



Bedeutung der Prävention



Unzählbare wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt regelmäßiger sportlicher Aktivität für den menschlichen Körper – und das unabhängig von Alter und Geschlecht. Wer Sport treibt, lebt gesünder. Der gesundheitliche Benefit ist gemeinhin unbestritten.

Unbestritten ist allerdings auch das Risiko, sich bei sportlicher Aktivität zu verletzen. Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Sportart verletzen sich jährlich immerhin rund 5 - 6 % der sportlich Aktiven. Verletzungen stellen für die betroffenen Breitensportler/innen leider häufig einen triftigen Grund dar, die sportliche Betätigung zu reduzieren oder gar ganz einzustellen. Inaktivität fördert jedoch die Ausprägung typischer Volkskrankheiten des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerz) oder des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Bluthochdruck).

Grundsätzlich kommt der Prävention von Sportverletzungen somit eine bedeutende Rolle zu, wenn man die gesundheitsfördernden Aspekte des Sportes weiter maximieren möchte – ganz zu schweigen vom erhöhten Spaßfaktor der unfallfreien Sportausübung.