eine Belastung insgesamt ist. Um allerdings eine Überlastung zu vermeiden, sollte gerade im Sporteinstiegsbereich und bei Menschen mit Übergewicht auf Intervallbelastungen und zu hohen Trainingsintensitäten verzichtet werden, damit die Freude an der Bewegung aufrechterhalten bleibt. Jede kürzere auch nicht-intensive Bewegungseinheit ist immer bereits ein Plus für den Kalorienverbrauch, die Fettverbrennung, die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Muskelmasse und Energiebilanz

Fett wird u.a. in der Muskelzelle verbrannt, was bedeutet, dass bei größerer Muskelmasse und beim Einsatz von vielen Muskeln auch eine höhere Fettverbrennung stattfindet. Bei Steigerung der Bewegungsaktivitäten wird mehr Muskelmasse aufgebaut. Mehr Muskeln bedeuten auch geringfügig mehr Gewicht. Es dauert jedoch eine ganze Weile, bis sich die zusätzlichen Muskeln auf der Waage bemerkbar machen. In den meisten Fällen haben ein Stillstand der angestrebten Gewichtsabnahme oder gar eine erneute Gewichtszunahme trotz sportlicher Aktivität nur wenig mit dem Muskelaufbau zu tun. Vielfach wird nämlich der Energieverbrauch durch Bewegung überschätzt und es wird wieder mehr gegessen.



Oft ist der Wunsch vorhanden, gerade an „Problemzonen“ wie Bauch, Hintern und Oberschenkel abzunehmen. Dazu werden häufig Übungen eingesetzt, welche die Muskulatur in diesen Körperbereichen stärken, damit gezielt in diesen Zonen das Fettdepot kleiner wird. So werden beispielsweise viele Bauchübungen durchgeführt, um das Bauchfett zu reduzieren. Das ist nur bedingt richtig. Zahlreiche Studien zeigen, dass solche Muskelkräftigungsübungen zwar die Muskelspannung erhöhen und auf diese Weise ggf. zu einer kosmetischen erwünschten Veränderung beitragen, beim Abbau von lokalen Fettdepots sind sie jedoch nicht erfolgreicher als zum Beispiel ein allgemeines moderates Ausdauertraining. Eine durch ein mehrere Wochen bis Monate durchgeführtes Ausdauertraining erzielte höhere Ausdauerleistungsfähigkeit, bewirkt eine bevorzugte Nutzung von Körperfett als Energiequelle. Durch ein regelmäßiges Training der Muskelkraft dagegen wird der relative Anteil „muskulärer“ Körpermasse im Verhältnis zur „fetten“ Körpermasse erhöht. Da Muskelgewebe bei der Kalorienverbrennung aktiver ist als Fettgewebe, trägt dies zu einem erhöhten Kalorienverbrauch (auch in Ruhe) bei. Die zusätzliche Muskelmasse verbrennt also mehr Energie und erhöht den Grundumsatz. Zudem schützt die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelkraftausdauer das Knochen- und Gelenkssystem, weil Belastungen von der Muskulatur mitgetragen werden. Es ist also zu empfehlen, Ausdauer- und Kräftigungstraining zu kombinieren, um in den Genuss der jeweiligen Vorteile beider Trainingsformen zu kommen.

Spannung/Entspannung und Energiebilanz

Auch Stress/Entspannung und Ernährung stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang. So begünstigt z.B. eine „schlechte“ Ernährung die Stressanfälligkeit durch die Verminderung von notwendigen Nährstoffen im Stoffwechsel. Diäten oder der starke Wunsch nach Gewichtsabnahme erzeugen physischen und psychischen Stress.

Stress wiederum erhöht den Grundumsatz, da der Körper zusätzliche Energie benötigt, um die Stressreaktionen (erhöhter Herzschlag, Spannung der Muskulatur, Blutdrucksteigerung etc.) auszugleichen. Zudem kann er Frust- und Stressessen auslösen. Bestimmte Stoffwechselfvorgänge werden bei Stress reduziert (z.B. Verdauung), um Energie einzusparen, die anderweitig zusätzlich benötigt wird. Einige Zusammenhänge von Bewegung, Stress und Ernährung finden sich in der folgenden Tabelle wieder.

Positive Wirkungen	Negative Wirkungen
Ernährung <ul style="list-style-type: none"> regelt Leistungsbereitschaft und Widerstandsfähigkeit liefert Nährstoffe für den Alltag schaftt soziale Begegnung erzeugt psychisches und körperliches Wohlbefinden 	Ernährung <ul style="list-style-type: none"> schlechte Nährstoffversorgung begünstigt Stressanfälligkeit und verringert die körperliche Leistungsfähigkeit Diäten erzeugen physischen und psychischen Stress Übergewicht kann zu sozialer Benachteiligung führen
Bewegung <ul style="list-style-type: none"> verbraucht Energie erhöht den Grundumsatz beeinflusst Hunger-Sättigungsmechanismus erzeugt psychisches und körperliches Wohlbefinden schaftt Stressabfuhr reduziert Stressanfälligkeit / erhöht Stresstoleranz schaftt soziale Anerkennung und Begegnung 	Bewegung <ul style="list-style-type: none"> kann bei nicht angemessener Ausübung Körperstrukturen schädigen kann Leistungsdruck erzeugen
Stress <ul style="list-style-type: none"> kann die körperliche, kognitive und psychische Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit erhöhen erzeugt Spannung im Wechselspiel zur Entspannung 	Stress <ul style="list-style-type: none"> erhöht den Grundumsatz kann Frust-/Stressessen auslösen erzeugt Leistungsdruck kann zu überaktivem oder passivem Lebensstil führen

Tab. 1: Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Bewegung und Stress (modifiziert nach GESUNDHEIT BERLIN-BRANDENBURG (Hrsg.) 2010)

Altersprozesse und Energiebilanz

Der Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt mit höherem Alter oft ab, da die Bewegungsaktivitäten allgemein weniger werden, die Muskelmasse abnimmt und der Energieverbrauch sinkt. Wird die Kalorienaufnahme nicht dem veränderten Bedarf angepasst, kann das Körpergewicht steigen. Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung gelten für ältere Menschen generell genauso wie für jüngere Menschen. Ältere gesunde Menschen brauchen keine Schonkost oder eine besondere Ernährung.

Mit zunehmendem Alter kann aber auch eine Art „Unlust“ am Essen auftreten, da der Appetit nachlässt. Bei unzureichender beziehungsweise unausgewogener Ernährung besteht damit häufiger die Gefahr, krank zu werden bzw. Leistungsfähigkeit zu verlieren. Zudem verspüren alte Menschen häufig kaum Durst und trinken dementsprechend zu wenig. Wichtig ist daher die Beachtung der individuellen Verträglichkeiten und Bedürfnisse!

Um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, sollte eine altersgerechte Ernährung entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- gut schmecken,
- bewusst und mit Muße erfolgen,
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten,
- vielseitig, ausgewogen und verträglich sein,
- reichlich Flüssigkeit berücksichtigen (ca. 1,5 Liter am Tag inkl. kleiner Mengen Kaffee und Schwarztee!),
- viele Getreideprodukte und Kartoffeln einschließen,
- vielfältig Obst und Gemüse einbeziehen (Nimm „5“ am Tag),
- täglich Milch und Milchprodukte beachten,
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel aufweisen,
- in Maßen aus Zucker, Salz, Fisch, Fleisch und Wurst bestehen,
- schmackhaft und schonend zubereitet sein.

Zudem sollte die Ernährung im Alter eingeschränkte Funktionen berücksichtigen (z.B. Diabetes) und auf den allgemein geringeren Energiebedarf abgestimmt sein. Ungeachtet dessen kann natürlich der Energieverbrauch auch im Alter noch durch Sport und Bewegung positiv beeinflusst werden. Neben dem erhöhtem Aktivitätsgrad sind zudem eine positive Stimmungslage und ein hohes Ausmaß an Sozialkontakten die gesundheitsförderlichen Gewinne für ein erfolgreiches Altern.

1.3 Ernährungsverhalten⁵

Zum Verständnis von „Ernährung“

Das Thema „Ernährung“ kann unter dem Gesichtspunkt der Versorgung des Organismus mit lebensnotwendigen Energie- und Aufbaustoffen betrachtet werden. Im alltäglichen Ernährungsverhalten zeigen sich aber immer auch individuelle Wünsche, Gewohnheiten und Lebenshaltungen, sodass Ernährung immer auch als ein sinnliches sozio-kulturelles und gleichzeitig psychophysisches Phänomen gesehen werden muss. Wie vielfältig das Thema „Ernährung“ betrachtet und im gesundheitsorientierten Sport behandelt werden muss, erläutern die folgenden Ausführungen.

Das Ernährungsverhalten⁶ ist stark durch kulturelle Einflüsse geprägt. Durch Erziehung und Sozialisation entstehen „Muster“, die sich in Gewohnheiten, Ansprüchen, Einstellungen und Wertzuschreibungen ausdrücken und den alltäglichen Umgang mit Ernährung beeinflussen. Dies beginnt bereits in der Kindheit. Dort werden Erfahrungen gesammelt, die sich zu individuellen Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen festigen können. Dies sind beispielsweise die Tendenz, den Nachtisch als Höhepunkt des Essens zu betrachten, die Regel, den Teller leer zu essen, die Sitte, ein erwünschtes Verhalten mit Süßigkeiten zu belohnen oder die Gewohnheit, Nahrung als Mittel der Stressbewältigung zu nutzen. Hieraus können sich dauerhafte Verhaltensmuster entwickeln, bei denen z.B. ein Teller immer nach optischen Kriterien und nicht nach Sättigungsgefühl leer gegessen wird oder bei erhöhtem

Stress vermehrt zuckerreiche Lebensmittel konsumiert werden. Es können auch Abneigungen gegen bestimmte Nahrungsmittel entstehen, weil diese Nahrungsmittel sehr oft oder unter elterlichem Zwang gegessen werden mussten („Der Teller wird leer gegessen, eher darf man nicht vom Tisch aufstehen“, „Andere Kinder müssen hungern“ etc.). Denkbar ist auch, dass früherer Verzicht das aktuelle Essensverhalten prägt, wenn z.B. Sparsamkeit die Nahrungsauswahl eingeschränkt hat und dementsprechender „Nachholbedarf“ besteht.

Darüber hinaus werden Ernährungsgewohnheiten vielfach durch gesellschaftliche Schönheits- oder Schlankeitsideale beeinflusst. Besonders in der Werbung werden Menschen mit „Idealfiguren“ dargestellt, die zu Erreichen mit Erfolg, Attraktivität und Glück gleichgesetzt wird. Gleichzeitig wird in unserer Gesellschaft in vielfältiger Weise zum Konsum angeregt. Durch die Nahrungsmittelindustrie werden dem Verbraucher vielfältige Möglichkeiten geboten, über eine reichhaltige Auswahl an Nahrungsmitteln entscheiden zu können und Essen schnell verfügbar zu haben (z.B. Fastfood, s.g. „convenience-Produkte“ wie Tiefkühlgerichte oder Fertigmensüs). In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft bleibt zudem häufig keine Zeit mehr zum genussvollen Essen, sodass auch Stress und Zeitmangel individuelle Ernährungsgewohnheiten stark beeinflussen („Ich habe keine Zeit zum Essen.“).

Psychische Einflüsse, wie z.B. Unzufriedenheit, Stress oder „Sich-Gutes-tun“, haben starke Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten. Das innere Gleichgewicht hat viel mit dem Gleichgewicht von Energiebedarf und Energieaufnahme zu tun.

Der Risikofaktor „Übergewicht“ lässt sich letztendlich immer auf die Formel „überhöhte Kalorienzufuhr“ und „zu wenig Kalorienverbrauch“ zurückführen. Dahinter stecken aber vielfältige innere und äußere, psychische und soziale Dimensionen als Grundlage des individuellen Ernährungsverhaltens. Dies muss ebenfalls Berücksichtigung finden, soll das Thema „Ernährung“ ganzheitlich erfasst werden.

Der Umgang mit Ernährung kann zudem ambivalent sein: Einerseits können psycho-physische Probleme erwachsen (z.B. Unzufriedenheit mit dem eigenen Körpermaßen, Adipositas etc.), andererseits aber auch Wohlbefinden in physiologischer, psychologischer und sozialer Hinsicht (z.B. Stabilisierung und Verbesserung von Hormon- und Stoffwechselbedingungen bei ausgewogener Ernährung, Ausdruck von Lebensqualität und Wohlstand oder soziale Integration durch gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis).

⁵ Vergleiche hierzu BECKERS, E. u.a.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992 sowie BECKERS, E. u.a. 1989 und 1986 sowie MATLIK, M., SPÄKER, T. 2012

⁶ Gemeint sind hier immer das Ernährungs-, Ess- und Genussverhalten, wobei sich „Ernährungsverhalten“ auf die Art und die Menge der Nahrung, „Essverhalten“ auf die Umstände und die Weise der Essensaufnahme und „Genussverhalten“ auf den Umgang mit s.g. „Genussmitteln“ (Zigaretten, Alkohol, Zucker etc.), aber auch auf die Fähigkeit, Nahrungsaufnahme zu genießen, bezieht.

ERNÄHRUNG ALS MEHRDIMENSIONALES PHÄNOMEN

Viele Angebote und Maßnahmen zum Thema „Ernährung“ versuchen „Probleme“ eindimensional zu beheben. Häufig wird z.B. das „Problem“ „Übergewicht“ allein durch kalorienreduzierte Kost und sportliche Bewegung angegangen. Die Thematisierung von „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Sport sollte immer einen mehrdimensionalen Zugang zugrunde legen, indem auch psychosoziale Aspekte berücksichtigt werden. Die „Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit“ ist hierzu ein Schlüssel.

Einstellung zur gesunden Ernährung

Soll im Rahmen der Auseinandersetzung mit dem Thema „Ernährung“ gesundheitsrelevantes Verhalten bewusst gemacht werden, geht es nicht nur um ernährungswissenschaftliche Fragestellungen zu Art und Menge der Nahrung, sondern auch um das Erleben und Hinterfragen von Ernährungsgewohnheiten (Essverhalten). Den meisten Teilnehmern in gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten ist die Zusammenstellung einer für sie gesunden Ernährung bekannt. Das Problem ist,

dass nicht unbedingt das gegessen wird, was auch nach eigenen Vorstellungen gegessen werden sollte! Wissen ja, Handeln nein! Warum ist das so? Zunächst nehmen viele Menschen bei sich selbst kein Risiko wahr („Mir wird schon nichts passieren, wenn ich mich nicht immer gesund ernähre.“) und/oder sie halten sich selbst für nicht „verwundbar“ („Ein bisschen Übergewicht wird schon nicht so schlimm sein.“) und/oder es erfolgt eine andere Ursachenzuweisung („Ich kann nichts für mein Übergewicht, das ist reine genetische Veranlagung.“). Außerdem wird oft kein direkter Nutzen in der Gegenwart gesehen („Von einer Möhre geht es mir im Augenblick nicht besser.“) und/oder die Verantwortung für die eigene Gesundheit wird nicht übernommen („Übergewicht ist Schicksal.“). Auch die Überzeugung, das eigene Verhalten nicht verändern zu können („Ich habe es schon so oft probiert, ich schaffe es sowieso nicht.“) und die Tatsache, dass praktische Barrieren nicht überdacht und hinterfragt werden („Ich kenne keine leckeren Rezepte für fleischloses Essen.“) können eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten trotz besseren Wissens verhindern.

Das folgende Modell fasst die Vielschichtigkeit eines gesunden Ernährungsverhaltens zusammen und lässt sich selbstverständlich auch auf andere Bereiche des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Stress, Krankheitsbewältigung etc.) übertragen.

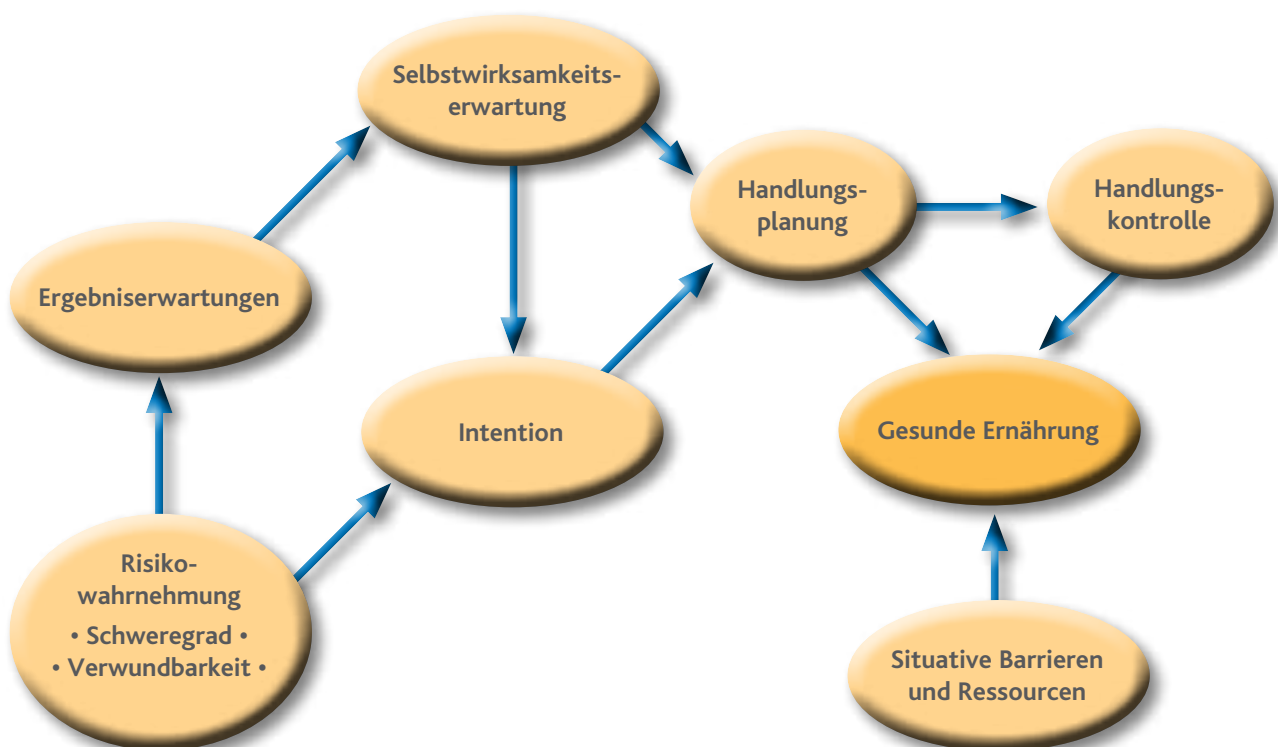


Abb. 3: Sozial-kognitives Prozessmodell gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens (nach SATOW u.a. 1997)

Schlussfolgerungen für die Thematisierung von „Ernährung“

Wenn das Thema „Ernährung“ im gesundheitsorientierten Sport behandelt wird, zielt dies schwerpunktmäßig auf die Bewusstwerdung individueller Ernährungsgewohnheiten. Die Informationsvermittlung zu einer „gesunden/guten/besseren Ernährung“ in Form von Teilnehmermaterialien ist hierbei lediglich als Ergänzung zur Förderung des gesundheitsorientierten Handlungswissens zu betrachten und kann keinesfalls entsprechende Angebote durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ersetzen. In gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten werden mit den Mitteln des Sports Wahrnehmungs- und Selbsterfahrungsprozesse im Sinne der Förderung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit initiiert, also auch im Bezug zum Ernährungsverhalten. So können Muster und Regeln des eigenen Ernährungsverhaltens im Rahmen von spezifischen Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen reflektiert werden, um dann ggf. Alternativen erproben und anwenden zu können.⁷

⁷ Hierzu werden in Kapitel 3 einige praktische Übungsvorschläge gemacht, die den Teilnehmern Anregungen geben und ihnen „Türen öffnen“ können, um sich mit dem individuellen Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich mit möglichen Barrieren zu beschäftigen, die davon abhalten können, Gewohnheiten zu verändern.⁸ Auch die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung kann sich unterstützend auf deine Veränderung des Ernährungsverhaltens auswirken, z.B. durch die Wahrnehmung von Erfolgen oder das Erfahren der eigenen Handlungskompetenz.⁹ Da sich das Ernährungsverhalten nur über das konkrete Handeln im Alltag beeinflussen lässt, ist der Alltagsbezug immer wieder herzustellen. Da eine dauerhafte und keine kurzfristige Umstellung des Verhaltens angestrebt wird, müssen Tipps, Anregungen und Übungsformen mit individuellen Gewohnheiten, Einstellungen, Vorlieben, Muster und Lebenssituationen in Beziehung gesetzt werden. Festzuhalten ist, dass die Bemühungen der entsprechenden Ernährungsexperten in einem begleitenden Angebot zum Thema „Ernährung“ (z.B. qualifizierte Fachvorträge, Einkaufs- und Kochkurse, ein selbstgestaltetes gemütliches Treffen mit alternativen Nahrungsmitteln etc.) durch gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote unterstützt werden können und sollten.

⁸ Siehe Teilnehmermaterial „Ich ändere meine Gewohnheiten!“ in Kapitel 5

⁹ Siehe hierzu „Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen“ in Kapitel 3

