

# Argumente und Stellungnahmen

Stand 20.04.2004

## Häufig gehörte Argumente gegen Bewegung und Sport und entsprechende Stellungnahmen zum Thema...

### • Motivation ([weitere Argumente und Stellungnahmen zu diesem Thema ab Seite 2](#))

<i>Mir geht es trotz körperlicher Inaktivität sehr gut.</i>	Krankheiten, welche durch Bewegungsmangel begünstigt werden, entwickeln sich langsam (z.B. nicht-insulin-abhängiger Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten). Die Risiken solcher Krankheiten lassen sich durch regelmässige Bewegung einschränken. Zusätzlich bewirken Bewegung und Sport eine direkte Verbesserung von Wohlbefinden und Körperwahrnehmung. Es ist also möglich, dass nach gesundheitsorientierter Bewegung das körperliche Wohlbefinden noch besser wird, selbst bei guter Gesundheit.
<i>Im Spiel mit der Angst bietet Sport übersteigerte Formen von Spannung und Nervenkitzel. Für die einen ist Sport eine Fortsetzung des Alltagsstress, für die anderen ein Mittel der Flucht vor Langeweile.</i>	Bewegung und Sport können einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags bieten. Das Spektrum der Betätigungsmöglichkeiten ist gross, sie gehen von Entspannung, zielgerichtetem und vielseitigem Training bis zu anregender Spannung und der Gelegenheit, trotz Angst angepasst zu handeln.

### • Barrieren ([weitere Argumente und Stellungnahmen zu diesem Thema ab Seite 3](#))

<i>Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivität und unternehme in meiner Freizeit lieber andere Dinge</i>	Dies ist ein häufiges Argument, weshalb Bewegung nicht in einem gesundheitsfördernden Mass – also täglich – betrieben wird. Da aber bereits mässig intensive Bewegungen wie Gehen oder Velofahren sich günstig auf die Gesundheit auswirken, lässt sich körperliche Aktivität zum Beispiel auf dem Arbeitsweg praktisch ohne zusätzlichen Zeitaufwand integrieren. Auch in der Freizeit lässt sie sich mit anderen Interessen, zum Beispiel mit dem Besuch von Museen, Städten oder Sportveranstaltungen verbinden
<i>Ich werde nie eine gute Sportlerin oder ein guter Sportler, und traue mich auch nicht, mit Bewegung und Sport zu beginnen.</i>	Es sind keine körperlichen Spitzenleistungen notwendig, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden von körperlicher Aktivität profitieren können. Es ist wichtig, körperliche Aktivitäten zu finden, die man sich zutraut und bei denen man sich wohl fühlt. Deshalb empfiehlt es sich, verschiedene Aktivitäten in verschiedenen Umfeldern auszuprobieren. Es gibt für sportlich weniger begabte Menschen geeignete Bewegungs- und Sportarten, und dazu noch spezielle, für Einsteiger geeignete Programme – kurz: Für jeden Geschmack etwas.

### • Risiken ([weitere Argumente und Stellungnahmen zu diesem Thema ab Seite 5](#))

<i>Sporttreiben kann nicht so gesund sein, weil es dabei oft zu Unfällen und Überlastungsproblemen kommt.</i>	Sportliche Aktivität ist mit kleinen Risiken verbunden. Sportunfälle und -verletzungen treten relativ häufig auf, sind aber im Vergleich zu anderen Bereichen (Verkehr) weniger folgenschwer. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind. Bei gesundheitsorientierter Bewegung lässt sich durch die Wahl der Aktivität und durch adäquate Vorbereitung das Risiko stark reduzieren. Damit wird der Nutzen von Bewegung und Sport für die Gesundheit viel grösser sein als die möglichen Risiken.
<i>Sport ist Mord. Wer sinnlos herumrennt, bekommt bloss einen Herzinfarkt!</i>	Grundsätzlich sind die Risiken von körperlicher Aktivität klein und stehen in keinem Verhältnis zum potentiellen Nutzen von regelmässiger Bewegung. Mehr als 90 Prozent aller Herzinfarkte treten nicht nach körperlicher Aktivität auf. Trotzdem können grosse körperliche Anstrengungen das Risiko für einen Herzinfarkt kurzfristig erhöhen, diese Risikoerhöhung ist aber praktisch nur bei Untrainierten zu beobachten und spricht somit klar für und nicht gegen regelmässige körperliche Betätigung.

### • Ethik ([weitere Argumente und Stellungnahmen zu diesem Thema ab Seite 7](#))

<i>Sport provoziert aggressives Verhalten, welches die Konzentration auf geistige Aufgaben vermindert und leicht in Gewalttätigkeit umschlagen kann.</i>	Generell ist es nicht so, dass körperlich aktive Menschen aggressiver oder geistig weniger leistungsfähig sind. Im Gegenteil können Bewegung und Sport Spannungen und Aggressionen abbauen und für einen „klaren Kopf“ sorgen. Einzelne Formen können sogar gezielt dafür eingesetzt werden, Spannungen und Aggressionen im Rahmen der Regeln zu leben, zu verändern und abzubauen.
<i>Sport missbraucht die Natur und wirkt auf diese zerstörend.</i>	Die Förderung der Alltagsbewegung entlastet die Natur vom motorisierten Verkehr. Nachhaltiger Outdoor-Sport respektiert sein Sportstadion und geniesst die Natur, ohne sie zu belasten.
<i>Eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit steigert die sportlichen Erfolge und somit das Selbstwertgefühl. Nur die Sieger werden heute wahrgenommen, als Persönlichkeiten anerkannt. Doping kann aus Verlierern Sieger machen.</i>	Echte Persönlichkeitsentwicklung kann nicht mit Hilfe von Doping erreicht werden, sondern nur durch Arbeiten an sich selbst, durch Entwicklung eigener Fähigkeiten, durch Erkennen eigener Grenzen. Diese Erfahrungen aus dem Sport helfen auch nach dem Beenden der sportlichen Laufbahn beim Bestehen täglicher Herausforderungen.

### • Motivation

1. <i>Als Leistungssportler trainiere ich jeden Tag, da brauche ich doch</i>	Das gilt wenn man die einzige Sportkomponente der spezifischen Leistungsfähigkeit anschaut. Aber im Sport gibt es auch Ziele wie Team-, Kommunikations-, Konfliktfähig-
--	---

	<b>diese Schulsportstunde nicht zusätzlich.</b>	keit etc.. Diese sind für einen Leistungssportler eben so wichtig!
2.	<b>Eine gesunde Ernährung bringt der Gesundheit mehr als Bewegung und reicht deshalb zur Erhaltung des Wohlbefindens.</b>	Eine ausgewogene Ernährung ist einer guten Gesundheit förderlich Sie alleine hat jedoch nur eine kleine Wirkung auf die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates, die bei Inaktivität stark zurückgeht oder reduziert bleibt. Die Kombination von gesunder, massvoller Ernährung und körperlicher Aktivität fördert die Gesundheit am meisten und steigert oder erhält das Wohlbefinden am effektivsten.
3.	<b>Gut, dass wir heute früher fertig sind, so können wir ausgiebig duschen und nachher noch eins rauchen.</b>	Körperpflege und Erholung nach intensivem Training sind wichtig. Statt der Zigarette sind eine Frucht und genügend zu trinken sinnvoller.
4.	<b>Ich bewege mich in meinem Berufsalltag als Maurer / Landwirt etc. schon genug.</b>	Berufsbewegungen können einseitig sein und zu Überbelastungen führen. Zusätzlich zu einem aktiven Lebensstil können hier gezielte Trainingsmassnahmen sehr sinnvoll sein.
5.	<b>Ich setze mich lieber vor den Fernseher anstatt zu schwitzen.</b>	Da bereits mässig intensive Bewegungen wie Gehen oder Velofahren sich günstig auf die Gesundheit auswirken, lässt sich auch ohne Schwitzen schon viel für die Gesundheit tun. Zudem können inaktive Menschen die ersten körperlichen Aktivitäten als relativ anstrengend empfinden, vor allem wenn sie zu intensiv oder zu lange betrieben werden. Eine langsame Steigerung von Intensität und Dauer der Aktivität verhindert zu starke Erschöpfung und gibt dem Körper die Möglichkeit, sich der Belastung anzupassen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich der Körper schon nach kurzer Zeit anpasst. Das Gefühl der Anstrengung nimmt demnach mit jeder weiteren Aktivität ab und die gesundheitsorientierte Bewegung fällt immer leichter
6.	<b>Im Spiel mit der Angst bietet Sport übersteigerte Formen von Spannung und Nervenkitzel. Für die einen ist Sport eine Fortsetzung des Alltagsstress, für die anderen ein Mittel der Flucht vor Langeweile.</b>	Bewegung und Sport können einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags bieten. Das Spektrum der Betätigungsmöglichkeiten ist gross, sie gehen von Entspannung, zielgerichtetem und vielseitigem Training bis zu anregender Spannung und der Gelegenheit, trotz Angst angepasst zu handeln.
7.	<b>Körperlich aktive Menschen werden älter und erhöhen damit die Kosten im Gesundheitswesen.</b>	Genau das Gegenteil ist der Fall. Körperlich aktive Menschen leben zwar tatsächlich länger, sind aber auch länger unabhängig und weniger pflegebedürftig als Inaktive. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter mit regelmässiger körperlicher Aktivität erhalten lässt. Eine Detailanalyse der Schweizer Gesundheitsbefragung von 1997 des Bundesamtes für Statistik zeigt, dass inaktive Menschen in allen Altersschichten mehr zum Arzt gehen, längere Spitalaufenthalte aufweisen und das Gesundheitswesen mehr beanspruchen als die Aktiven. Zudem zeigen aktuelle Studien, wie wichtig regelmässige Bewegung nicht nur für die Einzelperson, sondern auch für die Volksgesundheit und letztlich auch für die Volkswirtschaft ist. Nach diesen Schätzungen verhindert die aktuelle körperliche Aktivität einer Mehrheit der Schweizer Bevölkerung heute schon 2.3 Millionen Erkrankungen, gut 3300 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 2.7 Milliarden Franken im Jahr. Die ungenügende Aktivität eines guten Drittels der Bevölkerung ist nach diesen vorsichtigen Annahmen für 1.4 Millionen Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1.6 Milliarden Franken jährlich verantwortlich.
8.	<b>Mir geht es trotz körperlicher Inaktivität sehr gut.</b>	Krankheiten, welche durch Bewegungsmangel begünstigt werden, entwickeln sich langsam (z.B. nicht-insulin-abhängiger Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten). Bis sie sich manifestieren und sich Gesundheitszustand und Wohlbefinden verschlechtern, ist diese Entwicklung nicht oder kaum spürbar. Die Risiken solcher Krankheiten lassen sich durch regelmässige Bewegung einschränken. Zusätzlich bewirken Bewegung und Sport eine direkte Verbesserung von Wohlbefinden und Körperwahrnehmung. Es ist also möglich, dass nach gesundheitsorientierter Bewegung das körperliche Wohlbefinden noch besser wird, selbst bei guter Gesundheit. Zudem senkt die Bewegung präventiv das Risiko für etliche Krankheiten, die das Wohlbefinden stark verschlechtern könnten.
9.	<b>Vom vielen Sitzen habe ich immer Rückenbeschwerden, wir Lehrlinge sollten einfach mehr Zeit zur Erholung haben.</b>	Bei Rückenbeschwerden ist Inaktivität nicht angebracht. Gerade ein gezielter Sportunterricht kann hier helfen.
10.	<b>Was nützt es mir in jungen Jahren Kondition zu büffeln, die geht sowieso innert kurzer Zeit wieder verloren!</b>	Bereits in jungen Jahren profitiert man direkt von Bewegung und Training. Man fühlt sich wohler, ist belastbar und auch besonderen Anforderungen im Militärdienst gewachsen. Wer zudem lebenslang mit Bewegung am Ball bleibt – und das muss kein Höchstleistungstraining sein – erhält sich seine wertvolle Gesundheit. So kann regelmässige Bewegung auch Altersvorsorge sein.
11.	<b>Was sollen die ganzen teuren Bewegungs- und Sportförderungsprojekte und die aufwendige Ausbildung von Spezialisten, es gibt einfach Leute, die sich nicht gerne bewegen und die soll man in Ruhe lassen.</b>	Der überwiegende Teil der Schweizer Bevölkerung weiss, dass Bewegung der Gesundheit gut tut. Viele Menschen haben aber unrealistische Vorstellungen davon, wie viel und welche Bewegung es braucht, und lassen sich dadurch davon abhalten, selber aktiv zu werden. In der Gesundheitsförderung geht es darum, ihnen die vielfältigen Möglichkeiten von Bewegung und Sport aufzuzeigen, damit sie dann selber diese Möglichkeiten für ihre Gesundheit wahrnehmen können.
12.	<b>Zu einem gesunden Lebensstil gehört mehr als Bewegung. Was soll diese Überbetonung des Sports?</b>	Natürlich gehört zu einem gesunden Lebensstil mehr als Bewegung. Erfreulicherweise ist es aber so, dass körperlich aktive Menschen auch weniger rauchen, sich bewusster ernähren und generell ihre Verantwortung für die eigene Gesundheit eher wahrnehmen. Diese Zusammenhänge und der Umstand, dass Bewegung und Sport schon bei Anfängern unmittelbare Erfolgserlebnisse möglich machen, weist auf die Schlüsselrolle von Bewegung und Sport in der Gesundheitsförderung hin.

## • Barrieren

1.	<b>Bewegung und Sport machen mir keinen Spass und ich langweile mich dabei.</b>	Bewegung und Sport lassen sich mit vielen anderen Aktivitäten verbinden. Bei Aktivitäten mit anderen Menschen lassen sich zum Beispiel soziale Kontakte pflegen. Kulturrundgänge bieten neben Weiterbildung auch Bewegung in Form von Gehen. Es gibt viele weitere Beispiele, wie sich Bewegung mit anderen interessanten und unterhaltenden Tätigkeiten verbinden lässt. Wichtig: Wer keine Freude an der Bewegung empfindet, lässt rasch davon ab. Es empfiehlt sich deshalb, Vieles auszuprobieren, um jene körperlichen Aktivitäten zu finden, die einem wirklich Spass machen.
2.	<b>Bewegungs- und Sportangebote sind ohnehin nur etwas für Gesundheitsapostel und Menschen, die sich gern bewegen.</b>	Es sind keine körperlichen Spitzenleistungen notwendig, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden von körperlicher Aktivität profitieren können. Gesundheitsfördernde Bewegung verfolgt keine Leistungsziele. Vielmehr geht es dabei darum, den individuellen Fortschritt in einem verbesserten Wohlbefinden zu erfahren. Dies ist bereits nach wenigen Aktivitäten möglich, da sich der Körper schnell anpasst und diese Verbesserung schon nach kurzer Zeit spürbar werden. Der Vergleich mit anderen Personen macht folglich keinen Sinn. Es ist wichtig, körperliche Aktivitäten zu finden, die man sich zutraut und bei denen man sich wohl fühlt. Deshalb empfiehlt es sich, verschiedene Aktivitäten in verschiedenen Umfeldern auszuprobieren. Ein spass- und freudeorientiertes Umfeld für Bewegung und Sport ist besser geeignet als ein leistungsorientiertes, um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Es gibt für sportlich weniger begabte Menschen geeignete Bewegungs- und Sportarten, und dazu noch spezielle, für Einsteiger geeignete Programme – kurz: Für jeden Geschmack etwas. Es gibt keinen Grund sich bei körperlicher Aktivität zu verstecken. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die den persönlichen Vorlieben gerecht werden: Bewegung im Alltag, Sport in der Gruppe oder individuelle Aktivitäten abseits der Massen.
3.	<b>Die Turn- und Sportlehrer interessiert nur, was im Lehrplan steht und was in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz geschieht.</b>	Von Turn- und Sportlehrern wird heute erwartet, dass sie sich dafür engagieren, dass ihre Schüler im Schulsport zu regelmässiger körperlicher Aktivität und sportlichem Training ausserhalb der Schule nachhaltig motiviert werden. Darüber hinaus wird Sport, Bewegung und Gesundheit vermehrt von Sportlehrern in die Schulkultur eingebracht.
4.	<b>Es gibt in meiner Umgebung kaum Bewegungsmöglichkeiten.</b>	Gesundheitsfördernde Bewegung oder Sport müssen nicht an eine Infrastruktur oder einen bestimmten Ort gebunden sein. Bewegungsmöglichkeiten gibt es überall, zum Beispiel auf dem Arbeitsweg, beim Einkaufen, in Naherholungsgebieten, in Parks, im Wald (Vita Parcours) usw. Wenn man sich während eines Tages überlegt, wo Bewegung mit kleinem Aufwand integrierbar ist, dann findet man bestimmt etliche Möglichkeiten.
5.	<b>Es ist viel schöner, etwas gemeinsam mit anderen zu tun, als alleine über die Rundbahn zu hecheln oder im Fitnesscenter zu leiden.</b>	Das Schöne am Sport und Bewegung ist, dass es so viele verschiedene Möglichkeiten gibt. Manchen sagen besonders zu Fuss gehen und Velofahren zu, andere werden durch ein gemeinsames training motiviert, wieder andere bereiten sich in gezieltem Einzeltraining auf ein sportliches Ziel vor. Die Gesundheit profitiert bei allen!
6.	<b>Ich fühle mich oft energielos und kann mich nicht zu körperlicher Aktivität überwinden.</b>	Bewegung und Sport führen direkt zu einem verbesserten Wohlbefinden. Der Körper wird ganzheitlich angeregt, und danach entwickelt sich ein Gefühl der Frische. Dafür ist nur ein kurzer Moment der Überwindung nötig.
7.	<b>Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivität und unternehme in meiner Freizeit lieber andere Dinge</b>	Dies ist ein häufiges Argument, weshalb Bewegung nicht in einem gesundheitsfördernden Mass – also täglich – betrieben wird. Da aber bereits mässig intensive Bewegungen wie Gehen oder Velofahren sich günstig auf die Gesundheit auswirken, lässt sich körperliche Aktivität zum Beispiel auf dem Arbeitsweg praktisch ohne zusätzlichen Zeitaufwand integrieren. Auch in der Freizeit lässt sie sich mit anderen Interessen, zum Beispiel mit dem Besuch von Museen, Städten oder Sportveranstaltungen verbinden
8.	<b>Ich setze mich lieber vor den Fernseher anstatt zu schwitzen.</b>	Da bereits mässig intensive Bewegungen wie Gehen oder Velofahren sich günstig auf die Gesundheit auswirken, lässt sich auch ohne Schwitzen schon viel für die Gesundheit tun. Zudem können inaktive Menschen die ersten körperlichen Aktivitäten als relativ anstrengend empfinden, vor allem wenn sie zu intensiv oder zu lange betrieben werden. Eine langsame Steigerung von Intensität und Dauer der Aktivität verhindert zu starke Erschöpfung und gibt dem Körper die Möglichkeit, sich der Belastung anzupassen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich der Körper schon nach kurzer Zeit anpasst. Das Gefühl der Anstrengung nimmt demnach mit jeder weiteren Aktivität ab und die gesundheitsorientierte Bewegung fällt immer leichter
9.	<b>Ich werde nie eine gute Sportlerin oder ein guter Sportler, und traue mich auch nicht, mit Bewegung und Sport zu beginnen.</b>	Es sind keine körperlichen Spitzenleistungen notwendig, damit die Gesundheit und das Wohlbefinden von körperlicher Aktivität profitieren können. Gesundheitsfördernde Bewegung verfolgt keine Leistungsziele. Vielmehr geht es dabei darum, den individuellen Fortschritt in einem verbesserten Wohlbefinden zu erfahren. Dies ist bereits nach wenigen Aktivitäten möglich, da sich der Körper schnell anpasst und diese Verbesserung schon nach kurzer Zeit spürbar werden. Der Vergleich mit anderen Personen macht folglich keinen Sinn. Es ist wichtig, körperliche Aktivitäten zu finden, die man sich zutraut und bei denen man sich wohl fühlt. Deshalb empfiehlt es sich, verschiedene Aktivitäten in verschiedenen Umfeldern auszuprobieren. Ein spass- und freudeorientiertes Umfeld für Bewegung und Sport ist besser geeignet als ein leistungsorientiertes, um die Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Es gibt für sportlich weniger begabte Menschen geeignete Bewegungs- und Sportarten, und dazu noch spezielle, für Einsteiger geeignete Programme – kurz: Für jeden Geschmack etwas. Es gibt keinen Grund sich bei körperlicher Aktivität zu verstecken. Dabei gibt es viele Möglichkeiten, die den persönlichen Vorlieben gerecht werden: Bewegung im Alltag, Sport in der Gruppe oder individuelle Aktivitäten abseits der Massen.

10.	<b>Sport ist ja gut und recht, aber man muss doch auch etwas für Geist und Seele tun.</b>	Bewegung und Sport lassen sich mit vielen anderen Aktivitäten verbinden. Bei Aktivitäten mit anderen Menschen lassen sich zum Beispiel soziale Kontakte pflegen. Kulturrundgänge bieten neben Weiterbildung auch Bewegung in Form von Gehen. Es gibt viele weitere Beispiele, wie sich Bewegung mit anderen interessanten und unterhaltenden Tätigkeiten verbinden lässt. Wichtig: Wer keine Freude an der Bewegung empfindet, lässt rasch davon ab. Es empfiehlt sich deshalb, Vieles auszuprobieren, um jene körperlichen Aktivitäten zu finden, die einem wirklich Spass machen.
11.	<b>Sport und Bewegung mögen für die Jugend gut sein, für ältere Menschen ist das nichts.</b>	Der Jugend fällt die Bewegung leichter: Die Schweizer Gesundheitsbefragungen von 1992 und 1997 des Bundesamtes für Statistik belegen, dass die Jugend körperlich aktiver ist als ältere Generationen. Doch vor allem die Älteren könnten durch regelmässige körperliche Aktivität ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Trainierbarkeit des alternden Körpers zwar abnimmt, aber trotzdem vorhanden ist und körperlich Aktive im Alter länger unabhängig und leistungsfähiger bleiben als Inaktive. Es versteht sich von selbst, dass man sich in diesem Lebensabschnitt bezüglich körperlicher Leistungsfähigkeit nicht mit der Jugend misst.
12.	<b>Sporttreiben ist zu anstrengend.</b>	Inaktive Menschen können die ersten körperlichen Aktivitäten als relativ anstrengend empfinden, vor allem wenn sie zu intensiv oder zu lange betrieben werden. Eine langsame Steigerung von Intensität und Dauer der Aktivität verhindert zu starke Erschöpfung und gibt dem Körper die Möglichkeit, sich der Belastung anzupassen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich der Körper schon nach kurzer Zeit anpasst. Das Gefühl der Anstrengung nimmt demnach mit jeder weiteren Aktivität ab und die gesundheitsorientierte Bewegung fällt immer leichter
13.	<b>Sporttreiben ist zu teuer.</b>	Wird die Bewegung in andere Alltagsaktivitäten eingebaut, fallen keine oder kaum zusätzliche Kosten an. Finanziell aufwändiger sind zum Beispiel die Abonnementskosten für ein Fitnesscenter, das vor allem fürs Krafttraining gute Möglichkeiten bietet. Von Qualität akzeptierte Center verkaufen Abonnemente, deren Kosten von Krankenkassen mit einem Präventionsbonus mitgetragen werden. Gesundheitsfördernde Bewegung muss also nicht teuer sein.
14.	<b>Ständig die gleiche Sportart ist doch langweilig.</b>	Das Schöne am Sport und Bewegung ist, dass es so viele verschiedene Möglichkeiten gibt. Aus gesundheitlicher Sicht ist es möglich und sinnvoll, verschiedene Bewegungs- und Sportformen zu kombinieren und auch Neues auszuprobieren. Ausserdem ist auch ein gutes sportartspezifisches Training dadurch gekennzeichnet, dass vielseitige und abwechslungsreiche Trainingsformen geboten werden.

• **Risiken**

<p>1. <b>Sporttreiben kann nicht so gesund sein, weil es dabei oft zu Unfällen und Überlastungsproblemen kommt.</b></p>	<p>Im Jahr geschehen in der Schweiz knapp 300'000 Sportunfälle, die nicht nur genügend, sondern auch unregelmässig und ungenügend Aktive betreffen und direkte Behandlungskosten von 1.1 Milliarden Franken verursachen. Damit sind Sportunfälle und -verletzungen relativ häufig, sind aber im Vergleich zu anderen Bereichen (Verkehr) weniger folgenschwer.</p> <p>Verletzungen treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind. Grundsätzlich muss zwischen Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko wie Eishockey oder Fussball und Sportarten mit geringem Verletzungsrisiko wie Jogging oder Walking unterschieden werden. Das Erkennen von Sicherheits- und Risikoelementen und der kontrollierte Umgang mit ihnen ist Teil der sportlichen Ausbildung.</p> <p>Bei gesundheitsorientierter Bewegung lässt sich durch die Wahl der Aktivität und durch adäquate Vorbereitung das Risiko stark reduzieren. Damit wird der Nutzen von Bewegung und Sport für die Gesundheit viel grösser sein als die möglichen Risiken.</p> <p>Zudem hat die körperliche Aktivität selber Gesundheitseffekte, die sich durchaus auch zahlenmässig niederschlagen. So verhindert nach neuesten Schätzungen die aktuelle körperliche Aktivität einer Mehrheit der Schweizer Bevölkerung heute schon 2.3 Millionen Erkrankungen, gut 3300 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 2.7 Milliarden Franken im Jahr. Die ungenügende Aktivität eines guten Drittels der Bevölkerung ist nach diesen vorsichtigen Annahmen für 1.4 Millionen Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1.6 Milliarden Franken jährlich verantwortlich.</p>
<p>2. <b>Die Gesundheitsgefährdung durch Doping wurde vielfach übertrieben dargestellt. Viele auf der Dopingliste stehende Wirkstoffe sind auch in Medikamenten enthalten. Durch das Dopingverbot wird die Sportlerin und der Sportler gehindert, eine optimale medizinische Betreuung zu erhalten, überall an die Grenzen zu gehen und die eigene Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen. Passabfahrten mit dem Rennvelo, Deltafliegen, Freeclimbing usw. sind gefährlicher als Doping und werden trotzdem nicht verboten.</b></p>	<p>Es ist richtig, dass die heutige Dopingliste einige Wirkstoffe enthält, welche unter medizinischer Kontrolle ohne gesundheitliche Risiken anwendbar sind. Andere Substanzen wie z.B. Anabolika sind aber insbesondere für Jugendliche und Frauen mit teilweise irreversiblen Schädigungen verbunden. Vielfach können Sporttreibende die möglichen gesundheitlichen Schäden gewisser Dopingmittel nicht beurteilen und somit gar nicht frei entscheiden. Deshalb ist bei Minderjährigen die Verabreichung von gewissen Dopingmitteln (z.B. Anabolika, Peptidhormone) ohne medizinische Notwendigkeit als Körperverletzung einzustufen.</p>
<p>3. <b>Sport ist Mord. Wer sinnlos herumrennt, bekommt bloss einen Herzinfarkt!</b></p>	<p>Grundsätzlich sind die Risiken von körperlicher Aktivität klein und stehen in keinem Verhältnis zum potentiellen Nutzen von regelmässiger Bewegung. Mehr als 90 Prozent aller Herzinfarkte treten nicht nach körperlicher Aktivität auf. Trotzdem können grosse körperliche Anstrengungen das Risiko für einen Herzinfarkt kurzfristig erhöhen, diese Risikoerhöhung ist aber praktisch nur bei Untrainierten zu beobachten und spricht somit klar für und nicht gegen regelmässige körperliche Betätigung.</p> <p>Die Aufnahme eines täglichen Bewegungsprogramms mit Aktivitäten, die in ihrer Intensität etwa zügigem Gehen entsprechen, kann gesunden Frauen und Männern jeden Alters ohne weitere ärztliche Abklärung empfohlen werden. Auch mit einem sportlichen Training vom Ausdauertyp kann ohne Arztbesuch begonnen, wer gesund und als Mann weniger als 45 Jahre beziehungsweise als Frau weniger als 55 Jahre alt ist.</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>Bewegung, Sport und sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen bei Personen ohne Beschwerden und Risikofaktoren</b></p> <p>SGSM (Marti B et al). Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1998; 46 (2): 83-85.</p> </div> <p>Zum Arztbesuch und zur individuellen Beratung vor Aufnahme oder Steigerung eines Bewegungs- oder Sportprogrammes wird geraten, wenn eine oder mehrere der Fragen im untenstehenden Screening-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire) mit „Ja“ beantwortet wird, ausserdem vor Aufnahme eines sportlichen Trainings vom Ausdauertyp bei mindestens 45-jährigen Männern beziehungsweise 55-jährigen Frauen. Wettkampfsportlerinnen und -sportlern wird die jährliche sportärztlich Untersuchung empfohlen.</p>

		<p style="text-align: center;"><b>Der Physical Activity Readiness Questionnaire PAR-Q</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?</li> <li><input type="radio"/> Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?</li> <li><input type="radio"/> Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?</li> <li><input type="radio"/> Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben?</li> </ul> <p style="text-align: center;"><small>SGSM (Marti B et al). Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1998; 46 (2): 83-85.</small></p>
4.	<p><b>Sportler haben im Berufsleben nichts als Probleme, weil sie ständig verletzt sind und bei der Arbeit fehlen.</b></p>	<p>Sportliche Aktivität ist mit kleinen Risiken verbunden. Sportunfälle und -verletzungen treten relativ häufig auf, sind aber im Vergleich zu anderen Bereichen (Verkehr) weniger folgenschwer. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind. Deshalb sind ein guter Trainingszustand und eine gute Vorbereitung wichtig.</p> <p>Im Bewegungssurvey 2001 wurde erstmals das Unfallrisiko in Abhängigkeit zum gesamten Bewegungsverhalten betrachtet. Dabei zeigten sich nur geringfügige Unterschiede in Anbetracht von Personen, die über irgendeinen Unfall oder einen Sportunfall im vergangenen Jahr berichteten. Diese Ergebnisse weisen daraufhin, dass gesamthaft das Risiko, einen Unfall oder einen Sportunfall zu erleiden, für Inaktive, Aktive und Trainierte vergleichbar gross ist.</p> <p>Nach Berücksichtigung der effektiven Expositionszeit durch körperliche Aktivität in die Berechnungen, also der Zeit in der die Person aktiv war, war das Risiko pro Zeiteinheit bei Aktiven und Trainierten sogar nur etwa halb so gross wie bei Inaktiven. Bei Betrachtung von Aktivitäten mit schweisstreibender Intensitäten auf der Graphik, werden die Unterschiede sogar noch grösser.</p> <p>Dies bedeutet, dass beispielsweise zwei Stunden Fussballspielen oder ein Tag Skifahren für eine normalerweise inaktive Person im Durchschnitt doppelt so gefährlich ist, wie für eine normalerweise aktive oder trainierte Person.</p> <p>Diese Zusammenhänge machen die Bedeutung einer Förderung von regelmässiger Bewegung und Sport nicht nur aus individueller Sicht, sondern auch aus Sicht der Volksgesundheit deutlich. Die Bewegungsförderung und die Unfallprävention haben hier gemeinsame Anliegen: die Förderung von regelmässiger Bewegung und besonders wenig unfallträchtigen Aktivitäten wie zu Fuss gehen, Velofahren, Ausdauersportarten und Fitness-Training.</p> <p>Generell sind körperlich Aktive aber deutlich gesünder und leistungsfähiger als Inaktive und haben auch weniger Abwesenheiten bei der Arbeit.</p>

• **Ethik**

<p>1. <b>Alle sind selber für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit verantwortlich. Im täglichen Leben gibt es unzählige Beispiele von nicht verbotenen Gesundheitsgefährdungen (Rauchen, Alkohol, Strassenverkehr, Bewegungsmangel...). Aufputsch-, Schmerz- und Aufbaumittel können helfen, die täglichen Strapazen zu ertragen. Nicht nur im Hochleistungssport, sondern auch im Breitensport zählen heute lediglich die Siege</b></p>	<p>Den eigenen Fähigkeiten und den Verhältnissen angepasst betrieben, ist Sport und Bewegung gesund. Nachgewiesenermassen beugt Sport und Bewegung verschiedenen Krankheiten vor, kann zu einem ausgeglichenen Verhalten und gesünderem Lebensstil beitragen. Aufputsch-, Schmerz- und Aufbaumittel sind deshalb beim täglichen Sport und Bewegung überflüssig.</p>
<p>2. <b>Das Dopingverbot ist eine Wettkampfregele, die in der Praxis oft übertreten wird. Die Kontrollen sind ungenügend und die rechtlichen Aspekte eines Dopingverbots (z.B. langjährige Sperren bei positiven Befunden) ungenügend abgeklärt. Deshalb ist das Dopingverbot als Sportregel nicht mehr zeitgemäss und sollte besser abgeschafft werden.</b></p>	<p>Das Dopingverbot hat sich im Lauf der Zeit entwickelt. Es basiert auf fundamentalen Überlegungen wie Fairplay, Chancengleichheit, Schutz der eigenen Gesundheit und der Gesundheit der Wettkampfgegner. Es ist nicht gerechtfertigt, die Regeln zu ändern, nur weil Regelverletzungen vorkommen. So werden im Strassenverkehr auch nicht die Geschwindigkeitsbegrenzungen und -kontrollen aufgehoben, weil sie nicht eingehalten werden. Die rechtlichen Probleme eines Dopingverbots können durch klare Reglemente gelöst werden, welche den rechtstaatlichen Grundprinzipien verpflichtet sind.</p>
<p>3. <b>Der Gesundheits- und Jugendkult der heutigen Gesellschaft führt dazu, dass das Aussehen eine immer grössere Rolle spielt. Die heutige Mode propagiert überschlank Frauen und muskulöse Männer. Aufputschmittel, Diuretika und Anabolika helfen mit, diese Idealbilder zu erreichen. In der Drogenpolitik werden zunehmend Drogen legalisiert oder unter ärztlicher Kontrolle abgegeben. Deshalb sollten z.B. auch Anabolika legalisiert oder mit ohne ärztlichem Zeugnis und in garantierter Qualität frei erhältlich sein. Somit könnte der bestehende Schwarzmarkt, einige Quellen nennen einen weltweiten Umsatz an Dopingmitteln von 70 Mia \$, ausgetrocknet werden.</b></p>	<p>Umfragen zeigen, dass Anabolika von Jugendlichen auch aus narzisstischen Gründen, zum Erlangen eines muskulösen Körpers und damit eines höheren Selbstwertgefühls, eingenommen werden. Teilweise werden dazu hohe Dosen verwendet. Anabolika und Wachstumshormone haben aber gerade bei Jugendlichen irreversible Nebenwirkungen. Anstelle einer Freigabe (auch nicht unter ärztlicher Kontrolle) sollte über die gesundheitlichen Folgen des Anabolikakonsums umfassend informiert werden. Zudem muss das Thema des übertriebenen Körper- und Jugendkults gemeinsam angegangen werden.</p>
<p>4. <b>Der Spitzensport ist heute ein Beruf. Bei anderen Berufen (z.B. im Management, in der Medizin und Musik) wird nicht gefragt und nicht kontrolliert, unter welchen Bedingungen die geforderten Höchstleistungen erbracht werden. Durch das Dopingverbot wird eine Sportlerin oder ein Sportler daran gehindert, für die Berufsausübung alle zur Verfügung stehenden Mittel einzusetzen. Zudem entspricht eine Dopingsperre einem Berufsverbot, was nicht statthaft ist.</b></p>	<p>Auch in anderen Berufen gibt es Regeln und Kontrollen gegen Drogen am Arbeitsplatz (z.B. Piloten) oder es existieren Standesrichtlinien zur Berufsausübung (z.B. Treuhänder). Werden diese Richtlinien verletzt, so kann unter Umständen auch ein Verbot zur Berufsausübung erfolgen. Teilweise sind heute Jugendliche bereits Profisportler. Diese müssen besonders vor den gesundheitlichen Schäden durch Doping geschützt werden. Von welchem Zeitpunkt an wäre dann Doping erlaubt? Wie könnte dies überprüft werden? Die heute bestehenden Probleme bei der Durchsetzung des Dopingverbots würden deshalb nicht entschärft, sondern sogar noch komplexer.</p>
<p>5. <b>Die Gesundheitsgefährdung durch Doping wurde vielfach übertrieben dargestellt. Viele auf der Dopingliste stehende Wirkstoffe sind auch in Medikamenten enthalten. Durch das Dopingverbot wird die Sportlerin und der Sportler gehindert, eine optimale medizinische Betreuung zu erhalten, überall an die Grenzen zu gehen und die eigene Leistungsfähigkeit voll auszuschöpfen. Passabfahrten mit dem Rennvelo, Deltafliegen, Freeclimbing usw. sind gefährlicher als Doping und werden trotzdem nicht verboten.</b></p>	<p>Es ist richtig, dass die heutige Dopingliste einige Wirkstoffe enthält, welche unter medizinischer Kontrolle ohne gesundheitliche Risiken anwendbar sind. Andere Substanzen wie z.B. Anabolika sind aber insbesondere für Jugendliche und Frauen mit teilweise irreversiblen Schädigungen verbunden. Vielfach können Sporttreibende die möglichen gesundheitlichen Schäden gewisser Dopingmittel nicht beurteilen und somit gar nicht frei entscheiden. Deshalb ist bei Minderjährigen die Verabreichung von gewissen Dopingmitteln (z.B. Anabolika, Peptidhormone) ohne medizinische Notwendigkeit als Körperverletzung einzustufen.</p>
<p>6. <b>Die Turn- und Sportlehrer interessiert nur, was im Lehrplan steht und was in der Turnhalle oder auf dem Sportplatz geschieht.</b></p>	<p>Von Turn- und Sportlehrern wird heute erwartet, dass sie sich dafür engagieren, dass ihre Schüler im Schulsport zu regelmässiger körperlicher Aktivität und sportlichem Training ausserhalb der Schule nachhaltig motiviert werden. Darüber hinaus wird Sport, Bewegung und Gesundheit vermehrt von Sportlehrern in die Schulkultur eingebracht.</p>

<p>7. <b>Die Werte in der Erziehung sind ständigem Wandel unterzogen. Heutzutage liegen sie weniger in einem humanistischen Weltbild begründet. Jugendliche begegnen dem heutigen 'Machbarkeitswahn' mit allen positiven und negativen Konsequenzen; oft zählt lediglich das zu erreichende Ziel und nicht der Weg dazu. Im Sport zählt der Sieg, Doping ist wie die Trainingswissenschaft, die optimale Ernährung und die medizinische Betreuung Teil dazu. Dem Sport darf keine falsche Ethik aufgezwungen werden, welche im täglichen Leben auch nicht existiert. Sport darf deshalb nicht als Instrument zur Erziehung missbraucht werden.</b></p>	<p>Sport ist mehr als Gewinnen um jeden Preis. Bewegung und Sport ist Teil der menschlichen Entwicklung vom Jäger und Sammler bis in die heutige Zeit. Sport kann helfen, in verschiedenen Lebensbereichen zu bestehen, mit schwierigen Lebenssituationen besser fertig zu werden. Im Sport können Jugendliche lernen, mit bestimmten Regeln eigene Fähigkeiten und Grenzen zu entdecken. Das Dopingverbot ist Ausdruck von Fairplay. Wird sportliches Ziel mit Hilfe von Doping erreicht, so fehlt das Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Grenzen; man vermeint nur noch mit Hilfe von Doping etwas erreichen zu können. In vielen Lebensbereichen wird über eine neue Ethik, über neue Werte diskutiert. Der Sport hat viele seiner Werte bewahren können und kann somit als Modell für andere Lebensbereiche dienen.</p>
<p>8. <b>Doping ist lediglich im organisierten Sport verboten. Heute wird in der Leistungsgesellschaft stets voller Einsatz verlangt, ohne Fragen zu welchen Bedingungen. In Beruf und Freizeit sind alle für sich selbst verantwortlich und sollten somit alles verwenden können, was die Leistungsfähigkeit steigert.</b></p>	<p>Das Dopingverbot gilt nur für den organisierten Wettkampfsport. Trotzdem darf der Gebrauch von leistungssteigernden Mitteln im Breitensport nicht zur Regel werden, denn der Breitensport bildet die Basis des Hochleistungssports. Würden nun im Breitensport uneingeschränkt leistungssteigernde Mittel eingenommen, wie könnte dann eine Einhaltung des Dopingverbots im Wettkampfsport erwartet werden?</p>
<p>9. <b>Eine gesunde Ernährung bringt der Gesundheit mehr als Bewegung und reicht deshalb zur Erhaltung des Wohlbefindens.</b></p>	<p>Eine ausgewogene Ernährung ist einer guten Gesundheit förderlich Sie alleine hat jedoch nur eine kleine Wirkung auf die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates, die bei Inaktivität stark zurückgeht oder reduziert bleibt. Die Kombination von gesunder, massvoller Ernährung und körperlicher Aktivität fördert die Gesundheit am meisten und steigert oder erhält das Wohlbefinden am effektivsten.</p>
<p>10. <b>Eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit steigert die sportlichen Erfolge und somit das Selbstwertgefühl. Nur die Sieger werden heute wahrgenommen, als Persönlichkeiten anerkannt. Doping kann aus Verlierern Sieger machen.</b></p>	<p>Echte Persönlichkeitsentwicklung kann nicht mit Hilfe von Doping erreicht werden, sondern nur durch Arbeiten an sich selbst, durch Entwicklung eigener Fähigkeiten, durch Erkennen eigener Grenzen. Diese Erfahrungen aus dem Sport helfen auch nach dem Beenden der sportlichen Laufbahn beim Bestehen täglicher Herausforderungen.</p>
<p>11. <b>Es wird nie eine Chancengleichheit im Wettkampf geben. Bereits das verwendete Material, die Trainings-, Betreuungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sind von Land zu Land verschieden. In einigen Ländern werden zudem keine effizienten Dopingkontrollen gemacht, was Sportlerinnen und Sportler aus den anderen Ländern benachteiligt. Ihnen bleibt durch das unterschiedlich angewendete Dopingverbot unter Umständen der internationale Durchbruch, und damit die Möglichkeit eines höheren Verdiensts, verwehrt.</b></p>	<p>In den Bereichen des Materials und der Technik werden Regeln aufgestellt, um möglichst gleiche Wettkampfbedingungen und einen Schutz vor Gesundheitsschädigungen zu gewährleisten. Auch wenn Doping freigegeben würde, müssten gleichwohl irgendwelche Regeln (z.B. zum Schutz vor aggressiven, gedopten Sportlern) aufgestellt werden. Diese wären genauso schwer überprüfbar wie das heutige Dopingverbot. Zudem würde eine Freigabe von Doping alle Sportlerinnen und Sportler zwingen, Doping zu verwenden, um gleiche Chancen wie die andern zu haben.</p>
<p>12. <b>Im täglichen Leben und im heutigen Arbeitsumfeld sind Gewinner gesucht, stete Leistungsbereitschaft und voller Einsatz werden verlangt. Es wird dabei nicht gefragt unter welchen Bedingungen dies erfolgt, welche eventuellen Schwächen dabei um jeden Preis und mit allen Mitteln überdeckt werden müssen. Sport ist ein Spiegel der Gesellschaft. Es ist heuchlerisch, dem Sport eine andere Rolle zuzuschreiben, welche er nicht erfüllen kann. Ehrlicher ist es deshalb, Doping genau gleich wie die Ernährung, das Training oder die medizinische Betreuung im Sport zuzulassen. Sportliche Erfolge können als Ersatz für Schwierigkeiten und Niederlagen in Beruf und Familie wirken. Durch diese Erfolge kann das Selbstwertgefühl gesteigert werden.</b></p>	<p>Sport ist Teil der heutigen Gesellschaft. Aber gerade beim Sport, im Spiel und in der Bewegung werden eigene Grenzen erkennbar, lassen sich eigene Fähigkeiten aufbauen, Siege und Niederlagen erfahren und verarbeiten. Nirgendwo sonst als im Sport können unter bestimmten Regeln Grenzen, gemeinsame Erlebnisse und Verständnis zur Natur und Umwelt erlebt werden. Sport ist nicht nur ein Spiegel der heutigen Zeit sondern auch ein Abbild der Entwicklung des Menschen, ein Teil der Kultur. Das Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Grenzen hilft aber bei der realistischen Einschätzungen von kritischen Lebenssituationen.</p>



13.	<b>Im Wettkampfsport ist die Trainingsbelastung so hoch geworden, dass ohne entsprechende medikamentöse Unterstützung (u.a. durch Anabolika und Peptidhormone) die Belastungen nicht mehr zu ertragen sind. Zudem können bestimmte Wirksubstanzen die Trainings- und Erholungszeit verkürzen. Sie gehören deshalb zur Trainings- und Wettkampfplanung wie die Ernährung und die medizinische Betreuung.</b>	Doping kann Training nicht ersetzen! Bei richtig aufgebautem Training ist Doping nicht notwendig. Vielmehr kann Doping dazu führen, dass durch Überbelastung ausgelöste Warnsymptome (wie z.B. Schmerzen, Schlafstörungen usw.) verdeckt werden, was zu Folgeschäden und Leistungseinbusse führen kann. Zu grosse Belastungen können zu einem "Verheizen" von Sportlerinnen und Sportlern und zum frühzeitigen Abbruch einer sportlichen Laufbahn führen. Nachhaltige sportliche Erfolge werden durch ein individuell angepasstes, optimales Training erreicht.
14.	<b>Körperlich aktive Menschen werden älter und erhöhen damit die Kosten im Gesundheitswesen.</b>	Genau das Gegenteil ist der Fall. Körperlich aktive Menschen leben zwar tatsächlich länger, sind aber auch länger unabhängig und weniger pflegebedürftig als Inaktive. Es ist wissenschaftlich belegt, dass sich die körperliche Leistungsfähigkeit im Alter mit regelmässiger körperlicher Aktivität erhalten lässt. Eine Detailanalyse der Schweizer Gesundheitsbefragung von 1997 des Bundesamtes für Statistik zeigt, dass inaktive Menschen in allen Altersschichten mehr zum Arzt gehen, längere Spitalaufenthalte aufweisen und das Gesundheitswesen mehr beanspruchen als die Aktiven.
15.	<b>Sieger, Idole, Vorbilder sind in der Gesellschaft wichtig. Letztendlich wird nicht gefragt, wie ein Sieg erreicht wurde. Besser ein Sieger mit Doping, als ein 'sauberer' Verlierer.</b>	Ein Sieg mit Doping ist Betrug an den sportlichen Gegnern, am Publikum, an den Fans, am Sport und an sich selbst. Der Fall Ben Johnson hat gezeigt, welcher Schaden für die jugendlichen Fans, das Umfeld und den Sport entstand. Die Glaubwürdigkeit des Sports hat dabei stark gelitten, Sport als sinnvolle Freizeitaktivität wurde teilweise in Frage gestellt. Wird Doping freigegeben, so hat der Spitzensport eventuell noch eine zirkusähnliche Unterhaltungsfunktion, aber nicht mehr die wichtige Stellung als Vorbildsfunktion im Sport und der Gesellschaft.
16.	<b>Sport entwickelt und verstärkt ein verzerrtes Selbstverständnis und führt zu Überheblichkeit oder Minderwertigkeitsgefühlen.</b>	Bewegung und Sport sind eine Möglichkeit, sich selber und seinen Körper besser kennen zu lernen. Mit der verbesserten Leistungsfähigkeit und dem Erreichen sportlicher Ziele kann das Selbstbewusstsein aufgebaut werden. Andererseits fördert Erfahrung eigener Grenzen auch ein realistisches Selbstverständnis.
17.	<b>Sport fördert Konkurrenzdenken, züchtet Stars und verweist den Versager vom Platz. Erfolge und Misserfolge werden überbewertet.</b>	Gerade im Sport können soziale Verhaltensweisen erlernt werden. Sport verlangt den vollen Einsatz im geregelten Wettkampf, fördert die Zusammenarbeit im Team und lehrt mit Erfolg und Misserfolg umzugehen.
18.	<b>Sport ist ist ja gut und recht, aber man muss doch auch etwas für Geist und Seele tun.</b>	Bewegung und Sport lassen sich mit vielen anderen Aktivitäten verbinden. Bei Aktivitäten mit anderen Menschen lassen sich zum Beispiel soziale Kontakte pflegen. Kulturrundgänge bieten neben Weiterbildung auch Bewegung in Form von Gehen. Es gibt viele weitere Beispiele, wie sich Bewegung mit anderen interessanten und unterhaltenden Tätigkeiten verbinden lässt. Wichtig: Wer keine Freude an der Bewegung empfindet, lässt rasch davon ab. Es empfiehlt sich deshalb, Vieles auszuprobieren, um jene körperlichen Aktivitäten zu finden, die einem wirklich Spass machen.
19.	<b>Sport missbraucht die Natur und wirkt auf diese zerstörend.</b>	Die Förderung der Alltagsbewegung entlastet die Natur vom motorisierten Verkehr. Nachhaltiger Outdoor-Sport respektiert sein Sportstadion und geniesst die Natur, ohne sie zu belasten.
20.	<b>Sport provoziert aggressives Verhalten, welches die Konzentration auf geistige Aufgaben vermindert und leicht in Gewalttätigkeit umschlagen kann.</b>	Generell ist es nicht so, dass körperlich aktive Menschen aggressiver oder geistig weniger leistungsfähig sind. Im Gegenteil können Bewegung und Sport Spannungen und Aggressionen abbauen und für einen „klaren Kopf“ sorgen. Einzelne Formen können sogar gezielt dafür eingesetzt werden, Spannungen und Aggressionen im Rahmen der Regeln zu leben, zu verändern und abzubauen.
21.	<b>Sportlerinnen und Sportler sind Vorbilder, wenn sie bekannt sind. Bekannt und berühmt wird man in der heutigen "Mediengesellschaft" nur, wenn man gewinnt. 'Stories' sind gefragt und Medaillen. Das Publikum will lieber Sieger um jeden Preis als 'saubere' Verlierer.</b>	Die Vorbilder, welche Jugendliche zum nachhaltigen Sporttreiben bringen, welche ihnen die eigenen Fähigkeiten, die eigenen Grenzen aufzeigen können, sind selten die Idole sondern die Persönlichkeiten im engsten Umfeld der Jugendlichen. Wird Doping freigegeben, so wird jede gute Leistung, jeder Erfolg auf die Anwendung von Doping zurückgeführt. Diese Vereinfachung verkennet die Tatsache, dass eine Spitzenleistung hauptsächlich auf Training und optimaler Vorbereitung beruht.
22.	<b>Um einen dopingfreien Sport mehr oder weniger zu gewährleisten, müssen mit grossem personellem und finanziellem Aufwand unangekündigte Trainingskontrollen durchgeführt werden. Diese Kontrollen stellen aber einen unzumutbaren Eingriff in die Privatsphäre der Betroffenen dar und verletzen die verfassungsmässigen Menschenrechte.</b>	Anabolika und Peptidhormone werden hauptsächlich in der Trainingsphase verwendet. Deshalb müssen unangekündigte Kontrollen jederzeit möglich sein, was unter Umständen einen Eingriff in die Privatsphäre der Kontrollierten bedeuten kann. Die Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen ist aber nicht ein Recht, sondern ein Privileg, welches an verschiedene Auflagen gebunden ist. Dazu gehören eben auch die unangekündigten Dopingkontrollen.

23.	<b>Was sollen die ganzen teuren Bewegungs- und Sportförderungsprojekte und die aufwendige Ausbildung von Spezialisten, es gibt einfach Leute, die sich nicht gerne bewegen und die soll man in Ruhe lassen.</b>	Der überwiegende Teil der Schweizer Bevölkerung weiss, dass Bewegung der Gesundheit gut tut. Viele Menschen haben aber unrealistische Vorstellungen davon, wie viel und welche Bewegung es braucht, und lassen sich dadurch davon abhalten, selber aktiv zu werden. In der Gesundheitsförderung geht es darum, ihnen die vielfältigen Möglichkeiten von Bewegung und Sport aufzuzeigen, damit sie dann selber diese Möglichkeiten für ihre Gesundheit wahrnehmen können.
24.	<b>Zu einem gesunden Lebensstil gehört mehr als Bewegung. Was soll diese Überbetonung des Sports?</b>	Natürlich gehört zu einem gesunden Lebensstil mehr als Bewegung. Erfreulicherweise ist es aber so, dass körperlich aktive Menschen auch weniger rauchen, sich bewusster ernähren und generell ihre Verantwortung für die eigene Gesundheit eher wahrnehmen. Diese Zusammenhänge und der Umstand, dass Bewegung und Sport schon bei Anfängern unmittelbare Erfolgserlebnisse möglich machen, weist auf die Schlüsselrolle von Bewegung und Sport in der Gesundheitsförderung hin.