

42. Deutscher Sportärztekongress Frankfurt am Main 6. – 8. 10. 2011

Zitat aus dem Grußwort von Prof. Dr. med. W. Banzer

Körperliche Aktivität, Bewegung und Training stehen im Zentrum nationaler und internationaler Leitlinien der gesundheitlichen Prävention. In jedem Lebensabschnitt fördert Bewegung die körperliche und mentale Gesundheit, trägt zu einer höheren Lebensqualität und zum Erhalt einer selbständigen Lebensführung bei.

Heipertz-Hengst C.¹, Kleinschmidt J.², Stucke C.³

Abstract

**Prävention durch Reiten als Gesundheitssport –
Wirksamkeitsnachweis mittels Multicenter-Evaluationsstudie**

1 IAS Institut für angewandte Sportwissenschaft, Kelkheim
in Kooperation mit FN Deutsche Reiterliche Vereinigung, Warendorf

2 Ludwig-Maximilian Universität München,
Institut für Gesundheits- und Rehabilitationswissenschaften

3 Otto-von Guericke Universität Magdeburg,
Institut für Sportwissenschaften

Abstracttext

Hintergrund: 1995 wurde mit Beginn des „DSB Sport pro Gesundheit „ auch das Reiten als Gesundheitssport konzipiert und beständig weiterentwickelt. Die fachspezifische Ausbildung zum „Übungsleiter Sport in der Prävention“ ist seit 2000 anerkannt. 2008 wurde für die Deutsche Reiterliche Vereinigung ein an sieben Probanden evaluiertes Standardprogramm in der Kombination von Nordic Walking, Pilates und Bewegungsübungen auch auf dem Pferd für das DOSB Qualitätssiegel akkreditiert. Da die Ergebnisse aufgrund der Auswirkungen von drei Sportarten konfundieren, werden in der hier vorgestellten Outcome-Studie die spezifischen gesundheitlichen Effekte von Bewegungsübungen ausschließlich mit und auf dem Pferd untersucht.

Methodik: 10 Kursleiter führten mit 38 erwachsenen Probanden (13 ♂ 25 ♀) einen Kurs Reiten als Gesundheitssport nach DOSB Kernzielen und Qualitätskriterien durch. Kursstruktur: 12 Termine à 90 Minuten über sechs Wochen in Gruppen zu i.d.R. vier , reitunerfahrenen Teilnehmern ohne weitere Sportaktivität; standardisierte Kursinhalte mit einheitlicher Methodik. Alle Teilnehmer wurden einem Prä- (1.) und Postverfahren (2.) in Form einer schriftlichen Befragung mit jeweils drei Instrumentarien unterzogen: 1. DOSB Gesundheitscheck , SF 36 Fragebogen zum Gesundheitszustand und spezieller RGS-Gesundheitsfragebogen; 2. DOSB Teilnehmerbefragung, SF 36-Retest und spezieller RGS Kontrollfragebogen. Damit handelt es sich um eine quantitative, prospektive Querschnittsbeobachtungsstudie einer Stichprobe gemäß der Cochrane-Kategorie III der Evidence based medicine.

Ergebnisse: Nach analytischer und statistischer Datenbearbeitung dokumentieren alle drei Verfahren in allen Beobachtungssitemps positive Gesundheitswirkungen: die DOSB-Befragung weist die Verbesserung von Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung in subjektiver Einschätzung nach, der RGS-Fragebogen differenziert und bestätigt diese Befindlichkeitsverbesserungen sowie positive Beeinflussung der Körperhaltung und -wahrnehmung; der SF-36 präzisiert durch die Veränderung der Scorewerte für seine acht Dimensionen (Körperliche Funktionsfähigkeit bzw. Schmerzen, allgemeine Gesundheitswahrnehmung, Vitalität, soziale Funktionsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden, körperliche Rollenfunktion, emotionale Rollenfunktion) eine überzufällige Verbesserung (t-test).

Diskussion: Die Ergebnisse des SF-36 Fragebogens zum Gesundheitszustand weisen die präventive Wirksamkeit des Reitens als Gesundheitssport allein durch Bewegungsübungen mit und auf dem Pferd nach und bestätigen die gesundheitsfördernden Effekte aus den beiden anderen Instrumentarien.