

Thementisch „Ein Leben lang Sport treiben – was brauchen Frauen dazu?“

**Kirsten Witte-Abe**

*Deutscher Olympischer Sportbund*

### **Ein Leben lang Sport treiben – was brauchen Frauen dazu?**

Regelmäßige sportliche Betätigung wirkt sich positiv auf gesundheitliche Risikofaktoren aus und trägt zur Prävention und Rehabilitation unterschiedlichster Krankheiten bei. Auch in der Öffentlichkeit wird dieser Gesundheitsaspekt des Sports zunehmend wahrgenommen und von Seiten des organisierten Sports systematisch gefördert. Vereinzelt werden auch spezielle Angebote für frauenspezifische Bereiche entwickelt, wie z.B. Sport in der Nachsorge von Brustkrebs, bei Osteoporose, in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Wissenschaftliche Erkenntnisse zum gesundheitsbezogenen Handeln legen jedoch nahe, verstärkt auch in übergreifenden Projekten das Thema Gesundheit im Sport mit der Geschlechterperspektive zu verbinden.

In Bezug auf geschlechtstypische Vorsorge- und Krankheitsprofile liegen aus der geschlechtersensiblen Gesundheitsforschung interessante Ergebnisse vor.

- Frauen achten im Allgemeinen mehr auf ihre Gesundheit als Männer und verhalten sich gesundheitsförderlicher als Männer – sie rauchen weniger, konsumieren weniger Alkohol, sind seltener übergewichtig und nehmen häufiger medizinischen Rat und Präventionsangebote in Anspruch. Gleichzeitig empfinden Frauen subjektiv mehr Beschwerden hinsichtlich ihrer Gesundheit als Männer und sind weniger zufrieden mit ihrer Gesundheit.
- Bei einigen Krankheiten und gesundheitlichen Problemen sind Häufigkeit des Auftretens und Symptome bei Frauen und Männern unterschiedlich. So ist die Osteoporose eine typische „Frauenkrankheit“, bei deren Prävention regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle spielt. Koronare Herzkrankheiten treten entgegen der allgemeinen Wahrnehmung bei Frauen ebenso häufig auf wie bei Männern - im Durchschnitt zehn Jahre später -, sind aber von anderen Symptomen begleitet.
- Neben dem Geschlecht spielen Faktoren wie Schichtzugehörigkeit und Migrationshintergrund eine wichtige Rolle für die Entwicklung der Gesundheit und der soziale Hintergrund beeinflusst dabei Frauen und Männer in ihrem Gesundheitsverhalten in unterschiedlicher Weise.
- Frauen sind inzwischen ebenso sportlich aktiv wie Männer, Frauen betonen das Gesundheitsmotiv in ihrem Sportengagement jedoch etwas mehr als Männer, und vor allem sehen sie im höheren Alter die präventiven Funktionen des Sports in Hinblick auf ein aktives und selbstständiges Leben.

Gründe für die geschlechtstypischen Krankheitsprofile sind partiell in den genetischen Anlagen zu finden, so wirkt z.B. der Hormonhaushalt von Frauen bis zu den Wechseljahren protektiv in Bezug auf das Herzinfarktrisiko. Das unterschiedliche Gesundheitsverhalten und –erleben ist hingegen auf kulturelle Rahmenbedingungen zurückzuführen, die Mädchen und Jungen schon in der frühen Sozialisation einen unterschiedlichen Umgang mit dem Körper nahe legen. Die Geschlechterperspektive kann die Qualität von Gesundheitssportangeboten verbessern. Im Mittelpunkt des Thementisches stehen daher Bedarfe von Frauen einerseits und Angebote des organisierten Sports andererseits, die ein lebenslanges Sporttreiben möglich und attraktiv machen.