



Bewegung statt Schmerztabletten

Handball, Laufen, Schwimmen oder Tanzen? Welche Sportarten sind besonders **GESUNDHEITSFÖRDERND** und worauf sollte man achten? Ein Gespräch mit Thomas Härtel, dem frisch gewählten Präsidenten des Landessportbundes Berlin

INTERVIEW Julia Bernewasser

Präventiv- und Rehasport – damit kennt sich Thomas Härtel aus. Der 67-Jährige hat sich schon Mitte der 1990er Jahre als Bezirksstadtrat in Steglitz um Bildung, Kultur, Jugend und Sport gekümmert, später war er Staatssekretär in der von Klaus Böger geführten Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport. Als die Zuständigkeit des Sportressorts der Senatsverwaltung für Inneres zugeschlagen wurde, wechselte Härtel damals in die Innenverwaltung unter Ehrhart Körting.

Der gebürtige Berliner war viele Jahre Vorsitzender des Berliner Familienbeirates und



Vizepräsident des Deutschen Behindertensportverbandes, seit 2015 auch Mitglied des Vorstandes der Stiftung SPI der Arbeiterwohlfahrt Berlin sowie Vizepräsident beim Landessportbund Berlin. Seit Ende 2017 ist Härtel Vorstandsvorsitzender der Deutschen Schulsportstiftung, dem Träger und Veranstalter des bundesweiten Schulwettbewerbs »Jugend trainiert für Olympia & Paralympics«. Im November 2018 wurde er zum Präsidenten des Landessportbundes gewählt, der über 660 000 Mitglieder zählt.

Herr Härtel, was verstehen Sie unter dem Begriff »gesundheitsfördernder Sport«? Zählt zum Beispiel Handball dazu?

Jede Art von regelmäßiger Bewegung tut unserem Körper zunächst einmal gut. Also auch Handball. Aber gesundheitsfördernder Sport meint im Besonderen Sportangebote, die primär darauf ausgerichtet sind, uns gesund zu erhalten. Sie stärken gezielt unsere Gesundheitsressourcen wie zum Beispiel Ausdauer, Be-

weglichkeit oder Kraft und unterstützen somit das Herz-Kreislauf- oder auch das Muskel-Skelett-System. Gleichzeitig sind die Inhalte des gesundheitsfördernden Sports so gewählt, dass das Risiko, sich zu verletzen oder individuell zu überlasten, praktisch ausgeschlossen ist. Leistung oder Wettbewerb spielen hier explizit keine Rolle. Vielmehr geht es darum, sich regelmäßig und mit Freude zu bewegen.

Kommen gesundheitsfördernde Sportangebote dann eher für ältere Menschen infrage, die sich nicht mehr so stark verausgaben können und ein erhöhtes Verletzungsrisiko haben?

Nein, der Gesundheitssport ist generationsübergreifend. Er unterteilt sich in zwei Bereiche: den Präventionssport und den Rehabilitationssport. Bei dem Präventionssport geht es darum, die eigene Gesundheit zu unterstützen und Beschwerden und Krankheiten wie etwa Herzerkrankungen, Rückenbeschwerden oder auch Krebs mit Sport vorzubeugen. Zielgruppe können hierbei durchaus auch jüngere Menschen sein, die möglichst fit bleiben möchten für ihr Berufs-, aber auch Privat- und Familienleben. Rehasport ist auf Menschen ausgerichtet, die schon Erkrankungen und Beeinträchtigungen aufweisen, etwa einen Herzinfarkt, einen Bandscheibenvorfall, eine Krebserkrankung oder Asthma. Hier geht es darum, Folgeschäden zu verhindern oder zu begrenzen oder auch ein erneutes Auftreten der Erkrankung zu vermeiden. Wer von seinem Arzt oder seiner Ärztin eine Verordnung für Rehasport erhält, bekommt die Teilnahme an entsprechend anerkannten Sportangeboten für die verordnete Dauer von der Krankenkasse bezahlt. Das ist gesetzlich verankert. Bei Rehasport sollte man also nicht zögern. Das gilt selbstverständlich auch für jüngere Menschen, die nach einer bestimmten Erkrankung oder auch einem Unfall von der Teilnahme am Rehasport profitieren können.

Welche Sportarten sind Ihrer Meinung nach die besten, um die Gesundheit dauerhaft zu fördern?

Laufen, Schwimmen und Radfahren. Das sind aus meiner Sicht niederschwellige Sportarten, die gut in den Alltag integrierbar sind und für die es (fast) keine Ausreden gibt. Man muss sich dafür in keinem Verein anmelden und auch kein Geld ausgeben. Joggen und Fahrrad fahren lässt sich wunderbar in der Nachbarschaft oder in der Natur. Und selbst fürs Schwimmen braucht es im Sommer nicht mal ein Frei- ➤



Thomas Härtel

Der bisherige Vizepräsident Sportinfrastruktur des Landessportbundes Berlin wurde Ende November mit großer Mehrheit zum Präsidenten des Landessportbundes Berlin gewählt. Der 67-Jährige folgt auf Klaus Böger, der nicht erneut für das Amt kandidierte.

bad oder ein Hallenbad, dafür bieten sich auch die vielen Berliner Seen an. Hinzu kommt, dass die Sportarten in unterschiedlicher Intensität für jede Generation geeignet sind. Wer nicht mehr so fit ist, kann auch eine halbe Stunde spazieren gehen oder walken statt joggen, dabei die frische Luft genießen, entspannen und die mentale Gesundheit stärken.

»Laut Studie bezeichnen sich über 75 Prozent der Berliner als bewegungsaktiv«

Thomas Härtel
LSB-Präsident

Laut einer Sportverhaltensstudie des Berliner Senats bezeichnen sich über 75 Prozent der Berliner als bewegungsaktiv. Das sagt natürlich noch nichts über die tatsächliche regelmäßige körperliche Aktivität aus. Ich denke aber, dass wir – der Landessportbund, die Vereine und Ärzte – gemeinsam noch mehr unternehmen können,

um die Menschen für Gesundheitssport zu motivieren.

Wie halten Sie sich selbst fit und gesund?

Ich gehe drei Mal pro Woche joggen. Immer für circa 45 Minuten in meiner Nachbarschaft und samstagsmorgens mit einer Gruppe von vier bis fünf Freunden rund um den Schlachtensee und die Krumme Lanke. In der Gemeinschaft macht es dann noch mehr Spaß. Ich fühle mich hinterher munter und leistungsfähig. Wenn es zeitlich mal nicht funktioniert, vermissen ich den Sport schon sehr.

Wo finde ich Unterstützung, wenn ich der gesellige Typ bin und lieber Sport in der Gemeinschaft machen möchte? Bieten Berliner Vereine auch Gesundheitssport an?

In Berlin gibt es circa 250 Vereine, in denen unter fachlich qualifizierter Leitung Gesundheitssport angeboten wird, sei es als Rehasport oder als Präventionssport. Für den Rehasport gilt die Bezeichnung »anerkannte Rehasportgruppe« als Qualitätsnachweis. Es müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein wie unter anderem eine qualifizierte Übungsleitung, Gruppengröße und Räumlichkeiten bezeichnet. Derzeit gibt es in Berlin über 3300 zertifizierte Angebote.

Und im Präventionssport?

Da hilft das Qualitätssiegel »Sport pro Gesundheit« weiter. Der Deutsche Olympische Sportbund hat es zusammen mit der Bundesärztekammer entwickelt. Das Siegel wird vergeben an Kursangebote der Sportvereine, die in der Regel über zwei bis drei Monate nach einem bestimmten Kursprogramm durchgeführt werden. Derzeit gibt es gut 100 dieser zeitlich begrenzten Gesundheitssportkurse. Man kann dabei beispielweise wählen zwischen Ganzkörpertraining, Wassergymnastik oder Ausdauertraining.

Für wie bewegungsfreudig und gesund halten Sie die Berliner? Gibt es dazu Untersuchungen?

Wie kann das gelingen?

Zusammen mit anderen Einrichtungen des Sports haben wir zum Beispiel das so genannte »Rezept für Bewegung« ins Leben gerufen. Es geht hierbei darum, dass ein Arzt seinem Patienten nicht nur mündlich, sondern auch schriftlich raten kann, sich mehr zu bewegen. Hat der Patient erstmal so einen Zettel in der Hand, ist die Motivation vielleicht größer, tatsächlich etwas zu unternehmen. Auf diesem Rezept kann der Arzt sowohl Empfehlungen für Bewegungsarten aussprechen als auch Hinweise zu Erkrankungen vermerken, die dann wiederum der Übungsleiter erhält. Noch wird dieses »Rezept für Bewegung« leider insgesamt zu wenig angenommen. Ärzte müssen dazu wissen, welche Bewegungsangebote die Vereine in Wohnortnähe anbieten. Da haben die Vereine auch eine Bringschuld. Auf der anderen Seite muss es bei den Ärzten ein Bewusstsein dafür geben, dass es besser ist, dem Patienten Bewegung statt Schmerztabletten zu verschreiben.

Was muss geschehen, damit die Berliner noch mehr Freude daran finden, sich in ihrer Stadt zu bewegen und gesund zu halten?

Ich würde es gut finden, wenn es in unseren Parks noch mehr Möglichkeiten und auch Geräte zur sportlichen Betätigung gäbe. Auch Spielplätze müssen generationsübergreifend gestaltet sein. Hier ließen sich Klimmzüge oder Gleichgewichtsübungen machen. Der Park am Gleisdreieck ist da ein gutes Vorbild. Und mehr Fahrradschnellwege wären förderlich. Leider wurden in der Vergangenheit auch viele Schwimmbäder geschlossen. Und die noch da sind, die haben nicht immer verlässliche Öffnungszeiten. Das ist schade. Insgesamt ist die Stadtentwicklung noch mehr gefordert. Es geht nicht nur darum, Abgase in der Stadt zu vermeiden, sondern auch gleichzeitig mehr Bewegung zu ermöglichen.

Weitere Informationen

Die Angebote des Gesundheitssports mit nachweislich qualifizierter Leitung findet man in der aktuellen Ausgabe der **Gesundheitssportbroschüre** 2018/19, die man kostenfrei beim LSB bestellen kann oder aber auch in ärztlichen Praxen ausliegt. Außerdem sind die Angebote auch auf der Internetseite des Landessportbundes zu finden: lsb-berlin.de. Weitere Sportangebote zur Rehabilitation listet der **Berliner Behindertensportverband** auf der Website sportreha.berlin