

Damit Sport gesund bleibt: Prävention in der Sportmedizin



Stefan Nehrer,
Donau Universität
Krems [M. Spitzauer]

Rund 300 Millionen Sportverletzungen pro Jahr in Europa - die meisten in den Volkssportarten Fußball und Skifahren - stellen nicht nur für die Betroffenen eine leidvolle Erfahrung dar, sondern belasten auch die Gesundheitsbudgets. Die Zahlen stehen im Kontrast zur Tatsache, dass regelmäßige Sportausübung ein zentraler Gesundheitsfaktor ist - schon fünf Stunden pro Woche senken das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um etwa 20 Prozent. „Ziel muss es sein, die Vorteile von Sport zu erhalten und zugleich die Verletzungszahlen zu verringern“, sagt Stefan Nehrer, Dekan der Fakultät für Gesundheit und Medizin an der Donau Universität Krems und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Der Weg dorthin führe laut Nehrer über die Schaffung eines Problembewusstseins, die Vermittlung von Präventionswissen und die Einführung von Präventionsprogrammen auf breiter Basis.

Rund 300 Millionen Sportverletzungen pro Jahr in Europa - die meisten in den Volkssportarten Fußball und Skifahren - stellen nicht nur für die Betroffenen eine leidvolle Erfahrung dar,