

Frauen, Sport und Gesundheit

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 Männer 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. Die Frauensportaktionswochen 2009 des DOSB in Kooperation mit dem Gesundheitsministerium, leisten hierzu einen Beitrag. Sie werden ab dem 15. Mai unter dem Motto „Frauen gewinnen – für Bewegung und Gesundheit“ durchgeführt. Das Netzwerkprojekt „Bewegung und Gesundheit: Mehr Migrantinnen in den Sport“ des DOSB nimmt zudem sozial benachteiligte Frauen in den Blick und möchte darin unterstützen, den Zugang zum Sportverein zu erleichtern und ihnen das Gesundheitssystem näher zu bringen.

Literaturhinweis und Internetquellen:

Hartmann-Tews, Ilse & Combrink, Claudia (Hrsg.). (2008). *Gesundheit, Bewegung und Geschlecht. Brennpunkte der Sportwissenschaft*. Sankt Augustin: Academia

