

Dr. Klaus Balster / SSB-VS am 10.11.2017

Sport- und Vereinsentwicklung 2017- IV (18.9. – 5.11.2017)

Exemplarische Aspekte als Orientierungsimpulse für den SSB:

DOSB – dsj und Netzwerkpartner

Konferenz der Landessportbünde

Die Konferenz hat sich in ihrer Sitzung im Oktober mit dem Stand der Leistungssportreform beschäftigt und fordert für eine positive Entwicklung der Reform die Umsetzung folgender Punkte durch DOSB, Bund und Länder: 1. Das Bundesinnenministerium und die Länder müssen die im Eckpunktepapier zur Leistungssportreform vereinbarte sportfachliche Führungsrolle des DOSB im System der Leistungssportförderung wie auch die generelle sportfachliche Zuständigkeit der Sportverbände (Spitzenverbände, Landessportbünde, Landesfachverbände) klarer als bislang akzeptieren. Es muss eine deutliche Trennung zwischen Förderer und Gefördertem erkennbar bleiben, die das Prinzip der Autonomie des organisierten Sports und seiner Verantwortung für den Erfolg des deutschen Leistungssports wahrt. 2. Die öffentlichen Fördermittel für den Leistungssport von Bund und Ländern müssen ab 2018 deutlich angehoben werden, um insbesondere die unhaltbare Beschäftigungssituation zahlreicher Trainer/-innen im Leistungssport zu beenden. 3. Die Bundesstützpunktanerkennung ab 01.01.2019 ist auf Basis der vom DOSB vorgelegten Vorschläge bis spätestens zum 30.04.2018 vollständig abzuschließen. 4. Die Formulierungen des Eckpunktepapiers zu den Zielen der Reform sind zu überprüfen und so zu präzisieren, dass leicht verständliche, messbare Ziele erkennbar werden, die den Akteuren des Leistungssports in Deutschland eine gemeinsame Orientierung bieten. 5. Die im Eckpunktepapier zur Leistungssportreform aufgeführten Handlungsfelder sind zu priorisieren und mit einem Zeitplan für die Umsetzung zu unterlegen, der Planungssicherheit für alle Akteure im Leistungssport herstellt. 6. Die künftige Position und Funktion der PotAS-Kommission sind verbindlich zwischen DOSB und BMI zu klären. 7. Die Professionalisierung des hauptberuflichen Leistungssportpersonals in Sportverbänden und -bünden und seine engere Einbindung in die Führungsstrukturen der Verbände auf Bundes- und Landesebene sollten bei der weiteren Umsetzung der Reform Priorität erhalten und mit einem Masterplan von DOSB (für die Spitzenverbände) und Landessportbünden (für die Landesfachverbände) unterlegt werden. 8. Ein Modell zur Verzahnung der Förderentscheidungen auf Bundesebene mit denen auf Länderebene ist zu entwickeln. Die länderübergreifende Organisation des Leistungssports ist zu stärken. 9. Die künftigen Kaderdefinitionen von DOSB und Deutscher Sporthilfe sind abschließend abzustimmen und mit verbindlichem Datum in Kraft zu setzen.

Ergebnisse des Forschungsprojekts »Safe Sport«

Das Forschungsprojekt »Safe Sport« präsentierte im Oktober 2017 Erkenntnisse zum Schutz von Kindern und Jugendlichen im organisierten Sport. Im Forschungsprojekt haben das Institut für Soziologie und Genderforschung der Deutschen Sporthochschule Köln und die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm Bundeskaderathlet/innen zu Ausmaß und Formen sexualisierter Gewalt im Sport befragt sowie den Umsetzungsstand von Präventionsmaßnahmen in Sportorganisationen untersucht. Ergebnisse u.a.: Die Prävention von sexualisierter Gewalt ist bundesweit verankert, mit wenigen Mitteln ist bereits die Hälfte der ganz oft ehrenamtlich geführten Vereine aktiviert worden. Doch es ist noch viel zu leisten, um alle Sportvereine in Deutschland dafür zu gewinnen, sich aktiv für mehr Kinderschutz einzusetzen. Solche greifbaren wissenschaftlichen Ergebnisse zum Umsetzungsstand von Prävention gibt es bisher in keinen anderen vergleichbaren ehrenamtlichen Strukturen in Deutschland.

Sport und Alltag grüner denken

Der Beirat „Umwelt und Sport“ des Bundesumweltministeriums hat zum Abschluss der 18. Legislaturperiode ein Positionspapier „Sport 2020 – Impulsgeber für eine nachhaltige Gesellschaft“ verfasst. Darin zeichnet er Leitlinien für einen nachhaltigen Sport, die künftige Herausforderungen und zentrale Handlungsfelder im Kontext der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung darstellen. Das Leitbild gibt auch Hinweise zur Lösung von Konflikten zwischen Sport und den Zielen von Luftreinhaltung, Klima-, Natur- und Lärm-schutz.

DOSB stellt in Köln Sporträume in den Fokus

Der DOSB und seine Kooperationspartner präsentieren auf der Inter-nationalen Fachmesse für Freiraum, Sport- und Bäderanlagen (FSB) vom 7. bis 10. November in Köln Aktuelles zum Thema. Den Vereinen wird wieder eine kostenlose Sportraumberatung geboten.

Neuregelung sorgt für mehr Rechtssicherheit

Seit Anfang September ist die lange erwartete Reform der Sportanlagenlärmschutzverordnung - kurz: SALVO - in Kraft. Die Änderungen ermöglichen eine Ausdehnung des Zeit-raums, in dem Sportanlagen in den Ruhezeiten ohne eine Überschreitung der Immissionsrichtwerte genutzt werden können. Auch der so genannte Altanlagen-Bonus wurde konkretisiert, der einen gewissen Bestandsschutz für ältere Sportanlagen bietet.

Das BISp gibt Wörterbuch mit Fachbegriffen und Stichwörtern heraus

Das kleine Wörterbuch enthält wichtige Fachbegriffe und Stichwörter aus den Bereichen Sportwissenschaft, Trainingslehre, Medizin und Recht. Es ermöglicht einen schnellen Überblick über die jeweiligen Bedeutungen.

BISp-Report 2016/17 bietet Bilanz und Perspektiven

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) hat den BISp-Report 2016/17 vorgelegt. Auf insgesamt 172 Seiten werden „Bilanz und Perspektiven“ (Untertitel der Hochglanzbroschüre) geboten. Die Publikation besteht aus fünf thematischen Kapiteln und wird mit einem Editorial eingeleitet..

DOSB-Bewerbung als Kulturerbe

Der DOSB will die Aufnahme des deutschen Vereinswesens in das bundesweite Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes beantragen.

Spitzensportler gründen eigene Vertretung

Bei der Athletenvollversammlung im Oktober 2017 in Köln stimmten Sportlerinnen und Sportler einstimmig für die Gründung eines vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) unabhängigen Vereins, um ihre Interessen besser- und auf Augenhöhe mit dem Dachver-band vertreten zu können. Der Name: "Athleten Deutschland".

Neues Heft „German Journal of Exercise and Sport Research“

Das neue Heft 3/2017 enthält insgesamt neun Artikel. U.a. wird die Leistungssportreform in Deutschland abermals zur Diskussion gestellt. Für das Jahr 2018 ist ein Schwerpunkttheft anlässlich der Fußball-Weltmeisterschaft in Russland über „Football. A multi-disciplinary perspective on the world's most popular sport“ geplant.

Ausgaben für Sport steigen im Etatansatz 2018

Der Entwurf der Bundesregierung für den Haushalt 2018 sieht insgesamt Ausgaben in Höhe von 310,16 Mill. Euro für den Sport vor. Im Vergleich zum Etatansatz für 2017 (291,46 Mill. Euro) wäre das eine Steigerung der Mittel um 18,7 Mill. Euro. 2017 können die Sportver-bände mit 66,26 Mill. Euro rechnen. Davon entfallen 63,78 Mill. für olympische Sportarten und 2,48 Mill. für den nicht-olympischen Sport.

„Kindern eine Stimme geben“ – mit ressourcenstarken Netzwerken

„Kindern eine Stimme geben“ – unter diesem Motto stand der diesjährige Weltkindertag am 20. September. Passend dazu hat der dsj-Vorstand ein Positionspapier beschlossen. Das Deutsche Kinderhilfswerk und UNICEF Deutschland rufen zu mehr Beteiligungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche auf. In diesem Zusammenhang weist auch der Unabhängige Beauftragte für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs der Bundesregierung darauf hin, dass die Stimmen der Kinder auch im Kinderschutz viel mehr gehört werden müssten. Eltern und Fachkräfte würden die Signale von betroffenen Mädchen und Jungen häufig nicht erkennen oder wüssten nicht, wie sie helfen könnten.

DOSB will sich ein neues Leitbild geben

Der DOSB will sich ein neues Leitbild geben. Der DOSB schickte den Entwurf eines Strategiepapiers mit dem Titel "Unser Selbstverständnis" als Diskussionsgrundlage an die Verantwortlichen der DOSB-Mitgliedsorganisationen. Das Leitbild soll bei der nächsten DOSB-MV Anfang Dezember in Koblenz verabschiedet werden.

DOSB schreibt seinen Wissenschaftspreis 2017/2018 aus

Mit dem DOSB-Wissenschaftspreis zeichnet der DOSB alle zwei Jahre herausragende sportwissenschaftliche Qualifikationsarbeiten aus. Damit setzt der DOSB die Tradition des Carl-Diem-Wettbewerbs fort, den die Vorgängerorganisation Deutscher Sportbund seit 1953 durchgeführt hatte. Die Ausschreibung für den aktuellen Wettbewerb um den DOSB-Wissenschaftspreis 2017/2018 ist nun veröffentlicht und kann unter www.dosb.de/wissenschaftspreis eingesehen werden.

Landessportbund – Sportjugend NRW und Netzwerkpartner

LSB Nordrhein-Westfalen informiert über sein Modellprojekt „BAP“

Mit seinem Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (BAP) fördert der Landessportbund (LSB) Nordrhein-Westfalen die Kooperation zwischen Sportvereinen, Alteneinrichtungen und Pflegediensten mit dem Ziel, neue Bewegungsangebote für ältere und pflegebedürftige Menschen zu entwickeln. Auf dem 2. Fachforum am 6. November (Montag) 2017 im Tagungszentrum in Dortmund wird über den aktuellen Projektstand und das zugehörige Gütesiegel sowie über Qualifizierungsangebote informiert.

„Das Grüne Band“ 2017: Neun Vereine in Düsseldorf ausgezeichnet

Neun Klubs aus Nordrhein-Westfalen sind mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ ausgezeichnet wurden. Sie alle haben in den vergangenen Jahren besondere Leistungen in der Nachwuchsarbeit erbracht und sich damit die traditionsreiche Auszeichnung verdient.

LSB-Hinweise zur Sportpauschale und zum Gemeindefinanzierungsgesetz (GFG)

Die Landesregierung hat den LSB über ihre Pläne informiert, im Rahmen ihrer „Entfesselungsstrategie“ auch das Gemeindefinanzierungsgesetz (GFG) zu modernisieren. Diese Maßnahmen werden durch Änderungen bei der Sportpauschale auch Einfluss auf die kommunale Sportstättenförderung haben. Dies wird Ihre sportpolitische Arbeit vor Ort vor neue Herausforderungen stellen. Kern ist, die pauschalen Zweckzuweisungen zunächst bis Ende 2020 für gegenseitig deckungsfähig zu erklären, d.h. die Mittel der Pauschalen werden untereinander austauschbar. Für die Aufrechterhaltung der Deckungsfähigkeit über 2020 hinaus wird für die Schul-/Bildungspauschale der Nachweis verlangt, dass sie trotz der derzeit vorhandenen Sonderfinanzierungsprogramme für Schulinfrastruktur („Kommunalinvestitionsförderungsgesetz“ und „Gute Schule 2020“) intensiv für Investitionen in die Schul-/Bildungsinfrastruktur genutzt wird. Ein solcher Nachweis ist für die Sportpauschale in den Eckpunkten für das Gemeindefinanzierungsgesetz 2018 nicht vorgesehen. Wenn die Sportpauschale auch zukünftig für die Belange des Sports

genutzt und v. a. auch für vereinseigene Sportstätten eingesetzt werden soll, ist ein verstärktes Engagement der Bünde bzw. der SSV/GSV unerlässlich! Weil selbst die Erhöhung in den kommenden Jahren den milliardenschweren Sanierungs- und Modernisierungstau der Sportstätten nicht beheben kann, fordert der LSB ein echtes Zuschussprogramm für Sportstättenbau- und -sanierung, das auch direkte Anträge von Vereinen ermöglicht.

SJ-NRW Vereinsentwicklung 2020 unter dem Motto „Zeig dein Profil“

Die SJ beabsichtigt mit dem Projekt den Vereinen ein Werkzeug anzubieten, um ihr Profil in der Kinder- und Jugendarbeit zu analysieren, eine Plattform zur öffentlichen Darstellung ihrer Vereine zu schaffen, die Kommunikation der Vereine mit den Fachkräften der Bünde und Verbände zu intensivieren und Ansätze der Kinder- und Jugendentwicklung noch näher an die Vereine zu bringen.

Sonstiges

Uni Paderborn mit neuem Masterstudiengang

Die Uni bietet den neuen Masterstudiengang »Applied Neurosciences in Sports & Exercise« seit dem laufenden Wintersemester an. Das Vollzeit-Studium ist international angelegt. Seminarsprache ist Englisch. Der breit angelegte Master ist für studierte Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Gesundheitswissenschaftler und Mediziner geöffnet. In vier Semestern werden Grundlagen der Neuro- und Trainingswissenschaften und Methoden wissenschaftlichen Arbeitens vermittelt. In Projekten erarbeiten die Studierenden ein Thema selbst und forschen experimentell oder konzeptionell. Ein vierwöchiges Praktikum bietet die Chance, langfristig mit Patienten oder Sportlern zu arbeiten oder ein eigenes Forschungsprojekt durchzuführen

Neu im Bayerischer Rundfunk Sport: Podcast "Seitenwechsel – die andere Seite des Sports“

Seitenwechsel ist Heimat für alle, die hinter die Sportkulissen blicken wollen. Der Podcast nimmt sich Zeit für Sporthintergründe, Sportpolitik und wirft einen Blick auf die andere Seite des Sports, fern von Jubel und Medaillen. Der Podcast erscheint immer am ersten Donnerstag im Monat.

EU-Kommission veröffentlicht ihr 2018-Arbeitsprogramm für Erasmus+

Am 24. August 2017 hat die Europäische Kommission ihr Arbeitsprogramm die Umsetzung von Erasmus+ im Jahr 2018 veröffentlicht. Das Dokument definiert die Ziele, die Antragsberechtigten und die Auswahlkriterien der verschiedenen Projekttypen des Programms. Die Förderziele aus dem letzten Jahr bleiben hierbei unverändert: Inklusion und Gleichstellung; traditionelle Spiele und Sportarten; Mobilität von Ehrenämtern, Trainern/innen, Schiedsrichtern und Funktionären und Schutz von Athleten/innen durch verbesserte Trainings- und Wettbewerbsbedingungen. Die Prioritäten des Aufrufs 2017 bleiben erhalten, allerdings steigt der Budgetanteil für Projekte zu den Themen „Bekämpfung von Gewalt, Rassismus, Diskriminierung und Intoleranz im Sport, sowie Soziale Inklusion und Gleichstellung im Sport“.

Wissenstransfer im Leistungssport

Neuentwicklungen im Wissenstransfer für Fachpersonal im deutschen Leistungssport standen im Mittelpunkt der 38. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft sportwissenschaftlicher Bibliotheken (AGSB) im September in Leipzig. Gastgeber war das Institut für Angewandte Trainingswissenschaft, dessen Fachbereich Information Kommunikation Sport die Veranstaltung durchführte. An der Fachtagung nahmen 21 Vertreter aus 11 Einrichtungen teil.

Jedes fünfte Kind in Deutschland lebt in Armut.

Und wer einmal abgehängt ist, bleibt es meist. Die Zahlen sind nicht neu, aber umso alarmierender. Im Auftrag der Stiftung hatten Wissenschaftler des Instituts für Arbeitsmarkt und

Berufsforschung (IAB) Daten des "Panels Arbeitsmarkt und soziale Sicherung" (PASS) untersucht, einer repräsentativen Erhebung, die seit 2006 jährlich rund 15.000 Personen im Alter ab 15 Jahren erfasst. Für die Analyse von Armutslagen von Kindern wurde dafür die Einkommenssituation in Haushalten von insgesamt 3180 Kindern untersucht. Wichtigstes Ergebnis der Studie: Nur wenige Haushalte mit Kindern schaffen eine substantielle Verbesserung ihrer Lage. Innerhalb eines Jahres lag der Anteil der Familien, die den Sprung aus der Armut geschafft haben, zwischen 16,4 und 3,7 Prozent, je nach Startvoraussetzungen. Besonders schwer tun sich dabei Haushalte, die auf Sozialleistungen angewiesen sind. Die Bertelsmann Stiftung leitet aus den Studienergebnissen die Forderung nach einer Reform der bisherigen familienpolitischen Leistungen wie dem Kindergeld ab. "Die zukünftige Sozialpolitik muss die Vererbung von Armut durchbrechen. Kinder können sich nicht selbst aus der Armut befreien - sie haben deshalb ein Anrecht auf Existenzsicherung, die ihnen faire Chancen und gutes Aufwachsen ermöglicht". .

Neue Ausgabe des Mädchenkalenders ab sofort bestellbar

Die neue Ausgabe der „Kalendrina“ für Mädchen mit und ohne Behinderung erscheint bereits zum 15. Mal und steht für 2018 unter dem Motto „Sei mutig!“.

Neues Heft der Zeitschrift „SportZeiten“

Das neue Heft der Zeitschrift „SportZeiten“, die sich dem „Sport in Geschichte, Kultur und Gesellschaft“ (Untertitel) befasst, bringt drei Hauptbeiträge, die sich alle mit dem jüdischen Sport in Deutschland beschäftigen **Unterschätztes Risiko: Kopfverletzungen im Sport** Eine in der vergangenen Woche veröffentlichte Studie der International Federation of Professional Footballers (FIFPro) mit Sitz in den Niederlanden hat gezeigt, dass Gehirnerschütterungen bei Leistungssportlern als Spätfolgen unter anderem Depressionen, Schlafstörungen und Angstzustände hervorrufen können. Vier oder fünf Kopfverletzungen während der Karriere erhöhen das Risiko um 50 Prozent. Ein Team um den Chefmediziner der Spielergewerkschaft, Vincent Gouttebauge, hat die Daten von 576 früheren Fußball-, Eishockey- und Rugbyspielern aus acht Nationen ausgewertet, die bei der Befragung unter 50 Jahre alt waren. Sportler mit sechs oder mehr Gehirnerschütterungen hatten sogar ein zwei- bis fünfmal so hohes Risiko, psychische Probleme zu bekommen

IQB-Bildungstrend-Bericht

Die Leistungen der Grundschüler in Deutschland haben seit 2011 deutlich nachgelassen. Das Resultat ist eine Ohrfeige für die Schulpolitiker: Kinder in der vierten Klasse haben sich bundesweit innerhalb der vergangenen fünf Jahre deutlich verschlechtert - in Mathematik, beim Zuhören und in Rechtschreibung. Nur beim Lesen tun sie sich so leicht oder schwer wie bisher. Insgesamt aber ernüchtert der Leistungstest. Schließlich überprüfen die Kultusminister damit Bildungsstandards, die sie selbst setzen. Ursachen sind u.a.: Die Ganztagsbetreuung, die immer heterogener werdende Schülerschaft, die Integration von Zuwandererkindern, die Inklusion behinderter Kinder, die generell umfangreichere Erziehungsarbeit und der der individuelle Unterricht.

Hohe Internetpräsenz

14- bis 29-jährige in der BRD verbringen durchschnittlich 4, 5 Stunden am Tag im Internet nach einer Untersuchung von ARD und ZDF.

Schwarzbuch der Steuergeldverschwendung 2017/2018

Fehlplanungen, Prestigedenken und Unüberlegtheit kommen die Steuerzahler immer wieder teuer zu stehen. Das zeigt das Schwarzbuch 2017/2018 „Die öffentliche Verschwendung“, das der Bund der Steuerzahler am 5. Oktober 2017 vorstellte. Mehr als 100 Fälle von Steuergeldverschwendung in ganz Deutschland listet das Schwarzbuch auf. Die Bandbreite der Verschwendung reicht von einigen 1.000 Euro bis zu dreistelligen Millionenbeträgen, und die Gründe sind vielfältig.

„Sport inklusiv: Gewinner sind wir alle!“

Das Kölner Sport & Olympia Museum bietet eine Ausstellung und ein Aktionsprogramm zu Special Olympics. Im Fokus steht der Sport von Menschen mit geistiger oder mehrfacher Behinderung, dessen spezielle Konnotationen auf das Recht auf ebensolche öffentliche Beachtung und Förderung verweisen, die Sportlerinnen und Sportler mit körperlichen Beeinträchtigungen oder solche mit vermeintlich uneingeschränkten Möglichkeiten verdienen. Ganz abgesehen davon, dass die ehrliche und vorbehaltlose Begeisterung, die aus den Gesichtern der Aktiven spricht, ansteckend wirkt, aber nicht zuletzt auch nachdenklich stimmt.

Betrugsvorwürfe im Behindertensport

Der Deutschlandfunk bezieht sich auf Artikel der BBC und berichtet von Manipulationen wie Doping, die gerechte Wettkämpfe verhindern und damit den Spitzensport gefährden. Es gibt schwere Vorwürfe gegen den Behinderten-Leistungssport. So sollen Para-Athleten ihre Einschränkungen absichtlich verschlimmern, um ihre Medaillenchancen zu erhöhen. Eine Ursache ist die sogenannte Klassifizierung: Athleten mit Handicap, die an Sport-Wettkämpfen teilnehmen wollen, werden in Schadensklassen eingeteilt. Ein Athlet ohne Unterschenkel, der auf Hightec-Karbonprothesen läuft, tritt zum Beispiel im Sprint nicht gegen Beinamputierte Rollstuhlfahrer an. Das ist offensichtlich. Die Klassifizierungen sind willkürlich und manipulierbar. Ein intransparentes System also, das Betrug durch Athleten möglich macht? Und die Funktionäre wissen das. Friedhelm-Julius Beucher, Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes bezeichnet die Klassifizierung als "Achillesferse des weltweiten Behindertensports" und sieht "dringenden Handlungsbedarf". In jeder Sportart ist der eigene Verband für diese Einteilung zuständig. Da gibt es zwar Vorgaben, aber die sind offensichtlich sehr dehnbar und anfällig für Manipulationen. Kritiker fordern eine unabhängige übergeordnete Kommission, die bei der Einteilung nicht von Interessen gelenkt ist. Das Problem scheint erkannt, eine Lösung ist in Arbeit. Wie lange das dauert kann niemand sagen.

Ein nachahmenswertes Beispiel aus Frankfurt

Für die mehr als 2000 Vereine in Frankfurt mit ihren mehr als 350 000 Mitgliedern ist das eine gute Nachricht. Sie dürfen künftig zehn Prozent aller städtischen Werbeflächen kostenlos nutzen.

Aktuelle Gesundheitsstudien

Sport hält zehn Jahre jünger

Vergleicht man sportlich aktive Erwachsene mit Nicht-Aktiven, sind erstere motorisch gesehen rund zehn Jahre jünger. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Langzeitstudie "Gesundheit zum Mitmachen", in der Sportwissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) die körperliche Aktivität und Gesundheit der Studienteilnehmer ausgewertet haben. Seit 25 Jahren läuft die wissenschaftliche Längsschnittstudie "Gesundheit zum Mitmachen". Ein weiteres Ergebnis ist auch, dass gesundheitliche Einschränkungen mit dem Alter zwangsläufig zunehmen, Sportler und vor allem Gesundheitssportler aber allerdings deutlich seltener betroffen sind.

Studie: Sport und Demenz

Es ist bereits erwiesen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, weniger gefährdet sind, an Demenz zu erkranken. Kirsten Reinecke von der Uni Paderborn: Die Entwicklung spezifischer Programme sind wertvoll für das gesamte Gesundheitssystem. Der Sport ersetzt Medikamente.

Studien: Nicht der Sport, sondern Gehirnjogging verbrennt mehr Kalorien

Nicht die Kalorienmenge oder wie viel wir Sport treiben, ist ausschlaggebend darüber, ob wir schlank oder dick sind, abnehmen oder trotz Diäten mollig bleiben. Studien zeigen, dass ganz andere Faktoren darüber entscheiden. Es gibt einen wichtigen Faktor, der die allgemeine Lebenserwartung nach unten drückt: Ein Viertel der Erwachsenen ist adipös, also fettleibig.

Übergewicht ist die vielleicht gefährlichste globale Epidemie. Jährlich nimmt die Zahl der Betroffenen zu, derzeit sind es in Deutschland laut Robert Koch Institut knapp 70 Prozent. Gehirnjogging steuert am effektivsten dagegen, denn hier werden die meisten Kalorien, ein Viertel der Gesamtmenge, verbrannt.

Außerdem hilft die „richtige“ Ernährung dem Übergewicht entgegenzutreten. Vor allem Ballaststoffe machen Kalorien unschädlich; Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkornprodukte und eiweißreiche Produkte wie Fisch, Geflügel, Joghurt. Nicht hilfreich sind dagegen vor allem Kartoffeln (sehr hoher Stärkegehalt), Weißmehlprodukte und Zucker.

Bewegung gegen Übergewicht

Die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts bestätigt, 15 % der 0- bis 17-jährigen sind übergewichtig, mehr als 6 % adipös. Der Großteil geht auf genetische und epigenetische Faktoren (Merkmale, die Väter und Mütter an ihre Kinder weitergeben) zurück. Weitere Ursachen sind biologische (Kinderlebensmittel zu süßlastig und zu viele Zusatzstoffe), psychologische und umweltbedingte (Wohnungsumgebung der Kinder wie Bewegungsmöglichkeiten) Faktoren. Vorbild der Eltern könnte zur Entschärfung beitragen.

Bei Herzrhythmusstörung ist Sport erlaubt

Menschen, die an Herzrhythmusstörungen leiden, müssen nicht zwangsläufig auf sportliche Betätigung verzichten. Nach einer kardiologischen Untersuchung und bei genauer Anleitung ist Sport für die meisten Herzpatienten sogar gesundheitsfördernd, erklären Experten bei den Herztagen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK) in Berlin.

Sport gegen erblichen Brustkrebs

Kann man mit Bewegung und Ernährungsumstellung die Inzidenz von genetisch bedingtem Brustkrebs und dessen Prognose beeinflussen? Das soll die LIBRE-Studie der Technischen Universität München klären. Eine Pilotstudie zeigt die Machbarkeit des Trainings.

Aipositas bei Kindern und Jugendlichen in nur 40 Jahren verzehnfacht

Hält der derzeitige Trend an, so werden von 2022 weltweit mehr fettleibige als untergewichtige Kinder und Jugendliche leben. Das ermittelte ein internationales Konsortium unter der Leitung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und des Imperial College London. In Deutschland waren Wissenschaftler aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum an der Studie beteiligt.

Sport gegen Stress

Studien der Deutschen Sporthochschule belegen, dass aerobe Bewegung - also solche, die mit moderater Intensität auskommt -, sogar antidepressiv wirkt. Zum Stressabbau ist nichts besser geeignet als Sport. Und trotzdem lassen sich viele nach einem anstrengenden Arbeitstag lieber erschöpft auf die Couch fallen. Weil Sport anstrengend ist. Dabei ist genau diese Anstrengung Teil des Wirkmechanismus.

Sport und Rheuma

Auf den ersten Blick mag es paradox klingen. Aber: Wer sich viel bewegt, hat häufig weniger Schmerzen - und braucht idealerweise auch weniger Medikamente. Bewegung wirkt sich außerdem günstig auf Begleiterkrankungen wie eine Depression oder Fatigue aus, erläutert Gromnica-Ihle von der Deutschen Rheuma-Liga. Diese bleierne Müdigkeit, die Rheumapatienten häufig verspüren, lässt sich medikamentös bisher gar nicht behandeln.

Sport und Medikamente

Wer dauerhaft Medikamente einnehmen muss, braucht deshalb auf Sport nicht zu verzichten – im Gegenteil: „Bei vielen chronischen Erkrankungen setzen Ärzte körperliches Training wie ein zusätzliches Medikament ein“, erklärt der ärztliche Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar, Professor Martin Halle. Doch wie bei jeder Arznei muss auch beim Sport darauf geachtet werden, dass er sich mit den anderen Medikamenten verträgt, die der Patient bekommt.

Darmbakterien beeinflussen Fitness

"Die Bakteriengemeinschaft, vor allem in unserem Darm, beeinflusst den Energiehaushalt, den Proteinstoffwechsel, das Immunsystem. Die Bakterien tragen zu unserer Gesundheit, unseren Körperfunktionen, aber auch Krankheiten bei. Meine Hypothese ist, dass sie auch eine Rolle spielen bei Dingen wie Ausdauer, Kraft, mentaler Stärke und Regenerations-fähigkeit", so Jonathan Scheimans von der Universität Bosten nach seinen Studien.

Krebsforschung: Regeneration und Stärkung durch Sport

Menschen, die sich regelmäßig bewegen, erkranken deutlich weniger an Brust-, Darm- oder Prostata-Drüsen-Krebs. Wer sich regelmäßig bewegt, hat ein um 30 Prozent geringeres Risiko an diesen Krebsarten zu erkranken, so die Forschungsergebnisse von Prof. Marion Kiechle vom Klinikum Rechts der Isar in München. Wichtig allgemein: Sport stimuliert das Immunsystem und hilft der körpereigenen Abwehr bei einer Erkrankung. Außerdem sorgt Bewegung für die Elastizität der Gefäße. "Bei einer Krebserkrankung werden auch entzündungsähnliche Stoffe in den Körper ausgeschüttet und diese können durch Sport eliminiert werden". Untersuchungen zeigen, dass schon 150 Minuten Bewegung in der Woche reichen, um das Risiko einer Erkrankung zu senken. Dazu muss es nicht einmal eine Laufeinheit oder eine Tennisstunde sein. Es genügt schon schnelles Spaziergehen, Fahrradfahren oder Treppensteigen.

Depressionen: Eine Stunde Sport pro Woche beugt vor

Depressionen sind schwierig zu behandeln, und die entsprechenden Medikamente mit ihren Nebenwirkungen sind auch keine Lösung. Sport kann hier maßgeblich helfen. Wie man jetzt weiß, nicht nur in der Therapie, sondern schon in der Prävention. Forscher der University of New South Wales entdeckten im Oktober 2017, dass offenbar bereits eine Stunde Sport pro Woche ausreicht, um Depressionen vorzubeugen. Wichtiger als die Intensität der sportlichen Betätigung sei – so die Forscher – die Regelmäßigkeit, mit der Sport getrieben wird.