

**„Sport ist unverzichtbar für die psychische Gesundheit“ –
Sir Mo Farah setzt sich bei einer Nebenveranstaltung der
Weltgesundheitsversammlung, die gemeinsam vom**

**Commonwealth of Nations und dem Weltverband der Sportartikelindustrie -
WFSGI ausgerichtet wurde, für eine evidenzbasierte Herangehensweise ein**

Der vierfache Olympiasieger trifft sich in Genf mit den Gesundheitsministern des Commonwealth of Nations, der WHO, Nike, ASICS und der Organisation „United for Global Mental Health“, um auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse dafür zu plädieren, Sport und körperliche Aktivität zu einem zentralen Schwerpunkt der Politik zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu machen.

GENF, 20. MAI 2026 – Das Commonwealth-Sekretariat und der WFSGI veranstalteten heute gemeinsam eine Veranstaltung im Rahmen der 79. Weltgesundheitsversammlung (WHA), bei der Minister, führende Persönlichkeiten aus dem globalen Gesundheitswesen, Jugendvertreter und Vertreter der Sportartikelindustrie zusammenkamen, um auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verdeutlichen, dass Sport, körperliche Aktivität und Sportunterricht entscheidende Faktoren für die psychische Gesundheit von Jugendlichen sind.

Sir Mo Farah, vierfacher Olympiasieger, Botschafter von Save the Children und Nationaler Schul-Sport-Champion, war der Hauptredner der Veranstaltung. Er stützte sich auf seine eigenen Erfahrungen und seine Arbeit im Rahmen von „Mo’s Mission“, um zu verdeutlichen, warum die Förderung der körperlichen Aktivität junger Menschen untrennbar mit ihrer psychischen Gesundheit verbunden ist.

„Bei körperlicher Aktivität geht es nicht nur um Fitness oder Sport – es geht um mentale Stärke, Selbstvertrauen und das Gefühl der Zugehörigkeit. Sport gibt jungen Menschen Selbstvertrauen, Verbundenheit und ein positives Gefühl – und das war für ihre psychische Gesundheit noch nie so wichtig wie heute.“ – Sir Mo Farah, vierfacher Olympiasieger.

Die Veranstaltung mit dem Titel **„Eine widerstandsfähige Zukunft gestalten: Das Potenzial von Sport und körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit junger Menschen im Commonwealth erschließen“** fand zu einem entscheidenden Zeitpunkt statt, am Rande des [ersten Commonwealth-Forums zur Gesundheitskoordination 2026](#), im Vorfeld des [12. Treffens der Commonwealth-Sportminister](#) am 22. Juli 2026 in Glasgow, Schottland, und des [Gipfeltreffens der Regierungschefs des Commonwealth \(CHOGM\)](#) im November 2026.

Dr. Janneth Mghamba, Gesundheitsberaterin beim Commonwealth-Sekretariat, sagte: „Sport und körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle bei der Förderung der körperlichen und psychischen Gesundheit, da sie ein vertrauensvolles, unterstützendes Umfeld bieten, in dem junge Menschen Resilienz entwickeln, ihr Wohlbefinden steigern und Zugang zu der Unterstützung erhalten, die sie benötigen. In Zusammenarbeit mit den Mitgliedsregierungen, Partnern und jungen Menschen können wir diese Schwerpunkte in konkrete Maßnahmen in der Gesellschaft umsetzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller stärken.“



Das Ausmaß der Herausforderung ist offensichtlich:

- Weltweit sind mindestens 13 % der Jugendlichen im Alter von 10 bis 19 Jahren von psychischen Erkrankungen betroffen.
- Angstzustände und Depressionen nahmen im Zuge von COVID-19 um 25 % zu.
- Weltweit erfüllen 81 % der Jugendlichen die empfohlenen Richtlinien für körperliche Aktivität nicht – ein Defizit, das in den einkommensschwächeren Commonwealth-Ländern am akutesten ist.
- Da 60 % der 1,5 Milliarden Menschen im Commonwealth unter 30 Jahre alt sind, stellt das Zusammenspiel von Bewegungsmangel und nachlassender psychischer Gesundheit eine der entscheidenden Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit dieser Generation dar.

Die Belege dafür, dass Sport eine Lösung darstellt, sind ebenso überzeugend. Auf der Veranstaltung vorgestellte Forschungsergebnisse zeigten, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Symptome einer Depression um bis zu 30 % reduzieren, die kognitiven Funktionen verbessern, soziale Bindungen stärken und die Resilienz fördern kann, die junge Menschen ihr ganzes Leben lang schützt. In Umgebungen, in denen formelle Dienste für psychische Gesundheit nach wie vor rar oder unzugänglich sind, sind sportbasierte Interventionen häufig der praktikabelste erste Lösungsansatz – eine kosteneffiziente, wirkungsvolle Erweiterung des Gesundheitssystems, kein bloßer Zusatz.

„Sport und körperliche Aktivität sind bewährte, skalierbare Instrumente, die einen entscheidenden Teil eines ganzheitlichen Unterstützungssystems für die psychische Gesundheit von Jugendlichen bilden können und ihnen helfen, sich verbunden, wertgeschätzt und gehört zu fühlen. Als die Branche, die die Welt bewegt, haben wir die einzigartige Gelegenheit, die psychische Gesundheit von Jugendlichen zu unterstützen, indem wir die sektorübergreifende Zusammenarbeit vertiefen, um junge Menschen mit sportbezogenen Interventionen zu unterstützen indem und wissenschaftliche Befunde praktisch umgesetzt werden.“ – Emma Zwiebler, CEO, World Federation of the Sporting Goods Industry.

Referenten aus der Sportartikelbranche – darunter Caroline Fisher, Global Brand Communications Director bei ASICS – stellten Fallstudien vor, die zeigen, wie Unternehmen ihre globale Reichweite und ihre auf Jugendliche ausgerichteten Plattformen nutzen, um sportbasierte Initiativen zur psychischen Gesundheit voranzutreiben und Regierungen hierbei zu unterstützen. Zu ihnen gesellten sich Dr. Mehr M. Adeel Riaz, Direktor für Jugendangelegenheiten bei Gender Interactive Pakistan und Mitglied des WHO-Jugendrats, Gang Wang, stellvertretender Generaldirektor des Nationalen Zentrums für psychische Gesundheit in China, sowie Sarah Kline, CEO und Mitbegründerin von United for Global Mental Health.

Die Sitzung endete mit einem Aufruf an die mitveranstaltenden Mitgliedstaaten, sich dazu zu verpflichten, Sport für Entwicklung und körperliche Aktivität in nationale Strategien zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu integrieren, wobei messbare Ziele in ein gemeinsames Kommuniqué aufgenommen werden sollen. Dies baut auf den Grundlagen des „CHOGM Dhaka-Kigali Mental Health Compact“ von 2022 auf und der bevorstehenden 12. Commonwealth-Sportministerkonferenz (12CSMM) mit dem Thema *„Die Kraft des Sports neu denken für gesündere, fairere und gerechtere Commonwealth-Gemeinschaften“*. Damit soll Sport als Instrument für inklusive Entwicklung positioniert werden.



Als passender Abschluss der Veranstaltung fuhren Regierungsminister und Teilnehmer mit der mobilen Fahrradeinheit des WFSGI-Mitglieds Specialized – angeführt von Sir Mo Farah – mit dem Fahrrad zu ihrer nächsten WHA-Sitzung.

ENDE

Über das Commonwealth

- Das Commonwealth of Nations ist ein freiwilliger Zusammenschluss von 56 unabhängigen und gleichberechtigten souveränen Staaten. Die Organisation repräsentiert eine Gesamtbevölkerung von 2,7 Milliarden Menschen, von denen mehr als 60 Prozent 30 Jahre oder jünger sind.
- Das Commonwealth of Nations erstreckt sich über den gesamten Globus und umfasst sowohl Industrieländer als auch Entwicklungsländer. 33 Mitglieder sind Kleinstaaten, von denen viele Inselstaaten sind.

Pressekontakt

Stellvertretende leitende Kommunikationsbeauftragte

Dr. Ijeoma Onyeator - i.onyeator@commonwealth.int

Über die WFSGI

Der World Federation of the Sporting Goods Industry (WFSGI) ist der globale, gemeinnützige Branchenverband der Sportartikelindustrie. Die WFSGI ist vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell als Branchenvertreterin innerhalb der Olympischen Bewegung anerkannt. Zu unseren Mitgliedern zählen Sport- und sportinspierte Marken, Hersteller, Zulieferer, Händler, nationale/regionale Verbände sowie Industrie- und Handelsverbände. Diese repräsentieren - gemessen am Jahresumsatz - etwa 70 % der weltweiten Branche. Das Ziel des WFSGI ist es, die globale Sportartikelindustrie zu vereinen und zu unterstützen sowie für eine gesündere, aktivere Welt für alle zu sorgen.

www.wfsgi.org

Pressekontakt

WFSGI-Leiterin für Kommunikation

Linda Murphy – lmurphy@wfsgi.org