



Sport, Bewegung und Gesundheit

Grundlagen und Leitziele zur Praxis gesundheitsorientierter
Sport- und Bewegungsangebote in Nordrhein-Westfalen
Positionspapier



Herausgeber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg
www.wir-im-sport.de

Verantwortlich: Referat „Breitensport/Sporträume“:
Fachbereich „Sport und Gesundheit“

Redaktion: Dr. phil. Michael Matlik

Mitarbeit: Dirk Engelhard
Hans-Georg Schulz

Die Erarbeitung des Zielkatalogs erfolgte unter Mitwirkung der o.g. Personen sowie Birgitt Alefelder, Freia Dorna, Achim Haase, Michael Meurer, Michael Neumann, Gabi Pohontsch, Andreas Lengemann, Manfred Probst, Claus Weingärtner.

Text: Prof. Dr. Edgar Beckers
Dr. phil. Michael Matlik

Fotos: Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

Gestaltung: Martina Tiedmann

Ausgabe: Duisburg, 2003

Verabschiedet in der Sitzung des Ausschusses „Sport und Gesundheit“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen am 12. Dezember 2003.

Die männliche Form gilt im Folgenden für beide Geschlechter.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.
Verwendung von Inhalten dieser Broschüre nur mit Quellenangabe.

Inhalt

1. Vorbemerkung	4
2. Das Gesundheitsverständnis des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen	5
3. Konsequenzen für die Gestaltung gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote.....	7
4. Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen.....	8
5. Ziele gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote	9
5.1 Prävention/Gesundheitsförderung.....	9
5.2 Rehabilitation.....	10

1. Vorbemerkung

Im „Leitbild des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen“ wird betont, dass sich der Sport in einem stetig verändernden gesellschaftlichen Umfeld immer wieder neuen Herausforderungen stellen muss. Dies zeigt sich in besonderer Weise im Bereich der Gesundheitspolitik. Der Deutsche Sportbund hat 1994 mit dem Leitfaden „Sport und Gesundheit“ und 1995 mit seiner „Gesundheitspolitischen Konzeption“ das Handlungsfeld zu einer zentralen Zukunftsaufgabe der Sportverbände und -vereine erklärt. Auf der Grundlage dieser perspektivischen Vorgaben engagiert sich der Landessportbund Nordrhein-Westfalen bereits seit langer Zeit mit entsprechenden Veröffentlichungen, Programmen und Projekten¹.

Die gesundheitspolitischen und gesundheitswissenschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre haben zu weitreichenden Veränderungen im Handlungsfeld „Sport und Gesundheit“ geführt. Ausgehend von einer Aktualisierung des Gesundheitsverständnisses im Landessportbund Nordrhein-Westfalen ist das Spektrum der Angebote des Sports ausdifferenziert worden, um sich von der offensichtlichen Beliebigkeit auf dem derzeitigen Gesundheitsmarkt abgrenzen zu können. Dies schließt den notwendigen Schritt ein, die Angebote systematisch und kontinuierlich zu verbessern.

Bereits 1996 hat der Landessportbund Nordrhein-Westfalen in seinem Positionspapier „Sport und Gesundheit“ die möglichen Beiträge des Sports zur Gesundheit dargestellt und sein Gesundheitsverständnis beschrieben. Seither haben die Entwicklungen im Gesundheitssystem und in der Gesundheitspolitik den darin formulierten hohen Anspruch bestätigt.

Die Einführung der Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT und SPORT PRO REHA in Nordrhein-Westfalen macht es aber erforderlich, den im Positionspapier des Jahres 1996 niedergelegten Sachstand um aktuelle Aspekte und Erkenntnisse zu ergänzen und im Hinblick auf die gesundheitsorientierten Angebote im Sport zu konkretisieren. Die Anbieter von präventiven/gesundheitsfördernden Angeboten sowie von Rehabilitationssport-Angeboten sollen eine unmissverständliche Orientierung für die Gestaltung ihrer Angebote und die geforderten Qualitätsstandards erhalten. Dies gilt insbesondere, wenn diese Angebote mit einem Qualitätssiegel ausgezeichnet sind.

¹ Dabei bleibt unbestritten, dass die Ziele des Sporttreibens unterschiedlich und vielfältig sind. Diese Vielfalt wird auch in Zukunft durch ein breites fachlich fundiertes und sozial orientiertes Angebot der Sportorganisationen gesichert.

2. Das Gesundheitsverständnis des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 1986 in der „Ottawa-Charta“ Gesundheitsförderung als einen **Prozess** umschrieben, der darauf abzielt, „Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. Gemäß dieses Verständnisses ist Gesundheit die Fähigkeit, die Aufgaben und Herausforderungen des **alltäglichen Lebens bewältigen** zu können und dabei die persönlichen „Bedürfnisse befriedigen, ...Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie (die) Umwelt meistern bzw. sie verändern zu können“. In letzter Konsequenz ist damit Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht nur als individuelles Lebensziel. Gesundheit basiert gemäß des WHO-Verständnisses auf einem positiven Konzept, das die Bedeutung individueller und körperlicher wie auch sozialer und ökologischer Ressourcen in gleicher Weise berücksichtigt. Die **Gesundheit zu fördern** heißt deshalb, Maßnahmen einzuleiten oder zu unterstützen, die die Fähigkeiten, Qualifikationen und Kompetenzen eines Menschen zur Bewältigung seines alltäglichen Lebens erhalten oder erweitern.

Auch heute noch dominiert jedoch ein Verständnis von Gesundheit als „Abwesenheit von Krankheit“. Eine eigene, positive Bestimmung von „Gesundheit“ fehlt zumeist². Eine Hilfe dazu erhält man, wenn die bisher vertraute Fragestellung umgekehrt wird. Indem untersucht wird, was Menschen krank macht (Patho-Genese), können Risikoindikatoren und Risikofaktoren entdeckt werden, die durch bestimmte Verhaltensweisen vermieden werden sollen. Man kann aber feststellen, dass von Menschen, die denselben Belastungen, Risiken oder Stressoren ausgesetzt sind, einige krank werden, andere jedoch gesund bleiben. Deshalb ist mit gleicher Berechtigung zu fragen: Warum bleiben diese Menschen trotzdem gesund? Was erhält sie gesund? Welche Faktoren („Ressourcen“) stärken ihre Gesundheit (Saluto-Genese)? Hier zeigt sich dann, dass Gesundheit gebunden ist an das individuelle Vermögen, mit den Belastungen, Freuden, Widerständen des Alltags umzugehen und sein Leben eigenverantwortlich gestalten zu können.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen greift das Gesundheitsverständnis der WHO auf. Um aber die vielfältigen Möglichkeiten des Sports gezielt einsetzen zu können, ist eine Differenzierung der möglichen Beiträge des Sports zur individuellen Gesundheit notwendig. Gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote sollten daher nicht auf ein generelles (und daher nicht einlösbares) Versprechen von Gesundheit gerichtet sein, sondern **themen- und zielgruppenspezifisch** ausgerichtet werden und damit Teilbereiche von Gesundheit in den Mittelpunkt stellen. Dies wird nur möglich sein, wenn die allgemeine Gesundheitsdiskussion von biologisch/funktionellen Aspekten auf ein komplexeres Verständnis ausgeweitet wird.

Wenn man Krankheit und Gesundheit differenziert betrachtet, wird deutlich, dass der Sport mit seinen vielfältigen Möglichkeiten verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten kann:

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. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.

² Häufig wird dafür der Begriff „Wohlbefinden“ benutzt, der aber ebenso unklar und beliebig auslegbar ist. Wohlbefinden entsteht - genauso wie Spaß - vor allem als individuelle, emotionale Reaktion auf ein Ereignis. Kursangebote müssen selbstverständlich methodisch so gestaltet werden, dass die Menschen Zufriedenheit und Freude erleben und deshalb gerne weiter teilnehmen. Aber den komplexen Begriff „Gesundheit“ durch den unklaren Begriff „Wohlbefinden“ zu ersetzen, bietet keine Basis für konkrete praktische Maßnahmen.

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 Schädigungen entstanden sind oder entstehen können. Entsprechende funktionale Inhalte von Sport- und Bewegungsangeboten tragen zur Wiederherstellung, Erhaltung oder Verbesserung organischer Funktionsfähigkeit und zur Verbesserung des psychosozialen Empfindens und der Lebensqualität bei.
3. Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „**individuellen Gestaltungsfähigkeit**“. Diese umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen, also zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung. Dazu geeignete Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Ernährung, Altern, Bewegungsverhalten oder Stress) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen **themenbezogene Erfahrungen**, die über Körper und Bewegung zugänglich sind.



Abb. 1: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

3. Konsequenzen für die Gestaltung gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote

Gesundheitsorientierte Angebote in Sportvereinen müssen die geschilderten Aspekte eines umfassenden Gesundheitsbegriffs nach Zielsetzung und Zielgruppe des jeweiligen Angebots unterschiedlich gewichtet aufgreifen. Dies bezieht sich insbesondere auf die Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Daher müssen sich die Angebotsinhalte auch auf Themen des täglichen Lebens beziehen und die Situation der Teilnehmer/innen in den Mittelpunkt stellen. Solche Inhalte mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten haben eine Reihe von Gemeinsamkeiten, vor allem in der Zielsetzung und der methodischen Verfahrensweise:

Sie haben gemeinsam, dass

- immer das alltägliche Verhalten den thematischen Ansatzpunkt bietet,
- diesem alltäglichen Verhalten Regeln, Muster, Normen zugrunde liegen, die bewusst gemacht werden müssen,
- sich im Umgang mit dem Körper und der Bewegung typische Verhaltensmerkmale spiegeln und andere erfahren lassen.

Die methodische Umsetzung erfolgt in 3 Stufen:

- Stufe des Informierens und Erkennens
- Stufe des Suchens und Erprobens von Handlungsalternativen
- Stufe des Gestaltens der individuellen Lebenssituation der Teilnehmer/innen

Die dafür notwendige Handlungskompetenz der Übungsleiter ist Schwerpunkt der Übungsleiterausbildungen auf der 2. Lizenzstufe in den Bereichen „Prävention“ sowie „Rehabilitation“.

Folgende Profile werden zurzeit gemäß den Vorgaben des Deutschen Sportbundes von Landessportbund und einzelnen Fachverbänden angeboten:

Prävention	Rehabilitation
• Herz- und Kreislaufsystem • Haltungs- und Bewegungssystem • Stressbewältigung und Entspannung • Ältere • Kinder und Jugendliche	• Sport in Herzgruppen • Sport in der Krebsnachsorge • Sport bei Diabetes • weitere Profile des BSNW

4. Qualitätsmanagement im gesundheitsorientierten Sport in Nordrhein-Westfalen

Die Sport- und Bewegungsangebote der Sportvereine in Nordrhein-Westfalen leisten je nach Form/Art des Angebots, inhaltlicher Ausrichtung/Schwerpunktsetzung und Gestaltung unterschiedliche Beiträge zur Gesundheit der Teilnehmer/innen. Mit speziellen gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangeboten verbindet sich eine besondere Verantwortung. Dies gilt sowohl gegenüber den Erwartungen der Teilnehmer/innen als auch gegenüber dem organisierten Sport als Partner des Gesundheitssystems.

Aus diesen Gründen sind die gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsprogramme einer kontinuierlichen Weiterentwicklung unterworfen. Aktuelle Erkenntnisse in Wissenschaft und Forschung müssen Berücksichtigung finden, gesundheitspolitische Entwicklungen aufgegriffen werden, die Evaluationsergebnisse der Angebote selbst sind zu berücksichtigen.

Am Beispiel der Herzsportgruppen lässt sich dies verdeutlichen. Lag die Hauptzielrichtung dieses Rehabilitationssportangebotes bei den ersten in Nordrhein-Westfalen gegründeten Gruppen noch primär in der Wiederherstellung und Erhaltung der körperlichen (biologischen) Funktionsfähigkeit, erweiterte sich im Laufe der Zeit die Zielrichtung um Aspekte wie z.B. Abbau von Risikofaktoren, Aufbau von physiologischen Schutzfaktoren, Entwicklung psychosozialer Unterstützung und Beeinflussung des individuellen Lebensstils durch Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit. Angebote, die diese Entwicklung nicht nachvollziehen, sind nach den aktuellen Qualitätsstandards nicht mehr zeitgemäß. Um die Vereine bei der ständigen Weiterentwicklung ihrer Angebote besser zu unterstützen, wurde auch in Nordrhein-Westfalen das bundesweit einheitliche Qualitätssiegel SPORT PRO REHA eingeführt.

Vergleichbares gilt für den Gesamtbereich der Prävention/Gesundheitsförderung im Sport. Vor dem Hintergrund der oben aufgezeigten Möglichkeiten des Sports, zur Gesundheit eines Menschen beizutragen, konzentrieren sich viele präventive/gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote auf die Erhaltung/Verbesserung der Leistungsfähigkeit, die Verminderung von Risikofaktoren und den Aufbau von physiologischen Schutzfaktoren, indem sie Gesundheitspraktiken vermitteln und zur regelmäßigen Ausübung motivieren. Sie leiten z.B. zum regelmäßigen und medizinisch/trainingswissenschaftlich richtigen körperlichen Training an oder vermitteln Entspannungstechniken und -methoden. Wie geschildert wurde, haben sich die Erkenntnisse darüber, was Menschen gesund erhält, jedoch weiterentwickelt. Darauf müssen die präventiven/gesundheitsfördernden Angebote des organisierten Sports reagieren. Der Landessportbund und mit ihm große Fachverbände haben deshalb für diesen Bereich neue Übungsleiter-Ausbildungskonzeptionen entwickelt. Darüber hinaus wurde das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT eingeführt. Es soll das hohe zeitgemäße Qualitätsniveau der einzelnen gesundheitsorientierten Angebote im Bereich der Prävention/Gesundheitsförderung in Nordrhein-Westfalen dokumentieren. Das damit verbundene Qualitätsmanagement soll zugleich den Vereinen und ihren Mitarbeitern bzw. Mitarbeiterinnen helfen, ihre Angebote weiterzuentwickeln.

Die folgenden Leitlinien in Form eines Zielkatalogs für die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichneten Angebote geben auf dem derzeitigen Stand der Diskussionen in den Sport- und Gesundheitswissenschaften eine Orientierung für die Gestaltung der Angebote im Sinne einer umfassenden Gesundheitsförderung³. Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen hat sich diese Leitlinien als Zielperspektive für das Niveau der Angebote mit Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Nordrhein-Westfalen gesetzt. In einem Prozess über 3 Jahre sollen alle Angebote diesen Leitlinien gerecht werden. Der Prozess schließt zugleich jedoch eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Leitlinien ein, bei der die Qualitätssiegel-Anbieter über Qualitätszirkel beteiligt sind.

³ Im Rehabilitationssport liegen bereits seit Jahren Konkretisierungen in Form von Zielkatalogen für die Angebote in den einzelnen Indikationsbereichen vor.

5. Ziele gesundheitsorientierter Sport- und Bewegungsangebote

5.1 Prävention/Gesundheitsförderung

Übergeordnete Ziele

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat an dem Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe regelmäßig teilgenommen und es als sinnvoll erlebt.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat sich mit seinen/ihren Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezügen in das Angebot einbringen können.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat die Wirkung von Bewegung und Sport auf die persönliche Gesundheit erlebt und Ansätze zur persönlichen Stärkung einer gesundheitsbewussteren Lebensführung kennen gelernt.

Erhaltung und Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Leistungsfähigkeit

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport und/oder anderer Gesundheitspraktiken auf seine/ihre physische, psychische und soziale Leistungsfähigkeit sowohl während des Sportangebotes als auch im Alltag erlebt.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat Formen der Selbstbeobachtung und Körperwahrnehmung kennen gelernt.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat die Bedeutung zwischenmenschlicher Kontakte für sich erkannt und kann soziale Unterstützung annehmen bzw. aufsuchen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist bereit, für sich und andere Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen und ist selbst zur Unterstützung anderer bereit.

Wiederherstellung, Erhaltung, Verbesserung der biologischen Funktionsfähigkeit

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kennt gesundheitsfördernde Schutzfaktoren und gesundheitsgefährdende Risiken, ihre Ursachen und mögliche Auswirkungen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kennt die positiven psychischen und somatischen Auswirkungen des regelmäßigen Trainings und/oder anderer bedeutsamer Gesundheitspraktiken.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin verfügt über die notwendigen Kompetenzen, dieses Training bzw. diese Gesundheitspraktiken eigenständig und individuell angemessen zu steuern.

Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann die persönlichen Erfahrungen und Selbstbeobachtungen zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis anwenden.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin ist sich seiner/ihrer Eigenverantwortlichkeit und der Wirksamkeit seiner/ihrer Handlungen (Selbstwirksamkeit) für die Gesundheit bewusst.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann Verhaltensalternativen zu seinen/ihren gesundheitlich risikanten Verhaltensmustern entwickeln und anwenden.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat für sich Möglichkeiten gefunden, diese in seine/ihre Lebensführung zu übertragen (Alltagsübertragung).
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin hat ein Sport- und Bewegungsangebot in der Gruppe als dauerhafte Möglichkeit zur Gesunderhaltung erkannt und in seinen/ihren Lebensalltag integriert.

5.2 Rehabilitation

Rehabilitationsziele für Herzsportgruppen, Krebsnachsorge-Sportgruppen und Diabetes-Sportgruppen

Für die Durchführung und Erfolgsbeurteilung einer Rehabilitationsmaßnahme ist die Zusammenstellung individuell angemessener Rehabilitationsziele unerlässlich. Nur so kann auf die individuelle Situation jedes einzelnen Teilnehmenden eingegangen und in einer zielorientierten Programmplanung für die Gesamtgruppe berücksichtigt werden. Auch eine Beurteilung der Ergebnisse des Rehabilitationsprozesses in der Rehabilitationssportgruppe ist nur sinnvoll, wenn zuvor Ziele definiert wurden.

Die vorliegende Zusammenstellung der Rehabilitationsziele für Herzsport-, Krebsnachsorge- und Diabetessportgruppen in Nordrhein-Westfalen erfolgte unter Berücksichtigung des gesetzlichen Auftrags an den Rehabilitationssport als ergänzende Leistung zur Rehabilitation im Hinblick auf die Indikationen „koronare Herzkrankheit“, „Krebs“ sowie „Diabetes mellitus“. Sie sind im Hinblick auf die konkrete individuelle Indikation zu spezifizieren. Weitere Ziele oder Schwerpunktsetzungen sind je nach individueller Erkrankung und Situation für jeden einzelnen Teilnehmenden der Rehabilitationssportgruppe festzulegen.

Allgemeine Ziele der Rehabilitation

- Abwendung, Beseitigung, Minderung, Verhütung einer Verschlimmerung oder Minderung der Folgen von Behinderung
- Beitrag zur Wiederherstellung und zum Erhalt der Erwerbsfähigkeit oder zur Vermeidung der Pflegebedürftigkeit
- Förderung der Selbstbestimmung/der Selbstverantwortung (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Förderung der gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft sowie Vermeidung oder Entgegenwirkung möglicher Benachteiligungen
- Steigerung der Lebensqualität
- Reduktion der Mortalität und der Morbidität

Übergeordnete Ziele der Herz- Krebsnachsorge- und Diabetessportgruppen

- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin nimmt an dem Rehabilitationssportangebot regelmäßig teil und erlebt es als sinnvoll.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann sich mit seinen/ihren Vorstellungen, Wünschen und Lebensbezügen in das Angebot einbringen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin erlebt den Beitrag von Bewegung und Sport in der Rehabilitationssportgruppe zu Erhalt, Verbesserung und Erweiterung der in der Phase I und ggf. II der Rehabilitation erzielten Rehabilitationsergebnisse
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin erlebt die Wirkung von Bewegung und Sport in der Gruppe im Hinblick auf die Stärkung seiner gesundheitlichen Ressourcen sowie der Verringerung seiner Risikofaktoren und lernt Ansätze zu einer gesundheitsbewussteren Lebensführung kennen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin erlebt die Wirkung von Bewegung und Sport im Hinblick auf die persönliche Krankheitsbewältigung und lernt Möglichkeiten einer krankheitsangepassten Lebensführung kennen.
- Der Teilnehmer/die Teilnehmerin erlebt die Teilnahme am Rehabilitationssport als Form der gesellschaftlichen Teilhabe und schöpft daraus das Selbstbewusstsein für seine weitergehende Integration in andere gesellschaftliche Bezüge.

Somatische Ziele

- Verbesserung von krankheitsbedingten Bewegungseinschränkungen und Anleitung zur eigenständigen Durchführung funktioneller Übungs- und Trainingsformen, z.B.
 - nach Operation
- Verbesserung/Stabilisierung der kardiopulmonalen Belastbarkeit, z.B.
 - Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems
 - Verbesserung der Kraftausdauer
 - Verbesserung der Bewegungsökonomie (Koordination)
- Positive Beeinflussung der somatischen Risiko- sowie Schutzfaktoren , z.B.
 - Cholesterin
 - Blutdruck
 - Gewicht/Körperfettanteil
 - Blutzuckerspiegel (HbA1c)
 - Blutfließeigenschaft
 - Lymphödem
 - Faktoren des Immunsystems
- Aufbau und Verbesserung der Körperwahrnehmung, z.B.
 - Belastbarkeitsmöglichkeiten und -grenzen
 - Wahrnehmung körperlicher Signale

Funktionale Ziele

- Stabilisierung der körperlichen und geistigen Belastbarkeit für die Berufsausübung und das Alltagsleben
- Förderung der krankheitsangepassten Ausübung von Alltagshandlungen, z.B.
 - Selbständige Haushaltsführung
 - Sexualität
 - Treppensteigen
 - Autofahren
 - etc.
- Förderung der krankheitsangepassten Ausübung von Freizeitaktivitäten, z.B.
 - Gartenarbeit
 - Freizeitsport
 - Reisen
 - Kulturelle Aktivitäten
 - etc.

Psychosoziale Ziele

- Unterstützung bei der Krankheitsverarbeitung (Coping) , z.B.
 - Reflexion des individuellen Gesundheits- und Krankheitsverständnisses
 - Anpassung des Selbstbildes und der Lebensziele
 - Abbau von Angst und reaktiver Depression
- Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien, z.B.
 - Realistische Selbsteinschätzung
 - Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
 - adäquater Umgang mit belastenden Umweltsituationen und individuellen Dispositionen (Kontrollambitioniertheit, Selbstüberforderungstendenzen, Ärgerbereitschaft etc.)

- Förderung der individuellen psychosozialen Schutzfaktoren, z.B.
 - Bewusstsein der Eigenverantwortlichkeit
 - Vertrauen in die individuelle Gestaltungsfähigkeit (internale Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeitserwartung, Sinnzuweisungsfähigkeit)
 - Selbstwertgefühl/Selbstbewusstsein
 - Soziale Aufgeschlossenheit/Beziehungsfähigkeit
- Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit

Edukative Ziele

- Verbesserung des Wissens über die Erkrankung und ihre Risikofaktoren
- Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz
 - Nutzung bestehender Netzwerke und deren Angebote (Beratung, Hilfestellungen, Information etc.)
 - Nutzung bestehender Informationsquellen
- Anpassung des Ess- und Ernährungsverhaltens
- Erwerb von praktischen Fertigkeiten zur Selbstkontrolle und adäquater Reaktionsweisen, z.B.
 - Blutdruckmessung
 - Pulsmessung
 - Blutgerinnungswertmessung
 - Blutzuckermessung
- Motivation zur gesundheitsorientierten Verhaltensänderung, z.B.
 - Selbstbeobachtung und Selbstreflexion
 - Positives Erleben und Anwenden von Verhaltensalternativen
 - Fähigkeit zur Umsetzung im Alltag (Alltagstransfer)
- Entwicklung einer umfassenden Therapietreue (Compliance)
- Beherrschung von Notfallsituationen

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Tel. 0203 7381-0

Fax 0203 7381-616

Info@lsb-nrw.de

www.wir-im-sport.de



Im Sportverein bewegen. Gesundheit stärken!

unterstützt durch

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



BKK vor Ort