Glosse

Sportsteuer für Bewegungsmuffel

— Sport ist schon gut, aber auch sehr, sehr anstrengend. So das Fazit des diesjährigen Sportärztekongresses (s. Report ab S. 8). Man war sich einig, dass regelmäßiger Sport wie eine Wunderpille wirkt, für und gegen alles: Er verhindert Krankheiten, hilft bei der Heilung, wirkt stimmungsaufhellend, stärkt das Immunsystem, wirkt wie ein Aphrodisiakum, verhindert den Atomkrieg und hilft sogar bei der Integration von Flüchtlingen.

Doch trotz intensiver Bemühungen ist der Sportmedizin bisher nicht der Beweis gelungen, dass Sporttreibende wirklich länger leben und nicht nur so aussehen. Doch gesetzt der Fall, das Leben würde dank regelmäßiger sportlicher Aktivität ein Jahr länger dauern, dann müsste man dafür zwei Jahre im Wald joggen. Diese Bilanz ist nicht gerade motivierend. Vielleicht liegt darin der Grund, dass viele Menschen die bittere Pille „Sport“ nicht schlucken wollen und bei ihrem Le-

*Zwei Jahre
Joggen – ein
Jahr länger
leben.*

bensprinzip bleiben, nämlich dass jede Bewegung, die nicht der Nahrungsbeschaffung und Fortpflanzung dient, unnatürlich sei. Sie sind der Meinung, dass man mit Sport nur gesünder sterben könne. Soviel Ignoranz treibt natürlich jedem Sportmediziner die Zornesröte ins Gesicht.

Deshalb fordert man jetzt einschneidende politische Maßnahmen. So soll neben einer Zucker-, Salz- und Fettsteuer jetzt auch eine Bewegungssteuer erhoben werden, genauer gesagt, eine Abgabe für zu wenig Bewegung. Um die körperliche Akti-

vität zuverlässig erfassen zu können, soll jeder gesetzlich verpflichtet werden, ein „Wearable“ zu tragen. Damit kann jede noch so kleine Bewegung über ein Smartphone dokumentiert werden, also ein Beschummeln des Finanzamtes ist nicht möglich.

Eine solche App soll dann auch entsprechende Belehrungen und Ermahnungen geben, also wie eine Nervensäge funktionieren, und kann somit auch den Partner ersetzen. Und wer am Ende des Jahres sein Soll an Bewegung nicht erfüllt hat, der darf – nein, besser muss – mit Frau Merkel langlaufen. Aber keine Angst, diesmal wird die Loipe gestreut, damit nicht nochmal etwas passiert.

Dr. Peter Stiefelhagen

© Igor Zakowski / Fotolia

Risikofaktor Sitzen

Zappeln ist gesünder als Stillsitzen

— Wer viel sitzt, hat ein höheres Risiko für Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen und Tod als Menschen, die weniger Zeit sitzend verbringen. Wer es trotzdem nicht vermeiden kann, sich jeden Tage viele Stunden am Schreibtisch aufzuhalten, für den zeigt eine britische Studie einen möglichen Ausweg auf.

An der prospektiven Studie waren fast 13.000 Frauen beteiligt. Sie waren zu Beginn detailliert zu den täglich sitzend verbrachten Zeiten, motorischer Unruhe („Fidgeting“) und weiteren Einflussfaktoren wie Sport, Ernährung, Alkohol und Nikotinkonsum befragt worden. 577 von ihnen starben während des Follow-up von im Mittel zwölf Jahren.

Frauen, die gewöhnlich still saßen (niedriger Fidgeting-Score) hatten bei täglichen Sitzzeiten von mindestens sieben Stunden ein um 30% höheres Risiko zu sterben als bei Sitzzeiten unter fünf Stunden.

Der Zusammenhang zeigte sich jedoch nicht bei Frauen mit mittlerem oder hohem Fidgeting-Score. Frauen, die sich in sitzender Position besonders viel bewegten, hatten bei einer täglichen Sitzdauer von 5–6 Stunden sogar ein um 37% geringeres Sterberisiko als bei kürzerer Sitzzeit.

■ bs

© Andrey Popov / Fotolia

■ Hagger-Johnson G et al. Am J Prev Med 2015, online; doi: 10.1016/j.amepre.2015.06.025