

Ärztinnen und Ärzte, die für ihre Patienten in Nordrhein-Westfalen nach gezielten Angeboten der Sportvereine zur Gesundheitsvorsorge suchen, können sich demnächst am neuen „Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit“ orientieren. Dieses Siegel vergibt der LandesSportBund (LSB) Nordrhein-Westfalen e.V. an besonders qualifizierte Gesundheitsprogramme in Sportvereinen. Die Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe wirken dabei beratend mit. Rund 3.000 Vereine in NRW werden in den nächsten zwei Jahren gesundheitsfördernde und qualitätsgeprüfte Kurse wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik, Herz-Kreislauf-Training oder Rückentraining im Wasser anbieten. 800 Angebote will der LSB, der rund 21.000 Vereine repräsentiert, noch in diesem Jahr mit dem Qualitätssiegel auszeichnen. Der Sportbund hat sich als mittelfristiges Ziel gesetzt, allen Ärztinnen und Ärzten eine Übersicht der qualitätsgesicherten Gesundheitsangebote in ihrer Region zur Verfügung zu stellen. Die Ärztekammern bringen ihre medizinische Kompetenz in die für die Vergabe des Siegels zuständige Arbeitsgruppe ein.

Startschuss in Düsseldorf

LSB und Ärztekammern gaben den Startschuss zu dem Projekt bei einer Pressekonferenz kürzlich im Ärztehaus Nordrhein in Düsseldorf (siehe auch Kasten „Beispiele für qualitätsgeprüfte Gesundheitsangebote rheinischer Sportvereine“ auf Seite 12). Anlass war die Vergabe der ersten Qualitätssiegel. „Sport beugt Krankheiten und Verletzungen vor – Grund genug, das Projekt zu unterstützen“, sagte der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein, Dr. Arnold Schüller. Regelmäßige körperliche Bewegung könne zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates verhindern.

„Ärztinnen und Ärzte erhalten mit dem Qualitätssiegel eine wichtige Hilfestellung bei der Vermittlung gesundheitsfördernder Sportangebote“, erklärte Dr. Theodor Windhorst, Sportbeauftragter der Ärztekammer Westfalen-Lippe. „Ziel des Qualitätssiegels ist es, das Gesundheitsbewusstsein zu stärken und mehr Leute zum Sport zu bewegen“, so der Präsident des LandesSportBundes (LSB), Richard Winkels. Nach seinen Worten ist das Qualitätssiegel „die

Sport pro Gesundheit

Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe unterstützen den LandesSportBund bei der Vergabe eines Qualitätssiegels für geprüfte Gesundheitsangebote der Sportvereine.

von Horst Schumacher

gebote der Sportvereine mit diesem Geld zu fördern. „Die Sportorganisationen gehen davon aus, dass – mit politischer Unterstützung – im April 2001 die Entscheidung der Krankenkassen zur Unterstützung der Qualitätssiegel-Angebote fallen wird. Dies ist uns zumindest von den Krankenkassen deutlich signalisiert worden“, sagte LSB-Präsident Winkels.

Hohe Anforderungen an Übungsleiter

Entwickelt hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ der Deutsche Sportbund – unter Federführung des nordrhein-westfälischen LandesSportBundes – in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer. Um die gesundheitsförderliche Qualität der Bewegungsangebote zu sichern, wurden acht Kriterien festgelegt, zu deren Einhaltung sich die Sportvereine verpflichten müssen. Dazu gehören zum Beispiel hohe Anforderungen an die Übungsleiter. Sie müssen eine Lizenz „Prävention“ (2. Übungsleiter-Lizenzstufe) besitzen.

Die gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind genau zu beachten und gegebenenfalls ärztlich festzustellen. Insbesondere Menschen, die sich längere Zeit sportlich nicht betätigt haben und über 35 Jahre alt sind, sollen vor Beginn einer sportlichen Betätigung den Arzt aufsuchen und zum Beispiel eine Check up-Untersuchung beim Hausarzt machen, so empfiehlt es der LSB.

Darüber hinaus gibt es Vorgaben hinsichtlich der Zielsetzung, einer spezifizierten Maßnahmenplanung und einheitlicher Organisationsstrukturen. In der Regel sollen die Vereine Kurse im Baukastensystem mit Einstiegs-, Aufbau- und Dauerangebot einrichten. Der Kurs muss mindestens 12 Übungseinheiten umfassen und darf höchstens 20 Teilnehmer haben. Durch regel-



Das neue Qualitätssiegel soll auf qualifizierte gesundheitsfördernde Angebote der Sportvereine aufmerksam machen.

mäßiges Feedback zwischen Kursleitern und Teilnehmern soll auf eine lebenslange Bewegungsförderung hingearbeitet werden. Geräte und Materialien müssen dem Standard entsprechen.

Wissenschaftliche Evaluation auf Bundesebene

Die Einhaltung der Qualitätskriterien wird durch die Sportvereine gewährleistet und vom LandesSportBund geprüft. Auf der Bundesebene ist eine wissenschaftliche Evaluation vorgesehen. Mit dem Qualitätssiegel werden keine allgemeinen Breitensportangebote versehen, wie LSB-Präsident Winkels betonte. Vielmehr werden nach seinen Worten nur ausgewählte Gesundheitsprogramme ausgezeichnet, und zwar in den Bereichen:

- Haltung
- Stressbewältigung
- Ausdauer
- Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen und
- Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt „Sport der Älteren“

Nordrheins Kammer-Vizepräsident Schüller wies darauf hin, dass etwa 90 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr zum Arzt gehen. Ärztinnen und Ärzte könnten bei dieser Gelegenheit geeignete Patienten auf gesundheitlich orientierte und qualitätsgesicherte Sportangebote im nahegelegenen Verein hinweisen. Ärztinnen und Ärzte erreichen nach Schüllers Worten auch sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen besonders gut.

„Sie sind die idealen Ansprechpartner für diejenigen, deren Alltag durch Bewegungsarmut gekennzeichnet



Die Ärzteschaft unterstützt die Präventionsanstrengungen des Sports: Der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein, Dr. Arnold Schüller (2. von rechts), und das Vorstandmitglied der Ärztekammer Westfalen-Lippe, Dr. Theodor Windhorst (2. von links), bei der Pressekonferenz im Ärztehaus Nordrhein.

Foto: Stefan Bayer

ist und die zur Erhaltung ihrer Gesundheit motiviert werden müssen“, sagte der Kammer-Vizepräsident. Er betonte auch die guten Vorerfahrungen in der Zusammenarbeit zwischen ärztlicher Selbstverwaltung und organisiertem Sport: Bundesweit wurden im Bereich der Rehabilitation mittlerweile weit über 5.000 Herzgruppen aufgebaut, die schon heute einen unersetzbaren Baustein in der ambulanten Rehabilitation bilden.

Mehr Eigenverantwortung ist gefragt

Eine Lotsen- und Aufklärungsfunktion der Ärztinnen und Ärzte – auch angesichts eines kaum noch überschaubaren Angebotes an Gesundheits- und Präventionsleistungen – sieht das Vorstandsmitglied der Ärztekammer Westfalen-Lippe, Dr. Theodor Windhorst. Die Mediziner kennen nach seinen Worten häufig nicht nur die Krankendaten des Patienten, sondern auch die soziale Situation, die Arbeitsbelastung und das Wohnumfeld. „Dadurch sind sie geradezu prädestiniert, dem Patienten Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil zu vermitteln“, sagte Windhorst.

Schüller und Windhorst forderten, dass der Aspekt der Eigenverantwortung des Patienten im Gesundheitswesen wieder stärker betont werden müsse. Schüller wies darauf hin, dass sich die Ärztekammer Nordrhein bereits seit den achtziger Jahren für eine wirksame und qualitätsgesicherte Gesundheitsförderung einsetzt. So fördere die ÄkNo kontinuierlich die Kooperation der Ärzteschaft mit Selbsthilfegruppen und die Gesundheitserziehung an den Schulen (*siehe auch Seite 23*).

Beispiele für qualitätsgeprüfte Gesundheitsangebote rheinischer Sportvereine:

Sport- und Spielgemeinschaft Ronsdorf

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik

Diese unter funktionellen Gesichtspunkten ganzheitliche Haltung- und Bewegungsschule liefert Erwachsenen präventiv Hilfestellung zur Vorbeugung vor einschlägigen Erkrankungen bzw. Schäden.

Funktionelle Gymnastik/Bodyfitness

Unter ganzheitlicher Perspektive werden funktionale gymnastische Aspekte in diesem Angebot für Erwachsene kombiniert mit umfassenden Bewegungsaufgaben. Dieses Angebot liefert präventive Hilfestellungen für Erwachsene im gesamten Muskel- und Skelettbereich (Haltungsbereich).

AC Mülheim

Rückentraining im Wasser

Der Auftrieb des Wassers entlastet den gesamten Bewegungsapparat und damit in idealer Weise die Wirbelsäule. Diese Wirkung des Wassers nutzt das Rückentraining. Zusätzlich wird durch gezielte Bewegungsprogramme die Rückenmuskulatur gedehnt und gekräftigt.

Aquafit 50plus Sport der Älteren

Hier handelt es sich um Bewegungsprogramme speziell für die Zielgruppe der 50plus Generation. Trainingsschwerpunkt ist neben der Herz-Kreislauf-Komponente die Verbesserung der Koordination.

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Flachwasser/

Aquafitness

Unter optimaler Ausnutzung des Wasserwiderstandes wird in stehendem Wasser mit Bodenkontakt die Ausdauer nach dem persönlichen Fitness-Level trainiert.

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Tiefwasser/

Aquajogging

Mittels Auftriebshilfen (zum Beispiel Aquajogging-Gürtel) wird das Laufen im Wasser ohne Bodenkontakt und damit ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training ermöglicht.

Inrather Turnverein

Wirbelsäulenschonende Gymnastik

Diese unter funktionellen Gesichtspunkten ganzheitliche Haltung- und Bewegungsschule liefert Erwachsenen präventiv Hilfestellung zur Vorbeugung vor einschlägigen Erkrankungen bzw. Schäden.

Koordinationsschulung/Aerobic als Gesundheitssport

Die umfassende ganzheitliche Bewegungsschulung hat – entsprechend qualifiziert angewendet – besonders mit musikalischer Unterstützung gute Erfolgsaussichten. Dieses Angebot wendet sich an Erwachsene. Schwerpunktmäßig wird es von Frauen wahrgenommen.

Weitere Informationen:

Ein Informationsblatt für Ärztinnen und Ärzte gibt es beim LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, Referat 1, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg, Fax: 0203/7 38 18 75.

Informationen im Internet beim LandesSportBund unter www.lsb-nrw.de/ref1/gesundheit/thema01.htm.