



## Gesundheit in Pandemie-Zeiten

### Bewegung ist Teil der Lösung!

Während der vergangenen Monate war immer wieder von der drohenden Vereinsamung vor allem älterer Menschen zu hören. Um diese besonders verletzlichen Personen vor dem potenziell tödlichen Coronavirus zu schützen, wurde vor allem während des ersten Lockdowns vor knapp einem Jahr zu teils drastischen Mitteln gegriffen. Besuchsverbote in Pflegeheimen, die Einstellung jeglichen Sportangebots, das Verbot von geselligen Treffen. Für die Jüngeren konnten diese Einschnitte durch verstärkten digitalen Kontakt zumindest für eine Weile aufgefangen werden. Für viele Ältere bedeuteten die Maßnahmen zugleich Einsamkeit. Zum jetzigen Zeitpunkt gibt es noch kaum statistische Erhebungen über die Folgen für die (psychische) Gesundheit der Menschen. Deutlich wird inzwischen jedoch, dass das individuelle Leid unter dieser sozialen Isolation enorm groß war und ist. Und dass es zunehmend auch die jüngere Generation betrifft.

Nicht nur, aber auch vor diesem Hintergrund beschäftigt uns in dieser Ausgabe der TURNWELT das Thema „Gesundheit“. Schließlich ist Sport gesund – auch und vor allem unter der COVID-19-Pandemie. Wir vertreten in Niedersachsen 2.900 Turnvereine, die durch ihre vielfältigen Bewegungsangebote intensiv zur physischen und psychischen Gesunderhaltung ihrer 790.000 Vereinsmitglieder beitragen. Das betrifft immerhin 96 Prozent aller Vereinsmitglieder – nämlich diejenigen, die wettkampfungsbundenen Sport betreiben. Und es sind diejenigen, die unter den bisherigen Lockdowns am meisten leiden. Trotz beginnender Impfungen gegen das Coronavirus, werden wir noch lange mit ihm leben müssen und uns dementsprechend weiterhin körperlich distanziert verhalten. Und wir müssen uns weiterhin um ein gesundes und starkes Immunsystem bemühen – indem wir Sport treiben. Falls das nicht dauerhaft möglich ist, werden wir nicht nur eine überdurchschnittliche Austrittswelle aus unseren Turn- und Sportvereinen erleben, sondern auch eine Verschärfung von Bewegungsmangel und damit einhergehend mehr Krankheiten.



Die Maßnahmen, die zur Eindämmung der COVID-19-Pandemie beschlossen werden, belasten Gesellschaft, Wirtschaft und jeden einzelnen Bürger in bisher kaum vorstellbarer Weise. Die Restriktionen im gesellschaftlichen Leben haben starke Nebenwirkungen. Unser gemeinsames Ziel muss es sein, diese Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten. Das geht nur, wenn wir uns um unsere Gesundheit kümmern können.

Bewegung, Gesundheit, Gemüths hygiene – Bewegung ist ein elementarer Teil der Gesundheitsvorsorge. Bewegungsmangel war bereits vor der Pandemie ein gesellschaftsrelevantes, ernstzunehmendes Problem. Die Zahl der psychischen Erkrankungen stieg in den letzten Jahren massiv an. Hinzu kommt die enorme psychische Belastung des Einzelnen und der Gesellschaft durch die Pandemie. Auch das innerfamiliäre Konfliktpotential ist durch die persönlichen Einschränkungen, die Zukunftsängste und die familiären Kontaktzeiten stark angestiegen. Hier setzen wir an!

Bei den meisten Bewegungsangeboten in den Vereinen sind direkte Körperkontakte derzeit nicht erwünscht oder notwendig (also kontaktfrei). Die Einhaltung der relevanten Hygienestandards sind in diesen Bereichen sehr leicht umzusetzen und die Einhaltung gut steuerbar. Die Risiken eines Infektes in solchen organisierten, standardisierten Bewegungsangeboten sind vergleichsweise gering. Die Wirkung auf die Gesellschaftshygiene und -gesundheit hingegen enorm hoch. Viele Vereine versuchen mit kreativen Ideen ihre Mitglieder zu halten. Ein Engagement für die Mitglieder und die Gesellschaft. Trotz des Lockdowns lenken wir unseren Blick auf den Aufbruch und die hoffentlich einkehrende „Normalität“. In dieser werden Mobilität und Beweglichkeit von höchster Bedeutung sein. Auf diese gilt es, sich vorzubereiten.

In dieser TURNWELT halten wir neben einem allgemeinen Überblick über das Thema „Gesundheit“ auch zahlreiche Tipps und Möglichkeiten bereit, Bewegung in Alltag von Groß und Klein zu integrieren. Denn Bewegung ist Teil der Lösung! Bleibt bitte gesund!

Heiner Bartling

Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes