

Alfons Hörmann

Gesund in Sportdeutschland

Man stelle sich doch nur einmal vor: Sie haben immer mal wieder Rückenschmerzen und wissen ganz genau, dass es Ihnen besser geht, wenn Sie regelmäßig trainieren. Gymnastik für die Beweglichkeit, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen, um die Muskeln zu stärken an Bauch, Rücken und Schultergürtel – das kann man alles prima auch zu Hause im Wohnzimmer machen. Eine Gymnastikmatte, ein paar Bänder, und schon könnte es losgehen. Eigentlich. Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre, der einem gerne mal zuraunt: „Ach, kannst du doch auch noch morgen machen. Ist gerade so gemütlich auf der Couch.“ Oder wenn es alleine nicht so langweilig und immer das Gleiche wäre – meistens hat man doch eher ein begrenztes Repertoire an Übungen parat. Sich regelmäßig zu motivieren, ist ganz schön schwer.

Wenn Sie sich aber einer Gruppe anschließen, zum Beispiel im Sportverein, die das alles gemeinsam mit einer pfiffigen und netten Anleitung macht, geht eine Stunde Training vorbei, als wäre es nichts. Sie üben mit Gleichgesinnten, die Übungsleiterin oder der Übungsleiter bringt jedes Mal andere Übungen – mal mit Ball, mal mit Stab, mal mit Theraband – und damit Abwechslung rein, vielleicht noch bei fetziger Musik. Sie haben außerdem die Gewähr, dass Sie neue Übungen richtig machen und gleich korrigiert werden, wenn in Ihrer Bewegung etwas nicht stimmt. Üben unter fachlicher Anleitung bringt dann wirklich was für die Gesundheit; falsche und einseitige Bewegungen richten hingegen womöglich noch einen Schaden an; da kann sich der Laie doch nie ganz sicher sein.

In der Übungsstunde stöhnt dann die eine ob der leicht aussehenden, aber Kraft kostenden Stabilisierungsübung fürs Kreuz, der andere lacht sich über seine fehlende Beweglichkeit kaputt, die Dritte ist stolz, dass das mit den Koordinationsübungen immer besser klappt, die Stimmung ist bestens. Kurzum: Alle haben Spaß und merken kaum, dass sie viel Gutes für ihren Körper tun.

Wer Spaß hat, bleibt langfristig dabei

Spaß – das ist eines der Geheimnisse für den Erfolg in der Präventions- und Rehabilitationsarbeit von Sportvereinen. Denn wer Spaß hat, der bleibt auch langfristig dabei, selbst wenn`s manchmal anstrengend ist und Überwindung kostet. Wissenschaftlich ist es ohnehin unumstritten, dass Bewegung und Sport sowohl der physischen als auch der psychischen Gesundheit zuträglich sind. Unmengen von Studien beweisen, dass sich sportliche Aktivität sowohl

auf das Herz-Kreislauf-System als auch auf Muskeln und Knochen positiv auswirken. Und selbst merkt man ja auch, was dem Körper gut tut. Übrigens auch der Seele: Die Zufriedenheit ist naturgemäß nach absolviertem Training relativ groß. Doch der Fokus liegt auf der Regelmäßigkeit. Und das regelmäßige Üben klappt eben viel besser, wenn es nicht nur der Gesundheit hilft, sondern auch noch Spaß bringt.

Ein Schlauer trimmt die Ausdauer

Der DOSB und seine 98 Mitgliedsorganisationen haben große Erfahrungen in der Gesundheitsförderung und der Prävention. Schon der Deutsche Sportbund (DSB), der vor knapp zehn Jahren mit dem Nationalen Olympischen Komitee (NOK) zum DOSB fusionierte, sah seit seiner Gründung 1950 die Gesundheitsförderung der Bevölkerung als eine seiner zentralen Aufgaben an.

Die 1970er- und 1980er-Jahre waren dann die Jahre der großen Kampagnen und Aktionen. Besonders die Trimm-Aktionen unter heute eher lustig anmutenden Slogans wie „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“ oder „Laufen ohne zu Schnaufen“ aktivierten Millionen Bundesbürgerinnen und -bürger zum Sporttreiben, erzeugten ein neues Bewegungsbewusstsein und brachten den Sportvereinen einen wahren Mitgliederboom. Mit der Kampagne „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ wurde 1983 vom DSB erstmals explizit ein gesundheitssportlicher Akzent gesetzt.

Mittlerweile steht Sportdeutschland für Gesundheit. Der organisierte Sport ist bei diesem Thema bestens vernetzt, seine Leistungen werden allseits anerkannt. Der DOSB arbeitet mit gesundheitspolitisch relevanten Akteuren wie Krankenkassen, dem Bundesministerium für Gesundheit, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, dem Kooperationsverbund gesundheitsziele.de, der Sportreferentenkonferenz und weiteren wichtigen Partnern eng zusammen. Längst ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich die Gesundheitskosten durch Prävention verringern lassen.

Das wissen und nutzen auch viele Vereine in Sportdeutschland. Etwa ein Drittel der rund 90.000 Sportvereine haben bereits Angebote zur Gesundheitsförderung, Prävention und/oder Rehabilitation, die klar definierten und kontrollierten Qualitätsstandards dienen.

Dies sind die wichtigsten:

SPORT PRO GESUNDHEIT

Mit diesem Qualitätssiegel sprechen die Vereine Menschen aller Altersgruppen an, die sich bisher nicht oder nicht mehr bewegen. Es wurde vor 15 Jahren vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Auch bereits bestehende Qualitätssiegel von Mitgliedsorganisationen wurden integriert: Die Siegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimm-Verbandes gehören zur Dachmarke SPORT PRO GESUNDHEIT.

Das Qualitätssiegel hat klare Kriterien und gibt Orientierung im wachsenden Angebot des Gesundheitssports. Es hilft Interessenten, aber auch Ärzten und Krankenkassen bei der erfolgreichen Suche nach dem passenden Gesundheitskurs. Die Sportvereine können ihr Profil als Anbieter von Gesundheitssport schärfen.

SPORT PRO GESUNDHEIT verfolgt zwar auch kurzfristige Ziele wie z.B. Risikofaktoren zu vermindern oder den Menschen einfach mal die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie dem Körper Gutes tun können. Aber natürlich ist das oberste Ziel, sie langfristig an den Sport zu binden sowie das Bewusstsein zu schärfen, dass Bewegung Spaß macht, gut tut und der Gesundheit nützt. Also eine Nachhaltigkeit zu schaffen, die im Idealfall ins lebenslange Sporttreiben mündet. Folgerichtig haben SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote auch Eingang in das 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz gefunden.

Flächendeckend gibt es mittlerweile mehr als 20.000 dieser kostengünstigen und qualitätsgesicherten Präventionsangebote in Sportvereinen. Rund 40.000 Übungsleiter/innen haben sich mit der B-Lizenz für „Sport in der Prävention“ weiter qualifiziert, mehr als 41.000 mit „Sport in der Rehabilitation“.

SPORT PRO FITNESS

Dieses Qualitätssiegel stellt den hohen Standard vereinseigener Gesundheits- und Fitnessstudios heraus. Mit dem Siegel verschafft der organisierte Sport den Vereinen eine bundesweite Basis, sich im großen Markt der Fitnessanbieter qualitativ abzusetzen. Den Nutzern will SPORT PRO FITNESS Orientierungshilfe geben. Ein mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnetes Vereinsstudio hat Personal mit hoher Qualifizierung und Serviceanspruch, beste Geräteausrüstung und Hygienestandards.

Rezept für Bewegung

Interessierte Ärztinnen und Ärzte können Ihren Patientinnen und Patienten mit dem Rezept für Bewegung eine schriftliche Empfehlung für körperliche Aktivität geben. Vorwiegend werden die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Bewegungsangebote in den Sportvereinen empfohlen.

Die Krankenkassen bezuschussen in vielen Fällen die Kursteilnahme als Maßnahme der Primärprävention.

Für Ärzte ist die Ausstellung des „Rezeptes für Bewegung“ eine freiwillige Leistung, die nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnungsfähig ist.

Bewegt im Betrieb

Mit diesem Projekt hat der DOSB u.a. eine Broschüre entwickelt, die mit einem Vier-Wochen-Bewegungsplan und darin enthaltenen fünf niedrighschwelligen Job-Fit-Übungen zu mehr Bewegung im Betriebsalltag anregt. Verschiedene Mitgliedsverbände des DOSB haben bereits in unterschiedlichen Kooperationen gezeigt, dass eine Zusammenarbeit zwischen Sportvereinen und Betrieben nachhaltig umsetzbar ist.

Sportdeutschland heißt: Mehr Gesundheit

Wer regelmäßig trainiert, bringt nicht nur seinen Körper in Schwung, sondern hat auch gute Chancen auf ein gesünderes und längeres Leben bei hoher Lebensqualität. Im Sportverein sind die Chancen besonders groß, langfristig beim Sport zu bleiben,

- weil gemeinsames Sporttreiben Spaß macht und Lebensfreude weckt,
- weil attraktive Angebote überall zu finden sind und nicht viel kosten,
- weil alle mitmachen können: Frauen und Männer, arm und reich, jung und alt, Menschen mit und ohne Behinderung, mit und ohne Migrationshintergrund...

Und wenn man dann noch bedenkt, dass das Allermeiste ehrenamtlich geleistet wird, ist das ein ungeheuer großer Beitrag des Sports für die gesamte Gesellschaft.

Autor

Alfons Hörmann ist seit Dezember 2013 Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Kontakt: presse@dosb.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