

## Sport und Gesundheit

Im Breitensport haben viele Teilnehmer\*innen das Ziel, durch Sport den eigenen Gesundheits- und Fitnesszustand zu halten oder zu verbessern. Dein Ziel als Übungsleiter\*in sollte es somit sein, deine Teilnehmer\*innen dabei bestmöglich zu unterstützen. Dazu ist es notwendig, dass du dich mit dem Zusammenhang von Sport und Gesundheit auseinandersetzt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder von Gebrechen.“ Menschen bewegen sich dabei in einem Kontinuum zwischen gesund und krank. Einfluss auf die Gesundheit haben dabei körperliche, soziale und emotionale Aspekte. Das bedeutet, dass sowohl eine gute körperliche Konstitution als auch ein positives soziales Umfeld, in dem sich Menschen wohlfühlen und ein gutes Selbstwertgefühl erlangen, entscheidend für die Gesundheit sind. Ein ganzheitlich positiver Gesundheitszustand wird somit erreicht, wenn körperliche, soziale und emotionale Einflüsse berücksichtigt werden.

Du hast bereits gelernt, dass zur Verbesserung der Gesundheit alle vier [KEKS-Dimensionen](#) im Sport entscheidend sind. Beziehe also alle vier KEKS-Dimensionen in deinen Sportstunden ein.

Durch die sportliche Aktivität in deinen Sportstunden können dann folgende positive Effekte auf die Gesundheit erreicht werden:

- Der allgemeine Fitnesszustand steigt und sorgt dadurch für eine höhere Lebensqualität im Alltag und bei Freizeitaktivitäten.
- Regelmäßige sportliche Aktivität reduziert das Risiko an Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdiabetes oder Beschwerden am Muskel- und Skeletapparat, zu erkranken.
- Regelmäßige sportliche Aktivitäten führen zu einem erhöhten Kalorienverbrauch. Auch der Aufbau von Muskelmasse durch Krafttraining bewirkt einen erhöhten Grundumsatz in Ruhe. So kann Übergewicht vorgebeugt werden.
- Kognitive Fähigkeiten – wie zum Beispiel die Konzentrationsfähigkeit – werden durch Sport gestärkt; dies gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene (und sogar bis ins hohe Alter).
- Die mentale Ausgeglichenheit wird gefördert und Symptome von depressiven Verstimmungen und Ängsten werden abgebaut.
- Körperliche Aktivität führt zu mehr Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.
- Durch Sport in der Gemeinschaft, also das gemeinsame, freudvolle Sporttreiben, werden Hormone wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet, die Wohlbefinden und Zufriedenheit fördern. Damit sich diese positiven Effekte auf die Gesundheit durch Sport einstellen, ist die Regelmäßigkeit entscheidend.

## **Empfehlungen für regelmäßige körperliche Aktivität:**

- 2,5 Stunden pro Woche moderate (aerobe) Ausdaueraktivität
- 75 Minuten pro Woche intensive (aerobe) Ausdaueraktivität
- Die Aktivitäten sollten in Sporteinheiten mit einer Dauer von mindestens 10 Minuten absolviert werden.
- 2 Tage oder mehr pro Woche muskelstärkende Aktivitäten (Krafttraining) unter Einbeziehung der großen Muskelgruppen

## **Stress**

Stress und Stressempfinden haben einen bedeutsamen Einfluss auf die Gesundheit – auch bei deinen Sportler\*innen. Als Übungsleiter\*in agierst du mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen. Damit du gut auf deine Teilnehmer\*innen eingehen kannst, ist es wichtig, dass du Wissen über das Stressempfinden und die Stressentstehung beim Menschen aufbaust.

Entstehung und Umgang mit Stress

## **Entstehung und Umgang mit Stress**

In Deutschland fühlen sich mehr als ein Viertel der Menschen häufig gestresst. Konflikte im Privatleben, zu hohe Ansprüche an sich selbst, ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress, Stress im Verkehr, Stress im Haushalt, Stress bei der Kinderbetreuung, finanzielle Sorgen und die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger sind Faktoren, die den meisten Stress bei den Deutschen verursachen.

Vermutlich sind auch in deinen Sportgruppen Personen, die sich gestresst fühlen und unterschiedlichen hohen Belastungen ausgesetzt sind. Stress bedeutet, dass unser Körper mit gewissen Belastungen oder Anstrengungen umzugehen hat. Das gesamte Leben stehen Menschen vor der Herausforderung, mit neuen Umständen umzugehen und sich anzupassen. Solange der Mensch mit diesen

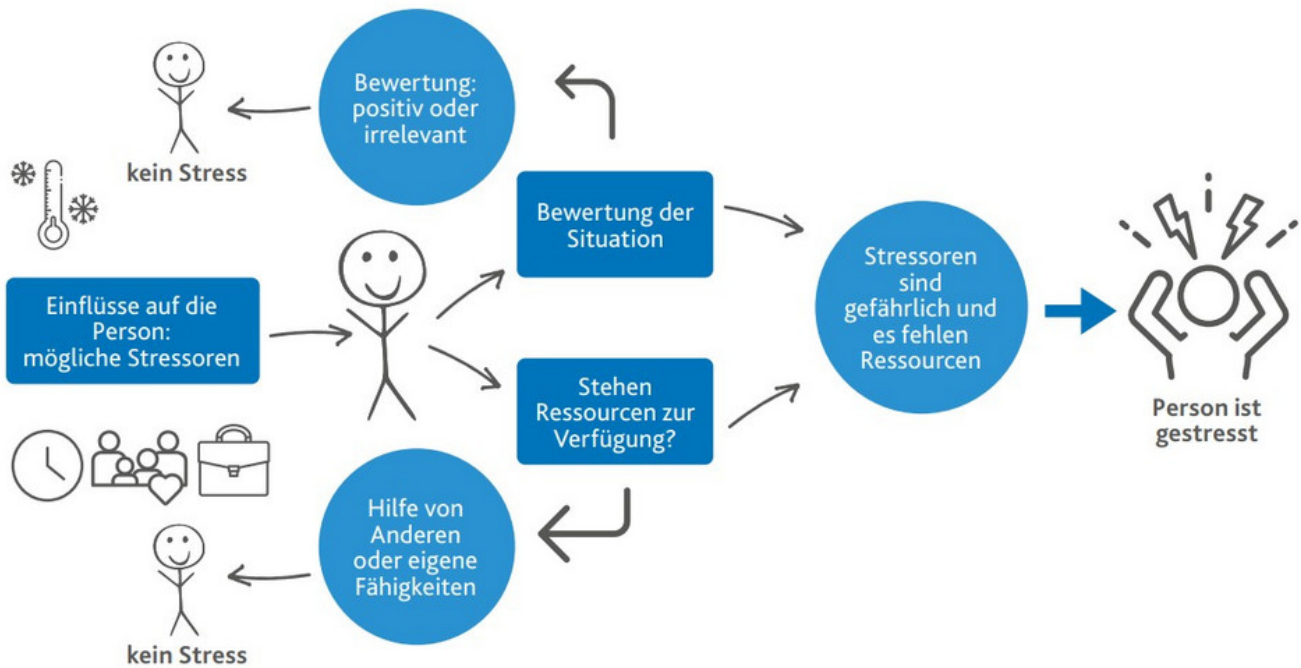
Herausforderungen gut umgehen kann, ist der Stress positiv. **Dieser positive Stress wird Eustress genannt.**

Wenn Herausforderungen und Stress allerdings längerfristig auf den Menschen einwirken und die Körpersysteme übermäßig belastet werden, ist der Stress negativ. Unzufriedenheit und Krankheit sind dann die Folge von starkem oder lang anhaltendem Stress. **Dieser negative Stress wird Distress genannt.**

Stress ist also nicht grundsätzlich negativ. Gewisse Herausforderungen sind sogar positiv und können zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Wie Stress entsteht, verdeutlicht Abbildung 18: Auf jede Person wirken verschiedenste Einflüsse ein, die sich als Stressoren herausstellen können und gegebenenfalls zu Stress führen.

**Beispiele für Stressoren:** Zeitdruck, familiäre Belastungen wie Krankheit oder Betreuungsarbeit für Kinder oder ältere Menschen, Arbeitsdruck, Lärm, aber auch Hitze oder Kälte.



\_ Abbildung 18: Stressmodell

Personen bewerten die auf sie einwirkenden Einflüsse zweifach. Zum einen wird bewertet, ob die Einflüsse als positiv oder irrelevant wahrgenommen werden. Wenn zum Beispiel eine anspruchsvolle Aufgabe auf der Arbeit gerne erledigt und daher als positiv wahrgenommen wird, entsteht kein Stress. Ein weiteres Beispiel ist der Besuch oder das Mitwirken bei einer großen Sportveranstaltung, wo unbestritten viel Lärm herrscht. Dies könnte für eine Person Stress sein, kann jedoch auch positiv bewertet werden, sodass unmittelbar kein Stress entsteht.

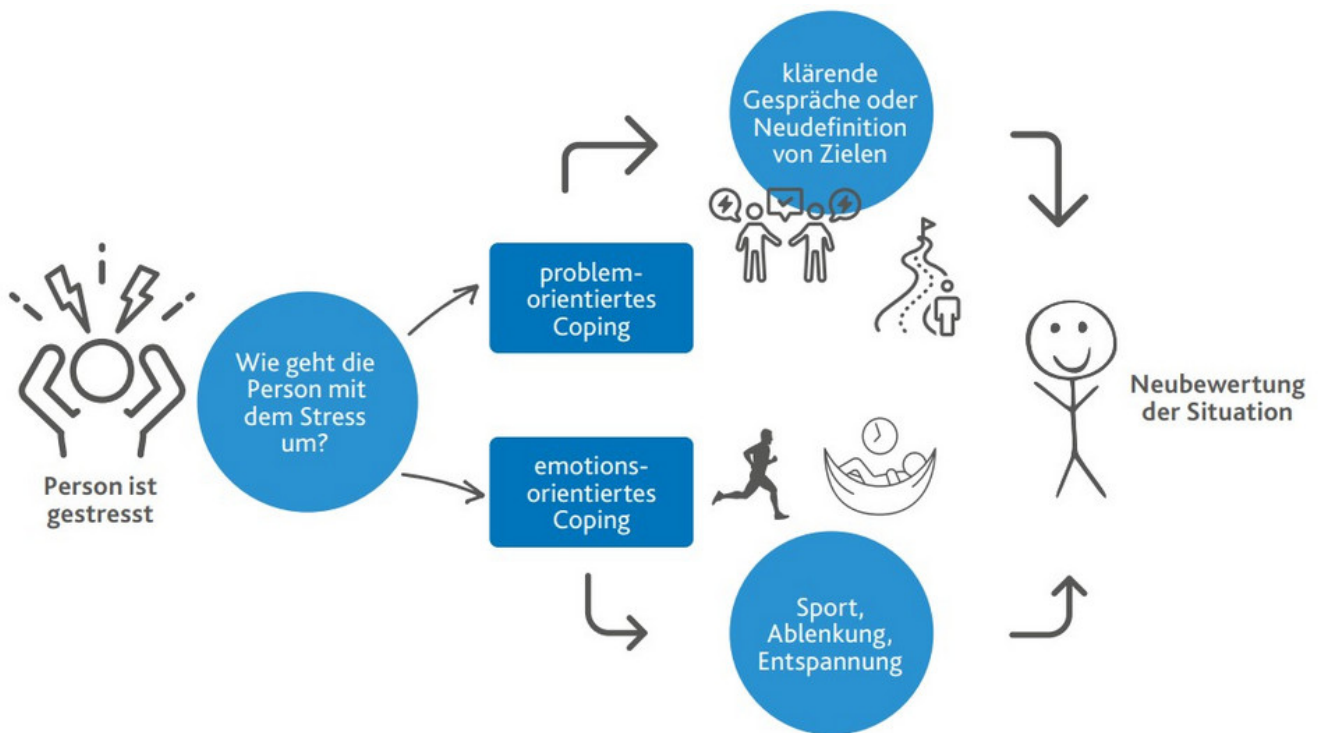
Die zweite Bewertung besteht in der Prüfung, ob ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Situation zu bewältigen. Ressourcen können persönliche Fähigkeiten sein, Unterstützung von Mitmenschen, ausreichend Zeit auf der Arbeit oder finanzielle Möglichkeiten. Wenn mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen die Situation gut zu bewältigen ist, entsteht ebenfalls keine Stresssituation.

Personen fühlen sich hingegen gestresst, wenn sie die Einflüsse als bedrohlich oder sehr herausfordernd wahrnehmen und ihnen nicht ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen. Körperlich kann dann die Herzfrequenz steigen, sie fangen an zu schwitzen oder bekommen zum Beispiel Magenschmerzen. Emotionen wie Wut, Ärger oder Angst werden wahrgenommen.

## **Coping – Umgang mit Stress**

Die psychologische Stressforschung beschreibt verschiedene Möglichkeiten, wie Menschen – und damit auch deine Sportler\*innen – mit Stress umgehen können (siehe Abbildung 19). Es wird zwischen zwei Bewältigungsstrategien unterschieden:

- das problemorientierte Coping,
- das emotionsorientierte Coping.



\_ Abbildung 19: Coping – Umgang mit Stress

Beim **problemorientierten Coping** zielt die Strategie darauf ab, das Problem zu lösen. Beispielsweise durch klärende Gespräche, Neudefinition von Zielen oder Veränderungen von Lebenssituationen.

Beim **emotionsorientierten Coping** versuchen die Personen, die durch Stress ausgelösten Emotionen durch Bewegung, Entspannung oder Ablenkung zu regulieren. Bei dieser Bewältigungsstrategie wird also nicht die Ursache der Stressoren gelöst, sondern ein Umgang mit der Situation gesucht. Als Übungsleiter\*in kannst du diese Bewältigungsstrategien in dein Sportangebot integrieren.

Natürlich sind problem- und emotionsorientiertes Coping auch kombiniert einsetzbar und schließen sich nicht gegenseitig aus. Je breiter die Bewältigungsstrategie aufgestellt ist, desto höher ist die Chance, dass deine Sportler\*innen nicht dauerhaft negativen Stress empfinden.

Nachdem eine gestresste Person Bewältigungsstrategien angewendet hat, kann sie die Situation neu bewerten. Möglicherweise kann sie nun Ressourcen nutzen oder aufbauen, die Stressoren als irrelevant bewerten oder sie hat einen anderen Umgang mit Stress gefunden, zum Beispiel durch gute Entspannungsverfahren.

Wenn Menschen über einen längeren Zeitraum Stress ausgesetzt sind und die Bewältigungsstrategien zu keiner positiven Neubewertung führen, entsteht chronischer Stress. Chronischer Stress kann zu Erkrankungen wie Depressionen, Bluthochdruck oder chronischen Rückenschmerzen führen.

## Stressbewältigung durch Sport

Sportliche Aktivitäten helfen, mit Stress besser umgehen zu können. Dabei kommen emotionsbasierte Bewältigungsstrategien zum Einsatz. Schon durch eine Viertelstunde entspannter körperlicher Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Diesen Effekt kann also ein Waldspaziergang liefern – oder aber auch dein Sportangebot. Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin werden vom Körper produziert, um uns auf eine Kampf- oder Fluchtsituation vorzubereiten. Bleiben diese Stresshormone dann „ungenutzt“ in unserem Körpersystem, sind sie gesundheitsschädigend. Der Abbau von Stresshormonen durch Bewegung ist daher enorm wichtig. Solange sich der Körper durch den Sport nicht erneut einer hohen Belastung ausgesetzt sieht, wirken Sport und Bewegung positiv im Umgang mit Stress. Ob Beweglichkeitstraining, Ausdauersport, Krafttraining, Entspannungsverfahren oder das gemeinsame Lachen und Spaß haben beim Sport: Alle Komponenten sind gut für die Gesundheit. Entscheidend ist dabei, dass sich die Teilnehmer\*innen bei der Sport-Aktivität wohlfühlen und diese gerne machen, sodass der Sport keinen zusätzlichen Stressor darstellt. Für Personen, die einsam sind, kann der Sport in der Gruppe hilfreich sein, um soziale Ressourcen aufzubauen. Menschen, die viel in Kontakt sind und Ruhe benötigen, können sich eventuell eher bei einem Lauf im Wald oder bei Entspannungstechniken erholen und Stress abbauen.

Im Folgenden wird beschrieben, wie du gestresste Personen durch Entspannungstechniken bei der Stressbewältigung unterstützen kannst. Erörtere mit deinen Sportler\*innen, ob die Übungen zu einem höheren Wohlbefinden führen.

### Entspannung durch Sport

## Entspannung durch Sport

Eine bewusste Atmung und gute Wahrnehmung des eigenen Körpers kann Entspannung und Stressabbau fördern. Bei der Durchführung von Entspannungsübungen solltest du als Übungsleiter\*in daher einige Dinge beachten, die wichtig sind.

**Zeit:** Nimm dir für die Übungen ausreichend Zeit. Deine Teilnehmer\*innen sollten gerade in der

Entspannungsphase nicht durch Zeitdruck gestresst werden. Berücksichtige diesen Aspekt bereits bei der Planung deiner Übungseinheit und lege ausreichende Zeiträume für die einzelnen Abschnitte fest. Gerade weil diese Inhalte häufig am Ende der Übungsstunde stehen, besteht die Gefahr, dass sie durch Verzögerungen aus vorherigen Stundeninhalten zu kurz kommen.

**Hier und jetzt:** Lass deine Teilnehmer\*innen komplett bei sich selbst und bei den Übungen „ankommen“, zum Beispiel durch entspannte Hintergrundmusik oder durch deine Worte, die die Gedanken deiner Teilnehmer\*innen auf den Körper oder in eine schöne Umgebung lenken. Deine Stimme sollte die ruhige und entspannte Atmosphäre unterstützen, indem du langsam, deutlich und nicht zu laut sprichst.

**Atmung:** Achte auf eine regelmäßige Atmung bei deinen Teilnehmer\*innen. Lass sie tief in den Bauch einatmen, sodass sich die Bauchdecke bei der Einatmung weitet. Die Atmung wird dadurch ruhiger und langsamer.

**Bereitschaft:** Um den Einklang von bewusster Atmung und guter Körperwahrnehmung zu erreichen, ist die Bereitschaft der Teilnehmer\*innen entscheidend. Informiere deine Sportler\*innen darüber, dass sie durch deine Übungen in Kombination mit einer bewussten Atmung die Stresshormone im Körper reduzieren können. Stärke sie darin, sich auf die Entspannung einzulassen. Genau wie bei anderen Aktivitäten gilt auch hier, dass sie bei jeder Übungseinheit besser werden. Bei Entspannungsübungen steht das Ziel besser zu werden jedoch nicht im Vordergrund, sondern die Entspannung. Außerdem schwankt die Tagesform auch hierbei, sodass die Entspannung nicht immer gleich abläuft. Sensibilisiere deine Teilnehmer\*innen für die Schwankungen.

Entspannungsübungen innerhalb der Sportstunde

## Entspannungsübungen innerhalb der Sportstunde

**Stundenausklang:** Entspannungsübungen kannst du gut im Stundenausklang deiner Stunde verorten, da das Herz-Kreislauf-System und das neuronale System dabei herunterreguliert werden. Körperliche Anstrengungen sollten daran anschließend nicht mehr anstehen. Plane für ein entspannendes Stundenende ausreichend Zeit ein.

**Einstimmung:** Entspannende Übungen können auch zu Beginn der Stunde durchgeführt werden, um die Teilnehmer\*innen den Einstieg in die Sporteinheit zu erleichtern. Die Teilnehmer\*innen können bewusst vom Tag abschalten. Achte in diesem Szenario jedoch darauf, dass sie vor einer intensiven sportlichen Belastung zunächst wieder aktiviert werden müssen.

**Entspannung als Stundenziel:** Alternativ kannst du eine komplette Stundeneinheit als Entspannungseinheit planen und dieses Ziel auch gut mit einem Ziel aus dem Beweglichkeitstraining kombinieren.

---

## Quellen:

Praxismodul A der C-Lizenz Praxiswissen Sport Für Übungsleiter\*innen

Faltermaier, 2023

Franzkowiak, P. & Hurrelmann, K., 2022

WHO, 2022

Meyer et al., 2021

Gerber, 2020

BISp, 2020

Lehnert, et al., 2011

Lazarus & Folkmann, 1984