



Lexikon mit Fachbegriffen aus der Sport- und Vereinspraxis

Wichtige Begriffe und Stichwörter im Überblick

A – E

Um für ein umfangreiches Wissen und Verständnis zu sorgen, stellen wir Ihnen hier dieses Glossar (Lexikon) zur Verfügung. Das Glossar bietet, alphabetisch sortiert, kurze Erläuterungen zu Fachbegriffen, denen Übungsleiter/-innen immer wieder begegnen.

Vibss-Online: Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
Tel. 0203 7381-0
Fax 0203 7381-616
E-Mail: info@lsb.nrw



A

Ablauforganisation

Die Ablauforganisation bezeichnet in der Organisationstheorie die Ermittlung und Definition von Arbeitsprozessen unter Berücksichtigung von Raum, Zeit, Sachmitteln und Personen.

2

Aerob-anaerobe Schwelle

Durch körperliche Belastung, bei individuell unterschiedlicher Belastungsintensität, übersteigt die Milchsäurekonzentration einen Wert von 2 mmol/l. Diesen Wert bezeichnet man als aerobe Schwelle. Unterhalb dieser Schwelle erfolgt die Energiebereitstellung überwiegend mit ausreichender Sauerstoffzufuhr (aerob). Bei einer Milchsäurekonzentration von 2 mmol/l - 4 mmol/l liegt der Übergangsbereich von der aeroben zur anaeroben Energiegewinnung. Eine Milchsäurekonzentration von mehr als 4 mmol/l bezeichnet man als anaerobe Schwelle. Die Energiegewinnung erfolgt hier fast ausschließlich mit unzureichender Sauerstoffzufuhr (anaerob).

Aerobe Ausdauer

Unter dem Aspekt der muskulären Energiebereitstellung unterteilt man in aerobe und anaerobe Ausdauer. Steht Sauerstoff in ausreichender Menge zur oxydativen Verbrennung der Energieträger zur Verfügung, spricht man von aerober Ausdauer.

Agonist

Als Agonist werden in der Regel diejenigen Muskeln bezeichnet, die eine Bewegung aktiv, d.h., durch Kontraktion ihrer Fasern bestimmen. Die dem Agonisten entgegengesetzt wirkenden Muskeln heißen Antagonisten. Die Kennzeichnung von Agonist beziehungsweise Antagonist ist in Abhängigkeit von der Bewegung variabel. Muskeln, die miteinander eine Bewegung bestimmen, werden als Synergisten bezeichnet.

Ein ständiges Wechselspiel beziehungsweise Zusammenwirken von Agonisten, Antagonisten und Synergisten sorgt für einen harmonischen und verletzungsfreien Ablauf von Bewegungen.



Allgemeine Alterungsprozesse

Der Alterungsprozess geht nicht zwangsläufig mit Krankheit einher oder ist gar selbst eine Krankheit. Zwar treten im Alter Krankheiten öfter auf, doch sind nicht alle Menschen, auch aufgrund ihrer genetischen Veranlagungen und der individuellen Lebensweise, gleichermaßen betroffen.

Jedes Organ altert unterschiedlich nach einer eigenen „biologischen Uhr“.

3

Altern

Altern ist ein alltägliches Phänomen, mit dem sich jeder auseinandersetzen muss. Von Bedeutung ist aber nicht nur wie alt wir werden, sondern vor allem, *wie wir alt werden*.

Dimensionen des Alterns:

- Biologisch
- Sozial
- Geistig/psychisch und emotional
- Gesellschaft und Umwelt

Altersemphysem

Im fortgeschrittenen Lebensalter auftretende Lungenblähung.

Alterskrankheiten

Krankheiten, die im Alter erstmals auftreten oder in ihrer Häufigkeitsverteilung eng an das höhere Lebensalter geknüpft sind und deren Ursachen in physiologischen Abbauvorgängen des Organismus begründet sind.

Wegen des schwächer reagierenden Immunsystems treten Infektionen häufiger auf und eine Wiedergesundung dauert länger.

Das Herz-Kreislauf-System ist meist durch einen höheren Blutdruck belastet; es kann zu Herzasthma, Lungenödem, Altersemphysem und Flüssigkeitsansammlungen in der Bauchhöhle kommen.

Das Vorkommen der chronischen Bronchitis steigt schon nach dem 40. Lebensjahr steil an, Lungenentzündungen sind im Alter häufig.

Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals sind u.a. Geschwüre und Verstopfung.

Das Bewegungssystem wird oft durch Arthrose und Osteoporose erheblich beeinträchtigt.

Häufig tritt im Alter eine Harninkontinenz auf.



Auch bösartige Tumoren sind mit zunehmendem Alter häufiger.

Das Sehen/Sehvermögen wird durch das Glaukom und die Alterskatarakt beeinträchtigt.

Neurologisch sind insbesondere der Schlaganfall aufgrund seiner oft schwerwiegenden Folgen sowie die Parkinson-Krankheit von Bedeutung.

Psychische Veränderungen kennzeichnen die Altersdemenz.

Häufigste Erkrankungen mit tödlichem Ausgang sind Herz- und Kreislauferkrankungen, entzündliche Veränderungen des Bronchialsystems sowie bösartige Tumoren und Erkrankungen der Nieren.

4

Altersthorax

Zunehmende Steifheit des Brustkorbes im Alter

Alterungsprozesse des Herz-Kreislauf-Systems

Die wichtigsten Alterungsprozesse des Herz-Kreislauf-Systems betreffen

- die Lunge / die Atmung
- das Herz
- die Herzfrequenz
- die Gefäße
- den Blutdruck

Alveolen

Lungenbläschen

Anaerobe Ausdauer

Ist die Sauerstoffzufuhr auf Grund hoher Belastungsintensität unzureichend, wird die Energie unter dem Eingehen einer Sauerstoffschuld bereitgestellt. In diesem Fall spricht man von anaerober Ausdauer.



Anpassung der Organssysteme

Aus biologischer Sicht bedeutet Training die Anpassung des Körpers an eine Belastung. Jedoch nicht alle Organe des Körpers haben die gleiche Anpassungsgeschwindigkeit.

- Nervensystem – Stunden
- Herz-Kreislauf-System – Stunden / Tage
- Muskulatur – Tage / Wochen
- Knochen – Wochen / Monate
- Sehnen-Band-Apparat – Monate
- Knorpel – Monate / Jahre

5

Antagonist

Die dem Agonisten entgegengesetzt wirkenden Muskeln heißen Antagonisten.

s. auch Agonist

Arbeitnehmerähnlich Tätige

Es muss sich dabei um eine ernstliche, einem fremden Unternehmen (in diesem Fall: dem Sportverein) dienende Tätigkeit handeln, die dem mutmaßlichen oder ausdrücklichen Willen des Unternehmers entspricht, dem allgemeinen Arbeitsmarkt (Erwerbsleben) zugänglich ist und im konkreten Einzelfall arbeitnehmerähnlich ausgeübt wird, d.h. nicht aufgrund mitgliedschaftsrechtlicher, gesellschaftsrechtlicher Verpflichtung, verwandtschaftlicher oder nachbarschaftlicher Gefälligkeitsleistung oder die unternehmerähnlich ausgeübt wird. Zu prüfen ist im Sportbereich insbesondere, ob im Einzelfall die Tätigkeit des Vereinsmitgliedes aufgrund mitgliedschaftsrechtlicher Verpflichtungen ausgeübt wird.

Arterielle Verschlusskrankheit (AVK)

Bei der arteriellen Verschlusskrankheit (AVK) oder peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (paVK), umgangssprachlich auch „Schaufensterkrankheit“ genannt, handelt es sich um eine Störung der arteriellen Durchblutung der Extremitäten. Sie entsteht durch Einengung oder Verschluss der Hauptschlagader (Aorta) oder der die Extremitäten versorgenden Arterien. Die Hauptursache ist mit etwa 95 % die Arterienverkalkung, die so genannte Arteriosklerose. Daneben sind es vor allem entzündliche Gefäßkrankheiten, die eine arterielle Verschlusskrankheit hervorrufen können. Die Erkrankung gehört zu den chronischen Gefäßkrankheiten der Arterien. Zur Abgrenzung von akuten Verschlüssen der Arterien und anderen chronischen durch Arteriosklerose hervorgerufenen Erkrankungen wie beispielsweise der koronaren Herzkrankheit wird sie daher auch als chronische arterielle Verschlusskrankheit der Extremitäten bezeichnet.



Arterien

Arterien (Schlagadern) sind dicke, elastische Muskelröhren, umgeben von lockerem Bindegewebe, die das sauerstoffhaltige Blut vom Herzen zu allen Körperteilen transportieren.

Arteriosklerose

Zahlreiche Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen als Folgeerkrankung einer vorausgegangenen Gefäßveränderung bzw. Arteriosklerose. Sie ist gekennzeichnet durch eine zunehmende Gefäßeinengung infolge von Flüssigkeits-, Eiweiß- oder Fetteinlagerung in und auf die Gefäßwand und einer dadurch entstehenden Mangelversorgung der angeschlossenen Organe oder Extremitäten. Ist das Gefäß um mehr als 50 % verengt, treten bei erhöhtem Blutbedarf, z.B. infolge körperlicher Belastung, Beschwerden auf. Bei der arteriellen Verschlusskrankheit führt dies zu Schmerzen in den Beinen während bei der koronaren Herzkrankheit Herzbeschwerden auftreten. Wird die Einengung stärker, treten bereits in der Ruhesituation Beschwerden auf. Der vollständige Verschluss führt zum Absterben des Gewebes (Nekrose).

6

Arthrose

Bei einer Arthrose werden die Gelenke durch Abnutzung geschädigt oder zerstört. Im Gegensatz zum Rheuma beispielsweise ist die Arthrose eine nichtentzündliche Gelenkerkrankung.

Im Lauf ihres Lebens sind fast alle Menschen mehr oder weniger stark von der Krankheit betroffen - von den über 50-Jährigen sind es rund 80 Prozent. Übergewichtige und Frauen besitzen ein höheres Risiko.

Arthrose kann an allen Gelenken auftreten, am häufigsten sind jedoch die Wirbelsäule, Hüft-, Knie-, Hand- oder Fußgelenke betroffen.

Eine Heilung ist nicht möglich. Man kann lediglich die Beschwerden lindern und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen. In schweren Fällen muss das Gelenk durch ein implantiertes Kunstgelenk (Endoprothese) operativ ersetzt werden.

Asthma

Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit und einer Verengung der Luftwege einhergeht.



Atemgymnastik

Mit Atemgymnastik wird ein Programm ausgewählter Übungen bezeichnet, das die Bewusstmachung der Atmung fördert und ungünstige Atemgewohnheiten abbaut. Bewegungsmangel, andauernder Stress, Atemlosigkeit und schlechte Atemgewohnheiten führen zu einer Sauerstoffmangelversorgung des Organismus. Unwohlsein, Müdigkeit, Kraft- und Lustlosigkeit sind häufige Folgen. Ziel der Atemgymnastik ist es, mit ausgewählten Atem- und Bewegungsübungen die Atmung bewusst zu machen, den Atemapparat (Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Lunge) zu schulen und zu pflegen, die Atemmuskulatur zu stärken und die Atemtechnik zu verbessern, um Spannungszustände zu lösen und die Gesunderhaltung des Organismus zu fördern.

7

Atemhilfsmuskulatur

Die Atemhilfsmuskulatur ist zusammen mit der Atemmuskulatur (Zwerchfell, Intercostalmuskulatur (Zwischenrippenmuskulatur)) für die Funktion der Brustatmung, für das Heben und Senken des Brustkorbes zuständig.

Atmung

Man unterscheidet zwischen Brust- und Bauchatmung.

Die Brustatmung funktioniert dadurch, dass die zwischen den Rippen liegenden Muskeln sich zusammenziehen und so den Brustkorb anheben. Auf diese Weise wird der Innenraum größer und durch den Unterdruck strömt Luft von außen ein.

Bei der Bauchatmung wird das Zwerchfell, ein nach oben gewölbter Muskel, zusammengezogen und bewirkt so das Vergrößern des Innenraums, der den Unterdruck zur Folge hat. Bei der Bauchatmung werden die Organe im Bauch nach unten bzw. nach vorne gedrückt. Das ist die Ursache dafür, dass beim Atmen in Liegeposition der Bauch sich sichtbar hebt und wieder senkt. Erschlaffen die besagten Muskeln, atmet man aus.

Siehe auch Vitalkapazität



ATP (Adenosinriposhat)

Abkürzung ATP, ein Nucleotid, aufgebaut aus Adenin, Ribose und 3 Molekülen Phosphorsäure. ATP ist eine Speicherform von Energie in der Zelle. Die beim Abbau der Nahrungsstoffe frei werdende Energie wird für die Bildung von ATP aus Adenosindiphosphat (ADP) und anorganischem Phosphat (P) benutzt:

$ADP + P + \text{Energie} = ATP$.

Diese in der geknüpften Phosphatbindung enthaltene Energie steht der Zelle für ihre Arbeit zur Verfügung und kann entweder zur Synthese zelleigener Bestandteile verbraucht werden oder in andere Energieformen (z.B. in mechanische Energie bei der Muskelkontraktion) umgewandelt werden.

8

Aufbauorganisation

Die Aufbauorganisation bildet das – meistens hierarchische – Gerüst einer Organisation und legt die Rahmenbedingungen fest, d.h., welche Aufgaben von welchen Menschen und Sachmitteln zu bewältigen sind.

Aufsichtspflicht

Jugend- und Übungsleiter/innen im Sportverein müssen dafür Sorge tragen, dass die ihnen anvertrauten Minderjährigen keinen Schaden nehmen und Dritten keinen Schaden zufügen.

Die Aufsichtspflicht gegenüber Minderjährigen ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) nur sehr allgemein beschrieben. Grundsätze zur Aufsichtsführung lassen sich aus der Auslegung der Gesetzestexte durch Kommentare und vor allem aus der Rechtsprechung durch Gerichte ableiten.

Unstrittig ist das Ziel, dass durch die Aufsichtspflicht (diese liegt bei den Personensorgeberechtigten und wird weitergegeben an z. B. Lehrer/innen, Erzieher/innen und Übungs- und Jugendleiter/innen im Sportverein) Minderjährige vor Schaden bewahrt werden sollen und es verhindert werden soll, dass Minderjährige Dritten gegenüber einen Schaden verursachen. Als Minderjährige gelten alle jungen Menschen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

Wer die Aufsicht über Minderjährige führt muss alles tun, was vernünftigerweise von einem verständigen Aufsichtspflichtigen unter den gegebenen Umständen verlangt werden kann (nach einem Urteil des BGH vom 19.01.1993).



Aufwandsentschädigung

Eine Aufwandsentschädigung ist eine Vergütung, die zur Abgeltung von Aufwendungen gezahlt wird, die mit einem Amt oder einer Tätigkeit verbunden sind. Grundsätzlich sind solche Vergütungen steuerpflichtig, wenn und soweit sie nicht ausdrücklich steuerfrei gestellt werden, wie z.B. der Übungsleiterfreibetrag und der Ehrenamtsfreibetrag. Der Begriff Aufwandsentschädigung ist vom Aufwendungsersatz zu unterscheiden.

9

Aufwärmen

Richtiges und sorgfältiges Aufwärmen vor sportlicher Betätigung ist wichtig, um den Körper auf „Betriebstemperatur“ zu bringen.

Vor jedem Training sollte die Aufwärmphase zum Standard gehören. Ein ausgiebiges „Warm up“, mit allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärm- und Dehnübungen, bringt die Muskulatur auf die richtige Temperatur und erleichtert später die sportlichen Höchstleistungen. Durch langsames Laufen oder einzelne behutsame Übungen, z.B. Arm- oder Beinkreisen kann der Kreislauf in Schwung gebracht werden. Der Körper wird damit auf die bevorstehende Anstrengung eingestimmt, das harmonische Zusammenspiel von Gelenk- und Muskelfunktion wird gefördert. Stretching und Dehnprogramme sollten bei allen Sportlern sowohl in der Vorbereitungs- als auch in der Abkühlphase selbstverständlich sein. Die Muskeln sollten aber in der Vorbereitung nicht zu lange oder zu oft hintereinander gedehnt werden, da sonst die notwendige Muskelgrundspannung verloren geht. Wenn die Aufwärmübungen erst ein fester Bestandteil des Trainings geworden sind, zeigen sich schnell die positiven Effekte. Der Aufwand ist gering, zahlt sich aber schnell aus und die Verletzungsgefahr verringert sich deutlich. Das Aufwärmen ist umso wichtiger, je weniger man sich zuvor bewegt hat.

Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen sowie einem ermüdungsbedingten Abbruch der sportlichen Anforderung möglichst lange zu widerstehen.

Ausdauer und Gesundheit

Im Bereich des Gesundheitssports, der Prävention und der Rehabilitation sind die allgemeine aerobe dynamische Ausdauerfähigkeit (insbesondere bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen) und die lokale aerobe dynamische Ausdauerfähigkeit (insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparates) von zentraler Bedeutung.



Ausdauersportarten

Als Ausdauersportarten bezeichnet man sportliche Aktivitäten, die die Ausdauerleistungsfähigkeit fördern und erhalten. Ausdauersportarten zeichnen sich durch andauernde Belastungen in Form von zyklischen Bewegungen möglichst großer Muskelgruppen aus. Neben der wohl bekanntesten Erscheinungsform dem Jogging, zählen auch Walking, Inline-Skating, Radfahren, Wandern, Schwimmen und Rudern zu den besonders geeigneten Ausdauersportarten.

10

Ausdauertraining im Fitnessbereich

Aufgrund der positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel (z.B. Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme, Verbesserung der Atemökonomie) ist das allgemeine aerobe dynamische Ausdauertraining aus gesundheitlichen, präventiven und regenerativen Gründen im Fitness- und Gesundheitssport von großer Bedeutung und dient vielen Menschen zur Kompensation der beruflichen und umweltbedingten Belastungen.

Autonomie

Als Autonomie bezeichnet man den Zustand der Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit.

B

Bandscheiben

Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben; sie ermöglichen die Bewegung der Wirbelkörper zueinander und dämpfen Stöße und Erschütterungen. Jede Bandscheibe besteht aus einem Rings kräftiger kollagener Fasern mit zentral gelagertem Gallertkern. Für die Ernährung wird das Prinzip der druckabhängigen Durchsaftung wirksam. Vergleichbar mit einem Schwamm werden beim Zusammendrücken Schlackstoffe abgegeben und bei Wiederausdehnung Sauerstoff, Flüssigkeit und Nährstoffe aufgenommen.



Bandscheibenvorfall

Der Begriff Bandscheibenvorfall bezeichnet das Verlagern oder Austreten des Bandscheibenkerns.

Die zwischen den Wirbeln befindlichen Bandscheiben bestehen aus einem bindegewebigen Faserring und einem zentralen Gallertkern. Treten im Faserring der Bandscheibe Risse auf, kann sich die flüssige Substanz des Kerns vorwölben oder sogar austreten. Das Vorwölben des Kerns bezeichnet man als Protrusion während man beim Austreten von Prolaps spricht. Haben die ausgetretenen Anteile mit der Bandscheibe keine Verbindung mehr, liegt eine Sequestration vor. Trifft der vorgefallene Gallertkern auf das Rückenmark oder die Nervenwurzeln, treten Schmerzen auf. Bandscheibenvorfälle ereignen sich vor allem beim Heben schwerer Gegenstände oder bei ruckartigen Bewegungen.

Am häufigsten sind die Bandscheiben zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel, zwischen 5. Lendenwirbel und dem Steißbein oder zwischen dem 6. und 7. Halswirbel betroffen.

Meist wird konservativ, zu Beginn durch Bettruhe mit Stufenlagerung der Beine und Wärmeanwendungen, später mit krankengymnastischen Maßnahmen, therapiert. In schweren Fällen, wenn beispielsweise Lähmungen auftreten, wird auch operativ behandelt. In Abhängigkeit vom Ausmaß des Bandscheibenvorfalles und nach der Art der Behandlung kann der Heilungsverlauf 3 - 4 Monate dauern.

s. auch Wirbelsäule

Belastungskriterien / -merkmale

Belastungen erzeugen einen Reiz, der zu mehr oder minder effektiven Anpassungserscheinungen des Organismus führt. Mit den Belastungsmerkmalen beschreibt man die Struktur eines Trainingsprozesses, d.h., es wird deutlich, wie intensiv, wie umfangreich und mit welchen Pausen trainiert wird.

Die Trainingsmethoden zur Gestaltung einzelner Ausdauertrainingseinheiten unterscheiden sich durch die unterschiedliche Gewichtung von Intensität (Reizstärke), Dauer, Umfang und Dichte.

Belastungspuls

Der Belastungspuls entsteht bei körperlicher Belastung und hat eine Aussagekraft über den Grad der Anstrengung. Der Puls sinkt am Ende einer Belastung in der Regel rapide ab. Daher ist es erforderlich, dass Pulsmessungen zur Ermittlung des Belastungspulses sobald wie möglich - möglichst innerhalb eines Abstandes von max. 5-10 Sekunden - nach der Belastung durchgeführt werden.



Belastungssteuerung

Wenn zu Beginn eines Ausdauertrainings die individuelle Wahrnehmung von Belastungen und das Gefühl für Überanstrengungen evtl. noch gering ausgeprägt sind, kann unter Umständen die Stressbelastungen höher sein als die positiven Effekte für das Herz-Kreislauf-System. Zu intensives Training führt zu schneller Erschöpfung und dies wiederum zu Motivationsverlusten. Die Herzfrequenz ist eine objektive Orientierung für die individuell angemessene Belastung.

12

- Methode 1: Puls-/ Herzfrequenzmessung
- Methode 2: „Laufen ohne Schaufen“
- Methode 3: Auf den Körper und das eigene Gefühl achten!
- Methode 4: Subjektives Belastungsempfinden

Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großen Bewegungsamplituden auszuführen.

Allgemeine und spezielle Beweglichkeit

Von der allgemeinen Beweglichkeit spricht man, wenn die Beweglichkeit in den großen Gelenksystemen (z. B. Hüfte, Schulter, Wirbelsäule) ausreichend entwickelt ist. Sie kann je nach Anspruchsniveau verschieden stark ausgeprägt sein. Die spezielle Beweglichkeit bezieht sich auf die sportartspezifische Bewegungsfähigkeit in einem bestimmten Gelenk.

Aktive und passive Beweglichkeit

Die aktive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch Muskelkontraktion erreicht werden kann. Sie wird als physiologischer Bewegungsbereich bezeichnet. Die passive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch die Einwirkung äußerer Kräfte (z. B. Partner, Gewichte) erreicht werden kann. Sie wird als anatomischer Bewegungsbereich bezeichnet. Die passive Beweglichkeit ist immer größer als die aktive Beweglichkeit.

Statische und dynamische Beweglichkeit

Als statische Beweglichkeit wird das Halten einer Dehnstellung über einen bestimmten Zeitraum bezeichnet. Als dynamische Beweglichkeit wird das entspannte oder forcierte Bewegen bis in die maximale Dehnposition verstanden.



Beweglichkeitstraining

Das Training der Beweglichkeit umfasst die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und die Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur.

13

Allgemeine Gelenkbeweglichkeit

Das Training der allgemeinen Gelenkbeweglichkeit soll eine allgemeine gute Gelenkmobilität fördern und erhalten. Es wird mit aktiven gymnastischen Übungen durchgeführt, die die volle Bewegungsamplitude, beispielsweise des Hüft- oder Schultergelenks, ausnutzen und das individuelle Bewegungsausmaß ausschöpfen bzw. erweitern können. Das Bewegungstempo sollte mäßig schnell sein. Bei der Übungsauswahl muss die Funktionalität beachtet werden. Weitere Informationen finden sich unter der Begriffsdefinition Funktionsgymnastik.

Dehnfähigkeit

Zur Verbesserung der Dehnfähigkeit können mehrere Dehnungsarten unterschieden werden: das dynamische Dehnen, das statische Dehnen und die Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF). Mit dem Begriff Stretching werden unterschiedliche Dehnmethoden bezeichnet.

Dynamisches Dehnen

Die traditionelle gymnastische Form des aktiv-dynamischen Dehnens umfasst schwingende Bewegungsübungen. Auf eine kontrollierte Bewegungsführung ist zu achten, die Bewegungsübungen werden nicht ruckartig oder "zerrend" ausgeführt. Der Dehnungsgrad wird mit jeder Wiederholung stufenweise erhöht. Das dynamische Dehnen wurde in den letzten Jahren oft als wirkungslose schädliche Zerrtechnik bezeichnet. Bei korrekter kontrollierter Bewegungsführung ist diese Technik aber weder schmerzhaft noch schädigend. Übungen mit dynamischer Dehnung sind erforderlich, um die Dehnfähigkeit und das Dehnungsgefühl für Ausholbewegungen und Schwungeinsätze der Extremitäten (z. B. bei Wurfdisziplinen oder beim Schwimmen) zu entwickeln. Wird das dynamische Dehnen mit Partnerunterstützung bzw. fremdgesteuert durchgeführt, spricht man von passiv-dynamischem Dehnen.

Statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen wird eine maximale Dehnstellung einige Sekunden gehalten. Die Durchführung kann aktiv-selbstgesteuert oder passiv-fremdgesteuert durchgeführt werden. Eine gleichzeitige Kontraktion der Antagonisten wird nicht durchgeführt.



Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF)

Bei der PNF-Technik wird der betreffende Muskel zunächst gedehnt. Dann erfolgt eine isometrische Kontraktion dieses. Nach einer Entspannungsphase wird der Muskel für einige Sekunden überwiegend durch die konzentrische Kraft des Antagonisten weitergedehnt. Diese Technik wird mehrfach wiederholt. Die praktische Durchführung erfordert wegen ihrer komplizierten Form einige Erfahrung. Die PNF-Technik kann auch passiv mit Partnerhilfe bzw. fremdgesteuert durchgeführt werden. Für die passive PNF findet sich auch die Bezeichnung PND (Propriozeptive neuromuskuläre Dehnung). Sowohl für die aktive als auch für die passive Form der PNF wird stellenweise die Bezeichnung Scientific Stretching for Sport (SSS) verwendet.

14

Spezielle Beweglichkeit

In einigen Sportarten wie beispielsweise Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Hürdenlauf ist die Bewegungsweite eine entscheidende Voraussetzung zur korrekten Technikausführung. Hier wird zum Erreichen der erforderlichen Beweglichkeit ein über das allgemeine Beweglichkeitstraining hinausgehendes systematisches Spezialtraining und technisches Ergänzungstraining durchgeführt. Durch entsprechende Tests wird der Leistungsstand kontinuierlich überprüft.

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel umschreibt den Zustand geringer körperlicher Aktivität.

Unter Bewegungsmangel versteht man Muskelbeanspruchungen, die unterhalb einer Reizschwelle liegen, deren Überschreiten notwendig für den Erhalt oder Ausbau unserer Organ- und Muskelfunktionen ist. Bewegungsmangel stellt einen Risikofaktor für zahlreiche Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie Störungen des Bewegungssystems dar.

Bewegungssystem / Bewegungsapparat

Meistens wird das Bewegungssystem in einen aktiven und passiven Anteil unterteilt.

Der passive Bewegungsapparat umfasst das Skelettsystem mit seinen knöchernen, knorpeligen und bindegewebigen Anteilen. Der aktive Bewegungsapparat beinhaltet alle Skelettmuskeln mit ihren Hilfsorganen wie z. B. Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel. Stellenweise werden Sehnen, Sehnenscheiden und Schleimbeutel aber auch dem passiven Bewegungsapparat zugeordnet. Die Bezeichnung aktiv beziehungsweise passiv bezeichnet die Art der Beteiligung am Bewegungsgeschehen. Unabhängig davon, wie die einzelnen Strukturen an der Bewegungsentstehung beteiligt sind, reagieren sie auf sportliche Belastungen mit funktionellen und strukturellen Anpassungen. Weitere Informationen finden Sie auch unter der Begriffsdefinition Muskulatur.



BGB-Vorstand

Die Einrichtung eines Vorstands ist gesetzlich nach § 26 BGB vorgeschrieben. Der Vorstand vertritt den Verein gerichtlich und außergerichtlich. Die Vertretungsmacht des Vorstandes kann allerdings in der Vereinsatzung mit Wirkung gegen Dritte beschränkt werden.

Blut

15

Das Blut erfüllt unzählige, lebenswichtige Funktionen (Atmungs-, Ernährungs-, Entschlackungs-, Transport-, Schutz- und Immunsystem-, Blutgerinnungs- und Wärmeregulierungsfunktion) im menschlichen Körper, wobei der Transport von Sauerstoff und anderen lebenswichtigen Stoffen die Hauptfunktion des Blutes darstellt.

Die Blutmenge beim Erwachsenen beträgt ca. 5 - 6 Liter. Das Blut ist zu 45 % aus festen Bestandteilen, den Blutzellen (rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen) aufgebaut. 55 % sind flüssige Bestandteile.

Blutdruck

Die Blutdruckmessung gilt als wichtigste Maßnahme zur Beurteilung der Kreislauffunktion.

Der Druck, den das strömende Blut auf die Arterien ausübt wird als Blutdruck bezeichnet.

Um den Blutkreislauf aufrechtzuerhalten, muss ein bestimmter Druck - der Blutdruck - vorhanden sein. Zieht sich das Herz zusammen, steigt der Druck. Diese Druckerhöhung nennt man systolischen Blutdruck, er ist der bei der Blutdruckmessung zuerst genannte, höhere Wert. Erschlafft das Herz, sinkt er Druck. Den Druck während der Erschlaffungsphase nennt man diastolischen Blutdruck, er wird bei der Blutdruckmessung an zweiter Stelle genannt und entspricht dem niedrigeren Wert.

Blutgefäße

Die Blutgefäße (Arterien, Venen und Haargefäße) bilden ein geschlossenes Transportsystem. Transportmittel ist das Blut.

Bluthochdruck

siehe Hypertonie



Breitensport

Der Begriff Breitensport (auch Freizeitsport) bezeichnet sportliche Aktivitäten, die hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport dienen. Breitensport wird häufig in der Freizeit betrieben, umfasst aber auch Schulsport und Betriebssport.

Brustkyphose

Deutliche nach hinten gerichtete Krümmung der Brustwirbelsäule

Brustwirbelsäule

Abgekürzt: BWS

s. Wirbelsäule

C

Chancengleichheit

Chancengleichheit bezeichnet in modernen Gesellschaften das Recht auf eine gerechte Verteilung von Zugangs- und Lebenschancen. Dazu gehört insbesondere das Verbot von Diskriminierung beispielsweise aufgrund des Geschlechtes, des Alters, der Religion, der kulturellen Zugehörigkeit, einer Behinderung oder der sozialen Herkunft, das in den Menschenrechten festgeschrieben ist.

Chiropraktik

Die Chiropraktik ist eine Methode zum Einrichten von verschobenen Wirbelkörpern und Bandscheiben durch ruckartige Drehungen oder direkte Einwirkung auf die Wirbel.

Da Wirbelblockierungen und Verschiebungen an den Gelenken der Wirbelsäule die Ursache für verschiedene Schmerzzustände sein können, wird in der Chiropraktik durch gezielte Handgriffe versucht, diese in die ursprüngliche Position zurückzuführen. Sinnvoll kann eine chiropraktische Behandlung bei verschiedenen Schmerzzuständen sein, die von der Wirbelsäule ausgehen. Ergänzt wird die Therapie durch Massageverfahren und passive Bewegungsübungen. Wichtig ist eine begleitende Muskelkräftigung, da die Wirbelsäule von Muskeln und Bändern gehalten wird. Die chiropraktische Methode ist wirksam, aber nicht ungefährlich, da sie unter ungünstigen Umständen Lähmungen auslösen kann. Da zur Ausübung der Chiropraktik sehr viel Wissen und Erfahrung gehört, sollte sie von einem entsprechend geschulten Arzt oder Heilpraktiker durchgeführt werden.



Circuittraining

Circuittraining umfasst die wiederholte Ausführung von vorgegebenen Übungen an verschiedenen Stationen.

Beim Circuittraining wird ein Zirkel von ca. 6 - 12 Stationen durchlaufen. Dabei führen die Trainierenden unterschiedliche Übungen an dafür geeigneten Geräten durch. Das Circuittraining eignet sich besonders zur Verbesserung der Kraftausdauer und zur allgemeinen Muskelkräftigung. Je nach Sportart können verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden. Die Arbeitszeit pro Station sollte etwa 20 - 40 Sekunden betragen. Die Pausendauer sollte in Abhängigkeit von der Leistungsstärke etwa im Verhältnis 1:1 bzw. 1:2 (Belastung:Pause) angesetzt werden. Jede Übung sollte so oft wie möglich wiederholt werden. Das Circuittraining wird auch als Zirkeltraining oder Kreistraining bezeichnet.

17

Contract-Hold-Relax-Stretch (CHRS)

s. Stretching

Cool down

Unter Cool Down versteht man die Unterstützung der körpereigenen Erholungsfähigkeit (Regeneration) nach sportlicher Aktivität.

Cool Down wird auch als aktives Entmüden bezeichnet und verfolgt das Ziel, psychische und physische Belastungsreaktionen durch den Sport schneller abzubauen, damit die körpereigenen Regenerationsmechanismen nachhaltiger wirken können. Zum Entmüden bzw. Entspannen bieten sich Lockerungs- und Dehnungsübungen der beanspruchten Körperpartien aber auch Entspannungstechniken, wie beispielsweise Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation, an. Umfang und Intensität der Maßnahmen richten sich nach dem subjektiven Befinden des Sportlers.



D

Dachverband

Ein Dachverband ist eine Organisation, die aus mehreren thematisch-fachlich oder regional zusammengehörigen Unterorganisationen besteht. Ein Dachverband ist davon geprägt, dass die Mitglieder in der Regel keine natürlichen, sondern nur juristische Personen sind. Manche Dachverbände haben sich mit anderen Dachverbänden zu Spitzenverbänden zusammengeschlossen oder haben über die allgemeinen Aufgaben hinaus Spitzenverbandsfunktion.

18

Dauerdehnung

s. Stretching

Dauermethode

Die am häufigsten verwendete Methode zur Entwicklung der Grundlagenausdauer und der speziellen Ausdauer ist die Dauermethode mit kontinuierlicher Geschwindigkeit. Hierbei wird eine bestimmte Strecke in einer festgesetzten Zeit absolviert. Bei der Dauermethode mit wechselnder Geschwindigkeit unterscheidet man die Wechsellmethode und das sogenannte Fahrtspiel.

Dehnfähigkeit

s. Beweglichkeitstraining

Diabetes mellitus

Der Diabetes mellitus oder die Zuckerkrankheit ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Stoffwechselkrankheiten und beschreibt deren ursprüngliches Hauptsymptom: Ausscheidung von Zucker im Urin. In der Antike wurde die Diagnose durch eine Geschmacksprobe des Urins gestellt, denn der Harn von Personen mit Diabetes weist bei erhöhtem Blutzuckerspiegel einen durch Zucker süßlichen Geschmack auf. Inzwischen ist es in der Fachsprache der Sammelbegriff für verschiedene (heterogene) Störungen des Stoffwechsels, deren Leitbefund eine Überzuckerung des Blutes (Hyperglykämie) ist. Ursache ist entweder ein Insulinmangel, eine Insulinunempfindlichkeit (Insulinresistenz) oder beides. Je nach Ursache gibt es unterschiedliche Diabetestypen, die jedoch verbindende Gemeinsamkeiten aufweisen.



Diastole

Phase der Erschlaffung des rhythmisch tätigen Herzmuskels. Während der Diastole erfolgt die Blutfüllung der Herzkammern sowie die für den Stoffaustausch des Herzmuskels erforderliche Blutdurchströmung desselben. Gegensatz: Systole.

Disease-Management-Programm

19

Ein Disease-Management-Programm (abgekürzt DMP) ist ein systematisches Behandlungsprogramm für chronisch kranke Menschen, das sich auf die Erkenntnisse der evidenzbasierten Medizin stützt. Im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) werden diese Programme auch als strukturierte Behandlungsprogramme oder Chronikerprogramme bezeichnet.

Doppelte-S-Form

s. Wirbelsäule

Dornfortsätze

s. Wirbelkörper

DOSB

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), die Dachorganisation des deutschen Sports, entstand am 20. Mai 2006 durch den Zusammenschluss des Deutschen Sportbundes und des Nationalen Olympischen Komitees für Deutschland.

Dynamisches Dehnen

s. Beweglichkeitstraining



E

EFQM-Modell

20

EFQM-Modell als umfassendes QM-System

Die European Foundation for Quality Management (EFQM) hat ein Modell für den Aufbau eines TQM-Systems entworfen, das diese Kriterien in ihrer Gesamtheit betrachtet. Diesen Vorteil haben nicht nur Wirtschaftsunternehmen erkannt, sondern auch der staatliche Sektor sowie Nonprofit-Organisationen.

Neben der umfassenden Abdeckung aller relevanten Bereiche der Organisation, hat das EFQM-Modell eine Selbsteinschätzung als zentrales Bewertungsinstrument. Diese konsequente Einbindung der Beteiligten hat zur Folge, dass die Organisation eigene Qualitätsstandards hinterfragt und daraufhin einen Prozess permanenter Verbesserung einführt. Gerade für dienstleistungsorientierte sowie gemeinnützig organisierte Institutionen hat sich dieses Modell als besonders praxistauglich erwiesen.

Ehrenamt

Ein Ehrenamt im ursprünglichen Sinn ist ein freiwilliges Amt, das nicht auf Entgelt ausgerichtet ist. Man leistet es für eine bestimmte Dauer u.a. im Sportverein. Für eine ehrenamtliche Tätigkeit fällt ggf. eine Aufwandsentschädigung an.

Ehrenamtliche Tätigkeit

Eine Tätigkeit, die auf eine bestimmte Zeit regelmäßig für Vereinigungen (Körperschaften) freiwillig und meistens unbezahlt für einen steuerbegünstigten Zweck ausgeübt wird. Aufwandsentschädigungen im Rahmen des Steuergesetzes werden oft erstattet.

Quelle: BGH vom 14.12.1987, DB 1988 Seite 1007



Ehrenamtszuschale

Die Übungsleiterzuschale (§ 3 Nr. 26 EStG) wird in 2013 jährlich auf 2.400 Euro und die Ehrenamtszuschale auf 720 Euro (bisher 500 Euro) angehoben.

Werden diese nebenberuflichen Tätigkeiten in einem Beschäftigungsverhältnis ausgeübt, soll in entsprechender Höhe auch Sozialversicherungsfreiheit bestehen. Das bedeutet, dass monatlich 200 Euro im Rahmen der Übungsleiterzuschale bzw. 60 Euro im Rahmen der Ehrenamtszuschale steuerfrei und sozialversicherungsfrei hinzuverdient werden können.

21

Einflussfaktoren auf das Altern

- Ernährung
- Gesellschaft und Kultur
- Lebensstil
- Lebenszufriedenheit
- Selbstbild
- „Schicksalsschläge“
- Sportliche Aktivität
- Umgang mit Risikofaktoren
- Umwelteinflüsse

eingetragener Verein (e.V.)

Ein eingetragener Verein ist ein Verein, der in das Vereinsregister des jeweils zuständigen Amtsgerichts eingetragen ist und wird üblicherweise „e.V.“ abgekürzt. Eingetragene Vereine sind juristische Personen. Sie sind vollrechtsfähig, das heißt, sie können als Rechtssubjekte selbst Träger von Rechten und Pflichten sein. Sie können vor Gericht klagen und verklagt werden. Der Vorstand vertritt den Verein nach außen.

Eiweiß

s. Ernährung



Energiebereitstellung

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Energie für die körperliche Arbeit bereitzustellen. Bei geringen bis mäßigen Belastungen werden Fette und Kohlenhydrate als Brennstoffe für die Energiebereitstellung genutzt. Da für diese Form der Energiegewinnung Sauerstoff erforderlich ist, spricht man von aerober Energiegewinnung. Bei höheren Belastungen muss eine große Energiemenge in kurzer Zeit produziert werden. Da die Sauerstoffzufuhr dazu nicht ausreicht, muss die Energie ohne Sauerstoff bereitgestellt werden. Diesen Prozess bezeichnet man als anaerob. Als Abfallprodukt des anaeroben Stoffwechsels entsteht Milchsäure (Laktat).

22

Entspannung

Entspannung umfasst das Aufheben von körperlicher und geistiger Anspannung und entspricht einem Zustand des Gelöstseins.

Entspannung ist ein Zustand, der den ganzen Menschen betrifft. Man kann nicht seelisch angespannt und körperlich entspannt sein oder umgekehrt. Das Erleben von Stress ist daher stets mit der Anspannung der Muskulatur verbunden. Wird Stress zum ständigen Begleiter, kann es zu chronischen Muskelverspannungen kommen, die zu unterschiedlichen Beschwerden führen können. Durch Entspannungstechniken kann die Muskelspannung beeinflusst werden. Neben einer körperlichen Entspannung kann so auch eine psychische Ausgeglichenheit bewirkt werden und umgekehrt.

Entspannungstechniken

Entspannung kann man lernen. Verschiedene Entspannungstechniken nutzen dabei die Erkenntnis, dass geistige und körperliche Prozesse sich gegenseitig beeinflussen.

Erlernen von Entspannungstechniken

Beim Erlernen von Entspannungstechniken sollte anfänglich ein ungestörter, abgedunkelter, temperierter Raum gewählt werden und ein Zeitpunkt bestimmt werden, zu dem der Organismus bereits auf Erholung ausgerichtet ist, z. B. vor dem Einschlafen, am späten Nachmittag oder nach dem Bewegungstraining. Die Kleidung sollte bequem und die Körperposition angenehm und entspannt sein. Wird die Entspannung nicht unmittelbar vor dem Einschlafen durchgeführt, sollte nach jeder Entspannungssitzung ein Aktivieren des Organismus in Form von Rekel-, Streck- und Lockerungsübungen erfolgen. Durch das Erlernen und regelmäßige Anwenden einer Entspannungstechnik kann ein Bewegungstraining in günstiger Weise ergänzt werden.



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation umfasst die gezielte Entspannung der Körpermuskulatur. Die Muskulatur weist nach jeder starken Anspannung die Eigentendenz zur Entspannung auf. Durch bewusste und systematische Anspannung (bis zu 10 Sekunden) und anschließende Entspannung einzelner Muskelgruppen (z. B. Arme, Beine, Nacken, ...) und Konzentration auf die daraus resultierenden Gefühle der Spannung und Entspannung, können Muskelspannungen im Körper beseitigt und ein Gefühl tiefer Entspannung, das den ganzen Organismus ergreift, erreicht werden.

Entspannung durch Konzentration

Bei der Entspannung durch Konzentration wird das Gefühl der muskulären Entspannung, durch bewusstes konzentratives Hinwenden auf einzelne Bereiche des Körpers (Reise durch den Körper) erzeugt. Ziel ist es die ganze Aufmerksamkeit auf Lage, Gewicht und Spannungszustand einzelner Körperbereiche, z. B. auf die Muskulatur oder die Wirbelsäule zu richten. Durch die intensive Konzentration auf die einzelnen Körperregionen werden in diesen Bereichen die Durchblutung gefördert und muskuläre Verspannungen abgebaut.

Fantasiereisen

Fantasiereisen sind Geschichten zum Entspannen. Die Entspannung wird durch das konzentrierte Zuhören bei mit langsamer und ruhiger Stimme vorgelesenen Fantasiegeschichten und Märchen erreicht. Die poetische Sprache der Fantasie- und Märchenreisen fördert die bildhafte Vorstellung des Gehörten und kann angenehme Erinnerungen hervorrufen. Dadurch werden ein Entspannungs- und Erholungszustand erreicht, deren Wirkung auch über die Vorlesezeit hinaus anhält.

Entspannung mit Musik

Musik als eigenständige Entspannungsmethode kann Empfindungen, Gefühle und die Fantasie beeinflussen und tiefe Entspannungszustände erzeugen. Voraussetzung ist, dass die Musik auf den individuellen Geschmack abgestimmt ist. Musik kann weiterhin zur Unterstützung anderer Entspannungstechniken (z. B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen) verwendet werden. Im Hintergrund abgespielt, schirmt sie Geräusche ab und hilft, die Phasen der Ruhe besser zu überbrücken oder zu genießen.

Entspannung durch Partnerübungen

Als Partnerübungen eignen sich unterschiedliche Formen der Massage. Das sanfte Abklopfen der Muskulatur bewirkt meist eine Lockerung und ein entspannendes Wärmegefühl. Auch leichte Schüttelbewegungen führen zu einer Lockerung der Muskulatur. Eine Ganzkörpermassage mit dem Igelball oder ähnlichen Materialien kann ebenfalls tiefe Entspannung herbeiführen.



Autogenes Training

Das Autogene Training umfasst eine Methode, sich zu entspannen und zu erholen (konzentrierte Selbstentspannung). Auf dem Weg der Eigensuggestion sprachlicher Formeln wird durch systematisches Üben ein Gefühl der Schwere und Wärme und der tiefen Ruhigstellung und dadurch eine große Entspannung und Erholung des gesamten Organismus erreicht.

Erholung

24

Erholung beziehungsweise Regeneration beinhaltet die auf den gesamten Organismus oder einzelne Organe bezogene Wiederherstellung der normalen Leistungsfähigkeit nach Ermüdung oder Schädigung.

Erholungsdauer

Erholung bezeichnet einen Prozess zur Wiederherstellung der vollen physischen und psychischen Leistungsfähigkeit nach körperlicher und/oder geistiger Belastung. Die Dauer der Wiederherstellung richtet sich nach dem vorliegenden Grad der Ermüdung oder Erschöpfung, der abhängig ist von der Belastungsdauer, der Belastungsintensität, dem Trainingszustand und dem Allgemeinzustand.

Erholung und sportliche Aktivität

Im Sport unterscheidet man aktive Regenerationsmaßnahmen, die sich durch wechselnde Bewegungsformen mit reduzierter Intensität auszeichnen und passive Erholungsmaßnahmen in Form von Massage- oder Saunaanwendungen. Regenerations- beziehungsweise Erholungsmaßnahmen sollten Bestandteil jedes Trainings sein, um Ermüdungsprozesse abzubauen und Überbelastungen entgegenzuwirken.

Erholungspuls

Der Erholungspuls wird nach 1, 2, 6 und 10 Minuten nach der Belastung gemessen. Er steht in unmittelbarer Beziehung zur vorangegangenen Belastung und zum Trainingszustand und besitzt zudem eine starke Aussagekraft, da bei einer guten Funktion des Herz-Kreislauf-Systems der Puls am Ende der Belastung in einem kurzen Zeitraum stark absinkt. Der Abfall ist von der Dauer und Intensität der absolvierten Belastung, der psychischen Verfassung, der Körper- sowie der Außentemperatur, dem Gesundheitszustand und anderen Faktoren abhängig.



Ermüdung

Ermüdung bezeichnet die rückbildungsfähige Verminderung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit des Organismus nach psychischer und/oder physischer Beanspruchung.

In Abhängigkeit von der vorausgegangenen Belastung erfolgt nach sportlicher Aktivität eine mehr oder weniger ausgeprägte Ermüdung oder sogar Erschöpfung. Man unterscheidet in periphere Ermüdung als Folge der Beanspruchung einzelner Muskeln oder Muskelgruppen und zentrale Ermüdung, die eine allgemeine Leistungs- und Funktionsminderung darstellt und keinem speziellen Organ zugeordnet werden kann.

25

Ernährung

Das Angebot an fester und flüssiger Nahrung ist so groß, dass zu keiner Zeit ein Wunsch offen bleiben muss, aber nicht alles was schmeckt ist auch gesund. Wichtig ist eine ausgewogene Zusammenstellung.

Nahrungsaufnahme

Sich gesund zu ernähren bedeutet, auf eine ausgewogene Zusammenstellung der lebensnotwendigen Nährstoffe Eiweiß, Kohlehydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zu achten und dem Körper täglich durchschnittlich nur so viele Kalorien zuzuführen, wie er wirklich braucht. Gesunde Ernährung zeichnet sich aber auch dadurch aus, auf welche Weise man die Nahrung zu sich nimmt. Generell sind fünf kleinere Mahlzeiten den üblichen drei Mahlzeiten vorzuziehen. Jede Mahlzeit sollte ohne Ablenkung und Eile bewusst zu sich genommen werden.

Eiweiß

Eiweiß wird ernährungswissenschaftlich als Protein bezeichnet. Proteine bestehen aus Aminosäuren von denen der Mensch nur zwölf selbst bilden kann, die restlichen müssen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Proteine werden zum Aufbau neuer Zellsubstanzen benötigt. Proteinmangel führt zur Abwehrschwäche gegen Krankheitserreger und reduziert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Eine überhöhte Proteinzufuhr hat jedoch keine Vorteile. Maximal die Hälfte des täglichen Proteinbedarfs sollte mit tierischen Eiweißen gedeckt werden, der Rest sollte durch pflanzliche Kost beispielsweise Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Getreideprodukte aufgenommen werden.

Kohlehydrate

Etwa die Hälfte des täglichen Energiebedarfs sollte durch Kohlehydrate gedeckt werden. Eine überhöhte Kohlehydratzufuhr wird vom Körper als Fett gelagert. Kohlehydrate sind in Brot, Kartoffeln, Reis und Teigwaren enthalten. Aber auch in Obst, Gemüse und Salat.



Fett

Ganz ohne Fett kann der Mensch nicht leben, denn nur mit einer bestimmten Fettmenge können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen. Nahrungsfette bestehen aus Glycerin und Fettsäuren. In Abhängigkeit von der Menge des gebundenen Wasserstoffs unterscheidet man gesättigte (maximale Anzahl von Wasserstoffatomen), einfach ungesättigte (zwei Wasserstoffatome weniger) und mehrfach ungesättigte (vier, sechs oder acht Wasserstoffatome weniger) Fettsäuren. Gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren kann der Körper teilweise selbst bilden. Eine große Zahl der ungesättigten bzw. essentiellen Fettsäuren muss allerdings über die Nahrung zugeführt werden. Der tägliche Energiebedarf sollte jedoch nur zu 30 -35 Prozent (ca. 70 - 90 g) durch Fett gedeckt werden. Eine überhöhte Fettzufuhr kann zu Übergewicht führen und stellt einen Risikofaktor für unterschiedliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Weitere Informationen finden Sie unter der Begriffsdefinition Übergewicht.

Vitamine

Die wichtigsten fettlöslichen Vitamine sind A, D, E und K, die wichtigsten wasserlöslichen Vitamine sind die der B-Gruppe und Vitamin C. In unterschiedlicher Verteilung kommen Vitamine in fast allen Nahrungsmitteln vor. Um Vitamine so weit wie möglich zu erhalten ist bei der Nahrungszubereitung eine schonende Behandlung erforderlich (z. B. Obst, Gemüse und Kräuter nie zu lange und nur kühl und dunkel lagern, Garzeiten so kurz wie möglich halten).

Mineralstoffe

Mineralstoffe werden zum reibungslosen Ablauf aller Körperfunktionen benötigt. Mineralstoffe, die nur in geringsten Mengen benötigt werden, nennt man Spurenelemente. Ein gesunder Körper wird mit Mineralstoffen (z.B. Calcium, Chlor, Magnesium) und Spurenelementen (z. B. Eisen, Jod, Zink) ausreichend versorgt, wenn abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrung zugeführt wird, die frisches Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch enthält.

Ballaststoffe

Als Ballaststoffe bezeichnet man alle Bestandteile pflanzlicher Nahrung, die vom menschlichen Verdauungssystem nicht aufgespalten werden können. Für den Stoffwechsel sind sie von großer Bedeutung. In unterschiedlichen Mengen sind Ballaststoffe in allen Früchten, Gemüsearten, Getreidearten und Getreideprodukten enthalten. Im Durchschnitt nehmen wir mit normaler Kost täglich 15 g Ballaststoffe zu uns. Durch frisches Obst und Gemüse sowie Brot aus groben Mehlsorten kann die Ballaststoffzufuhr erhöht werden. Ideal sind 40 - 50 g Ballaststoffe täglich.



Zucker und Salz

Zucker dient zwar als Energielieferant, kann aber keine anderen Nährstoffe mehr zuführen. Zucker bzw. Süßigkeiten sollten deshalb nur in Maßen verzehrt werden. Salz ist für den Menschen lebensnotwendig, da es den osmotischen Druck der Gewebeflüssigkeiten erhält und u.a. bei der Blutbildung benötigt wird. Ein Erwachsener benötigt täglich nicht mehr als 5g Salz. Da in vielen Nahrungsmitteln bereits Kochsalz enthalten ist, hat eine zusätzliche Kochsalzgabe meist nur geschmacksgebende Wirkung. Hier sollte verstärkt auf Kräuter und Gewürze zurückgegriffen werden.

27

Flüssigkeitszufuhr

Der erwachsene Mensch besteht zu 50 - 60 Prozent aus Wasser. Wasser löst die festen Bestandteile der Nahrung. Der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt etwa 2,5 Liter (bei Hitze oder starkem Schwitzen z. B. durch Sport ist der Bedarf erhöht), ca. 1 Liter wird mit der Nahrung zugeführt. Durch Mineralwasser, Tee und Kaffee wird dem Körper neben der Flüssigkeit keine Energie zugeführt. Dass Kaffee durch das enthaltene Koffein dem Körper Wasser entzieht ist nach Information der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) mittlerweile als überholt anzusehen. Ein maßvoller Kaffeekonsum ist also für die Flüssigkeitsbilanz nicht negativ zu werten. Vielmehr kann der Kaffee als Flüssigkeit angesehen werden. Milch und Fruchtsäfte liefern Energie, wobei gesüßte Säfte und Limonaden sowie aromatisierte Milchzusätze meist sehr viele Kalorien beinhalten.

Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

Im erweiterten Führungszeugnis sind bestimmte Straftaten einer Person erfasst, z. B. Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung oder körperliche Unversehrtheit. Seit April 2010 muss das erweiterte Führungszeugnis verpflichtend von allen Personen dem Auftraggeber vorgelegt werden, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Beantragt werden kann das erweiterte Führungszeugnis beim zuständigen Einwohnermeldeamt.

Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis für "kinder- und jugendnahe Tätigkeiten"

Sinn ist es, Arbeit- und Dienstgebern in einem höheren als dem bisherigen Umfang die Möglichkeit zu geben, zu eruieren, ob Stellenbewerber bzw. Mitarbeiter wegen bestimmter Sexualdelikte an Kindern und Jugendlichen vorbestraft sind.



Was ist Inhalt eines solchen "erweiterten Führungszeugnisses"?

Grundsätzlich werden Erstverurteilungen nur dann in ein polizeiliches Führungszeugnis übernommen, wenn das Strafmaß 90 Tagessätze oder drei Monate Freiheitsstrafe übersteigt. Abweichend davon wurden jedoch auch schon bislang strafmaßunabhängig bei bestimmten Delikten sämtliche Verurteilungen aufgenommen, und zwar bzgl. der Sexualstraftaten nach den §§ 174-180, 182 des Strafgesetzbuches (StGB)

Für das erweiterte Führungszeugnis wird dieser strafmaßunabhängige Katalog nunmehr erweitert um kinder- und jugendschutzrelevante Verurteilungen wegen Straftaten nach den §§ 171, 180a, 181a, 183 bis 184f, 225, 232 bis 233a, 234, 235 oder 236 StGB.

28

Erziehungsberechtigte

Normalerweise sind Erziehungsberechtigte und zugleich Personensorgeberechtigte beide (leiblichen) Eltern des Minderjährigen gemeinschaftlich.

In Frage kommen auch Pflegeeltern oder ein gerichtlich bestellter Vormund. Die Personensorgeberechtigten können jedoch andere volljährige Personen als Erziehungsberechtigte (z. B. Übungsleitungen bei Jugendfahrten) einsetzen.