



1 GRUNDLAGEN ZUM THEMENGEBIET

1.1 BEWEGUNGSMANGEL ALS RISIKOFAKTOR FÜR HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN

Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems sind in Deutschland, wie in allen hochzivilisierten Ländern, die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit, Tod und Frühberentung. Funktionsstörungen, Erkrankungen und Mortalitätsraten resultieren aus einem Prozess, der durch viele Faktoren begünstigt wird. Diese Faktoren werden als Risikofaktoren bezeichnet. Angeführt werden in der Regel u.a. Rauchen, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel sowie genetische und psychosoziale Faktoren.



Betrachtet man den Bewegungsmangel unter medizinischen Aspekten im Umfeld der anderen Risikofaktoren, so fallen sofort seine zentrale Stellung und die Fülle der durch ihn verursachten bzw. verstärkten Störungen auf. Da der Mangel an Bewegung zumeist in Kombination mit anderen Risikofaktoren auftritt, muss er als eine der Hauptursachen vielfältiger chronischer Erkrankungen gesehen werden. Eines der Hauptziele präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote besteht daher darin, diese Risikofaktoren positiv zu beeinflussen und die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität anzuleiten.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellt bei der Definition von „Gesundheitsförderung“ aber nicht die Ursachen von Krankheit in den Mittelpunkt, sondern die Faktoren, die den Menschen gesund erhalten. Sie legt dabei ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit zugrunde.

Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit

Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und uns deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob wir uns ausgeglichen fühlen, gut für uns gesorgt haben und in unserem sozialen Umfeld zufrieden sind. Deshalb ist es z.B. oft so, dass wir in „stressigen“ Lebensphasen eher krank werden, als in Zeiten, in denen wir uns rundherum - ganzheitlich - wohl fühlen. Das bedeutet, wir können „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass wir nicht unbedingt krank werden müssen! Alles das, was uns hilft, Krankheiten zu vermeiden, bzw. Gesundheit zu erhalten, wird als „Gesundheits-Ressource“ bzw. als „gesundheitlicher Schutzfaktor“ bezeichnet. Wir sind den Krankheiten nicht hilflos ausgesetzt, sondern können versuchen, unsere Ressourcen zu stärken, sie einzusetzen und unsere Gesundheit damit positiv zu beeinflussen. Diese Fähigkeit, die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu fördern und zu schützen, sie aktiv und selbstverantwortet zu gestalten, soll mit Hilfe des präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots bei den Teilnehmern¹ ebenfalls gefördert werden. Im folgenden wird dieser Aspekt mit dem Begriff „Gestaltungsfähigkeit“ umschrieben.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den TN gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann:

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

(siehe auch Teilnehmermaterial Kap.5: „Gesundheit! Was ist das?“)

Zusammenhänge von Sport und Gesundheit

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der etwas gezielt zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und Übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

¹ Die Begriffe „Teilnehmer“ (auch TN) und „Übungsleiter“ (auch ÜL) sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.



Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen hat im Positionspapier vom Februar 2003 für „Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt²:

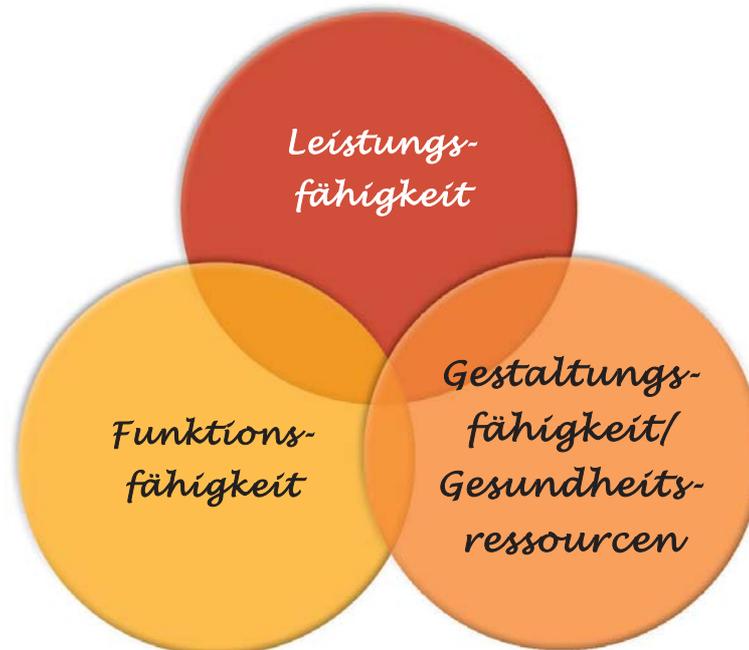


Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Sport und Bewegung können mit ihren vielfältigen Möglichkeiten demnach verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten.

- 1 Sport leistet einen Beitrag zur Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen **Leistungsfähigkeit**, die nicht nur im Sport demonstriert wird, sondern Auswirkungen hat auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
- 2 Sport leistet einen Beitrag zur **Bewältigung** (im Rahmen der Rehabilitation) bzw. **Vermeidung** (im Rahmen der Prophylaxe) von **Krankheiten** bzw. von **Wiedererkrankungen**, durch die diagnostizierbare Schädigung entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
- 3 Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“ und zum **Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen**. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Bewegungsverhalten, Haltung, Stress, Altern oder Ernährung) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen **themenbezogene Erfahrungen**, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder³.

² Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen*. Köln 1986 sowie BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW) Frechen 1992

³ vgl. hierzu das Positionspapier des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen: „Sport, Bewegung und Gesundheit“; Quellenangabe in Kap. 4.6



In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionsangebot - kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Herz-Kreislaufangebot stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Die Angebotsinhalte sind schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit orientiert.

1.2 PRÄVENTIVES/GESUNDHEITSFÖRDERNDES BEWEGUNGSANGEBOT: WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE ÜBUNGSLEITUNG?

Die Übungsleitung ist bei präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten in einer deutlich anderen Rolle als in einem Breitensportangebot, das sich im Hinblick auf gesundheitliche Zielstellungen schwerpunktmäßig im Bereich „Erhaltung und Verbesserung einer allgemeinen körperlichen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit“ bewegt. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Herz-Kreislaufangebot stehen - wie oben bereits formuliert - die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt.

Ziel ist es also neben dem funktional orientierten Training und der Vermittlung der richtigen Bewegungsausführung und richtigen Trainingssteuerung das gesundheitsorientierte Handlungs- und Effektwissen der TN zu fördern und entsprechende Gesundheitsressourcen zu stärken. Das Aufgabenspektrum ist dabei sehr vielseitig: Die Übungsleitung muss Impulse setzen, Gespräche initiieren, Beratungssituationen herstellen, Verhaltensmuster erkennbar machen, den Bezug zum Lebensalltag der Teilnehmenden herstellen und natürlich auch Bewegungen anleiten bzw. Bewegungstechniken vermitteln. Es geht in den präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten darum, physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen als auch die individuelle Gestaltungsfähigkeit gleichermaßen zu stärken, Risikofaktoren positiv zu beeinflussen sowie Wissen über gesundheitsrelevante Themen zu vermitteln und in alltägliches Handeln zu überführen.

Für die Übungsleitung ist es daher wichtig, sich auch mit dem eigenen Verständnis von Gesundheit auseinander zu setzen. Das bedeutet, er/sie muss sich klar werden, wie „gesund“ er/sie selber lebt, bzw. was gesundheitsförderndes Verhalten für ihn/sie selbst heißt: Wie gehe ich mit meinen Belastungen, Freuden, Widerständen im Alltag um? Habe ich „eingeschliffene“ Gewohnheiten, die mir nicht gut tun? Habe ich das Gefühl, manchen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Kann ich manche Dinge nicht mehr so wie früher? Bin ich unzufrieden mit meiner Lebenssituation, meinem Bewegungsverhalten und, wenn ja, ändere ich etwas daran?



1.3 BERÜCKSICHTIGUNG DER TEILNEHMERINTERESSEN

Jeder TN hat eigene Erwartungen an das Bewegungsangebot. Sinnvoll ist es, diese Erwartungen am Anfang des Kurses abzufragen, um auf die Wünsche der TN eingehen zu können, aber auch um in der anschließenden Reflexion zu verdeutlichen, welche Ziele und Grundprinzipien das Angebot haben wird. Da es sich thematisch um ein Herz-Kreislauf-Angebot handelt, ist es selbstverständlich, dass die Förderung des Herz-Kreislaufsystems im Mittelpunkt des Interesses der TN steht. Die TN werden an diesem Punkt „abgeholt“, d.h. ihnen werden die richtigen Bewegungsabläufe vermittelt und sie erhalten ein detailliertes Wissen zur eigenständigen Trainingssteuerung. Dabei muss von sehr unterschiedlichen Ausgangslagen in der Sportsozialisation und den körperlichen Voraussetzungen ausgegangen werden.

Motivationsgründe, zum Bewegungsangebot „Herz-Kreislaufsystem“ im Sportverein zu gehen, könnten sein, dass der TN z.B. allgemein „etwas für die Gesundheit tun will“, beabsichtigt abzunehmen, einen leichten Sporteinstieg sucht oder etwas in der Gruppe unternehmen möchte. Ein Teil der TN möchte sich körperlich anstrengen, um mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, „etwas für sich getan zu haben“. Jeder Teilnehmer wird ein unterschiedliches Verständnis von „Gesundheit“ und von dem, was ihm gut tut haben. Auch dies ist wichtig zu berücksichtigen.. Die Aufgabe der Übungsleitung ist es, möglichst viele Interessen und Ausgangslagen zu berücksichtigen, aber trotzdem gegenüber den Teilnehmern Grenzen aufzuzeigen und die Ziele und die Grundprinzipien eines präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebots zu berücksichtigen (siehe Kap.1.2 und Kap. 3).

