

# Kühlung fördert die Leistung

Arngrimsson S.A., Pettitt D.S., Stueck M.G., Jorgensen D.K., Cureton K.J. (2004): Cooling vest worn during active warm-up improves 5-km run performance in the heat. *J. Appl. Physiol.* 96: 1867–1874.

Hayashi K., Honda Y., Ogawa T., Wada H., Kondo N., Nishiyasu T. (2004): Effects of brief leg cooling after moderate exercise on cardio-respiratory responses to subsequent exercise in the heat. *Eur. J. Appl. Physiol.* 92: 414–420.

ub. Wenn man eine Hitparade der wichtigsten Regulationsmechanismen im menschlichen Körper erstellen würde, würden pH- und Thermo-Regulation die beiden ersten Plätze belegen. Dies gilt nicht nur in Ruhe, sondern ganz besonders auch während körperlicher Aktivität. Meiner Meinung nach werden diese beiden wichtigen Regulationsmechanismen in Sportlerkreisen unterschätzt, weshalb man ihnen zu wenig Beachtung schenkt. Die beiden er-

wähnten Artikel zeigen nun, dass selbst Kühlungsmaßnahmen vor einem Wettkampf oder zwischen zwei intensiven Leistungen in der Hitze die anschliessende Leistung verbessern können. Diese Erkenntnisse sind nicht grundsätzlich neu, sie sollen aber mit wissenschaftlich fundierten Resultaten wieder einmal in Erinnerung gerufen werden.

# Bewegungsmangel in der Schweiz

Meyer K., Niemann S., Abel T. (2004): Gender differences in physical activity and fitness – Association with self-reported health and health relevant attitudes in a middle-aged Swiss urban population. *J. Public Health* 12: 283–290.

Bewegungsmangel ist in der Schweiz verbreitet. Die Bemühungen um eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens in der Bevölkerung sollten stärker auf den spezifischen Einstellungen und Motivationen von Frauen und Männern für gesundheitsrelevantes Verhalten einschliesslich körperlicher Aktivität angesetzt werden. Dies setzt eine Erweiterung der Kenntnis geschlechtsspezifischer Musterbildungen von körperlicher Aktivität voraus.

## Methodik und Fragestellungen

Die Analyse stützt sich auf Daten einer Querschnitterhebung aus dem Berner Lebensstil-Panel. In dieser Erhebung wurde ein repräsentatives Kollektiv von 511 Frauen und 413 Männern der Berner Stadtbevölkerung zu Indikatoren der selbst berichteten Gesundheit, gesundheitsrelevanten Einstellungen und Verhaltensweisen sowie psychosozialen Ressourcen befragt. Dabei wurde die körperliche Bewegung nach sportlicher Aktivität und habitueller körperlicher Aktivität (Gehen und Velofahren im Alltag; Spazieren gehen) differenziert sowie die körperliche Fitness als selbst wahrgenommene Fitness erfasst. Die Studie zielt auf folgende Fragen:

1. Existieren signifikante Unterschiede für Frauen und Männer in der Verteilung von Sportaktivität, habitueller körperlicher Aktivität und körperlicher Fitness?
2. Zeigen Sportaktivität, habituelle körperliche Bewegung und Fitness spezifische Musterbildungen mit Indikatoren der Gesundheit, gesundheitsrelevanter Einstellungen, Verhaltensweisen und Ressourcen? Unterscheiden sich die Musterbildungen bei Frauen von denen der Männer?

## Wesentliche Ergebnisse

1. Frauen weisen eine geringere Prävalenz der Sportaktivität, jedoch eine höhere Prävalenz der habituellen körperlichen Bewegung auf. 46% der Frauen, jedoch 80% der Männer berichten eine hohe körperliche Fitness.

2. In der logistischen Regression zeigt sich sowohl die Sportaktivität als auch die habituelle körperliche Bewegung der Frauen signifikant assoziiert mit einer wahrgenommenen guten Gesundheit bzw. krankheitsbedingten körperlichen Einschränkung sowie mit gesundheitsrelevanter Kontrollüberzeugung (z.B. für eine gute Gesundheit selbst viel beitragen zu können). Bei den Männern spielen weder die wahrgenommene Gesundheit noch gesundheitsrelevante Einstellungen eine Rolle in der Musterbildung mit beiden Formen der körperlichen Aktivität. Bei den untersuchten Frauen zeigt sich eine inverse Beziehung zwischen der sozio-professionellen Klasse und der Wahrscheinlichkeit sportlicher Aktivität bzw. habitueller körperlicher Aktivität. Bei den Männern besteht zwischen Schulbildung und sportlicher Aktivität eine gegenläufige Assoziation.
3. Bei beiden Geschlechtern zeigt die wahrgenommene gute Gesundheit eine hohe Assoziation zu einer guten körperlichen Fitness.

## Zusammenfassung

Die Ergebnisse zeigen eine genderspezifische Prävalenz für unterschiedliche Formen und Level der körperlichen Aktivität sowie verschiedener Kategorien der körperlichen Fitness. Geschlechtsspezifische Unterschiede zeigen sich auch für die Musterbildungen der körperlichen Aktivität und Fitness mit anderen untersuchten gesundheitsrelevanten Variablen. Diese Musterbildungen sind vor dem Hintergrund geschlechtsspezifischer Sozialisation bzw. kulturell geprägten Verhaltens plausibel.

Korrespondenzadresse:

PD Dr. sportwiss. Katharina Meyer, MHP, Schweiz. Gesundheitsobservatorium & Universität Bern, 2010 Neuchâtel.  
Tel. 032 713 65 36; E-Mail: meyer.katharina@bluewin.ch