

TK-News

Informationen für die Presse

TK-Landesvertretung Baden-Württemberg ♦ Presselstr. 10 ♦ 70191 Stuttgart

Viele Freizeitsportler im Südwesten gefährden ihre Gesundheit

Stuttgart, 25. Oktober 2012. Rund 5,5 Millionen Erwachsene in Baden-Württemberg treiben regelmäßig Sport, davon 800.000 sogar intensiv, d.h. mehr als fünf Stunden pro Woche. An erster Stelle steht das Radfahren, gefolgt von dem Bereich "Aerobic, Fitness, Gymnastik". Ihr Hauptmotiv: Sie wollen gesund bleiben. Das geht aus einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) hervor.

Aus sozialpolitischer Perspektive gibt aus Sicht der TK zu denken, dass Menschen mit niedrigem Einkommen deutlich weniger Sport treiben als Besserverdienende. "Hier sind insbesondere auch Sportvereine gefragt, Konzepte zu entwickeln, wie man diese Personen erreichen kann", sagte Andreas Vogt, Leiter der TK-Landesvertretung Baden-Württemberg, bei der Präsentation der Ergebnisse in Stuttgart. Denn gerade Geringverdiener - das zeigt die Umfrage ebenfalls - können aus dem Sport sehr viel Selbstvertrauen ziehen. Vogt: "Sport ist ein wichtiges Bindeglied in der Gesellschaft."

Viele Freizeitsportler gefährden ihre Gesundheit allerdings oft gerade beim Sport durch übertriebenen Ehrgeiz und mangelnde Informationen über die Auswirkungen von Medikamenten: Jeder fünfte nimmt Schmerzmittel ein. Jeder zweite treibt Sport auch bei leichten Verletzungen, jeder dritte bei Erkältungen. "Oft sind es gerade ältere Menschen und Frauen, die übermotiviert ihre Gesundheit aufs Spiel setzen", erläuterte Dr. Thomas Frölich, ärztlicher Leiter der VfB Reha-Welt.

Baden-Württemberg - das Land der Wanderer und Walker

Im Vergleich der Bundesländer zeigt sich, dass in Baden-Württemberg Wandern und Walking besonders hoch im Kurs stehen. 28 Prozent der

TK-News

Informationen für die Presse

sportlich Aktiven im Südwesten sind begeisterte Wanderer, in ganz Deutschland nur 22 Prozent.

Zahl der Sportverletzungen könnte deutlich reduziert werden

Eine negative Begleiterscheinung beim Sport sind Verletzungen. Knie-, Rücken-, Hüft- oder Fußschmerzen sowie leichte Verletzungen wie Prellungen, Dehnungen oder Verstauchungen hat sich jeder zweite Sporttreibende schon zugezogen. Jeder fünfte musste sogar schon schwere Verletzungen wie Brüche oder Bänder- bzw. Muskelfaser-Risse hinnehmen. "Bei guter Vorbereitung und Kenntnis des eigenen Körpers könnte diese Zahl um 30 Prozent reduziert werden", erläuterte Dr. Thomas Frölich, ärztlicher Leiter der VfB Reha-Welt.

Nur jeder zweite kuriert eine leichte Verletzung komplett aus

Nur rund 50 Prozent der Befragten im Südwesten kurieren eine leichte Verletzung komplett aus. 15 Prozent machen auch mit Hilfe von Schmerzmitteln weiter. Die Einnahme von Medikamenten gehört für ein Drittel der Freizeitsportler zum Sport dazu. In den Augen von Dr. Thomas Frölich ist das eine "blanke Katastrophe". "Wer verletzt ist oder sich krank fühlt, sollte keinen Sport treiben. Das kann schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen", betont der ärztliche Leiter der VfB Reha-Welt.

Schmerzmittel werden wie Smarties eingenommen

Insbesondere der leichtfertige Einsatz von Schmerzmitteln löst bei dem Sportmediziner Kopfschütteln aus: "Schmerzmittel werden im Freizeitsport zunehmend wie Smarties dosiert. Wenn das Warnsignal Schmerz ausgeschaltet wird, drohen schwere Verletzungen. Im Ausdauersport werden Schmerzmittel mittlerweile sogar schon vorbeugend eingenommen." 20 Prozent der Freizeitsportler in Baden-Württemberg nehmen "zur Unterstützung" regelmäßig oder gelegentlich Schmerzmittel ein.

TK-News

Informationen für die Presse

Vitamine & Co - nutzlos und manchmal sogar schädlich

Kritisch bewertet Dr. Frölich auch den Trend, Vitamine, Magnesium- bzw. Calcium-Präparate, Energie-Gel oder isotonische Getränke zu sich nehmen. Rund die Hälfte aller Freizeitsportler setzt auf die Wirkung von Drinks und Riegel. "Diese Mittel sind in den allermeisten Fällen bestenfalls nutzlos. Sie können sich aber auch schädlich für den Körper auswirken", betont der Sportmediziner.

Gibt es Doping im Freizeitsport?

Doping im Spitzensport ist ein bekanntes Phänomen. Doch wie sieht es im Freizeitsport aus? Immerhin jeder zehnte Befragte im Südwesten kennt jemanden, der schon Medikamente zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit oder zum Muskelaufbau genommen hat, in der Gruppe der 26 bis 35-jährigen sogar jeder fünfte. "Das sind Zahlen, die mit meinen Erfahrungen übereinstimmen. Es gibt in diesem Bereich vermutlich eine hohe Dunkelziffer", so Dr. Frölich

Hinweis für die Redaktion:

Für die repräsentative Umfrage zum Thema "Sport und Gesundheit" hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK vom 20. September bis 10. Oktober 2012 jeweils rund 1.000 erwachsene Personen in der Region Stuttgart, in Baden-Württemberg sowie im gesamten Bundesgebiet befragt.

Zahlen für die Region Stuttgart oder für das gesamte Bundesgebiet können bei der TK-Landesvertretung Baden-Württemberg unter 0711 - 250 95-404 nachgefragt werden.

Seit dem 1. August 2012 bezuschusst die TK alle zwei Jahre eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung beim Arzt mit bis zu 120 Euro. Damit möchte die Kasse einen Anreiz für die Versicherten schaffen, sich regelmäßig sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Über 1100 Ärzte in ganz Baden-Württemberg stehen dafür zur Verfügung.