

Klaus Böger

Vom „Rezept für Bewegung“ bis zum Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Wie Sportvereine und Ärzte in Berlin zusammenarbeiten und dass Vereine von Bürokratie entlastet werden müssen

Wie wäre es, wenn es ein Medikament gäbe, das Sie im Alter fit und mobil erhält, das Ihre Leistungsfähigkeit steigert, das Sie besser schlafen lässt, vor Depressionen schützt, Ihre Konzentrationsfähigkeit steigert und Ihr Krebsrisiko nachweislich senkt? Das Ihre Blutwerte reguliert und gleichzeitig auch Ihre Knochen schützt. Wie wäre es, wenn Ihnen diese Pille mehr Lebensjahre und Ihren Lebensjahren mehr Lebensqualität schenkt? Und wie viel würden Sie für dieses Medikament zahlen? Sportvereine bieten Ihnen all das für einen moderaten, sozial verträglichen Monatsbeitrag. Regelmäßige Bewegung unter professioneller Anleitung in einer Gruppe, in der Sie sich wohl fühlen, wirkt dauerhaft besser als jedes Medikament.

Bewegung und Gesundheit stehen nachweislich in einem unmittelbaren Zusammenhang. Nicht nur, dass Bewegung präventiv vor Krankheiten schützt. Bewegung entfaltet auch bei vielen Erkrankungen ihre Wirksamkeit in der Nachsorge und bei der Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit im so genannten Rehabilitationssport.

In Berlin können die Bürgerinnen und Bürger dabei auf ein breites Netzwerk der Gesundheitsförderung durch qualitätsgeprüfte Angebote in den Sportvereinen zugreifen. Schon seit Ende der 90er Jahre hat der Landessportbund Berlin dazu spezielle Angebote entwickelt, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter qualifiziert und wichtige Partner in dieses Netzwerk eingebunden. Die Qualitätssicherheit ist für alle am Gesundheitssport Interessierten durch das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ auf einen Blick erkennbar. Es wird mit Hilfe eines Audit-Prozesses vergeben und regelmäßig überprüft. Die zertifizierten Angebote werden von hochqualifizierten Übungsleitern durchgeführt und finden in kleinen Gruppen statt, sodass möglichst individuell trainiert werden kann. Und nur diese Programme werden auch von den Krankenkassen im Rahmen der Prävention bezuschusst.

Darüber hinaus erprobt der LSB im Rahmen von Modellprojekten die Wirksamkeit und die Zugänge z.B. zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Kooperationen von Vereinen und Unternehmen oder auch die Vorsorge bei speziellen Erkrankungen oder für besondere Zielgruppen, wie z.B. auch den Präventionssport für Männer.

Dabei baut der Landessportbund Berlin nicht nur auf das Engagement seiner Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sondern auch auf das Mitwirken weiterer wichtiger Gesundheits-

partner. Gemeinsam mit der Berliner Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung informieren wir beispielsweise die Berliner Ärztinnen und Ärzte über den Gesundheitssport im Sportverein und laden die Mediziner auch gezielt zu unseren Fortbildungen und Gesundheitsforen ein. Wenn das Zusammenwirken von Arztpraxis und Sportverein funktioniert, kann der Sportsuchende sicher sein, dass er ein passgenaues Angebot für seine Gesundheit findet und wieder richtig fit wird.

Rund 1.600 Ärztinnen und Ärzte in Berlin beziehen dafür die vom Landessportbund Berlin regelmäßig herausgegebene Gesundheitssport-Broschüre mit allen Angeboten aus Prävention und Rehabilitation durch Sport und Bewegung – sortiert nach den Berliner Stadtbezirken. Ärzte, die sich nach einer medizinischen Untersuchung noch kurz Zeit nehmen, um den Patienten ein Bewegungsangebot über das „Rezept für Bewegung“ zu empfehlen, leisten somit einen wichtigen Beitrag im Präventions-Netzwerk.

Im Mittelpunkt eines gelungenen Gesundheitssport-Angebots stehen jedoch die Übungsleiterinnen und Übungsleiter vor Ort. Auch über die Sportstunde hinaus setzen sie sich für die gelingende Integration aller in die Sportvereine aktiv ein. Sie sind der erste Ansprechpartner bei Fragen rund um die Inhalte des Bewegungsangebots. Sie gestalten ihre Stunden so, dass alle Teilnehmenden die positiven Wirkungen wahrnehmen und eine echte Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit spüren. Das erfordert eine sehr gute Menschenkenntnis und ein Gespür für die richtige Wahl der Übungen.

Gesundheitssport soll guttun und Spaß machen – nicht zu anstrengend sein, aber auch nicht unterfordernd. Die richtige Dosis macht es aus – ganz so wie bei einem Medikament. Nur ohne Nebenwirkungen.

Besonders auch in der Nachsorge – zum Beispiel im Herzsport nach einem Herzinfarkt oder in einer Krebsnachsorge-Gruppe – sind darüber hinaus auch eine hohe Sozialkompetenz und gutes Einfühlungsvermögen von besonderer Wichtigkeit. Nur wenn das Gesamtpaket stimmt, bleiben die Menschen auch über die Dauer einer ärztlichen Empfehlung oder Verordnung hinaus beim Sport dabei.

Nirgendwo sonst nimmt die soziale Komponente in der Gesundheitsvor- oder -nachsorge einen so großen Raum ein wie im Sportverein. Gemeinsam fit werden, sich um das Wohlergehen auch der anderen kümmern, und nicht selten auch gemeinsam alt werden, das steht hier im Mittelpunkt. Lebenslange Freude an Bewegung bedeutet ebenso, möglichst lange selber mobil zu sein. Deshalb bauen die Sportvereine auch auf dauerhaft angebotene Sportgruppen und nicht nur auf die in dem Präventionsleitfaden der Krankenkassen geforderten zehn Bewegungseinheiten.

Es sollte deshalb unser aller Anliegen sein, die Rahmenbedingungen in unserem Gesundheitswesen so zu gestalten, dass ein leichter Zugang zu den Angeboten für alle möglich ist. Bürokratische Hürden für die Ehrenamtlichen in unseren Sportvereinen – sowohl auf Vorstands- als auch auf der Abteilungs- und Durchführungsebene sollen abgebaut werden. Ger-

ne unterstützen wir deshalb Vereine bei der Antragstellung für die Krankenkassenanerkennung, erwarten aber auch, dass uns dafür gute Instrumente zur Verfügung stehen und keine neuen Hürden – zum Beispiel im Rahmen der Umsetzung gesetzlicher Präventionsleistungen – entstehen. Die Bürger erwarten, dass unabhängig von der Wahl ihrer Krankenkasse Bewegungsangebote, die nachgewiesenermaßen präventiv wirksam sind, auch bezuschusst werden. Entlastung muss das Stichwort sein, um im Verein vor Ort noch mehr qualitativ hochwertige Angebote durchführen zu können.

Autor

Klaus Böger ist Präsident des Landessportbundes Berlin.

Kontakt über Anke Nöcker, LSB-Abteilungsleiterin: a.noecker@lsb-berlin.de

Redaktion

BBE-Newsletter für Engagement und Partizipation in Deutschland

Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE)

Michaelkirchstr. 17-18

10179 Berlin

Tel: 030 629 80-115

newsletter@b-b-e.de

www.b-b-e.de