

BSB Nord und Sportärztebund Baden starten Kooperation

Erhöhung der Gesundheitskompetenz und Vermittlung von Fachwissen für Trainer und Übungsleiter als Ziel

Der Sportärztebund Baden e.V. macht sich seit mehr als 60 Jahren für die sportärztliche Betreuung und die sportmedizinische Prävention in Baden stark. Gemeinsam mit dem Badischen Sportbund Nord möchten die Sportärzte die Erkenntnisse aus der Praxis näher an die Vereine bringen.

Prof. Dr. Holger Schmitt, Präsident des Sportärztebundes Baden, erklärt im Interview mit der Geschäftsleiterin Bildung, Fiona Eckert, was das Engagement der Sportärzte ausmacht und was er sich von der Kooperation verspricht.

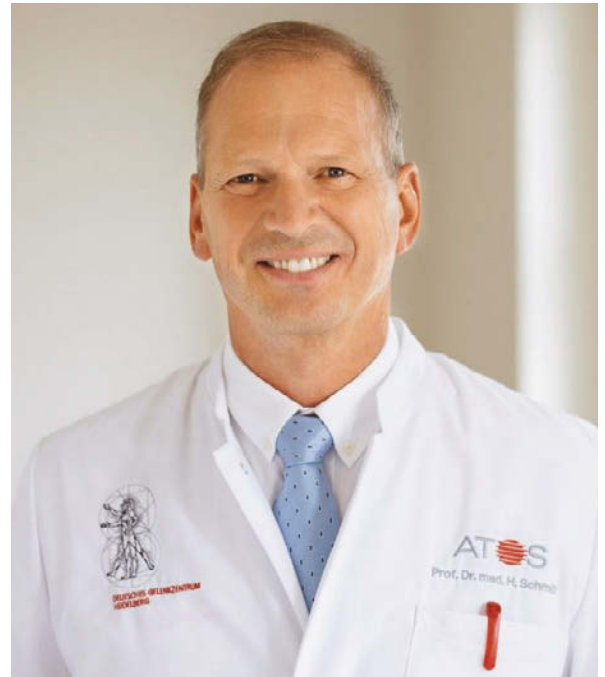
Herr Prof. Dr. Schmitt, was genau ist der Sportärztebund und was sind seine Ziele?

Der Sportärztebund Baden hat etwa 570 Mitglieder und ist ein Landesverband der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. (DGSP). Wir setzen uns als wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft für Gesundheitsförderung und Prävention durch Bewegung und Sport ein. Konkret sind wir hier auf mehreren Ebenen aktiv: Wir bilden Ärzt*innen aller Fachrichtungen zu „Sportmedizinern“ weiter und fördern den wissenschaftlichen und fachlichen Austausch zwischen Medizinern, medizinischem Personal sowie den Universitäten. Zudem führen wir vielfältige Forschungsarbeiten durch und fördern die Veröffentlichung von sportmedizinischen und prä-

ventivmedizinischen Themen. Auch die gesellschaftliche und politische Aufklärung und Beratung bezüglich des enormen Potentials von Sport und Bewegung ist ein weiterer ganz wichtiger Faktor. Unsere Mitglieder bieten darüber hinaus sportärztliche und präventivmedizinische Betreuung und Beratung für alle Sporttreibenden im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport an.

Sie sind aktiv auf den organisierten Sport zugegangen und haben Vizepräsident Gerhard Schäfer in seiner Funktion als Vorsitzender des Sportkreises Heidelberg angesprochen. Im vergangenen Jahr wurde bereits eine gemeinsame Veranstaltung durchgeführt, in der Sie und Ihr Team für Übungsleiter und Trainer zu sportmedizinischen Themen referiert haben. Welchen Zweck verfolgen Sie mit der Kooperation mit dem Badischen Sportbund Nord?

Wir sehen den organisierten Sport und die Vereine als wichtigen Partner bei der Verwirklichung unserer Mission. Unser Ziel ist die Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Hier sind die Sportvereine natürlich ein ganz wichtiger Faktor. Wir möchten unser Wissen aus der Praxis an die Trainer*innen und Übungsleiter*innen in den Vereinen weitergeben und sie dabei unterstützen, ein aus gesundheitlicher und präventiver Sicht optimiertes Training anzubieten. Deshalb möchten wir uns in unseren neuen gemeinsamen Veranstaltungen wie der online-Fortbildungsreihe „Sportärzte-Talk“ mit verschiedenen Themen rund um die Aspekte Sport und Gesundheit auseinandersetzen und den Trainer*innen und Übungsleiter*innen Antworten auf vielfältige sportmedizinische Fragestellungen geben. Die erste digitale Veranstaltung am 29. Oktober beschäftigt sich zum Beispiel mit den beiden Themen „Wieviel Sport ist gesund?“ und „Sport mit Gelenkersatz“.



Prof. Dr. med. Holger Schmitt

Foto: Deutsches Gelenkzentrum Heidelberg

Können Sie dies konkretisieren? Welche Bedeutung nehmen diese Veranstaltungen ein?

Die Bandbreite an möglichen Themen reicht von Empfehlungen zur Verletzungsprävention über Sporttreiben mit akuten oder chronischen gesundheitlichen Einschränkungen bis hin zu den Auswirkungen von Sport für die gesunde bio-psycho-soziale und motorische Entwicklung von Kindern. Hier gibt es eindeutige wissenschaftliche Erkenntnisse, die offensichtlich noch nicht ausreichend in der Mitte der Gesellschaft angekommen sind. Daher ist uns die Zusammenarbeit mit den Experten aus den Sportvereinen so wichtig, da sie als wertvolle Multiplikatoren fungieren.

Ihnen scheint besonders die Präventionsarbeit im Kindesalter am Herzen zu liegen. Welche Aspekte sind hier relevant?

Das ist richtig. Kinder müssen sich mehr bewegen. Wir stellen bei vielen Kindern erhebliche motorische Defizite fest und haben eine besorgniserregende Anzahl an übergewichtigen oder fettleibigen Kindern. Auch Erkrankungen, die eigentlich erst im fortgeschrittenen Alter auftreten dürften, wie die sogenannte Altersdiabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen oder Muskel-Skelett-

Anmeldung:

Online-Fortbildung Sportärzte-Talk #1 am 29. Oktober:

t1p.de/Sporttalk



erkrankungen, beobachten wir immer häufiger schon bei Kindern und Jugendlichen. Das ist alarmierend.

Wie kann dem entgegengewirkt werden?

Es ist unbedingt notwendig, dass in Kindergärten und Schulen ein größerer Fokus auf Bewegung gelegt wird. Dies gilt gleichwohl auch für die Freizeit, die nicht nur vor dem Handy oder Bildschirm verbracht, sondern aktiv gestaltet werden sollte. Die Vereine nehmen hier eine wichtige Rolle als aktiver Freizeitanbieter ein und auch die Schulen sollten sich noch stärker mit den Vereinen vernetzen, um Deutschlands Kinder in Bewegung zu bekommen. Andere Länder wie Frankreich oder die USA sind uns in der Integration von Sport in das Schulsystem schon weit voraus.

Gibt es auch in anderen Altersgruppen spezifische Faktoren, auf welchen ein besonderes Augenmerk liegt?

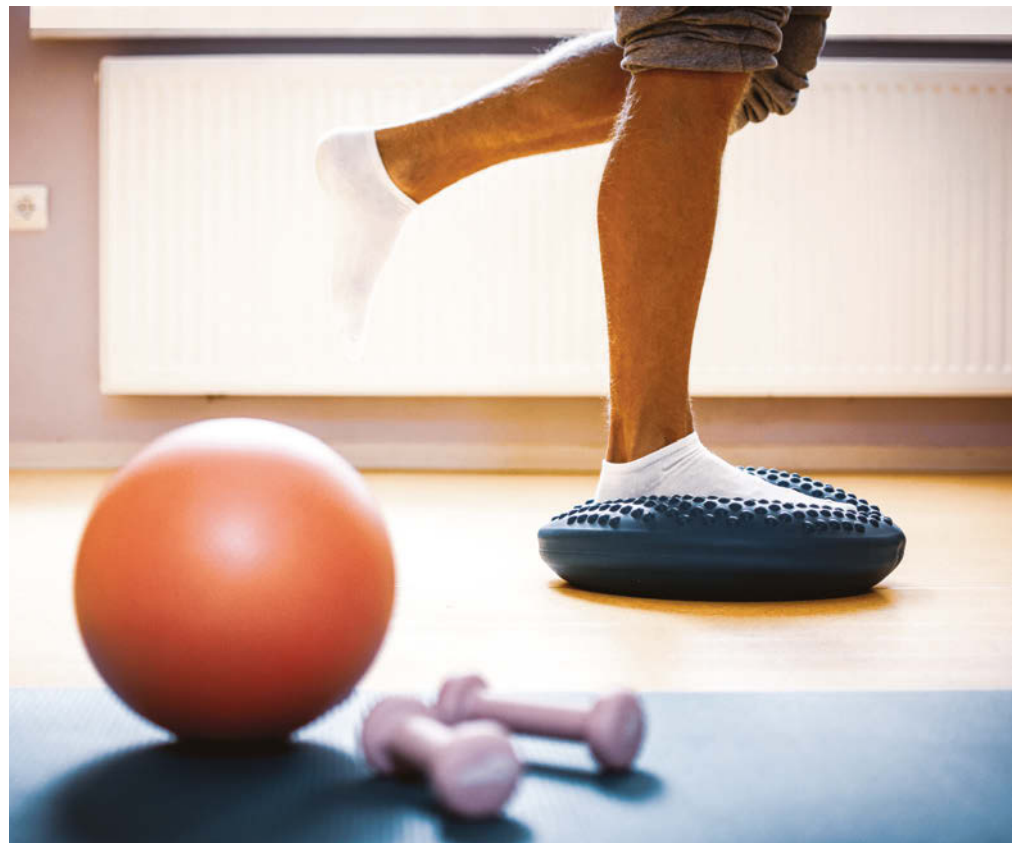
Für Erwachsene und Ältere ist Sport und Bewegung die beste Prävention vor degenerativen Erkrankungen und selbst mit körperlichen Einschränkungen noch unbedingt zu empfehlen. Auch die positive Wirkung von Sport auf das Immunsystem oder die Psyche sind nicht zu unterschätzen.

Sie sprechen die Älteren an. Es gibt viele Studien, die zeigen, wie Sport bei Älteren und Hochaltrigen das Pflegerisiko signifikant senken kann bzw. zeitlich deutlich herauszögern kann.

Absolut, die Studienlage ist eindeutig. Neben dem enorm wichtigen Faktor, dass die Betroffenen viel länger eine höhere Lebensqualität genießen können, hat dies auch eine volkswirtschaftliche Dimension. Deutschland wird immer älter und wir müssen dafür sorgen, dass es gesund älter wird und keine Pflegelawine auf uns zurollt.

In welchen Handlungsfeldern ist der Sportärzteebund Baden in diesem Zusammenhang in jüngerer Vergangenheit aktiv?

Wir bilden regelmäßig unsere medizinischen Kollegen fort, kooperieren seit einigen Jahren mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft in Heidelberg und haben zahlreiche Studien durchgeführt,



zum Beispiel über die Prävention von Verletzungen bei Golfspielern, biomechanische Sprungtests zur Bestimmung der Prädisposition für Sprunggelenksverletzungen bei Volleyballerinnen oder dem Einfluss von Sport (in diesem Fall das Programm „Ballsschule“) und Ernährung auf adipöse Kinder. Ende Oktober erscheint darüber hinaus der 4. Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht, an dem ich als einer der Autoren mitgewirkt habe.

Sie „kämpfen“ also an allen Fronten für ein aktiveres und gesünderes Leben durch Sport und Bewegung. Was genau würden Sie sich denn von den Übungsleitern und Trai-

nern in den Mitgliedsvereinen des BSB Nord wünschen?

Zunächst einmal, dass sie dabei bleiben und das gesellschaftliche Sportangebot aufrechterhalten. Und dann wären wir sehr glücklich, wenn das Thema Verletzungsprävention im weiteren Sinne einen festen Platz in der Trainingsplanung und in jeder Trainingseinheit hätte. Es geht hier nur um eine Investition von 10 bis 15 Minuten pro Training, die einen wirksamen Effekt haben. So können mit gezielten Stabilisationsübungen, mit sportartspezifischem und allgemeinem Athletiktraining oder auch dem Aufbau- und Ausdauertraining nach einer Verletzung, etwa durch sensomotorische Übungen bis zu 60 Prozent der Verletzungen in Mannschaftssportarten, die nicht unmittelbar durch einen Gegner herbeigeführt wurden, vermieden werden. *red*

Der Badische Sportbund Nord und der Sportärzteebund Baden freuen sich auf die vertiefende Zusammenarbeit und werden sich gemeinsam weiterhin dafür einsetzen, dass Kinder mehr Bewegungsangebote erhalten und die Prävention durch Bewegung in allen Altersgruppen auch politisch entsprechenden Stellenwert erfährt.



Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Holger Schmitt
Hüft-, Knie- und Fußchirurgie, Sporttraumatologie
Deutsches Gelenkzentrum Heidelberg
deutsches-gelenkzentrum.de

Sportärzteebund Baden e.V.: sportmedizin-in-bw.de