

Thesen/ Empfehlungen der Landessportkonferenz 2013

„Sport und Gesundheit“

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport gelten u.a. bedingt durch ihre kostengünstige und flexible Durchführbarkeit als sozialmedizinisch wichtige Präventions- und Therapiestrategie und gewinnen zunehmend an volkswirtschaftlicher Bedeutung. Nachgewiesen wurden u.a. Effekte für die Vermeidung von Herz-Kreislauferkrankungen, des metabolischen Syndroms, psychischen Störungen und Erkrankungen bzw. Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparats. Sowohl klinische als auch epidemiologische Studien konnten darüber hinaus eine Dosis-Wirkung-Beziehung zwischen sportlicher Aktivität und Morbiditäts- bzw. Mortalitätsindikatoren belegen. Diese positiven Wirkungen betreffen den gesamten Altersgang und schließen daher ausdrücklich Kinder und Jugendliche bzw. ältere Menschen ein. Somit erhöht sich in jedem Alter die Lebensqualität als Grundlage für die Aufrechterhaltung und/oder Wiederherstellung von Mobilität und Selbstständigkeit in Alltag, Beruf und Freizeit.

Folgende Maßnahmen zur inhaltlichen, administrativen und infrastrukturellen Unterstützung der Ausübung körperlicher Aktivität und Sport sind als Empfehlungen der Landessportkonferenz 2013 zu formulieren.

1. Die Wirksamkeit von Sport und Bewegung in der Prävention und Gesundheitsförderung ist wissenschaftlich nachgewiesen. Dies betrifft Gesunde, Menschen mit unterschiedlichen Zivilisationskrankheiten und chronisch Kranke aller Altersklassen und beiderlei Geschlechts, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Wichtig ist die politische Akzeptanz und öffentliche Verbreitung von körperlicher Aktivität und Sport als nachgewiesene präventive und therapeutische Intervention.

Die LSK empfiehlt die verstärkte flächendeckende Förderung von Sport und körperlicher Aktivität im Einsatz der Prävention und Therapie von u.a. kardiovaskulären, muskuloskelettalen und psychischen Erkrankungen als *ein* politisches Ziel des Landes unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer Herkunft und Migrationshintergrund. Maßnahmen zur interdisziplinären Vernetzung von Akteuren der Gesundheitsförderung durch Sport und körperliche Aktivität sollen gefördert und unterstützt werden.

2. Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung gewinnen Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung älterer und hochaltriger Menschen zunehmend an Bedeutung. Die

Bereitstellung breiter und leicht zugänglicher Sport- und Bewegungsangebote ist daher unerlässlich. Das Ausmaß körperlicher bzw. sportlicher Aktivität hat in den vergangenen Jahren zwar zugenommen, ist jedoch bezogen auf die zu fordernde Dosis-Wirkung insbesondere bei Männern (noch) nicht ausreichend.

Die LSK empfiehlt einen Ausbau der Bewegungsangebote für ältere und hochaltrige Menschen. Soziale Aktivitäten und kognitives Training sind dabei zu integrieren und über dem Alter angepasste Kurse leicht zugänglich zu machen. Sinnvoll ist eine Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Anforderungen und Bedürfnisse. Übungsleiter/innen für Bewegungsangebote mit Senior/innen sollen in Brandenburg in höherer Zahl qualifiziert werden.

3. Die Schule spielt im lebenslangen Prozess der Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle. Die Etablierung eines Verständnisses von Bewegung und Gesundheit bereits in jungen Jahren bildet eine Grundlage für das Bewegungs- und Ernährungsverhalten über den gesamten Altersgang.

Die LSK empfiehlt die Förderung von Konzepten der bewegungsorientierten Kitas, der „gesunden“ und „bewegten“ Schulen. Als mögliche Themen werden Bewegung und Sport, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprophylaxe für sinnvoll erachtet. Eine qualifizierte Aus-, Fort- und Weiterbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Lehrkräften, schulischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Informationen für Eltern über Effekte von Bewegung, Sport und Ernährung im Kindes- und Jugendalter sind umzusetzen.

4. Das Schule-Leistungssport-Verbundsystem des Landes Brandenburg ist bundesweit führend. Ziele einer dualen Karriere sind die schulische Ausbildung und die sportliche Förderung von für den Spitzensport begabten Kindern und Jugendlichen. Unabdingbare Voraussetzung für eine Karriere im Spitzensport ist die Vermeidung von Ersterkrankungen im Kindesalter und die Gesunderhaltung im Verlauf des Wachstums.

Die LSK empfiehlt den Ausbau der Gesundheitsvorsorge und –begleitung von Kindern und Jugendlichen bereits vor Aufnahme und während der schulischen Ausbildung an den Elite-schulen des Sports des Landes Brandenburg. Regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen sowie die Integration gesundheitsrelevanter Themen wie Verletzungsprophylaxe und Dopingprävention sollten als fester Bestandteil der Förderung ausgebaut werden.

5. Der Erfolg des organisierten Sports in Brandenburg wird künftig stärker daran gemessen, in welchem Ausmaß es gelingt, einen höheren Prozentsatz der Bevölkerung Brandenburgs zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu bringen. Von hoher Relevanz sind dabei Sportangebote zum Zweck der Gesundheitsförderung insbesondere mit Blick auf kardiovaskuläre, muskuloskeletale und psychische Erkrankungen. Darüber hinaus bedarf die Inklusion chronisch Kranker und Menschen mit Behinderung weiterer Förderung.

Die LSK empfiehlt dem Landessportbund, verstärkt darauf hinzuwirken, dass deutlich mehr Sportvereine gesundheitsbezogene Bewegungsangebote machen, um mehr Personen aller Altersklassen einschließlich chronisch Kranker sowie Menschen mit Behinderung zu erreichen. Hierbei sollen verstärkt Qualitätsanforderungen beachtet werden (z.B. Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT). Die interdisziplinäre Vernetzung mit Kommunen, Gesundheitskostenträgern und anderen Akteuren sowie mit bereits existenten Programmen wie z.B. den Bündnissen „Gesund Aufwachsen“ und „Gesund Älter werden“ ist zu stärken.

6. Wichtig für eine Optimierung bewegungsbezogener und adressatengerechter Gesundheitsprogramme ist die Förderung der kommunalen Sportentwicklung. Die Schaffung bewegungsfreundlicher Ortsteile, wohnraumnaher und barrierefreier Sportstätten, und von Bewegungsangeboten ist daher zu unterstützen.

Die LSK empfiehlt, bewegungsbezogene Gesundheitsangebote von Vereinen, öffentlichen und privaten Trägern zu unterstützen, um den Erhalt von Lebensqualität, Mobilität und Selbständigkeit in allen Altersklassen vor Ort zu fördern. Sinnvoll ist u.a. die Bereitstellung von Räumen und Sportanlagen, die Erweiterung von Öffnungszeiten und die Optimierung der Infrastruktur, fokussiert auf Gesundheitsangebote durch körperliche Aktivität und Sport.