

Gesund im Verein – gesund im Leben

Es gab bisher wohl kaum eine Zeit, in der es wichtiger war, auf sich und seine Gesundheit zu achten, als aktuell unter der COVID-19-Pandemie. Das ist überall zu hören und zu lesen. Die körperliche Gesundheit durch ausreichend Bewegung ist aber nur die eine Seite der Medaille. Mindestens genauso wichtig ist die seelische Gesundheit. Aber was genau bedeutet es, gesund zu sein? Wie erlangt und erhält man Gesundheit? Und was haben Turn- und Sportvereine damit zu tun?



Im Jahr 1998 hat der Deutsche Sportbund – heute der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) – sechs Kernziele des Gesundheitssports formuliert. Diese umfassen sowohl körperliche als auch psychische Aspekte von Gesundheit. Unter diesen sechs Kernzielen wurde seitdem eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote in den Turn- und Sportvereinen entwickelt. Der NTB gilt in dieser Hinsicht als Vorreiter, hat er doch schon in den 1980er Jahren damit begonnen, vor allem für ältere Menschen Angebote zu entwickeln, die sich Aspekten der Gesunderhaltung widmen (s. Seite 12).

In Zeiten pandemiebedingter Einschränkungen leiden diese Angebote und vor allem die Menschen, die sie in Anspruch nehmen, enorm. Durch die fehlende Bewegung können körperliche Krankheiten und Verletzungen eintreten. Aber nicht nur das. Viele Menschen brauchen nicht nur das körperliche Training, um fit und gesund zu bleiben oder zu werden. Sie brauchen auch die Gesellschaft Gleichgesinnter für ihre seelische Balance. Und das gilt sowohl für die Jungen als auch für die Älteren.

Der Turnverein – soziale Heimat

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen. Das heißt, er kann nur dann körperlich und seelisch gesund existieren, wenn er in Gemeinschaft mit anderen lebt und agiert. Bereits 1975 formulierte der Pädagoge, Heilpädagoge und Hochschullehrer Eberhard Schomburg sechs Lebensbedürfnisse als Ziel der sogenannten Psychohygiene – also der Lehre von der Erhaltung seelischer Gesundheit.

Diese Lebensbedürfnisse können ausschließlich im Miteinander erfüllt werden. Wer einsam ist, erfährt weder Liebe noch Sicherheit, keine Anerkennung und hat meist keine Erlebnisse mit besonderem Erinnerungswert. Selbst Raum zu freiem schöpferischem Tun und Selbstachtung erfordern in gewisser Weise die zumindest zeitweilige Anwesenheit von anderen Menschen – als Motivation und Inspiration. All das und noch viel mehr bekommt man im Turn- und Sportverein! Er ist Ort der körperlichen und geistigen Bewegung und Begegnung. So manch ein Vereinsmitglied spricht von „sozialer Heimat“ oder einer „großen Familie“. Denn in der Gymnastikgruppe ist immer auch Zeit für gute Gespräche. Nach dem Faustball-Training tauschen sich die Spielerinnen auch über Privates aus. Freundschaften entwickeln sich. Vor allem die Älteren oder Hochaltrigen bewahrt es vor der Einsamkeit, wenn sie nach der Hockergymnastik noch einen gemeinsamen Kaffee trinken. Geselligkeit – das ist es, was vielen Menschen in Zeiten der Kontaktbeschränkungen am meisten fehlt und für ihre ganzheitliche Gesundheit unabdingbar ist.

Psychische Gesundheit – was ist nötig?

Psychische Gesundheit ist ein komplexes Feld. Schließlich hat jeder Mensch seine ganz eigene Sichtweise auf und sein eigenes Verständnis von psychischer Gesundheit. Work-Life-Balance, Psychohygiene und Resilienz spielen für jeden eine andere Rolle. Jeder Mensch kann zudem eigene Methoden und Prozesse entwickeln, um psychisch gesund zu sein und zu bleiben. Für den einen sorgen ein intensiv betriebenes Hobby und die Familie für seelischen Ausgleich. Für den anderen sind sportliche Betätigung oder ehrenamtliches Engagement die Quelle, aus der neue Energie geschöpft wird. Zunehmend an Bedeutung gewinnt das Thema Achtsamkeit – auch und vor allem im Alltag. Sich kleine Inseln zu schaffen, in sich hineinhörchen, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen – für manchen ein wichtiger Bestandteil des Lebens und ein Weg zu innerem Gleichgewicht.

 Heike Werner

Sechs Kernziele des Gesundheitssports

- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Ressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Bewältigung von Beschwerden und Missempfinden
- Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

Sechs Lebensbedürfnisse

nach Eberhard Schomburg, Pädagoge, Heilpädagoge und Hochschullehrer (1975)

- Liebe
- Sicherheit
- Anerkennung/Bestätigung/Erfolgserlebnisse
- Raum zu freiem, schöpferischem Tun
- Erlebnisse mit Erinnerungswert
- Selbstachtung





„Sport ist gesund, aber nicht alles ist Gesundheitssport“

Schon seit den 1980er Jahren bieten die niedersächsischen Turn- und Sportvereine Gesundheitssport an. Im Laufe der Jahre haben sich diese Angebote stetig weiterentwickelt. Tim Westerhold ist seit Dezember 2020 Bildungsreferent Gesundheitssport mit Sitz in der Landesturnschule Melle. Der ehemalige Trainer und Sporttherapeut und sein Vorgänger Sebastian Gräber, Leiter Strategie und Projekte, wissen um die weitgehende Bedeutung des Gesundheitssports im Verein und für die Gesellschaft.

Wann ist Sport im Verein Gesundheitssport?

Tim Westerhold: Sportliche Betätigung ist grundsätzlich gesund, auch wenn Sportverletzungen zu den häufigsten Arten von Verletzungen zählen. Gesundheitssport ist Sport im Verein aber erst, wenn bestimmte Rahmenbedingungen erfüllt werden. Dazu gehören unter anderem zielgerichtete Angebote und vor allem qualifizierte Übungsleiter. Sind diese Rahmenbedingungen erfüllt, kann Sport im Verein einen positiven Einfluss auf die Gesundheit der Teilnehmer haben. So können die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert, Risikofaktoren wie Bluthochdruck minimiert oder vorhandenen Beschwerden und Einschränkungen entgegengewirkt werden. Nicht zu vernachlässigen ist eine gesteigerte Lebensqualität sowie Stressresistenz.

Sebastian Gräber: „Sport ist gesund, aber nicht alles ist Gesundheitssport“ lautet ein salopper Spruch. Erst wenn der Sport gemäß den sechs Gesundheitszielen des DOSB ganz bewusst und geplant auf die Gesunderhaltung ausgerichtet wird und vor allem die psychosozialen Ressourcen, wie Selbstwirksamkeit, Stimmungsmanagement und auch die Sozialkompetenz, zielgerichtet stärkt, dann steckt auch wirklich drin, was draufsteht: Gesundheitssport! Der Übungsleiter mit seiner Kompetenz ist hierfür der Schlüssel. Und die findet man ganz besonders in unseren Turnvereinen in Niedersachsen.

Warum wird Gesundheitssport für Vereine immer wichtiger?

Tim Westerhold: Aufgrund des demografischen Wandels verschiebt sich die Mitgliederstruktur langsam von jung zu alt. Durch gesundheitssportliche Angebote nehmen Vereine genau die Menschen in den Fokus, für die Gesundheit das Hauptmotiv ist, sportlich aktiv zu werden. Das bietet den Vereinen eine große Chance, kontinuierlich neue Mitglieder zu gewinnen und sich somit sicher für die Zukunft aufzustellen.

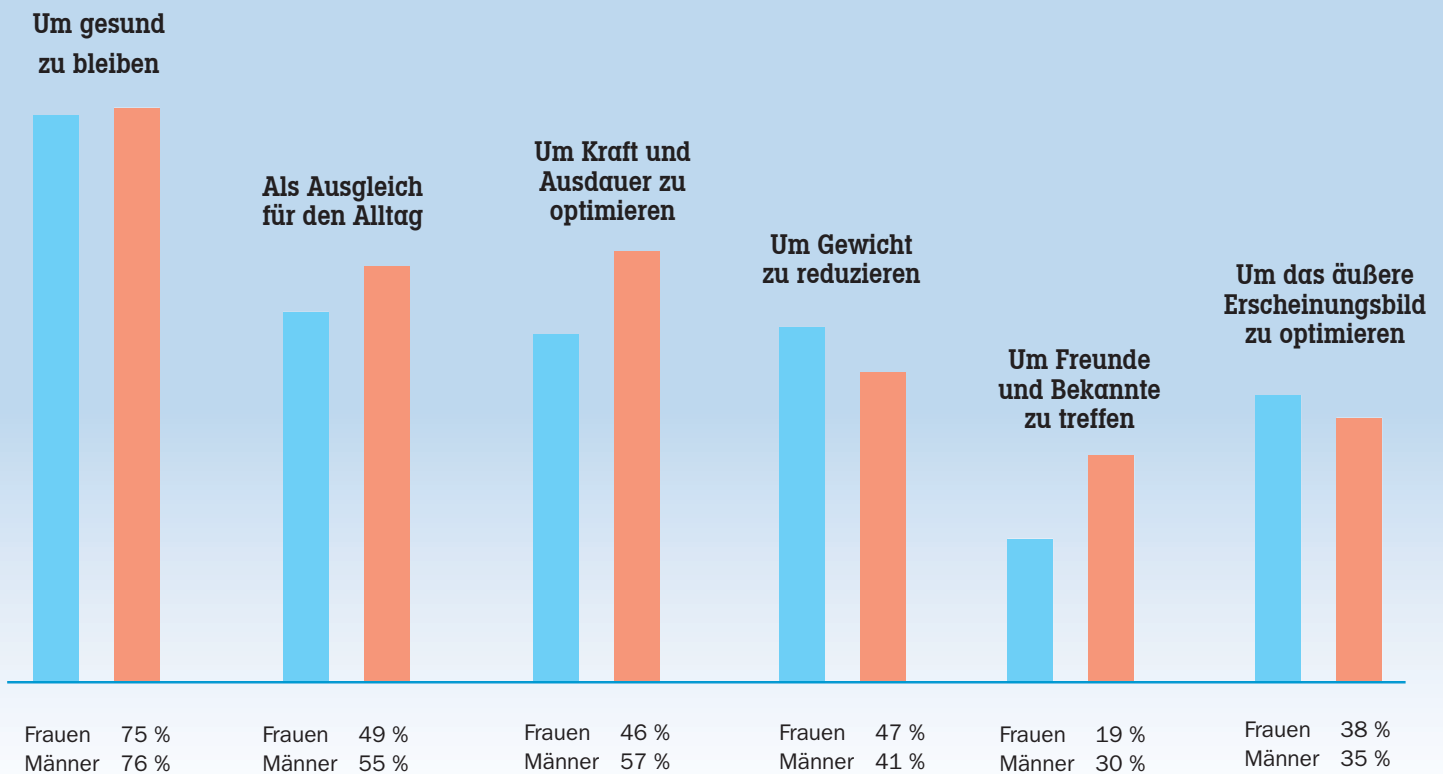
Sebastian Gräber: Gesundheit ist für fast alle Menschen einer der ursprünglichen Antriebe, sich zu bewegen. Seit Jahren geben Befragungen aller Bevölkerungsschichten zur Motivation für regelmäßiges Sporttreiben die Gesunderhaltung als Leitmotiv Nummer eins aus. Dieser Trend zeigt sich auch in der gesamten Sport- und Bewegungswelt. In allen Sektoren haben diejenigen Zuwächse, die sich dem Thema Gesundheit widmen.

Welchen sozialen Auftrag übernehmen Vereine?

Tim Westerhold: Vereine sind ein wichtiger Anlaufpunkt – vor allem für Ältere. Sie sind aufgrund der Wohnortnähe schnell und einfach zu erreichen. Zudem erfahren Menschen in den Vereinen ein Gefühl

Warum treiben Menschen Sport?

Quelle: Statista 2017



der Zugehörigkeit. Hier tauschen sich Menschen aus und schließen Freundschaften. All dies erhöht die Chance, dass sie sich langfristig an sportliche Aktivitäten binden. Vereine stehen also in der Verantwortung, diese Strukturen zu fördern, um ihren Mitgliedern mehr Lebensqualität zu ermöglichen.

Welche Auswirkungen hat die COVID-19-Pandemie auf die Vereine?

Sebastian Gräber: Die Corona-Pandemie hat mit ihrem bisher zweimaligem „Sport-Lockdown“ unsere Vereine und seine Mitglieder stark erschüttert. Aber gerade die genannte gesellschaftliche und soziale Verantwortung der Turnvereine und die Annahme dieser Aufgabe unterstützt in dieser Krise viele Menschen. Viele Vereine führen das Sporttreiben online weiter, halten Kontakt und betreuen so weiterhin ihre Mitglieder. Aber auch mit Aktivitäten, wie Einkaufsservice, Besuchsdienste oder Telefonkontakte, haben unsere Vereine ihr Selbstverständnis von Solidarität während der Lockdown-Phasen nach außen getragen. Auf diese Art haben sie zur Gesunderhaltung ihre Mitglieder beigetragen.

Wie steht es um die Gesundheitssportangebote im Verein während der Pandemie?

Sebastian Gräber: Grundsätzlich ist Gesundheitssport mit den Vorgaben des Infektionsschutzes sehr gut zu vereinbaren. Im Gegensatz

zu Mannschaftssport kann er unter sehr gesicherten Bedingungen zielführend und effektiv in der Turnhalle stattfinden. In kleinen Gruppen mit genügend Abstand zueinander ist Vieles möglich. Das betont auch unser Präsident Heiner Bartling in seinem Positionspapier und in dieser TURNWELT-Ausgabe (s. Seite 3). Er fordert unter anderem eine differenzierte Sichtweise seitens der Politik, um den Wert des Vereinssports gerade in den Zeiten der Pandemie zu nutzen.

 Die Fragen stellte Heike Werner.



Sebastian Gräber,
Leiter Strategie und
Projekte in der Lan-
desturnschule Melle



Tim Westerhold,
Bildungsreferent Gesund-
heitssport in der Landes-
turnschule Melle



Das siebte Gesundheitsziel: Gesund älter werden

Das Forum gesundheitsziele.de ist ein Kooperationsverbund aus Vertretern von Krankenversicherungen, Leistungserbringern, Ministerien und weiteren sozialpolitischen Akteuren, die sich mit der Entwicklung von Gesundheitszielen befassen. Seit dem Jahr 2000 haben sie insgesamt neun nationale Gesundheitsziele entwickelt. Im Jahr 2012 wurde das siebte Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ formuliert.

Was sind Gesundheitsziele?

Gesundheitsziele sind Vereinbarungen von Akteuren im Gesundheitssystem. Zu diesen gehören Vertreter aus Politik, Kostenträgern, Leistungserbringern, Selbsthilfe- und Patientenorganisationen sowie Wissenschaft und Forschung. Über allen Gesundheitszielen steht als gemeinsames Ziel die Gesundheit der Bevölkerung. Dazu gehören fest definierte Bereiche oder Gruppen, in denen und für die eine Verbesserung der Gesundheit angestrebt wird. Zugleich werden diejenigen Strukturen optimiert, die einen Einfluss auf die Gesundheit der Bevölkerung und die Krankenversorgung haben. Die Beteiligten verpflichten sich zur nachhaltigen Umsetzung der gemeinsam entwickelten Ziele in einem festgelegten Zeitraum.

Die neun nationalen Gesundheitsziele

- Diabetes mellitus Typ 2: Erkrankungsrisiko senken, Erkrankte früh erkennen und behandeln (2003)
- Brustkrebs: Mortalität vermindern, Lebensqualität erhöhen (2003)
- Tabakkonsum reduzieren (2003; Aktualisierung 2015)
- Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung (2003; Aktualisierung 2010)
- Gesundheitliche Kompetenz erhöhen
Patientensouveränität stärken (2003; Aktualisierung 2011)
- Depressive Erkrankungen: verhindern, früh erkennen, nachhaltig behandeln (2006)
- Gesund älter werden (2012)
- Alkoholkonsum reduzieren (2015)
- Gesundheit rund um die Geburt (2017)

Das Ziel „Gesund älter werden“ stellt das bisher siebte vom Kooperationsverbund gesundheitsziele.de erarbeitete und der Politik und Fachöffentlichkeit vorgelegte Gesundheitsziel dar. Hintergrund für die Entwicklung dieses Gesundheitsziels sind demografische, epidemiologische und soziale Veränderungen sowie gewandelte Einstellungen und Erwartungen, die neue Anforderungen sowohl an die Versorgungsstrukturen als auch an die Gesellschaft stellen. Es gliedert sich in Handlungsfelder sowie Teilziele, von denen einige durch eine gesunde Lebensweise mittels Sport und Bewegung erreicht werden können.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Es gibt gute Gründe, vom gesunden Alter(n) zu sprechen, wenn man unter Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit versteht und den Zugewinn an Lebensqualität realisiert, der durch Prävention und Gesundheitsförderung möglich ist. Deshalb hat der NTB sich folgende Handlungsfelder und Teilziele zur Aufgabe gemacht:

Handlungsfeld I befasst sich mit Gesundheitsförderung und Prävention und formuliert Ziele zur gesellschaftlichen Teilhabe, Stärkung der Ressourcen, körperlicher Bewegung, ausgewogener Ernährung und Mundgesundheit älterer Menschen. Über allem steht die Erhaltung der Autonomie und Selbständigkeit des Menschen möglichst bis ins hohe Alter.

Teilziele:

- Die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen ist gestärkt. Mangelnde Teilhabe und Isolation werden erkannt und gemindert.
- Gesundheitliche Ressourcen und Widerstandskraft älterer Menschen sind gestärkt und ihre gesundheitlichen Risiken gemindert.
- Körperliche Aktivität und Mobilität älterer Menschen sind gestärkt bzw. erhalten.



Handlungsfeld II ist der medizinischen, psychosozialen und pflegerischen Versorgung älterer Menschen gewidmet und enthält Ziele zu den Versorgungsstrukturen und zur notwendigen Zusammenarbeit der Gesundheitsberufe. Sie gehen aber auch über den Gesundheitssektor hinaus und streben die Verbesserung der Situation betreuender und pflegender Angehöriger an.

Handlungsfeld III nimmt die besonderen Herausforderungen durch die demografische Entwicklung in den Blick. Es werden Ziele formuliert zur Situation älterer Menschen mit Behinderungen, psychischer Gesundheit, Demenzerkrankungen, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit.

Das wichtigste **Teilziel** besteht daraus, die psychische Gesundheit älterer Menschen zu stärken bzw. wiederherzustellen.

Eine besondere Herausforderung des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“, besteht in der großen Vielfalt des Alter(n)s. Auf diese muss mit einer differenzierten und gezielten Angebotspalette der Turn- und Sportvereine angemessen reagiert werden (s. Seite 10 „Die Vielfalt der Älteren im Verein“).

 gesundheitsziele.de

Kooperationsverbund gesundheitsziele.de (Hrsg.) 2012: Broschüre Nationales Gesundheitsziel Gesund älter werden.

 [minkusimages](#)

