

GOTS-KONGRESSBERICHT

10th IOC World Congress – Sport for all

Rom, 11.–14. November 2004

Über 1000 Teilnehmer aus über 40 Ländern diskutierten vom 11. bis 14. November im Olympiastadion Rom auf dem 10. Kongress „Sport for all“ unter der Schirmherrschaft des Internationalen Olympischen Komitees (IOC), des italienischen Nationalen Olympischen Komitees sowie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über „Sport for all“ als Mittel zur Erziehung und Entwicklung (www.sportforallcongressroma2004.org). Allein 23 aktuelle IOC-Mitglieder unter dem Vorsitz von IOC-Präsident Jaques Rogge (CAN) und dem Vorsitzenden der IOC-Kommission Sports for all, Walther Tröger (GER), sehen die olympische Bewegung über allem als Teil einer erziehenden Bewegung, deren Aktivitäten auf die jungen Menschen in der ganzen Welt ausgerichtet seien. Die Aufgabe des IOC sieht Rogge nicht nur in der Ausrichtung der Olympischen Spiele, sondern auch in der Bewahrung des Wertes des Sports für die disziplinierte Erziehung von jungen Menschen. Während das Jahrzehnt von 1980 bis 1990 als Bodybuilding-Ära angesehen wurde, veränderte sich in den 90er Jahren das Körpergefühl über die Fitness-Ära zur Gesundheits-Ära seit der Jahrtausendwende. In Europa existieren 2004 rund 30.000 Fitnessclubs mit rund 25 Millionen Mitgliedern, was einer Marktpenetration von rund 5% entspricht. Um die Sportteilnahme in der Bevölkerung zu erhöhen werden verschiedene Faktoren diskutiert:

- Verbesserung der Kommunikation zwischen der medizinischen und sportlichen Gesellschaft,
- Verstärkung der Kooperation zwischen dem öffentlichen und dem privaten Sektor,
- Verbreitung des Bewusstseins über die positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität und
- Unterstützung der Entwicklung des Sports und der Fitness- und Gesundheitsbewegung.

Die Zusammenarbeit zwischen dem medizinischen Sektor und dem Fitnessbereich könnte durch eine Aufklärungsoffensive bei den Ärzten

verbessert werden, in der die Ärzte über die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität zur Verminderung von Risikofaktoren für kardiovaskuläre und metabolische, aber auch orthopädische Probleme aufgeklärt werden. Weiterhin müsste die Ärzteschaft in Bezug auf die notwendige krankheitsadaptierte Dosierung des regelmäßigen Bewegungsverhaltens bei den unterschiedlichen Krankheitsbildern unterwiesen werden. Nach Angaben von Pekka Puska (FIN) sei die Weltgesundheit in Bewegung mit sich ändernden epidemiologischen und demographischen



Kongressort als Zeltkonstruktion im Foro Italico Sports Complex in Rom.

Rahmenbedingungen, Anstieg des Anteils älterer Menschen und Lebensstiländerungen im Sinne eines bewegungsmeidenden, konsumierenden Phänotyps. Gegenwärtig erfolge bereits jeder dritte Todesfall auf dem Boden einer kardiovaskulären Grundkrankheit, wobei der Einfluss der Ernährung, des Sports und des Nikotinkonsums eine überragende Bedeutung haben. „*Life is dangerous – either because there is little choice or people are making the wrong decisions.*“ Es gehe nicht um die Verlängerung des Lebens, sondern um ein erfolgreiches Altern: „*more life in years*“.

Bengt Saltin (DEN) zeigte auf, dass die menschliche Entwicklung seit der industriellen Revolution durch die Lebensstiländerungen in der Kürze der Zeit von Genom nicht übernommen werden konnten, so dass u.a. das Übergewicht und die hohe Inzidenz an Diabetes mellitus Typ II auch in den nächsten Jahre eine wesentliche, vermutlich zunehmende Rolle spielen werden. Es konnte gezeigt werden, dass bei einem Schwellenwert der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_2\max$) von 30 ml/kg/min das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen dramatisch exponentiell ansteigt, wobei in einer Studie kürzlich mit einem Nachbeobachtungszeitraum von 13 Jahren Rauchen und Bewegungsarmut die wesentlichen Faktoren bei dieser Schwelle darstellen (Laukkannen, Eur Heart Journal,

2004). Es besteht hinreichende Evidenz über den Einfluss körperlicher Aktivität zur Vermeidung des Diabetes mellitus Typ II. Schon zweimal pro Woche 40 Minuten Fußball kann nach Saltin diesen vermeiden helfen. Dieser Effekt ist doppelt so stark wie der Einsatz von Metformin zur Prävention eines Diabetes mellitus Typ II. Die Veränderungen eines Ausdauertrainings mit Kraftaspekten können beim Diabetes mellitus innerhalb weniger Wochen auch leistungsphysiologisch abbildbar sein, wobei der Effekt innerhalb eines Monats nach Sportbeendigung verflogen sei.

Attilio Maseri (ITA) legte aus kardiologischer Sicht die Bedeutung auf die Lebensqualität. Bezüglich der Belastungsdosierung zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos stellte Maseri eine interessante Arbeit von Lee aus der Paffenberger-Arbeitsgruppe vor (NEJM 2003, 107), wo die Belastungsintensität anhand der BORG-Skala subjektiv wahrgenommen wurde und nicht Kreislaufparameter herangezogen wurden. Das Gefühl einer intensiven Belastung allein reduzierte das kardiovaskuläre Risiko signifikant. Neben den bekannten positiven Effekten auf das Herz, das Gefäßsystem und den Kreislauf betont Maseri auch die Beobachtung einer englischen Arbeitsgruppe um Steptol und Neville, die eine niedrigere Inzidenz von Angststörungen und Depression bei 2.223

Jungen und 2.838 Mädchen nachweisen konnten. Es liegt an uns, diesen positiven Lebensstil zu leben und zu fördern.

Der zweijährlich, erstmals 1986 in Frankfurt stattfindende Kongress wurde von 105 Vorträgen sowie 100 Posterbeiträgen aus fünf Themengebieten gestützt. Deutsche Beiträge lieferten P. Craven (Internationales Paraolympisches Komitee, Bonn), E. Dilger (Sportinstitut, Chemnitz), K. Knobloch (Sportmedizin, Hannover), H. Stegmann (Kardiologie, Hanau), G. Doll-Tepper (International Council of Sport, Berlin), J. Palm (Trim and Fitness International Sport for all Association, Frankfurt) und W. Brehm (Sportinstitut Bayreuth). Die Kongressteilnahmegebühr betrug zwischen 320 und 400 Euro, die neben der Kongressteilnahme, den Kongressunterlagen alle Transfers von und zum Flughafen und in Rom zum Olympiastadion sowie drei Abendveranstaltungen inklusive Dinner beinhaltete. Die Kongresshotels lagen preislich zwischen 115 und 240 Euro pro Übernachtung in Rom. Der nächste Kongress wird 2006 in Havanna/Kuba ausgerichtet.

Dr. Karsten Knobloch
Medizinische Hochschule Hannover
Unfallchirurgie und Sportmedizin
kknobi@yahoo.com