

Gesundheitssysteme und Sportorganisationen im gleichen Boot beim Kampf gegen die gefährliche Zeitbombe Bewegungsmangel

Health Systems and Sports Organisations in the Same Boat in the Fight Against the Dangerous Time Bomb Lack of Exercise

Immer wieder werden wir mit erschreckenden Fakten konfrontiert, welche verheerenden Folgen körperliche Inaktivität hinterlässt. Bewegungsmangel kostet jährlich 500 000 Europäern das Leben.

Durch Bewegungsmangel entstehen in Europa jährlich wirtschaftliche Kosten von über 80 Milliarden Euro! Im Hinblick auf Deutschland waren 2012 ca. 65 000 Todesfälle durch körperliche Inaktivität zu verzeichnen sowie ca. 9,4 Mill. direkte und indirekte Gesundheitskosten (3).

Auf der anderen Seite ist in zahlreichen Studien die Bedeutung ausreichender körperlicher Bewegung als unverzichtbare Ressource für die Erhaltung und auch Wiedergewinnung von Gesundheit nachgewiesen worden. Beunruhigen muss daher die Tatsache, dass das Bewegungsniveau weltweit nicht den gesundheitlichen Erfordernissen entspricht, dass dieses Niveau trotz aller Bemühungen der letzten Jahre eher rückläufig ist. Die von der WHO für einen gesundheitlichen Nutzen empfohlene Mindestaktivität von 2,5 h pro Woche mit mäßig anstrengender Intensität wird in Deutschland nur von gut einem Fünftel der Bevölkerung erreicht (7).

Der Kampf gegen Bewegungsmangel erfordert sektorenübergreifendes Handeln

Vor diesem Hintergrund ist es erklärlich, dass die Förderung von Bewegungsaktivität auf der gesundheits- und auch sozialpolitischen Agenda international und national einen deutlich höheren Stellenwert bekommen hat. Auf der Europäischen Ebene sind vor allem die „EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. Empfohlene politische Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung“ (3) und die „Council recommendation on promoting health-enhancing physical activity across sectors“ (5) von ausschlaggebender Bedeutung. Handlungsleitend für Deutschland ist in dieser Hinsicht vor allem der nationale Aktionsplan „In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung“ (4).

In den Bemühungen um eine gesundheitsorientierte Bewegungsförderung durch die verschiedensten gesellschaftlichen Bereiche (u.a. Bildungssystem, Gesundheitswesen, Sportsystem, Arbeitsumfeld) ist die Erkenntnis gewachsen, dass eine wirksame Umsetzung einer solchen Förderung einer sektorenübergreifenden Vorgehensweise bedarf. Eine solche wird in den oben genannten Leitlinien und Empfehlungen

auch deutlich eingefordert. Dabei wird immer wieder die zentrale Rolle des Gesundheitswesens und des Sports herausgestellt.

Die Partnerschaft zwischen Gesundheitssystem und Sport ist unterentwickelt

Eine enge Kooperation dieser beiden Bereiche ist jedoch noch weitgehend defizitär. Gründe dafür scheinen in z. T. unterschiedlichen Zielvorstellungen, Normen und auch Vorurteilen zu liegen. Vor allem im medizinischen Gesundheitswesen dominiert die Therapie von Krankheiten, während der Prävention und der Beratung zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise durch Bewegung wenig Raum gegeben wird. Das Medizinsystem verfolgt qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Interventionen, die man dem Sportsektor so nicht zutraut, nicht zuletzt weil die benötigten Übungsleiter dafür nicht hinreichend qualifiziert seien.

Es ist sicherlich nicht von der Hand zu weisen, dass das Sportsystem insgesamt über weite Strecken noch dem Wettkampfsport und seinen organisatorischen Strukturen verpflichtet ist. Allerdings hat sich vor allem seit den 80er Jahren eine Sportszene entwickelt, in der das Gesundheits- und Fitnessmotiv im Vordergrund steht. In Deutschland hat sich dabei seit Mitte der 90er Jahre ein besonderer Sektor als „Gesundheitssport“ herausgebildet, dem ein ganzheitliches, salutogenetisches Gesundheitsverständnis zugrunde liegt, wie es von der WHO in der „Charta der 1. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, Ottawa, 1986“ dargelegt wurde und aus dem Qualitätskriterien für Gesundheitssportangebote abgeleitet wurden (1).

Qualitätsmanagement im Gesundheitssport öffnet die Tür zu besserer Zusammenarbeit

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) ist Protagonist eines speziellen, sich dynamisch entwickelnden Gesundheitssportsektors gewesen. Er hat als erster Sportverband – zusammen mit Experten aus den Sport- und Gesundheitswissenschaften – entsprechende Übungsprogramme entwickelt, Übungsleiter speziell für die Durchführung solcher Programme ausgebildet und mit dem „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ ein Qualitätssiegel für Gesundheitssportprogramme geschaffen. Einige Jahre später, im Jahr 2000, hat dann der Deutsche Sportbund auf der Grundlage der gleichen Qualitätskriterien das Dachsiegel „Sport Pro Gesundheit“ entwickelt, mit

ACCEPTED: January 2016

PUBLISHED ONLINE: March 2016

DOI: 10.5960/dzsm.2016.216

Hartmann H. Gesundheitssysteme und Sportorganisationen im gleichen Boot beim Kampf gegen die gefährliche Zeitbombe Bewegungsmangel. Dtsch Z Sportmed. 2016; 67: 51-52.



**Prof. Dr. em.
Herbert Hartmann**
*ehem. Vize-Präsident,
International Sport and
Culture Association (ISCA)*



QR-Code scannen
und Artikel online
lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Prof. Dr. Herbert Hartmann
Berliner Ring 99
64625 Bensheim
✉: hartmann-bensheim@t-online.de

dem inzwischen mehrere Tausend Gesundheitssportangebote ausgezeichnet sind. Es steht eine Datenbank zur Verfügung, in der alle in der Bundesrepublik derzeit anerkannten Angebote wohnortnah eingesehen werden können (www.sportpro-gesundheit.de/de/sport-und-gesundheit/bewegungsangebote-in-ihre-naehe).

Mit der Anerkennung durch die Bundesärztekammer haben die Gesundheitssport-Qualitätssiegel eine bedeutende Aufwertung erfahren. Auch durch die im Rahmen des „Gesundheitsreformgesetzes 2000 der gesetzlichen Krankenversicherungen, §20 des Sozialgesetzbuches V“ geschaffene Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung von Teilnehmern an zertifizierten Gesundheitssport-Kursen, haben die Vereinsangebote eine qualitative Aufwertung erfahren.

Um der Skepsis des Gesundheitssystems bezüglich mangelnder Qualität von präventiven Gesundheitsangeboten weiterreichend zu begegnen, hat der Deutsche Turner-Bund auf der Grundlage eines Forschungsprojektes zur Analyse des Gesundheitssports in den DTB-Vereinen im Jahre 2002 ein eigenes, mehrdimensionales Qualitätsmanagement-Konzept entwickelt, das vor allem die Entwicklung von qualitätsgesicherten Übungsprogrammen, die spezielle Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern für den Gesundheitspflu