

# Digitaler Gesundheitsmonat



**Vortrag: „Warum Gesundheitssport?“**

**Referent:innen: Evi Lindner, Gaby Bied & Marco Mattes**

Zuständig für Gesundheitssport in der Sportentwicklung des Isb h

## 1) Warum Gesundheitssport immer wichtiger wird

Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter, so dass Frauen aktuell eine durchschnittliche Lebenserwartung von 83,4 Jahren (1980 = 76,3 Jahre) und Männer eine Lebenserwartung von 78,6 (1980 = 69,6 Jahre) aufweisen. So liegt das derzeitige Durchschnittsalter in Hessen bei 43,9 Jahren (1980 = 38 Jahre), was Sport und Bewegung für ein älter werdendes Klientel immer stärker in den Fokus rückt ([www.statista.com](http://www.statista.com)).

Weiterführend legt die durchschnittliche Bevölkerung immer mehr an ungesundem Körpergewicht zu. Laut des Body-Mass-Index ( $BMI = \text{Körpergewicht} / \text{Körpergröße}^2$ ) sind in Deutschland 53% der Frauen und 67% der Männer übergewichtig, also haben einen BMI von 25 oder mehr. Ab einem BMI von 30 gilt man als adipös – krankhaft übergewichtig – was von den Übergewichtigen 24% der Frauen und 23% der Männer bereits erreicht haben (RKI 2014).

Zusätzlich zu den körperlichen Einflüssen kommen hohe psychische Belastungen durch Beruf, Familie und weitere externe Faktoren. Laut der DKV-Befragung 2021 stehen knapp 60% der Deutschen nach eigenen Angaben unter ständiger Anspannung und von den 30-45-Jährigen stufen 33% ihre Stressbelastung sogar als deutlich zu hoch ein. Eine solch hohe Stressbelastung senkt die Resilienz eines Menschen, so dass dieser vulnerabler gegenüber psychischen Erkrankungen wird.

Die COVID-19-Pandemie hat diese Entwicklungen noch verstärkt. So ist das Bewegungsverhalten über beide Lockdowns hinweg, auch durch Schließungen des Vereinssports, bei vielen Menschen gesunken. Insbesondere haben Jugendliche von 12-16 Jahren sowie die Gruppe der Best Ager ab 65+ mit den Beschränkungen zu kämpfen. Das Wegfallen von regelmäßigen Bewegungsmöglichkeiten im Entwicklungsalter ist für die körperliche und psychische Gesundheit problematisch. Bei den Älteren zeigt sich eine höhere Gangunsicherheit durch häufigere Stürze zwischen den Lockdownzeiten. Welche weiteren Folgen die Pandemie – insbesondere in Bezug auf die psychische Belastung – haben wird, lassen sich noch nicht gänzlich beurteilen. Studien vom ersten zum zweiten Lockdown zeigen jedoch, dass sich 71% der Befragten im zweiten Lockdown deutlich bedrückter gefühlt und ihre Mitmenschen als rücksichtsloser wahrgenommen haben. Knapp ein Drittel hat weiterhin Sorge um die eigene berufliche Zukunft, was durchaus in Korrelation mit der Zunahme von (Zukunfts-)Ängsten und psychischen Problemen steht. Richtig angeleitet oder in Gruppen/Gesellschaft hat Bewegung positive Effekte auf den Organismus. Allein die neurobiologischen Veränderungen im Gehirn, die während oder durch regelmäßige Bewegung entstehen sind förderlich (→ eine gesteigerte Durchblutung erhöht Botenstofftransport u.a. Sauerstoff, eine erhöhte Stimulation und Impulsweiterleitung führt zur „Verdickung“ einzelner Nervenbahnen sowie zur Bildung neuer Synapsen). Aber auch der körpereigene Botenstofftransfer wird durch Bewegung angekurbelt, was zahlreichen Studien zufolge positive Wirkungen für die eigene Psyche erzeugt (erhöhter Opioid-Ausstoß bereits bei leichten Spaziergängen, erhöhte Endorphin-Ausschüttung insbesondere beim gemeinsamem Bewegen und deutliche Erhöhung des Endocannabinoid-Spiegels (Dopamin/Cortisol) bei intensiven Muskelbelastungen, heißt bereits bei 5-10 Kniebeugen oder Liegestützen). Bewegung/Sport sollte daher bei psychischen Erkrankungen therapiebegleitend eingesetzt werden (Sport ist jedoch keine Therapie an sich, wirkt jedoch stark komplementär). Abschließend zur Pandemie ist noch die Problematik des sog. Long Covid als einer der Corona-Folgen zu benennen, dessen Ausmaß es noch abzuwarten gilt.

Durch die o.g. Faktoren, zusätzlich verstärkt durch die Pandemie, ist der Bedarf und die Bewusstheit eines aktiveren und gesünderen Lebensstils sowie Verständnisses in der Gesamtbevölkerung stark gestiegen. Man spricht hierbei auch vom Megatrend Gesundheit, der sich durch alle Lebensbereiche, Branchen und Unternehmen zieht. Gesundheit und körperliche

Unversehrtheit ist somit zur Schlüsselressource geworden. Im Zuge dieser Entwicklung beschäftigt sich auch das Hessische Innenministerium innerhalb des Landesprogramms „SPORTLAND HESSEN bewegt“ mit dem Thema und unterstützt, zusammen mit drei Arbeitskreisen (Gesund aufwachsen / Gesund bleiben / Gesund altern), die Bewegungsförderung über alle Lebensphasen mit unterschiedlichen Akteuren.

## 2) Gesundheitssport – für wen und was?

Unter Gesundheitssport ist generell jegliche Bewegung/Sport zu verstehen, die einen positiven Effekt auf die Körperhaltung, das Körpergewicht, das Herz-Kreislauf-System und das Wohlbefinden eines Menschen aufzuweisen vermag. Die Angebote im Gesundheitssport richten sich insbesondere an zwei große Zielgruppen, die der Älteren und die der sogenannten Nichtbeweger\*innen.

**Ältere:** Ältere werden nach der WHO-Definition in "junge Alte" (60-74-Jährige), "Betagte und Hochbetagte" (75-89-Jährige), "Höchstbetagte" (90-99-Jährige) und "Langlebige" (ü100-Jährige) unterteilt. Mit bereits 60 Jahren erhält man einen Senioren\*innen-Ausweis, fühlt sich jedoch oft nicht wirklich als Senior\*in. Um diese Zielgruppe positiv anzusprechen sind Kursbezeichnungen wie „Seniorengymnastik“ oder „Fit Ü60“ zu überdenken, da das Alter oftmals unzureichend den körperlichen Fitnesszustand widerspiegelt und dieser in der Zielgruppe sehr unterschiedlich sein kann. Zu empfehlen sind Ausschreibungen nach thematischem Bezug und weniger nach dem Alter. Zudem sind Gruppenangebote für Geübte oder Ungeübte oft erfolgreich. So bewegen sich in Deutschland 52% der Älteren, jedoch nur 20% von diesen treiben regelmäßig Sport im Verein oder deren Gesundheitssportangebote (Prof. Dr. Michael Mutz, Justus-Liebig-Universität Gießen).

**Nichtbeweger\*innen:** Die Gruppe der Nichtbeweger\*innen ist vielfältig und kann nicht auf einzelne Bereiche eingegrenzt werden – Sie sind männlich, weiblich, divers sowie jung und alt und befinden sich in verschiedenen Lebenssituationen. So vielfältig diese Gruppe ist, so vielfältig sind die Angebote, die diese Zielgruppe ansprechen. Neben den klassischen Gesundheitssportangeboten rücken hier Angebote im Breitensport in den Vordergrund, die manche Menschen stärker ansprechen wie ein klassischer Rückenkurs. Viele Vereine bieten hier zahlreiche Angebote wie beispielsweise Petanque, Boule, Kegeln, Tanzen, Rudern etc. sowie auch Trendsportarten aus dem Fitnessbereich. Diese Angebote gilt es stärker nach außen zu kommunizieren und einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Zielgruppenansprache erfolgt dabei über verschiedene Themenbereiche (*Junge Menschen tendenziell eher mit Trendsportarten: Zumba, Jumping Fit, Survival, etc. / Ältere Menschen mit Rückenfit, Entspannt Fit, Kraft und Balance, etc. / Männer mit Ballsportarten / Frauen mit Yoga, Pilates, Tanzen / Berufstätige mit Flexibilität bei Kursen*).

### Gesundheitssport im Verein bildet sich mit 3 Säulen ab:

- Breitensport: jegliche Bewegung/Freizeitsport in Verein und öffentlichem Raum
- Präventionssport: bestenfalls zertifizierte (SPORT PRO GESUNDHEIT, Pluspunkt Gesundheit Präventionsgeprüft, Deutscher Standard Prävention der Krankenkassen) Kursprogramme, die Vereinen ermöglichen, neue Mitglieder zu gewinnen oder zusätzliche Einnahmen zu generieren. Die Kosten der von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierten Kurse werden meist zu 80% übernommen.

- Rehasport: Anerkannte und zertifizierte Kurse für Personen mit chronischer Erkrankung. Rehabilitationssport wird vom Arzt verordnet und von den Kostenträgern finanziert. Bietet ein Verein Rehabilitationssport an, verhindert er eventuell das Abwandern des Vereinsmitglieds an kommerzielle Anbieter im Krankheitsfall.



**Wie viel Bewegung brauchen wir?**

**EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG**

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



<b>Ausdauer</b> 	<b>150 – 300</b> Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	  
	<b>75 – 150</b> Minuten pro Woche ODER EINE KOMBINATION Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	  
<b>Kraft</b> <b>2</b> Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten		<b>ZUSÄTZLICH</b> <b>Koordination</b> <b>3</b> Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland

Diese wöchentliche Bewegungsempfehlung schaffen 35% der Frauen und 45% der Männer. Zugleich werden jedoch die Sitzzeiten länger, so dass die durchschnittliche Sitzzeit in Deutschland mittlerweile 8,5h pro Tag beträgt und die damit einhergehende einseitige Belastung des Bewegungsapparates noch verstärken (DKV-Studie 2021). Diese gilt es mit zusätzlicher Bewegung auszugleichen.

### 3) Qualifizierung der Übungsleitenden

Übungsleitende haben eine Schlüsselfunktion für die Vereine. Sie sind der engste Kontakt zu den Mitgliedern oder Kursteilnehmenden. Der Isb h, der HTV und der HBRS bilden Übungsleitende in allen drei Säulen des Gesundheitssports aus, die über Zusatzqualifikationen und Profilerweiterungsausbildungen zertifizierte Angebote in den Vereinen anbieten können. Beim Isb h ist die Ausbildung „Übungsleitender B Prävention“ die Voraussetzung dafür, das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT beantragen zu können. Mit einer Profilausbildung in den Bereichen „Herz-Kreislauf“, „Haltung und Bewegung“ und „Fit und mobil/Sturzprävention“ kann zusätzlich für die entsprechenden Programme das Siegel „Deutscher Standard Prävention“ beantragt werden. Diese Übungsleiterlizenzen müssen über Fortbildungen aktiv gehalten werden, die im Isb h hauptsächlich von der Bildungsakademie angeboten werden ([www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)).

### 4) Fördermöglichkeiten

Das Land Hessen hat gemeinsam mit dem Isb h / dem HTV ein Förderprogramm auf den Weg gebracht, welches den Auf- und Ausbau des Präventionssports in den Vereinen fördert.



Innerhalb dieses Förderprogramms gibt es verschiedene Bausteine, die die Vereine mittels eines einfachen Antrags beantragen können. Diese Förderbausteine sind die Folgenden:



**Servicepaket Prävention**

**Paket Öffentlichkeitsarbeit**

**Starterkit**

**DOSB LIZENZ AUSBILDUNG**

**50%**

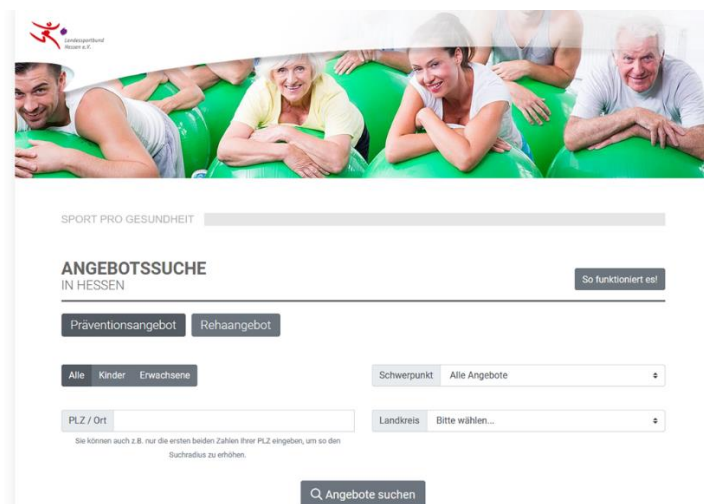
**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Zertifiziertes Angebot  
**DOSB**

**Pakete kostenfrei**

Informationen zur Antragsstellung und den einzelnen Förderbausteinen entnehmen Sie bitte der folgenden Internetseite: <https://www.landessportbund-hessen.de/geschaeftsfelder/sportentwicklung/gesundheitsport/praeventionssport-fuer-hessen/>

## 5) Kommunikation der Vereinsangebote

Entscheidend für Vereine ist es, ihre guten und zahlreichen Angebote entsprechend nach außen zu kommunizieren, damit auch bewegungs-/vereinsferne Menschen auf diese Angebote aufmerksam werden. Hierzu nehmen Vereinshomepages und Online-Suchmaschinen einen immer höheren Stellenwert ein. Neben der eigenen Homepage ist es daher sinnvoll, Angebote in die Angebotssuche des Isb h und des DOSB zu integrieren → auf der Serviceplattform Isb h registrieren und Angebot einstellen.



SPORT PRO GESUNDHEIT

**ANGEBOTSSUCHE**  
IN HESSEN

So funktioniert es!

Präventionsangebot Rehaangebot

Alle Kinder Erwachsene Schwerpunkt Alle Angebote

PLZ / Ort Landkreis Bitte wählen...

Sie können auch z.B. nur die ersten beiden Zahlen Ihrer PLZ eingeben, um so den Suchradius zu erhöhen.

Q Angebote suchen

Die Kampagne #Sportverein(t)uns dient der Unterstützung der Vereine in der Mitgliedergewinnung und –bindung. Mit Hilfe eines Online-Werkzeugkastens können professionelle Plakate, Postkarten und Motive für soziale Medien entworfen und gestaltet werden. Die Kampagne als solche hilft den Vereinen, sich sympathisch, offen, sozial kompetent und vor allem als funktionierende (Sport-)Gemeinschaft in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Mehr Informationen dazu gibt es unter <https://www.sportvereintuns.de/>. Die Vorlagen können auf der Internetseite [www.lieblingsverein.de](http://www.lieblingsverein.de) erstellt werden.



## 6) Beratung im HTV und Isb h

Gerne können Sie sich mit uns zum Thema Gesundheitssport austauschen.

### Kontaktdaten:

Landessportbund Hessen - Geschäftsbereich Sportentwicklung

Evi Lindner  
069 6789 182  
[elindner@lsbh.de](mailto:elindner@lsbh.de)

Gaby Bied  
069 6789 423  
[gbied@lsbh.de](mailto:gbied@lsbh.de)

Marco Mattes  
069 6789 279  
[mmattes@lsbh.de](mailto:mmattes@lsbh.de)