

Dr. Klaus Balster

Sport- und Vereinsentwicklung 2020 - II (7.2. – 30.4.2020)

Exemplarische Aspekte als Orientierungsimpulse für den SSB-Herne und Sportvereine:

DOSB – dsj und Netzwerkpartner

DOSB, die Landessportbünde und Spitzenverbände informieren stets aktuell

Wer wollte und will kann als Verein auf stets aktuelle und umfangreiche Informationen zur Corona-Pandemie seiner Dachorganisation zurückgreifen, um daraus Nutzen für seinen Verein zu ziehen.

Wann erfolgt wieder vereinsbasiertes Sporttreiben?

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat auf dem Weg zurück zum vereinsbasierten Sporttreiben in Deutschland eine wichtige Hürde genommen. Der DOSB hat auf dem Weg zurück zum vereinsbasierten Sporttreiben in Deutschland eine wichtige Hürde genommen. Die Sportminister der Länder haben sich für eine schrittweise Wiederaufnahme des Sport- und Trainingsbetriebes in enger Abstimmung mit dem DOSB-Konzept entschlossen und wollen diesen Beschluss der Bundeskanzlerin und den Ministerpräsidenten für die Gespräche ab dem 30. April übergeben.

Für verantwortungsvollen Wiedereinstieg sind Leitplanken formuliert

Für einen ersten vorsichtigen Schritt ins vereinsbasierte Sporttreiben ist jetzt politisch grünes Licht gegeben worden (SMK). Ein verantwortungsvoller Wiedereinstieg ist vorbereitet laut DOSB-Präsident Alfons Hörmann.

Der Einstieg basiert u.a. auf zehn Leitplanken des DOSB

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen.

Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Spielsportarten, sollte unterbleiben oder auf ein Minimum reduziert werden. In Zweikampfsportarten kann ggf. nur Individualtraining stattfinden.

Freiluftaktivitäten präferieren

Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. In einigen Sportarten kann ggf. sogar der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken erwogen werden.

Umkleiden und Duschen zu Hause

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird ausgesetzt.

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans.

Veranstaltungen wie Mitgliederversammlungen und Feste unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

Startschuss für die „Sterne des Sports“ 2020

Ab 1. Mai 2020 sind Vereine in Sportdeutschland wieder aufgerufen, sich für den „Oscar des Vereinssports“ 2020 zu bewerben und mit ihrem Engagement ins Rennen zu gehen.

Bewerbungsschluss: 30.6.2020.

Policy Paper „Sportvereine – Bildungsakteure der Zivilgesellschaft“

Der Stifterverband hat gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) ein Policy Paper „Sportvereine – Bildungsakteure der Zivilgesellschaft“ veröffentlicht. Ziel des Papers ist es, die Bildungspotenziale und die Chancen für lebenslanges Lernen in der Zivilgesellschaft in den Fokus zu rücken. Insbesondere die Sportvereine und Sportverbände spielen hier eine zentrale Rolle, denn das lebenslange Lernen steht im Sport im Vordergrund. Sei es beim Erlernen einer Sportart, von komplexen Bewegungsmustern oder beim Erweitern von personalen Kompetenzen in Training oder Wettkampf. Mit dem Lernen im Ehrenamt und insbesondere mit der Aus- und Fortbildung für das ehrenamtliche Engagement hat der Sport ganz besondere Lerngelegenheiten zu bieten. Denn mit der bundesweit einheitlichen DOSB-Lizenzausbildung, mit der die Sportverbände bereits hunderttausende Engagierte auf ihre Tätigkeit im Sportverein vorbereitet haben, hält der Sport ein einzigartiges Bildungssystem vor. Auch ist es eine Besonderheit des Sports, Lerngelegenheiten für alle Menschen zu bieten. Auch Menschen, die aufgrund ihres Alters nicht mehr vom formalen Bildungssystem erreicht werden, lernen in den Sportvereinen. Ebenso richten viele Sportvereine besondere Lernangebote an Menschen unterschiedlicher kultureller oder sozialer Herkunft. Die Aussagen des Policy Papers stützen sich maßgeblich auf zwei Studien. Einerseits bietet der ZiviZ-Survey 2017, die bislang einzige repräsentative Befragung von Vereinen und anderen gemeinnützigen Organisationen in Deutschland, wichtige Aussagen zur Zivilgesellschaft insgesamt. Andererseits liegen mit dem Sportentwicklungsbericht (SEB) 2019 aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über die Sportvereine unter dem Dach des DOSB vor. So formuliert das Fazit des Papiers auch die Forderung nach einer Stärkung und verbesserten Anerkennung der Bildungspotenziale der Sportvereine in Politik und Gesellschaft. „Es bedarf dieser außerschulischen Lernorte, ohne die unser Gemeinwesen nicht funktioniert. Und genau hier liegt der besondere Bildungsauftrag von Sportvereinen.“

Führungs-Akademie bringt Sonderausgabe des Rechtstelegramm heraus

Die Auswirkungen des Corona-Virus haben alle Bereiche des öffentlichen und des Privatlebens ergriffen und haben auch rechtlich erhebliche Auswirkungen. Dies haben auch Vereine und Verbände gemerkt, als der Betrieb von heute auf morgen fast auf null heruntergefahren werden musste. Die Folge waren rechtliche Fragen und Probleme in allen Bereichen, wie dies auch in der Privatwirtschaft der Fall ist. Viele Fragen konnten z.B. anhand der Satzung nicht gelöst werden. Der Bundestag hat daher in einem Eilverfahren am 25. März 2020 diverse Änderungen im Vereinsrecht beschlossen, die im Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-Insolvenz- und Strafrechtsverfahrenrecht zusammengefasst sind (Bundestag-Drucksache 19/18110 v. 24.3.2020). Mit Zustimmung des Bundesrates am 27. März und der Veröffentlichung im Bundesanzeiger am selben Tag ist das Gesetz am 28. März

2020 in Kraft getreten. Die aktuelle Sonderausgabe kann als kostenfreies Probe-Exemplar bestellt werden.

70 Jahre Deutsche Sportjugend

Die dsj, die sich im April 1950 in einem Jugendberghaus bei Bayrischzell mit Jugendwarte von zwölf Fachverbänden und zehn Landessportbünden konstituierte, feiert ihr 70-jähriges Bestehen.

Neues ENGSO-Projekt in Brüssel gestartet

Die ENGSO hat ein Projekt mit dem Namen SPIRIT (Sport & Psychosoziale Initiative für integratives Training) initiiert. Sport und körperliche Aktivität haben nachweislich positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, und zahlreiche Forscher weisen darauf hin, dass Sport zur Prävention psychischer Gesundheitsprobleme beitragen kann. Um dieses Potenzial zu erschließen, hat ENGSO ein vom Erasmus+ Sport Programm finanziertes Projekt mit dem Namen SPIRIT (Sport & Psychosoziale Initiative für integratives Training) initiiert. Das Projekt zielt darauf ab, einen Rahmen für humanes und integratives Training zu entwickeln und Sportvereine dabei zu unterstützen, das geistige Wohlbefinden zu fördern. Während des Projekts, das von 2020 bis 2022 läuft, werden die Partner evidenzbasierte Forschungsergebnisse über Sport und geistiges Wohlbefinden sowie bewährte Praktiken von Vereinen und Trainern sammeln und analysieren. Auf der Grundlage der Analyse werden Empfehlungen formuliert, die sich an Sportvereine oder Ausbildungsstätten von Trainern richten. Um den Sport an der Basis direkt weiterzuentwickeln, wird ein Handbuch für integratives Coaching entwickelt, das in der Trainer*innen-Ausbildung eingesetzt werden kann. Darüber hinaus wird ein Online-Lerntool entwickelt, das eine innovative und leicht zugängliche Ausbildung für angehende und praktizierende Trainer*innen bietet. Das Online-Lerntool wird frei zugänglich sein. Der Startschuss für das SPIRIT-Projekt fiel bei der ersten Sitzung des Projektteams, die am 2. und 3. März im EOC EU-Büro in Brüssel stattfand.

Verlängerte Bewerbungsfrist „Das Grüne Band“ bis 31. Mai 2020

Die Commerzbank und der DOSB verschieben aus aktuellem Anlass die Bewerbungsfrist für „Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ auf den 31. Mai 2020. Damit haben Vereine noch zwei Monate Zeit, sich um den bedeutendsten deutschen Nachwuchsleistungssport-Preis zu bewerben.

Aktuelle Ausgabe von „Sport schützt Umwelt“ des DOSB

Die Ausgabe lenkt den Fokus auf den Megatrend Digitalisierung. Eine fünfteilige Serie betrachtet das Thema aus verschiedenen Perspektiven.

Eigener DOSB-Solidarfonds zur Erhaltung der Vielfalt des Sports

Der DOSB hat am 29.03.2020 beschlossen, in Ergänzung zu den Forderungen des Sports an die Politik einen eigenen Solidarfonds für SPORTDEUTSCHLAND aufzulegen unter dem Titel „Erhalt der Vielfalt des Sports“. Dazu stellt die Stiftung Deutscher Sport einen Grundstock von einer Million Euro bereit, der durch einen Spendenaufruf an die Öffentlichkeit zur Solidarität mit SPORTDEUTSCHLAND weiter aufgestockt werden soll. Erfreulicherweise haben auch einige Wirtschafts- und Medienpartner des DOSB und der Deutschen Sport Marketing (DSM) bereits Interesse signalisiert, den gemeinnützigen Sport in dieser besonderen Notlage aktiv zu unterstützen. Aus diesem Grund sollen Verbände und Vereine, die nachweislich durch die Corona-Krise unverschuldet in Not geraten sind, nach entsprechender Prüfung durch finanzielle Unterstützung oder auch durch Sachleistungen wie zum Beispiel der Beratung durch Sanierungsexperten und einer Kampagne zur Mitgliedergewinnung und -bindung von den zur Verfügung gestellten Mitteln profitieren. Die Umsetzung dieses Solidarfonds wird schnellstmöglich konkretisiert.

Aktuelle Ausgabe der DOSB-Zeitschrift Leistungssport

Die aktuelle Ausgabe greift eine Vielzahl praxisrelevanter Themenstellungen auf. U.a. aus einer praktischen Perspektive richtet Achim Weiland den Fokus auf die Systematische Auswahl von Trainerinnen und Trainern in Vereinen und Verbänden. Dieser Beitrag zeigt einen systematischen Weg, wie – ausgehend von den Aufgaben einer Position und den benötigten Kompetenzen – zielführende Fragen für ein Bewerbungsinterview als das am häufigsten vorkommende Auswahlinstrument formuliert werden können. Der vorliegende Leitfaden möchte damit allen in Verbänden oder Vereinen in der Personalauswahl Tätigen helfen, zielgerichtet Bewerber-interviews zu führen und dadurch eine systematische Personalauswahl zu treffen. Ralf Sygusch/Martin Muche/Sebastian Liebl/Wiebke Fabinski und Gudrun Schwind-Gick informieren über „Das Kompetenzmodell für die Trainerausbildung. Spätestens mit der Einordnung der Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung in der Trainer-ausbildung in den Deutschen Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen erhielt das Thema Kompetenzorientierung einen erheblichen Schub.

25 Jahre Internationale Wochen gegen Rassismus

Die Deutsche Sportjugend ruft Mitgliedsorganisationen, Sportvereine und Sportorganisationen auf, sich an den Internationalen Wochen gegen Rassismus 2020 zu beteiligen. Auch in diesem Jahr finden von 16. bis 29. März wieder die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) statt. Im Rahmen der IWgR schließen sich seit vielen Jahren Vereine, Kirchen, Gewerkschaften, der gemeinnützige organisierte Sport, kleine und große Initiativen, Städte und Gemeinden zusammen, die sich gegen Rassismus engagieren. In dem gemeinsamen Veranstaltungs- und Aktionszeitraum um den 21. März – den Internationalen Tag gegen Rassismus – bündeln die Kooperationspartner*innen alljährlich ihre Aktivitäten, um mit vielen anderen Akteur*innen in Deutschland, Europa und der Welt ein Zeichen gegen Rassismus zu setzen. Infos: www.internationale-wochen-gegen-rassismus.de und www.sport-mit-courage.de

DOSB mit Kampagne gegen eSports

Der Deutsche Olympische Sportbund lehnt eSports weiterhin als Sport ab. Im Gegenteil: die neuste Kampagne ruft sogar dazu auf die "Daddelbox" sein zu lassen. Spätestens seitdem der Deutsche Olympische Sportbund ein Rechtsgutachten in Auftrag gegeben hatte, mit dem "bewiesen" worden ist, dass eSports kein Sport sei, ist klar, dass der DOSB nicht der größte Fan der deutschen Videospiele- und eSports-Industrie ist. Nun geht der Verband noch einen Schritt weiter - und betreibt Lobby-Arbeit für die eigene Sache. Und damit einhergehend eine Anti-Gaming-Kampagne. Im März erschien die Zeitschrift "Micky Maus" mit einem sechseitigen Comic, der in Zusammenarbeit mit dem DOSB entstanden ist. In der Geschichte tritt Onkel Donald Duck gegen seine Neffen Tick, Trick und Track an und will beweisen, dass die (Zitat) "computer- und smartphonegeschädigte Jugend von heute" keine Chance gegen 'richtige' Sportler hätten. „Geht lieber raus und treibt richtigen Sport! Die Daddelbox macht euch nur schlapp und träge“, legt die Kult-Ente nach.

Sportgroßveranstaltungen für Deutschland!?

Sollte sich Deutschland um Sportgroßveranstaltungen bewerben? In einer kostenfreien Sonderpublikation hat das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) unterschiedliche Perspektiven zu diesem Fragenkomplex veröffentlicht.

Fördersituation von Kunststoffrasenplätzen

Der Umgang mit Mikroplastik als Füllstoff von Kunststoffrasenplätzen hat sich zu einer zentralen Fragestellung der deutschen Sportlandschaft entwickelt. Der DOSB hat sich mit der AG „Mikroplastik durch Sport in der Umwelt“ zur Aufgabe gemacht, die Kommunikation über das Themenfeld zusammenzufassen und u.a. seinen Mitgliedsorganisationen sowie allen Sportvereinen und -verbänden zugänglich zu machen. In diesem Zuge wurde gemeinsam mit den Landessportbünden auch ein Überblick über die „Fördersituation von Kunststoffrasenplätzen in den Bundesländern“ erarbeitet.

Kommentar: Die Wiederentdeckung der Vereine

Im März kommentierte Prof. Hans-Jürgen Schulke in der DOSB-Presse über „Die Wiederentdeckung der Vereine“ nach dem Anschlag in Hanau. Er ermuntert den organisierten Sport, seine Potenziale und Aktivität für mehr Demokratie zu verdeutlichen, den bundesweiten Prozess mitzugestalten. Immerhin bringt er dafür ein flächendeckendes und alltägliches, an jedem Ort aktives urdemokratisches Element mit ein. Das sind seine 90.000 Vereine. Sie haben es verdient, wiederentdeckt zu werden.

Für ein gutes Miteinander – gegen Hass, Hetze und Gewalt

Das Netzwerk „Sport & Politik für Fairness, Respekt und Menschenwürde“ ist in Berlin zusammengekommen und hat sich aus aktuellem Anlass zum „Schutz von kommunalen Amts- und Mandatsträger*innen und sowie ehrenamtlich Engagierten vor Beleidigungen, Bedrohungen und tätlichen Angriffen“ und zu Handlungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten bei Vorfällen von Rassismus, Rechtsextremismus und Gewalt ausgetauscht. Gemäß ihrem Selbstverständnis ist für die Mitglieder des Netzwerks Fairness das Fundament im Sport, wie Menschenwürde die Basis des Rechtsstaats ist. Dieses Selbstverständnis spiegelt die grundsätzliche Haltung derjenigen wider, die aktiv in Sport oder Politik tätig sind und damit einen wichtigen Teil unserer Gesellschaft bilden. Zugleich stellen sich die Mitglieder des Netzwerks damit entschieden gegen menschenfeindliche Einstellungen und Handlungen wie Antisemitismus, Antiziganismus, Extremismus, Homosexuellen- und Transfeindlichkeit, Muslimfeindlichkeit, Rassismus, Sexismus und alle weiteren Formen der Diskriminierung.

Die Erwartungen der Deutschen Sportjugend an die Jugendpolitik auf Bundesebene

Jan Holze nimmt dazu Stellung: „Kinder und Jugendliche sind alles in einem - Schüler*innen, Konsument*innen, Verkehrsteilnehmer*innen, Vereinsmitglieder, ehrenamtlich Engagierte, Patient*innen, Steuerzahler*innen und vieles mehr. Ganz egal, ob es um den Sportstättenbau, den Ausbau von Ganztagschulen, die Rahmenbedingungen für Freiwilligendienste, den digitalen Alltag oder um Maßnahmen zum Klimaschutz geht, sie sind betroffen. Ihr Leben, ihre Wünsche und die manchmal besonderen Bedürfnisse aus der Lebensphase müssen in einer Gesellschaft, die ein gelingendes Zusammenleben organisieren will, ernst genommen werden. Für deren Unterstützung können nicht nur „die“ Jugendpolitik im engeren Sinne und Programme oder Budgets, die daran hängen, zuständig sein. Deswegen finde ich es absolut richtig, Jugendpolitik neu zu positionieren und das über Ressorts, also alle Bereiche des alltäglichen Lebens hinaus zu tun. Ich bedanke mich herzlich bei all denen, die sich dafür in den letzten Jahren eingesetzt haben, insbesondere für die Jugendstrategie. Natürlich erwarte ich, dass die Jugendstrategie der Bundesregierung mehr als nur ein politischer Aufschlag ist. An dem Ansatz, Politik nicht über die Köpfe der jungen Menschen hinweg zu machen, muss sich die Bundesregierung künftig messen lassen. Und wenn man es zu Ende denkt, geht es dabei ja um nicht weniger als um einen Kulturwandel bei allen Akteur*innen in der Bundespolitik. Die Vision ist, dass man bei allen Maßnahmen in der Bundespolitik daran denkt, Jugendinteressen einzuholen, zu berücksichtigen und somit die Ausgestaltung von Aktivitäten anzupassen. Unseren Beitrag, den wir als Jugendverbände und Organisationen mit viel ehrenamtlichem Engagement von jungen Menschen leisten können, erbringen wir gerne“. Die dsj sieht sich als jugendpolitische Akteurin, welche folgende Handlungsfelder und Schwerpunktsetzungen vornimmt: „Für die Deutsche Sportjugend als nationaler Dachverband ist es eine Kernaufgabe, junges Engagement zu fördern. Wir erleben, dass Sport im Verein für junge Menschen attraktiv ist, es gehört zur Alltagskultur. Die nahezu 10 Millionen Mitgliedschaften von Kindern und Jugendlichen in den Vereinen belegen, dass junge Menschen im Sport vielfältige Erlebnisse und (Frei-)Räume für die Bewältigung von Entfaltung- und Entwicklungsaufgaben finden und viele auch den Wunsch haben, dabei zu sein, das Vereinsleben mitzugestalten und weiterzuentwickeln. Wir wollen zusammen mit unseren Mitgliedsstrukturen Plattformen für die laufende Reflexion und Qualifikation von jungen, ehrenamtlich engagierten Menschen bieten. Innerhalb der Sportverbände unterstützen wir dabei, die Jugendvertretungen zu stärken. Das ist zum Beispiel ein starkes jugendstrategisches Moment, denn im Politikfeld Sport werben wir für Jugendbeteiligung und -struktur. Das sind immer wieder Aushandlungsprozesse in großen Verbänden. Wir können aber auch allen anderen Feldern der Jugendstrategie unsere dsj-

Schwerpunktsetzungen zuordnen. Eben habe ich schon das Feld „Beteiligung und Engagement“ genannt. Zum Jugendstrategiefeld „Vielfalt und Teilhabe“ passt z.B. unser Schwerpunkt, den wir „Sport mit Courage“ nennen. Unter diesem Motto fassen wir unsere Aktivitäten der Extremismusprävention im Sport und die Stärkung demokratischer Kultur in Sportvereinen zusammen. Nahe liegt uns natürlich auch der Bereich „Gesundheit“. Junge Menschen wollen fit sein und die Jugendarbeit im Sport leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Durch Bewegung und Sport kann die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Gleichzeitig bewirken Bewegung und Sport eine präventive Gesundheitsförderung, ohne dass der Gesundheitsaspekt dominiert. Lebensfreude und Spaß durch Selbstwirksamkeits- und Erfolgserlebnisse prägen diesen gesundheitsorientierten Ansatz, und an diesem Punkt möchte ich betonen: eine Arbeit in diesem Bereich gehört nicht nur in die Schublade „Gesundheitspolitik“. Hier muss wieder ein Denken im Sinne der Jugendstrategie einsetzen, welches eben nicht nur in die eine Richtung funktioniert. Die Deutsche Sportjugend bewegt sich mit ihren Themen traditionell in mehreren politischen Ressorts“. Und zur ressortübergreifende Jugendpolitik positioniert sich Jan Holze eindeutig: „Auch wenn nicht „Jugendpolitik“ draufsteht, kann Jugendrelevanz, Jugendstrategie oder Jugendgerechtigkeit drinstecken. Jungen Menschen Gehör zu verschaffen und sie in Entscheidungsprozesse miteinzubeziehen, ist seit jeher eine Zielsetzung von uns, von der Bundesebene über die Mitgliedsorganisationen bis hin zur Basis. Mit unseren Aktivitäten und Themen bewegen wir uns in der Umweltpolitik, der Innenpolitik, der Gesundheitspolitik, der Sportpolitik, der Kulturpolitik, der Bildungspolitik, der Sozialpolitik, und als Jugendverband tun wir dies logischerweise für Kinder und Jugendliche. Ich finde, wir könnten alle etwas mehr versuchen, uns in die Logik von anderen Politikfeldern reinzudenken – dazu gehört auch immer branchenspezifischer Jargon. Vielleicht erkennen wir dann die Jugendrelevanz in vielen Feldern besser und kommen dem Ziel näher, auch in anderen Feldern davon zu überzeugen, dass es richtig ist, mehr mit und für Jugend zu agieren“.

Neue ZDF-Staffel „Die Sportmacher“ bei KIKA

Sie sind sportlich und neugierig auf alles, was mit Sport zu tun hat - die Moderatorin Laura Knöll und Moderator Stefan Bodemer fühlen sich da zuhause, wo viele längst aufgeben: im Windschatten eines Radprofis, beim Wasserspringen aus großer Höhe, im Eiskanal oder auch auf dem Pferderücken. Sie sind „Die Sportmacher“ und gemeinsam präsentieren sie im einzigen Jugend-Sportmagazin im deutschen TV und im Netz trendige, schweißtreibende, spannende oder auch ganz exotische Sportarten. Am 26. März gehen „Die Sportmacher“ bei KIKA in eine neue Runde.

DSJ sucht Juniorbotschafter*in für Teilhabe und Vielfalt

Die dsj veranstaltet ihr nächstes Seminar zur Qualifizierung von Juniorbotschafter*innen für Teilhabe und Vielfalt. Schwerpunkt des Seminars vom 15. bis 17. Mai 2020 in der Jugendherberge Bad Homburg ist das Thema Partizipation. Das Seminar richtet sich an junge Menschen und Engagierte mit und ohne Behinderungen aus den Strukturen des gemeinnützigen, organisierten (Kinder- und Jugend-) Sports, die zwischen 18 und 26 Jahre alt sind, sich für das Thema Teilhabe und Vielfalt (Inklusion) interessieren und Juniorbotschafter*in werden möchten. Anmeldeschluss: 19. März 2020.

TrainerInSportdeutschland

20 Projekte der Mitgliedsorganisationen und DOSB-nahen Institutionen werden mit einem Fördervolumen von mehr als 200.000 Euro finanziell unterstützt. Bis zum Jahr 2026 sollen alle Sportarten im Sportvereinssystem über eine ausreichende Anzahl an qualifizierten Trainer*innen verfügen, lautet die Vision. Die erste Ausschreibungsrunde für Trainer*in-Projekte im Rahmen des Gesamtprojektes TrainerInSportdeutschland ist abgeschlossen. Insgesamt wurden 39 Anträge eingereicht. Die Schwerpunkte der Projekte sind ganz unterschiedlich. Durch einige soll die Ausbildung von Trainer*innen direkt verbessert werden, in anderen Projekten geht es darum, Wissen für alle Trainer*innen aufzubereiten und ihnen leicht zugänglich zur Verfügung zu stellen. Das Thema Personalentwicklung von Trainer*innen spielt eine große Rolle: Die Projekte beschäftigten sich damit, wie Trainer*innen gewonnen und ihre Rolle und Kompe-

tenzen langfristig weiterentwickelt werden können. Einige Projekte haben zum Ziel, die Rahmenbedingungen für Trainer*innen in ihrer Organisation zu optimieren. Mit neuen Ideen in der Öffentlichkeitsarbeit soll durch einige Projekte die Arbeit der Trainer*innen sichtbarer gemacht, ihre zentrale Position gestärkt und ihr Image in der Öffentlichkeit verbessert werden.

Für Organisationen, die in dieser Förderrunde noch nicht dabei sein konnten, wird es voraussichtlich 2021 erneut die Möglichkeit geben, sich um die Förderung eines Trainer*in-Projektes zu bewerben. Die Ausschreibung wird rechtzeitig veröffentlicht. Unabhängig von der Förderung eines Trainer*in-Projektes durch den DOSB, sind nach wie vor alle Sportorganisationen dazu aufgerufen, sich mit der Vision Trainer*in 2026 auseinanderzusetzen und die Stärkung der Trainer*innen zu unterstützen.

Landessportbund – Sportjugend NRW und Netzwerkpartner

LSB-Online-Portal mit vielen nützlichen Hilfen Rund um die Corona-Krise für Vereine

Während der Krise hält das Portal stets aktuelle Informationen und Hilfen bereit.

Auswertung der Partizipationstagung des LSB-NRW

Im März hat der LSB-NRW auf einer Tagung folgende Themen konkretisiert (Ranking): Neue arbeitsfähige Formate (neue Wege in Vorbereitung und Durchführung der Ständigen Konferenzen; regionale Arbeitsformate); Inhalte und Bedarfe im Vordergrund (Bedarfe der Sportvereine ermitteln und u. a. Programmatik daran ausrichten); Nutzung digitaler Möglichkeiten (Zusammenstellung von Angeboten für einen effizienten Informationsfluss; neue Kommunikations- und Arbeitsformen); Kommunikationsstrukturen (vorgelagerte Kommunikation statt nachgelagerter Information); Qualifizierung (Anerkennung, Qualifikationen und Lehrteamer Verbände und Bünde); Zielvereinbarung (Transparentes Entstehungsverfahren und Beteiligung wechselnder Protagonisten in verschiedenen Entwicklungsphasen); Wertschätzung des Sports/Politikfähigkeit (Stärkung des Sports vor Ort); Faire Mitgliedschaft (Klarheit und Wahrheit in den Zahlen – zeitnahe Lösung). Ferner hat der LSB—NRW eine Übersicht der bestehenden Arbeitsgruppen/Kommissionen im Verbundsystem herausgegeben.

Förderung der Übungsarbeit in Sportvereinen

Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen stellt dem Landessportbund NRW Haushaltsmittel in Höhe von nun **10,56 Millionen Euro** zur Förderung der Übungsarbeit in den Sportvereinen zur Verfügung. Es stehen somit 40 Prozent mehr Mittel für die Auszahlung an NRW-Sportvereine zur Verfügung. Der Förderantrag kann bis zum 04.06.2020 digital über das Förderportal beim Landessportbund NRW eingereicht werden. Der Landessport-bund NRW leitet die Fördermittel auf Antrag an die Sportvereine weiter.

„Sportplatz Kommune“ startet in letzte Förderphase!

„Sportplatz Kommune – Kinder- und Jugendsport fördern in NRW!“, das gemeinsame Projekt des LSB NRW und der Staatskanzlei startet in seine dritte und damit letzte Förderphase. Damit können nochmals bis zu 50 weitere Kommunen mit überzeugenden Projektvorschlägen im Jahr 2021 aufgenommen werden, um den Kinder- und Jugendsport vor Ort mit neuen Angeboten nachhaltig zu befördern. Die Bewerbungsfrist endet am 15. Juni 2020. Bereits an 100 Standorten haben Kommunen seit 2019 vielfältige Angebote im Kinder- und Jugendsport geschaffen. Jeweils für die Dauer von zwei Jahren können sich Kommunen gemeinsam mit Stadt- und Kreissportbünden bzw. Stadt- und Gemeindegemeinschaften mit neuen Projektideen in einem Auswahlverfahren um Fördermittel bewerben. Die Einbindung von Sportvereinen ist dabei obligatorisch. Das Projekt ist insgesamt auf vier Jahre angelegt (2019 bis 2022), insgesamt sollen bis 2022 bis zu 150 Kommunen erreicht werden.

Neue LSB-Ausgabe „Wir im Sport“

In der neuen Ausgabe spricht der neue LSB Präsidenten Stefan Klett zur aktuellen Lage. Er informiert, wie der Landessportbund NRW und die Staatskanzlei den Vereinen in dieser

schweren Zeit Unterstützung geben werden. Weitere Themen sind u.a. NRW-Rettungs-schirm - Hilfe für den Sport; Der mündige Athlet – Zwischen Anpassungsdruck und kritischer Reflexion; Sportklinik Hellersen – Schmerztherapie und Landesprogramm „1000x1000“ – 2.000.000 Euro für Sportvereine

NRW: „1000x1000 - Anerkennung für den Sportverein im Jahr 2020“

Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen stellt dem Landessportbund NRW auch in diesem Jahr wieder Haushaltsmittel zur Förderung des Engagements der Sportvereine zur Verfügung. Der LSB leitet die insgesamt zwei Millionen Euro betragenden Fördermittel auf Antrag an die Sportvereine weiter. Alle der rund 18.300 NRW-Sportvereine, die als gemeinnützig anerkannt und Mitglied in einem dem Landessportbund NRW angeschlossenen Fachverband sowie dem zuständigen Stadt- bzw. Kreissportbund sind, sind für jeweils genau einen Antrag berechtigt. Förderfähig mit jeweils 1.000 Euro sind Maßnahmen der Sportvereine, die im Zeitraum 1. Januar 2020 bis 31. Dezember 2020 durchgeführt werden bzw. wurden und sich einem der insgesamt sieben Förderschwerpunkte zuordnen lassen: • Kooperation Sportverein mit Schulen • Kooperation Sportverein mit Kindertageseinrichtungen • Integration • Inklusion • Gesundheitssport • Sport der Älteren • Mädchen und Frauen im Sport.

Ein besonderes Augenmerk wird im Jahr 2020 auf den Förderschwerpunkt „Inklusion“ gelegt. Die ersten 500 Maßnahmen aus diesem Bereich werden - unabhängig vom allgemeinen Eingang der Anträge - vorrangig gefördert. Eine Antragstellung ist ab sofort möglich, die Förderanträge können direkt im Förderportal <https://foerderportal.lsb-nrw.de/startseite> des Landessportbundes NRW gestellt werden.

LSB-Geschäftsbericht jetzt online

Geboten wird eine Multimediashow mit 20 Einzelseiten

Agenda 2025

Kommunale Spitzenverbände und das Land NRW betonen, Sportvereine dabei unterstützen zu wollen, nachhaltige und lebendige Kooperationen mit Schulen zu gestalten und mit ihnen gemeinsame Bildungsarrangements zu verabreden. Eine Kooperation zwischen dem LSB und der Geschäftsstelle Bildungspartner NRW unterstützt mit individueller Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und Fachveranstaltungen: go.lsb.nrw/bildungspartner

Starke Partner „Sportvereine und Schulen

Die starken Partner in Sachen Bildung wollen Bildungspartner NRW werden. Eine neue Muster-Kooperationsvereinbarung „Schule/Sportverein“ gibt dabei Starthilfe. Persönliche Unterstützung bieten die Koordinierungsstellen Ganztage bei den Bündeln in Zusammenarbeit mit den Berater*innen im Schulsport (Tandems). go.lsb.nrw/kooperation

Ratgeber "Diversität im Klassenzimmer"

Die Vorstellungen von Geschlecht und sexueller Orientierung reichen längst über die Kategorien Frau und Mann oder hetero und homosexuell hinaus. Statistisch gesehen gibt es in fast jeder Klasse Schüler*innen, die lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, intergeschlechtlich oder queer (LSBTIQ.) sind - oder in einer Regenbogenfamilie aufwachsen. Das Buch vermittelt theoretisches Wissen, rechtliche Grundlagen, Handlungsstrategien und Best-Practice-Beispiele, um Schüler*innen bei diesen Fragestellungen zu unterstützen.

Behindertensportverein des Jahres gesucht

Zum 6. Mal suchen der Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. (BRSNW) und die Landesregierung Nordrhein-Westfalen den Behindertensportverein des Jahres. Bei der Auswahl steht das ganzheitliche Wirken des Vereins im Vordergrund. Sie bieten inklusive Sport- und Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung? Sie bauen Chancen und Möglichkeiten für die Vielfalt unserer Gesellschaft auf? Sie haben spannende Ideen und Projekte, um Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern? Dann bewerben Sie sich bis zum 30.06.2020 und gewinnen bis zu 5.000 Euro!

Neue Broschüre „ENTSCHLOSSEN WELTOFFEN!“

Auch im Sport kommt es leider vor, dass Menschen wegen ihrer Herkunft, Religion, Hautfarbe oder sexuellen Orientierung ausgegrenzt werden. Doch wie wird damit umgegangen? Wie wird richtig reagiert? Diese Broschüre möchte nicht mit dem moralischen Zeigefinger anklagen, sondern versucht in unbeschwerter Art erste Handlungsansätze zu geben, wie diese Personen unterstützt und gestärkt werden. Dabei gibt es neben Hilfestellungen auch treffende Cartoons und ein Plakat für Vereine, um die Menschen zu sensibilisieren und zur Unterstützung zu animieren!

Bewerbung für das "Grüne Band 2020" gestartet

Auch 2020 werden insgesamt 50 Vereine für ihre exzellente Nachwuchsarbeit ausgezeichnet. Vereine oder Vereinsabteilungen können sich bis zum 31. März 2020 über ihren Spitzenverband bewerben. Eine hochkarätig besetzte Jury wählt die 50 Gewinnervereine aus, die jeweils den Pokal „Das Grüne Band“ und eine Förderprämie in Höhe von 5.000 Euro erhalten. Die Auszeichnung belohnt Vereine, die sich für konsequente Nachwuchsarbeit einsetzen und diese fördern.

LSB-Infos „Bewegt GESUND bleiben in NRW“ (März 2020)

Neue bezuschungsfähige , präventive Kursprogramme.

Im Rahmen eines Modellprojekts (2019/2020) sind neue standardisierte SPORT PRO GESUNDHEIT-Kursprogramme für spezifische Zielgruppen entwickelt worden. Die Programme sind erfolgreich mit den Siegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und dem Deutschen Standard Prävention zertifiziert worden. Die Zielgruppen und Angebotsschwerpunkte sind:

GVK-Leitfaden Prävention – Änderungen der Anbieterqualifikation ab 1.10.2020 und Bestandsschutz

Der GKV-Leitfaden Prävention regelt die Anforderungen für Präventionsangebote, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Ab dem 01.10.2020 greifen wesentliche Änderungen in der Anbieterqualifikation. Alle Anbieter*innen, die ihre ÜL-B-Ausbildung Prävention bereits absolviert haben oder bis zum 30.09.2020 eine ÜL-B-Präventions-Ausbildung begonnen haben, fallen unter einen Bestandsschutz.

LSB-Infos „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ (Febr. 2020)

Seit Juni 2019 verfolgt der Landessportbund Nordrhein-Westfalen, gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW sowie dem Landesverband der Pflegekassen, das Ziel, Bewegung als elementaren Bestandteil der pflegerischen Versorgung in NRW zu etablieren. Durch Kooperationen zwischen Sportvereinen und Alteneinrichtungen und/oder ambulanten Pflegediensten werden speziell an die Bedürfnisse hochaltriger Menschen angepasste Bewegungsangebote geschaffen. Mit dem Ziel, im Rahmen der Projektlaufzeit 150 neue aktive Tandems zwischen den o.g. Kooperationspartnern zu schaffen, sollen nachhaltige und langfristige Bewegungsangebote etabliert werden. Hierbei steht die Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens im Vordergrund. Durch die Öffnung von Wohnquartieren für alle Interessierten können diese so zu Stätten der Begegnung für Einrichtungsbewohner, Menschen aus ambulanten Pflegediensten sowie Angehörigen und Mitarbeitern werden. Um einen ersten Schritt in Richtung der aktiven Tandems zu ermöglichen, bietet der Landessportbund NRW eine entsprechende Beratung sowie eine Anschubfinanzierung von bis zu 1.000 Euro für Sportvereine an. Weitere Informationen zu den Förderkriterien und Ansprechpartnern finden Sie hier!

Unter dem Titel „Nordrhein-Westfalen – hier hat Alt werden Zukunft“, im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, wird eine digitale Landkarte erstellt, auf der herausragende Angebote zu den Themen Teilhabe und Integration älterer Menschen vor Ort veröffentlicht werden. Mitte Januar 2020 wurden alle 396 Kommunen in NRW schriftlich und per E-Mail darüber informiert, wie sie sich an der Aktion beteiligen können (Website hier-alt-werden.nrw).

Gebündelte Infos zu „Praktisch für die Praxis“ sowie weitere Stundenbeispiele finden sich unter folgendem Link: <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis/>

Nachdem das neue AFT-PraxisProgramm im Herbst 2019 vom Landessportbund NRW vorgestellt wurde, finden jetzt die ersten Einweisungsveranstaltungen für Übungsleiter*innen statt. Das 14-stündige Kursprogramm ist fertig ausgearbeitet und schließt direkt an den Alltags-Fitness-Test (AFT) an. Es ist ideal für Ältere, die gezielt ihre Fitness trainieren und erhalten wollen. Übungsleiter*innen erhalten in den Einweisungsveranstaltungen einen Einblick in das neue AFT-PraxisProgramm und umfangreiche Materialien für die Planung und Durchführung der Kursstunden. Die AFT-PP Einweisungsveranstaltung umfasst 8 Lerneinheiten. Voraussetzung ist, dass vorab eine Einweisungsveranstaltung in den Alltags-Fitness-Test (AFT) besucht wurde. Diese kann mit ebenfalls 8 Lerneinheiten gebucht werden. Oder aber man bucht direkt die Kombinationsveranstaltung (AFT und AFT-PP) mit 15 Lerneinheiten. Weitere Informationen zum AFT und AFT-PP erhalten Sie bei Ihrem Stadt- oder Kreissportbund, Fachverband oder direkt beim Landessportbund NRW. Ansprechpartnerin ist Anke Borhof unter anke.borhof@lsb.nrw oder telefonisch unter 0203 7381-861.

Sonstiges

Neues Heft der sportpädagogischen Zeitschrift „Sport & Spiel. Praxis in Bewegung“

In der neuen Ausgabe äußert sich in einem Interview die Vorsitzende des Sportausschusses im Deutschen Bundestag Dagmar Freitag. In diesem Interview nimmt sie auch Bezug auf die Fortschreibung des u.a. vom Deutschen Olympischen Sportbund mit auf den Weg gebrachte „Memorandum Schulsport“ und betont dabei die Rolle der Sportvereine im Ganztage, wo „sie eine Brücke bauen zwischen dem für alle Kinder verpflichtenden Schulsport und dem freiwilligen, aber aus meiner Sicht sehr wichtigen Sport im Verein“. Gleichfalls bricht sie eine Lanze für den fachlich bzw. qualifizierten Sportunterricht, weil der „steht und fällt mit gut ausgebildeten und motivierten Sportlehrerinnen und Sportlehrern“, und sieht dafür die Hochschulen mit den Instituten und Fakultäten für Sportwissenschaft in der Pflicht. Zu den Stichworten „Sportstättenbedarf“ und „Sportstättenanierung“ verweist sie auf den Bundeshaushalt. „Nach den positiven Rückmeldungen der Sportminister*innen der Länder haben wir unser Angebot an die Politik für eine Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens weiterentwickelt.“

Wohlbefinden in Zeiten der Krise

„Sich zu bewegen, ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele“, sagt Professor Ralf Brand von der Universität Potsdam. Der Sportpsychologe hat eine weltweite Studie initiiert, die zu dem Ergebnis kommt, dass Menschen, die sich vor der Corona-Krise regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche bewegt und Sport getrieben haben, derzeit eher mehr trainieren. Und diejenigen, die nicht oder nur unregelmäßig körperlich aktiv waren, sich jetzt noch weniger bewegen. Bisher nehmen etwa 6300 Probanden in 52 Ländern teil. Nach Abschluss der ersten Untersuchungswelle folgen komplexere statistische Analysen und Modellierungen. Wenn sich die Corona-Krise abgeschwächt hat, soll es eine zweite Welle mit denselben Personen geben. Es werden immer noch Teilnehmer in Deutschland gesucht. Brand und sein Team wollen Aussagen über die unterschiedlichen Lagen in den einzelnen Bundesländern treffen. Die etwa zehnmündige Online-Befragung ist in zwölf Sprachen verfügbar und lässt sich auch auf Mobilgeräten gut darstellen.

Die Universität Tübingen forscht zur psychischen Gesundheit

Ist sportliche Aktivität ein positiver psychischer Schutzfaktor in der Corona-Pandemie? Für eine Studie sucht die Eberhard Karls Universität Tübingen Teilnehmer*innen, die sich im

April, Mai und September jeweils 15 Minuten Zeit nehmen, um einen Fragebogen auszufüllen. Aus den Ergebnissen sollen gezielte psychosoziale Interventionen für aktuell Betroffene und Präventionsmaßnahmen für die Zukunft entwickelt werden.

Legionellengefahr in ungenutzten Sportanlagen

Werden Sportanlagen aufgrund der Corona-Pandemie über einen längeren Zeitraum nicht genutzt, kann dies zur Vermehrung von Legionellen in Trinkwasser-Installationen führen. Sportvereine sollten in der Zeit, in der z.B. die Duschen nicht genutzt werden, auf einen regelmäßigen Wasseraustausch in den Wasserleitungen achten.

Natursportinfo 2.0 ist online

Das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung und Bundesamt für Naturschutz bringen neue Onlineplattform an den Start. Das Online-Informationsportal „NaturSportInfo“ des Bundesamtes für Naturschutz (BfN) wurde grundlegend überarbeitet: Der zeitgemäße Look der Seite lädt dazu ein, Natursportarten und Natursporträume virtuell zu erkunden – ob es dabei um Wandern, Mountainbiking, Reiten oder andere Sportarten in der Natur geht. Den Relaunch übernahm das Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unter der Leitung von Prof. Dr. Ralf Roth.

Gerade in Zeiten von Corona stärkt Sport in Maßen das Immunsystem

Körperliche Leistungsfähigkeit und ein gestärktes Immunsystem sind in Zeiten von Corona essenzieller denn je. „Wenn es zu einer Infektion kommt, ist es vorteilhaft, gesundheitlich und in Bezug auf die eigene Fitness bestmöglich aufgestellt zu sein“, sagt Professor Claus Reinsberger, Neurologe und Leiter des Sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn. So hilft Sport dem Körper durch seine Wirkung auf die Abwehrkräfte dabei, mit Infektionen besser fertig zu werden. Die Eigenregulierung des Immunsystems ist nach Einschätzung des Wissenschaftlers von hoher Bedeutung. „Neue Erreger provozieren Immunreaktionen, die in erster Linie dazu dienen, die Viren zu bekämpfen. Im Normalfall wird durch die Mechanismen der Eigenregulation sichergestellt, dass diese Reaktion nicht überschießt. Tut sie das doch, ist der komplette Organismus überlastet“. Durch eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit werden auch die Prozesse der Eigenregulation optimiert und der Körper kann besser auf Infektionen reagieren. Auch die Sportpsychologin Professor Anne-Marie Elbe von der Universität Leipzig weist auf eine andere positive Wirkung von regelmäßigem Sport hin, die in Zeiten der Coronavirus-Krise wichtig ist. „Es lenkt von negativen Gedanken ab, kann das Selbstwertgefühl stärken, depressive Verstimmungen und Angst reduzieren, die Konzentration steigern und sich positiv auf den Schlaf auswirken“. Die Integration von Sport in den Alltag ist auch daher wichtig, weil der Bewegungsmangel derzeit zunimmt.

Initiative unterstützt Projekte mit digitalen Ansätzen für und von jungen Menschen

Die Digitalisierung im Sport schreitet immer weiter voran. Auch in diesem Jahr können Vereine und Verbände wieder an digital.engagiert teilnehmen. Die Förderinitiative von Amazon und dem Stifterverband unterstützt Teams, bestehend aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich mit digitalen Ansätzen für unsere Gesellschaft engagieren, oder solche, die mit ihrem Projekt die digitalen Fähigkeiten der Generation von Morgen stärken wollen. Fragen per Mail an digital.engagiert@stifterverband.de! Die Bewerbung kann bis 1. Mai, 23:59 Uhr über das Online-Formular eingereicht werden. Weitere Informationen unter www.digitalengagiert.de

Training lindert Pflegebelastung bei Demenz Neues

Gezieltes Training im höheren Lebensalter, auch bei vorangeschrittener Demenzerkrankung, erweist sich zunehmend als wichtige Strategie zur Erhaltung der Selbstständigkeit im Alltag und der Förderung der Lebensqualität. Die Forschungsgruppe „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln und der LVR-Klinik Köln entwickelt und analysiert Trainingsprogramme für die Gesundheitsversorgung Älterer mit psychiatrischen Erkrankungen. Die neuesten Ergebnisse deuten darauf hin, dass nicht nur die Patient*innen selbst davon profitieren, auch die Pflegebelastung in der klinischen Demenzversorgung reduziert sich durch ein gezieltes Trainingsprogramm.

Neue Ausgabe der ehemaligen Zeitschrift „Sportwissenschaft“

Das erste Heft des laufenden Jahres 2020 der Zeitschrift „German Journal of Exercise and Sport Research“ (ehemals Zeitschrift „Sportwissenschaft“) ist jetzt erschienen. Es ist zugleich das erste Heft des 50. Jahrgangs dieses wichtigsten Organs der Sportwissenschaft in Deutschland. Das neue Heft umfasst insgesamt 17 Beiträge, wobei hier 13 Hauptartikel überwiegen, von denen wiederum sechs in englischer Sprache verfasst sind. Die darin ausgewiesenen Themen entstammen sowohl den geistes- und sozialwissenschaftlichen als auch den naturwissenschaftlichen Teildisziplinen der Sportwissenschaft. Mehrere Beiträge befassen sich sogar mit aktuellen Themen, die direkt die Sportorganisationen betreffen: „Die Leistungssportreform des DOSB aus zivilgesellschaftlicher Perspektive“; „Die Olympischen Spiele und der vernachlässigte Sport. Eine Repertory-Grid-Analyse“; „Klima und Sport? Klima und Sport!“; „Theoretische Grundlagen von Interventionen zur wirksamen Förderung körperlicher Aktivität bei erwachsenen Männern“; „Semantische Differenziale zur Erfassung von Bewegungsqualität bei sportlichen Bewegungen“.

Sport und Vorhofflimmern

Das Risiko neuer Anfälle kann mit Sport und Gewichtsabnahme reduziert werden. Das schreibt Professor Bernd Nowak vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung in dem Ratgeber „Herz außer Takt: Vorhofflimmern“. Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung, bei den Attacken aus dem linken Vorhof des Herzens kann der Puls auf 160 Schläge pro Minute ansteigen. „Wie aus dem Nichts kann das Herz bei solchen Flimmeranfällen bis zum Hals schlagen und beginnen zu rasen. Oftmals kommen Druckgefühl im Brustkorb, Luftnot, Schwindel und ein Angstgefühl hinzu“, erläutert Nowak. Der Herzspezialist empfiehlt den Patienten an drei bis fünf Tagen ein Ausdauertraining von 20 bis 30 Minuten, insgesamt 60 bis 120 Minuten wöchentlich. Auf niedrigem bis mäßigem Niveau eignen sich Radfahren, Ergometertraining, flottes Gehen, Joggen, Walken, Rudern oder Tanzen für die Verbesserung der Gesundheit. Neben der Ausdauer soll auch die Kraft trainiert werden, um Stürze im Alltag weitgehend zu vermeiden.

Deutsche Sporthochschule gibt Tipps für Bewegung zu Hause

Quarantäne, Selbstisolation, Vermeidung sozialer Kontakte, Homeoffice – Bewegung und Ausgleich sind gerade in der aktuellen Situation für viele Menschen wichtiger denn je: Bewegung und körperliche Aktivität fördern nachweislich das psychische und körperliche Wohlbefinden, meint auch Prof. Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln: „Die Studienlage ist recht eindeutig. Je schlechter wir uns fühlen, desto mehr profitieren wir von körperlicher Aktivität. Das gilt gleichermaßen für die Stimmungslage und für das körperliche Befinden.“ Doch was tun? Die Fitnessstudios sind geschlossen und auch die Sportvereine bieten kein Programm. Kleinert: „Jetzt ist Einfallsreichtum gefragt. Im Homeoffice alle 30 Minuten den Wecker stellen und fünf Minuten Gymnastik oder ein kleines Workout am offenen Fenster machen. Wenn nicht jetzt, wann dann?“ Und wer sich nicht selbst organisieren möchte, für den gibt es das Fitnessstudio auch online. Aber auch der Sport in der freien Natur ist laut Kleinert gerade jetzt wichtig. „Wir sollten, wo immer möglich und so lange wie möglich, das Bewegen in der freien Natur suchen. Gerade jetzt ist die Zeit, den Waldspaziergang mit der Familie oder dem Partner wiederzu-entdecken. Wobei wir natürlich die Vernunftsregeln des Robert-Koch-Instituts beachten sollten.“ Regeln beachten und trotzdem kreative Bewegungsformen finden – das ist möglich. Aber was ist mit dem für viele Menschen vermutlich schönsten Teil des Sports, dem Zusammensein? „Nutzen Sie gerade jetzt virtuelle Verabredungen“, empfiehlt Kleinert. „Ermuntern und unterstützen Sie andere beim Aktivwerden oder Aktivbleiben mit Textnachrichten oder Bildern von sich oder anderen. Gerade jetzt ist sozialer Kontakt, wenn auch nicht physisch, besonders wichtig.“ Umdenken und neue Wege suchen könnte auch eine Chance sein, so der Experte. Eine Chance zu einem Neuanfang – auch für Bewegung und körperliche Aktivität.

Sport-Quergedacht

Gastbeitrag von Prof. Dr. Hans-Jürgen Schulke zum Thema „Der Sport nach Corona“

(April 2020)

Gastbeitrag von Prof. Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider zum Thema „Jugend und Sport – Rückblick, Einblick und Ausblick“ (März 2020)

„Sport in Zeiten der Corona-Pandemie“ von Helmut Diegel (März 2020)

„Talente im Sport“ von Helmut Diegel (Februar 2020)

Corona und die zunehmende Not von Sportvereinen

Die Artikel zum Thema nehmen zu. So kommentiert M. Wittershagen in der Frankfurter Allgemeinen im März 2020 über die „Heimat in Not - Gefahren durch Corona für die Sportverein“. Er stellt fest, dass sich beinahe jeder dritte Bundesbürger neben der eigenen Familie im Sportverein ist und dieser so etwas wie eine zweite Heimat ist. Denn Sport im Verein steht nicht nur für Training und Bewegung, es ist eine Form der sozialen Kommunikation, des Miteinanders. Durch die Corona-Krise kommt auf die Vereine eine spürbare Mehrbelastung zu, weil Eintrittskarten und Würstchen erst einmal nicht mehr verkauft werden dürfen, weil Kursgebühren und Meldegelder entfallen, die Mieten der Turnhallen und Schwimmbäder, die Gehaltszahlungen für Übungsleiter aber blieben. Fazit: Die Corona-Pandemie bedroht auch die weltweit wohl einmalige Sportlandschaft in Deutschland, ein Kultur-gut. Für viele Menschen ist ein Sportverein ein zentraler Lebensmittelpunkt weg. Denn oft geben Vereine gerade den Alten und Schwachen ein wenig Halt, jenen also, die derzeit als besonders gefährdet gelten und deren Schutz oberste Priorität hat. Einige Vereine haben aus der Not eine Tugend gemacht und bieten derzeit mit ihren jungen Mitgliedern Einkaufs-hilfen oder andere Unterstützung an. Schon bald werden sie selbst auf Hilfe angewiesen sein.

Immunsystem ankurbeln mit Ausdauer- und Atemmuskel-Training

Die Ärztin Dr. Sandra Gawehn empfiehlt im BR ein dossiertes Sporttraining. Damit kann das Immunsystem im Kampf gegen Corona wirksam angekurbelt werden. Am besten ist dabei ein Mix aus Ausdauer- und Atemmuskel-Training. "Die Atemmuskeln kann man jetzt trainieren und das wäre von Vorteil", sagt die Sport- und Lungenärztin aus München. "Wir brauchen die Atemmuskeln, um uns von einem Infekt, besser und schneller zu erholen", erklärt Gawehn. Fünf bis zehn Minuten am Tag reichen für ein solches Training der Atemmuskulatur vollständig aus. Wirksame Übungen sind: Liegestütze, Hampelmann-Sprünge, Strohhalm-Pusten, das Spielen eines Blasinstruments oder auch lautes Singen. Trainierte erkranken seltener und erholen sich schneller. Am besten ergänzt man das tägliche Atemmuskel-Training noch durch ein 20-minütiges Ausdauer-Training. Aus ihrem Klinikalltag und vielen Studien weiß die Medizinerin: "Die trainierten Menschen kommen früher von einer Beatmungs-Maschine weg, sofern sie eine gebraucht haben." Und: "Sie haben ein besseres Immun-system und können eine Lungen-entzündung schneller überwinden." Deshalb empfiehlt sie auch "keine Schockstarre", sondern fordert auf, "aktiv zu bleiben". Weitere Empfehlungen sind eine gesunde Ernährung ohne Alkohol. Des Weiteren sollte man nicht rauchen und täglich mindestens zwei Liter Tee und Wasser trinken. Viel frische Luft und mindestens siebeneinhalb Stunden Schlaf gehören ebenfalls dazu, wie auch eine Stunde Tageslicht.

Sport treiben hilft in Zeiten von Corona

Der Tagesspiegel führte im März ein Gespräch mit dem Sportmediziner Perikles Simon. So stellt der Sportmediziner u.a. fest: Es ist ratsam Sport zu reiben, er hilft. Besonders „Wer moderat physisch aktiv ist, der stärkt sein Immunsystem. Das steht über den möglichen Risiken“. Er beruhigt Eltern „Covid-19 ist für Kinder nicht schlimmer als eine Grippe“. „Die Risiken einer Ansteckung steigen, wenn es neblig und feucht ist und die Luft steht, also wenig Wind weht. Das ist ein guter Nährboden für die Verbreitung von Viren. Schlecht für die Viren sind dagegen UV-Strahlen. Sonne beugt auch über eine Stärkung des Immunsystems Infekten vor. Deswegen empfehle ich Sport bei schönem Wetter. Und grundsätzlich sollte jeder Sportler wissen, dass – bei hoher Intensität des Sporttreibens – in den ersten 30 Minuten bis vier Stunden nach dem Sport die Infektanfälligkeit steigt. Das liegt unter anderem daran, dass beim Sport die Schleimhäute stark beansprucht werden, besonders, wenn die Atemfrequenz hoch ist und die Immunabwehr auf der Schleimheit vorübergehend etwas geschwächt werden kann“.

Digitales Angebot für Kinder ist auch nach der Corona-Krise ein mögliches Angebot

Alba Berlin animiert Kinder und Jugendliche mit digitalen Angeboten zu Bewegung. Der Basketball-Bundesligist startete ein neues Onlineprogramm "Albas tägliche Sportstunde". Jeden Werktag gab es eine digitale Schulstunde mit Sport und Fitness über den vereinseigenen YouTube-Kanal.

Darum hilft der Sport

Muskeln sind unser größtes hormonproduzierendes Organ. Myokine, die Muskelhormone - stellen die Immunzellen scharf, sie transportieren die Antikörper an den Ort des Geschehens. Darum hilft Sport. Am besten unterschiedliche Arten. Nach der Krise besteht die Notwendigkeit gemeinsam darüber nachzudenken, wie wir uns permanent ein widerstandsfähiges Immunsystem anlegen. Gesundheitliche Selbstfürsorge muss als neues Lebensziel ins Auge gefasst werden.

„Olympisches Feuer“ wird digital

Seit 1951 ist die Deutsche Olympische Gesellschaft (DOG) Herausgeber der Zeitschrift „Olympisches Feuer“. Jetzt wurde die Plattform www.olympischesfeuer.de aufgebaut. Themen des aktuellen Sportgeschehens, aber auch Hintergründiges werden von renommierten Sportjournalist*innen und Autor*innen besprochen und analysiert. Die DOG sieht sich als das gute, aber auch kritische Gewissen des Sports mit dem Ziel, ihn positiv zu begleiten, aber auch bei Fehlentwicklungen den Finger in die Wunde zu legen.

SHARE Initiative: Wie trägt der Sport zur regionalen Entwicklung bei?

SHARE ist eine von der Europäischen Kommission 2018 ins Leben gerufene Initiative, die den Beitrag des Sports zur regionalen Entwicklung in Bereichen wie Stadterneuerung, Tourismus, sozialer Zusammenhalt und gesunde Gemeinden hervorheben soll. SHARE soll sicherstellen, dass das Potenzial sportbezogener Projekte als Teil der Politik- und Investitionsentscheidungen auf europäischer, nationaler und regionaler Ebene angemessen berücksichtigt wird.

Neue Ausgabe der Zeitschrift „Sportzeiten“

Das Heft 3/2019 der Zeitschrift „SportZeiten“ ist erschienen. Das Fachorgan bringt Beiträge zu „Sport in Geschichte, Kultur und Gesellschaft“ (so der Untertitel der Zeitschrift). In der neuen Ausgabe befinden sich fünf Hauptbeiträge, u.a. von Prof. Hans-Jürgen Schulke „Der ‚Turnvater Jahn‘ und die Vereinssportbewegung“; Malte von Pidoll „Die erste deutsche Fußballmannschaft in England – Eine dunkle Geschichte?“; Prof. Diethelm Blecking „Fußball und ‚Umvolkung‘“ – eine historische Diskursanalyse.

Masernschutzgesetz: Informationen für Sportvereine

Das Masernschutzgesetz ist seit kurzem in Kraft. Das Gesetz betrifft auch die Sportvereine und -verbände. Die Eintragung im Impfpass gilt als Nachweis für den Schutz gegen Masern. Ziel des Masernschutzgesetzes, das am 1. März in Kraft getreten ist, ist der wirksame Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Masern. Es besteht keine Kontrollpflicht für Sportvereine mit ihren eigenen Aktivitäten wie dem Trainingsbetrieb. Auch bei ihren Ferien- und Trainingslagern sind sie von der Nachweispflicht zur Immunität gegen Masern nicht betroffen. Eine Nachweispflicht ergibt sich allerdings für ehren- oder hauptamtlich Tätige und Freiwilligendienstleistende aus Sportvereinen, die an Schulen oder Kindertagesstätten Angebote machen. Hier muss der Masernschutz von der sog. Gemeinschaftseinrichtungen (Schulen und Kindertagesstätten) kontrolliert werden. Das heißt, Freiwilligendienstleistende, Übungsleiter*innen, ehren- oder hauptamtlich Tätige aus Sportvereinen, die im Rahmen von Kooperationen in Schulen oder Kindergärten regelmäßig eingesetzt sind, müssen die Immunität nachweisen. Es stehen zwei Verfahren zur Verfügung. Für diejenigen, die bereits vor März 2020 an Schulen oder Kindertagesstätten tätig waren, gibt es eine Übergangsfrist für den Nachweis der Immunität bis Juli 2021.

Podcast-Serie „Halbe Katoffl Sport“ wird fortgesetzt

Der Berliner Journalist Frank Joung, der den Podcast initiiert hat, erzählt von seinen alltäglichen Begegnungen und Eindrücken zum Thema Integration.

Werte-Index 2020 (Kantar-Studie)

Die Ergebnisse zeigen im Vergleich zu 2018 Veränderungen in der Werteskala: 1. Gesundheit (vorher – 2018 - Platz 2); 2. Familie (vorher 3.); 3. Erfolg (vorher 6.); 4. Freiheit (vorher 4.); 5. Sicherheit (vorher 5.); 6. Gemeinschaft (vorher 7.); 7. Natur (vorher 1.); 8. Anerkennung (vorher 8.), 9. Gerechtigkeit (vorher 10.); 10. Nachhaltigkeit (vorher 9.).

Digitalisierung: Chancen und Herausforderungen

Die aktuelle Ausgabe von "Sport schützt Umwelt" des DOSB lenkt den Fokus auf den Megatrend Digitalisierung. Fünf Fachbeiträge nähern sich aus verschiedenen Perspektiven dem Thema. Weil die digitale Transformation unserer Gesellschaft verändert, ist das Thema wichtig für jeden Verein. Diskussionsaspekte sind: Nachhaltige, klimaverträgliche Digitalisierung; digitaler Lebensstil und ökologischer Fußabdruck sowie innovative, nachhaltige Lösungen.

Revolution im Hallensport

Christof Babinsky hat eine Spielfläche aus Glas entwickelt, auf der Hallensportarten dank digitaler Einblendungen neue Attraktivität entwickeln können, berichtet die Frankfurter Allgemeine am 19.2.20. Er legt digitale Glasböden flächendeckend aus. Unter der Marke ASB Glassfloor hat er einen Belag entwickelt, der wie ein Bildschirm funktioniert. Verbunden mit einer Software, lassen sich auf dem Voll-LED-Videoboden, der wie ein auf dem Rücken liegender Monitor funktioniert, interaktiv dynamische Animationen, Grafiken und Werbung einblenden. „Wir wollen so Sportarten wie Volleyball mit coolen Effekten attraktiver machen und mehr Fans anlocken. Und wir wollen die Athleten zu Stars machen, wenn der Boden unter ihnen brennt.“ Es herrscht kein Linienchaos mehr, sondern die Spielfelder - ob für Volleyball, Basketball oder Handball - per Knopfdruck auf einer Touchscreen in den Glasboden eingespeist werden. Wird der Boden, wie Christof Babinsky hofft, die Welt der Hallensportarten tatsächlich verändern? Seine Begeisterung und sein Tatendrang wirken jedenfalls ansteckend. Auch Agenturen, die das Projekt der geplanten Frankfurter Multifunktionshalle begleiten, seien schon vorstellig bei ihm geworden, sagt der Erfinder.

Im Stehen das Sitzen erforschen

Bisherige Forschungsergebnisse konnten zeigen, dass Personen, die regelmäßig das Sitzen unterbrechen, bessere Blut- und Fettwerte aufweisen. Dennoch sind Sitz/Steh-Arbeitsplätze weiterhin selten, und die Motivation, solche einzurichten, ist auf Arbeitgeber- und –nehmer-seite oft gering. Für Bernhard Schwartz (Uni Wien) ist das Grund genug zu fragen, warum der Geist zwar wissend und willig ist, das Fleisch aber trotzdem schwach. Zum einen gibt es Bedenken, dass die Leistung darunter leiden könnte, Fehler passieren, und die Meinung ist recht fest verankert, dass Meetings im Stehen oder gar Gehen kein "richtiges Arbeiten" sind. Zum anderen ist die reine Information über gesundheitliche Vorteile meist nicht genug für eine nachhaltige Verhaltensänderung. Schwartz fand heraus, dass Frauen viel stärker ansprechen auf die Aussicht, "gratis" Kalorien zu verbrennen und dafür nicht extra Sport in der Freizeit betreiben zu müssen. Er selbst gewöhnte sich an, Forschungsberichte und Unterlagen am Laufband gehend zu lesen. Das eliminiert Ablenkungen am Schreibtisch und Computer und erleichtert die Konzentration. Auch zu gehen, während man am Handy telefoniert, kann als Gelegenheit genutzt werden, den Körper in Schwung zu bringen und sich eine Pause vom Sitzen zu verschaffen. Besprechungen im Stehen verlaufen oft zeiteffizienter und fokussierter und können sogar für einen Spaziergang nach draußen verlegt werden, wenn keine Unterlagen benötigt werden und das Wetter es zulässt. Über all dem steht der große Anreiz der gewonnenen Zeit, die in der konzentrierteren Arbeit selbst eingespart wird.

E-Sport-Studie: Gamer sind oft äußerst nachtaktive

E-Sportler in Deutschland gehören einer Untersuchung zufolge oft zu den besonders nachtaktiven Menschen - und das hat Konsequenzen. "Da haben wir ein Leck, ein Defizit oder Problem erkannt, gerade unter dem Aspekt Regeneration und Erholung", sagte der Leiter der eSport-Studie, Ingo Froböse (DSHS Köln). Die Untersuchung ergab unter anderem, dass rund die Hälfte der Befragten am Wochenende erst zwischen 1 und 5 Uhr ins Bett gehen. Dafür stehen sie später auf. "Das hat natürlich biorhythmische Konsequenzen, die mit der Regeneration, der Erholungsfähigkeit zu unserem Leben nicht so passt", warnte Froböse. Für die Studie hatte die Deutsche Sporthochschule Köln in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg E-Sportler befragt, also Menschen, die am Computer oder an der Konsole gegeneinander Wettkämpfe ausfechten. Viele davon sind international unterwegs und spielen wegen der Zeitverschiebung zu Asien oder den USA online in der Nacht. Die Studie kommt zugleich zu dem Schluss, dass E-Sportler bei Stress und Wohlbefinden "erfreulicherweise weniger Probleme als erwartet" haben. Mit vielen Klischees über Gamer müsse aufgeräumt werden. Sie seien im Durchschnitt normalgewichtig und nicht sonderlich bewegungs-faul. Rund 80 Prozent der Befragten erfüllten die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Die ökonomischen Effekte einer vitalen Sportstadt

Eine Studie bestätigt dem Hamburger Sport eine ähnliche ökonomische Bedeutung wie Kultur und Wissenschaft. Sport ist ein Faktor für Lebensqualität und damit ein wesentlicher Aspekt von Stadtentwicklung. In Hamburg erzeugt der Wirtschaftsfaktor Sport jährlich eine Wertschöpfung von 1,13 Milliarden Euro. Das entspricht einem Prozent des Hamburger Bruttoinlandsprodukts (2017). Dies ist ein Ergebnis der Studie „Die ökonomischen Effekte einer vitalen Sportstadt“. Weitere Erkenntnisse sind: Das Steueraufkommen in diesem Sektor beträgt 110 Millionen Euro und 12 000 Menschen sind sozialversicherungspflichtig beschäftigt. Die Studie hat das Hamburgische Weltwirtschaftsinstitut im Auftrag der Behörde für Inneres und Sport erstellt.

Literatur-Band „Sport als Kultur“

Im Oktober 2018 fand für alle „Kulturschaffenden im Sport“ Symposium in Maulbronn (Enzkreis in Baden-Württemberg) statt. Jetzt ist der Tagungsband mit allen Beiträgen des Symposiums erschienen und lädt zum Nachlesen bzw. zum nachträglichen Betrachten der in den Beiträgen vorgestellten sportiven Objekte (Karikaturen, Turnerfahnen, Postkarten etc.) ein. In seinem Grußwort unterstreicht Alfons Hörmann, der Präsident des DOSB, einmal mehr die wichtige Aufgabe aller sporthistorischen Einrichtungen in Deutschland, sich im Verbund mit dem organisierten Sport für „die Erhaltung und Vernetzung von Sport als Kulturgut“ einzusetzen.

Studie bestätigt positiven Effekt von Fitness auf Hirnvolumen

Auch im Alter könnte körperliche Aktivität helfen Hirnmasse zu erhalten und Demenz vorzubeugen. Je besser die körperliche Fitness, umso größer das Hirnvolumen. Zu diesem Ergebnis kommen Forscher des Deutschen Zentrums für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) und der Universitätsmedizin Greifswald (UMG). Für Professor Hans Jörgen Grabe, Forschungsgruppenleiter am DZNE-Standort Rostock/Greifswald, eine weitere wichtige Erkenntnis: Es gibt nicht nur bei jungen Menschen einen Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Hirnvolumen, sondern auch bei älteren Erwachsenen. „Dies deutet darauf hin, dass die Förderung körperlicher Fitness vielleicht sogar in späten Lebensjahren dazu beitragen könnte, Hirnmasse zu erhalten und somit auch im Kopf möglichst lange fit zu bleiben.“ Weil Therapien fehlen, rückt die Prävention bei Demenz immer mehr in den Fokus. Die Demenz muss daher verzögert oder verhindert werden. „Körperliche Inaktivität ist ein Risikofaktor für Demenz. Dagegen scheinen körperliche Fitness und regelmäßiger Sport vorbeugende Wirkung zu haben. Der Greifswalders Forscher weiter: „Durch Sport werden erwiesenermaßen körpereigene Substanzen freigesetzt, die dem Verlust von Nervenzellen entgegenwirken können. Außerdem gibt es Hinweise dafür, dass körperliche Aktivität die Neubildung von Nervenzellen anregen kann. Beide Phänomene könnten die Auswirkungen auf das Hirnvolumen, die wir und ähnliche Studien nachgewiesen haben, möglicherweise erklären.“ Sein Fazit: „Um die kardiorespiratorische Fitness zu verbessern, wird körperliche Aktivität

dringend empfohlen und sollte Teil von Präventionsprogrammen sein, um einen gesunden Lebensstil zu führen.“

Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“ 2020 startet

Gemeinsam mehr Menschen zu Bewegung und einem lebenslangen Sporttreiben animieren - dazu rufen der DOSB und die Deutsche Krebshilfe mit dem Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“ nun bereits zum sechsten Mal auf.

Nationales Diabetesinformationsportal der BZgA

Was kann ich tun, wenn ich an Diabetes mellitus erkrankt bin? Wie kann ich mich vor Typ-2 Diabetes schützen? Über Ursachen und Risikofaktoren der verschiedenen Formen von Diabetes und geeignete Vorbeugung einer Erkrankung informiert das neue Nationale Diabetesinformationsportal www.diabinfo.de - ein qualitätsgeprüftes und unabhängiges Internetangebot rund um die Erkrankungsgruppe Diabetes mellitus. Auf Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wurde das neue Informationsportal von den führenden Zentren der Diabetesforschung in Deutschland – dem Helmholtz Zentrum München, dem Deutschen Diabetes Zentrum (DDZ) und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD) – erstellt. Die Informationen auf www.diabinfo.de richten sich an Menschen mit Diabetes, an Menschen mit einem besonderen Diabetes-Risiko sowie an deren Angehörige. Im Bereich www.diabinfoleben.de wird der Frage nachgegangen, wie es sich mit einer Diabetes-Erkrankung lebt. Informationen und Antworten zur Diabetes-Vermeidung finden sich im Bereich www.diabinfovorbeugen.de.

