



Individuelle Lebensstile und die weltweite Vernetzung der Menschen prägen die aktuelle gesellschaftliche Entwicklung, die alle Lebensbereiche wie die Arbeitswelt und besonders auch den immer bedeutsamer werdenden Sport beeinflusst. Sport kann demnach als ein Spiegelbild der Gesellschaft betrachtet werden. In einem traditionellen Verständnis ist der Sport wettkampforientiert. Dagegen berührt er in einem weiten Verständnis auch die Bereiche Bewegung und Spiel, in denen regelungebunden und nicht konkurrenzorientiert gehandelt werden kann. Das Sporttreiben kann für die Menschen ganz unterschiedliche Funktionen haben. Sie möchten zum Beispiel körperlich fit werden, gesellschaftlich vermittelte Schönheitsideale erreichen oder ihre Gesundheit fördern. Der Schulsport greift pädagogische Funktionen des Sporttreibens auf und bindet sie in Erziehungsprozesse ein.

1 Sport als Spiegelbild der Gesellschaft

Menschen sind in unterschiedlichen Bereichen einer Gesellschaft tätig. Dazu gehören beispielsweise Politik, Wirtschaft, Religion, Bildung, Arbeit, Freizeit und Sport. Diese Bereiche verändern sich im Laufe der Zeit und formen das Bild unserer Gesellschaft. Sie beeinflussen das menschliche Verhalten und damit auch den Sport. Umgekehrt beeinflusst der Sport die Gesellschaft.

Die **Ursprünge des Sports** liegen in Ritualen zur Götter- und Heldenverehrung oder der Beschwörung von regelmäßig wiederkehrenden Naturereignissen wie den vier Jahreszeiten. Beispielsweise haben Naturvölker Tänze aufgeführt, um die Gunst der Götter zu erlangen, damit keine weiteren Todesfälle in der Gruppe geschehen sollten. Der traditionelle Sport, wie wir ihn heute kennen, stammt aus England und entstand im 19. Jahrhundert. Ihm werden Sportarten wie Rudern und Fußball zugeordnet, die – einem **engen Sportverständnis** folgend – konkurrenzorientiert und nach festen Regeln in Form eines Wettkampfes ausgeübt werden. Damit sind ihre jeweiligen Ergebnisse messbar geworden. Sport hat sich also im Laufe der Zeit vom Ritual zum Rekord hin entwickelt und viele Sportarten sind heute als sportliche Disziplinen, etwa bei Olympischen Spielen, vertreten. Die Zuspitzung dieser Entwicklung findet ihren Ausdruck in der Maxime „schneller – höher – weiter“. Hiermit wird das Streben nach Siegen, Rekorden und Leistungssteigerung ausgedrückt.

Dies sind auch Merkmale unserer heutigen Gesellschaft. So wird etwa im Arbeitsleben, in der Schule und auch in der Freizeit immer mehr Einsatzbereitschaft gefordert und die gesteigerten Anforderungen

können die natürlichen Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit überschreiten. Folglich setzen immer mehr Menschen Mittel zur Leistungssteigerung ein. Schon der Konsum von Kaffee, Energydrinks und Ritalin ist ein Beleg einer solchen Verhaltensweise, die als Alltagsdoping bezeichnet wird.

Im Sport wird von **Doping** gesprochen, wenn trotz Verbots und gesundheitlicher Risiken illegale Substanzen eingenommen oder unerlaubte Methoden zur Steigerung der Leistung angewendet werden. Profisportler stehen unter besonderem Erfolgsdruck, unter anderem durch ihre Sportverbände und die Medien. Dabei stehen Rekorde und Medaillen im Vordergrund und weniger die individuelle Leistungssteigerung des Sportlers. Der Zweitplatzierte wird deshalb als der erste Verlierer betrachtet. Dieser Druck kann einen Sportler zum Doping führen.

Ergänzend zum engen traditionellen Sportverständnis hat sich ein **weites Sportverständnis** etabliert. Dieses beinhaltet auch das enge Sportverständnis, geht aber darüber hinaus. Beim weiten Sportverständnis wird nach Sport, Spiel und Bewegung unterschieden.

stark strukturiert	↔		wenig strukturiert
Sport beinhaltet ...	Spiel beinhaltet ...	Bewegung als ...	
körperliche Bewegung	Zweckfreiheit	Selbsterfahrung	
Leistungsprinzip	Erkundung	Sozialerfahrung	
sportartenspezifisches Regelwerk	Freiwilligkeit	Sinneserfahrung	
	Freude	Ausdrucks- und Gefühlserfahrung	
		Kreativitätserfahrung	

8.1 Strukturierungsgrade von Sport, Spiel und Bewegung

Das **Spiele**n ist wie der Sport regelgeleitet, jedoch sind die Regeln veränderbar. Beim Völkerball etwa wird zwar der Grundgedanke eines Wettkampfes verfolgt, das Spiel kann aber durch geringfügige Regelveränderungen in etlichen Variationen durchgeführt werden. Beim „Völkerball verkehrt“ geht es beispielsweise vordergründig um Kooperation. Im Gegensatz zum klassischen Völkerball beginnen die Spieler in den äußeren Bereichen des Spielfeldes, nur die Könige sind im Mittelbereich. Die äußeren Spieler müssen die Spieler in der Mitte mit einem Ballwurf treffen. Gelingt dies, darf der Spieler, der den Ball von außen geworfen hat, in den Mittelbereich seines Teams wechseln. Die getroffenen Spieler in der Mitte müssen nicht mehr in den Außenbereich, auch wenn sie getroffen werden. Sie versuchen den Ball zu fangen und ihrem Team im Außenbereich zuzupassen. Gewonnen hat das Team, welches als erstes alle Spieler in den Mittelbereich gebracht hat.

Im Kontext des Sportunterrichts werden mit derartigen Regelveränderungen oft pädagogische Ziele wie Kooperation und Fair Play angestrebt. An sich ist das Spiel in der Freizeit aber überwiegend zweckfrei. Die Freude an der Sache steht im Mittelpunkt. Eine Voraussetzung hierfür ist die Freiwilligkeit. Bei Kindern hat das Spiel eine besondere Bedeutung, da Verhaltensmuster eingeübt und wichtige Entwicklungsprozesse vollzogen werden.

Bewegung ist die am wenigsten strukturierte Form körperlicher Betätigung. Sie hat die größten Freiheitsgrade und wird damit am wenigstens durch Regeln festgelegt. Durch sie sammeln Menschen Selbst-, Sozial-, Sinnes-, Ausdrucks-, Gefühls- und Kreativitätserfahrungen. Das Verständnis von Bewegung geht hier weit über sportliche Aktivitäten hinaus. Menschen drücken etwa beim Theaterspielen Gefühle aus, indem sie Mimik und Gestik bewusst verändern. Beim Bau einer Akrobatikfigur sind klare Absprachen erforderlich, welche wiederum Sozialerfahrungen bieten. Yoga fördert eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und enthält Potenzial für Selbsterfahrungen. Schwimmen im Meer kann eine besondere Sinneserfahrung darstellen, denn das Salzwasser kann geschmeckt und der Auftrieb des Körpers wahrgenommen werden.

Bewegung, Spiel und Sport sind wesentliche Bestandteile unseres alltäglichen Handelns. Sie können uns helfen, die jeweiligen gesellschaftlichen Strukturen zu

erkennen. Dies zeigt sich insbesondere, wenn Bewegungs-, Spiel- und Sportformen unterschiedlicher Gruppen miteinander verglichen werden.

Das Aufkommen der Hippie-Kultur Ende der 1960er Jahre brachte alternative Bewegungsformen hervor. Ein Blick auf die Wurzeln der Hippie-Kultur zeigt, dass dort dem zwischenmenschlichen Zusammenhalt große Bedeutung zukommt. Die in der Hippie-Kultur entstandenen New Games sind auf Kooperation ausgerichtet. Beim Gordischen Knoten stellen sich mehrere Personen in einen Kreis und fassen sich über Kreuz wahllos an den Händen. Der so entstandene Knoten muss nun aufgelöst werden, ohne dabei die Hände loszulassen. Die Aufgabe ist nur gemeinsam als Gruppe zu lösen.

Im Unterschied hierzu wird etwa beim Limbo-Tanzen auf Betriebsfeiern und Kindergeburtstagen konkurrenzorientiert gehandelt. Das Ziel dabei ist es, eine gespannte Schnur bei der Unterquerung nicht zu berühren. Bei diesem Spiel tritt jede Person allein an. Wer die Schnur oder den Boden mit einem weiteren Körperteil außer den Füßen berührt, scheidet aus. Nach jedem Durchgang sinkt die Schnurhöhe und der Schwierigkeitsgrad steigt. Die letzte Person im Spiel gewinnt, alle anderen werden zu Verlierern.

Hieran wird deutlich, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Gesellschaft und dem Sport besteht. Die Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur in einer Gruppe kann Aufschluss über die in ihr gültigen Normen und Werte geben. Umgekehrt werden durch die verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportformen, etwa im Sportunterricht und im Verein, auch die vielfältigen gesellschaftlichen Werte und Normen vermittelt. Aufgrund dieser Wechselwirkungen wird der **Sport als ein Spiegelbild der Gesellschaft** betrachtet.



9.1 Gordischer Knoten

Unsere heutige Gesellschaft unterliegt unterschiedlichen Entwicklungen, die einen Einfluss auf Sport haben. Dazu zählen zum Beispiel die Urbanisierung, Individualisierung, Globalisierung, Digitalisierung und marktwirtschaftliche Veränderung.

Durch die zunehmende **Urbanisierung** nimmt der Bedarf an Wohnraum und Infrastruktur in den Städten zu. Raum für Sport muss auf begrenzten Flächen erobert werden. Als Konsequenz wurde etwa die Trendsportart Parkour populär. Hierbei geht es um die möglichst kreative, elegante und schnelle Überwindung von Hindernissen im städtischen Raum.

Die zunehmende **Individualisierung** der Gesellschaft hat einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Sports. Seit den 1950er Jahren entwickeln die Menschen vermehrt individuelle Lebensstile. Daher erfahren Individualsportarten im Vergleich zu Mannschaftssportarten einen Zuwachs. Je nach Vereinbarkeit mit dem eigenen individuellen Lebensstil und dem eigenen sozialen Milieu, werden entsprechende Bewegungs-, Spiel- und Sportformen bevorzugt. Während Golf und Segeln als typische Sportarten der Besserverdienenden gelten, werden traditionelle Mannschaftssportarten wie Fußball vorwiegend von der breiten gesellschaftlichen Mehrheit betrieben.

Individualisierung ist die Basis für unterschiedliche Gründe des Sporttreibens. Die meisten Menschen bezwecken in Deutschland die Förderung ihrer Gesundheit und die Verbesserung ihres äußeren Erscheinungsbildes. Darüber hinaus wollen viele ihre Kraft beziehungsweise Ausdauer verbessern, mithilfe von Sport Ausgleich im Alltag erfahren, ihr Gewicht reduzieren und durch gemeinsames Sporttreiben Geselligkeit mit Freunden und Bekannten erleben.

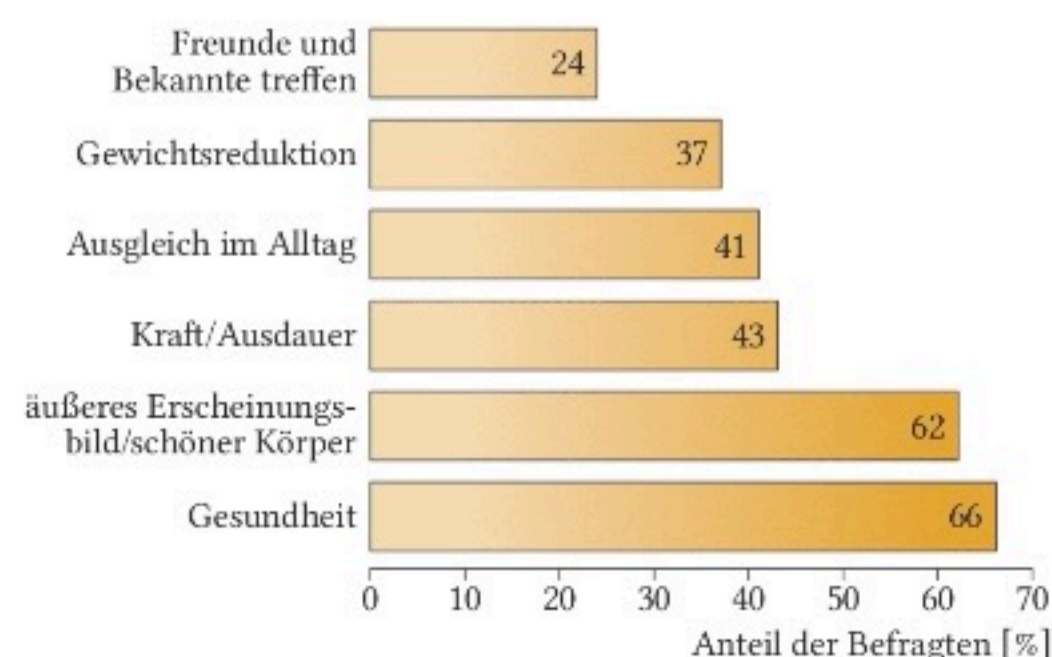
Im letzten Jahrhundert wurde der Breitensport überwiegend wettkampforientiert im Sportverein ausgeübt. Heute treiben die meisten Menschen selbstorganisiert Sport. Unabhängig von festen Trainingszeiten gehen viele Sportler beispielsweise joggen, radfahren und schwimmen. Das Streben nach Wettkampf wird immer mehr vom Streben nach Gesundheit und körperlicher Ästhetik verdrängt. Diese Bedürfnisse haben kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios erkannt und bieten ihren Kunden ein flexibles und individuelles Angebot.

Die wichtigsten Einflussfaktoren auf den Sport stellen **Globalisierung** und **Digitalisierung** dar. Mithilfe von modernen Medien wie dem Internet nehmen die

Vernetzung und Kommunikation zwischen verschiedenen Nationen und Gruppen zu. Im Sport bewirkt das Zusammenspiel dieser beiden Phänomene die Verbreitung des traditionellen Sports und es werden internationale Regelwerke geschaffen. Multinationale Konzerne entwickeln einheitliche Gruppenfitnessprogramme und vermarkten diese weltweit. Kurse werden überall auf der Welt mit der gleichen Choreografie durchgeführt und es werden dieselben körperlichen Erscheinungsbilder angestrebt.

Globalisierung und Medien haben Einfluss auf die **Marktwirtschaft**. Mit steigendem Wohlstand steigt die Bereitschaft der Menschen zu konsumieren, etwa Fanartikel, Sportgeräte und Sportreisen. Bewegung, Spiel und Sport können in diesem Sinne auch als Konsumgüter betrachtet werden. Mit entsprechenden technischen Sportartikeln und Kleidungsstücken, etwa beim Skateboarden, werden Bewegung, Spiel und Sport immer mehr selbstorganisiert ausgeübt. Dabei erfolgt auch eine Inszenierung des eigenen Lebensstils. In Abhängigkeit zur Nachfrage verändert sich der Markt für Sportangebote und umgekehrt.

Aufgrund solcher vielfältigen und vernetzten gesellschaftlichen Entwicklungen ergeben sich für die Menschen heute viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung durch Bewegung, Spiel und Sport.



10.1 Gründe des Sporttreibens im Jahr 2018 (Mehrfachnennung möglich)

- 1 Beschreiben Sie die jeweiligen Merkmale des engen und des weiten Sportverständnisses.
- 2 Erläutern Sie die Vorstellung vom Sport als Spiegelbild der Gesellschaft.
- 3 Erklären Sie den Einfluss gesellschaftlicher Entwicklungen auf den Sport anhand eines selbst gewählten Beispiels.

2 Neue Entwicklungen in der Gesellschaft und im Sport

Ende der 1990er Jahre führten Veränderungen im Freizeitverhalten der Menschen zu einer deutlichen Aufwertung und Vielfalt im Breitensport. Diese Aktivitäten zeigten sich in zahlreichen Trend-, Natur- und Outdoor-Sportarten und auch in neuen Varianten traditioneller Sportarten. Beispielsweise wurden die Sportspiele Basketball, Handball oder Volleyball nun nicht mehr nur in Sporthallen, sondern als Beach-Games nach teilweise veränderten Regeln im Freien durchgeführt. Damit einher ging eine Entwicklung vom organisierten zum nicht organisierten Sport. Sportarten wie Mountainbiking und Inline Skating wurden immer beliebter.

Gleichzeitig ging der Trend zu wagnisorientierten Sportarten. Im Rahmen eines kalkulierbaren Risikos konnten die eigenen Ängste überwunden und die eigenen Grenzen ausgetestet werden, beispielsweise beim Freeclimbing oder Paragliding.

Seit Ende der 2010er Jahre hat sich die Gesellschaft besonders aufgrund fortschreitender Globalisierung, zunehmender Digitalisierung und individualisierter Lebensstile radikal verändert. Welche zukünftigen weiteren Entwicklungen sind in diesem Zusammenhang beim Sporttreiben der Menschen zu erwarten?

Unregelmäßige Arbeitszeiten führen dazu, dass auch Sporttreiben zeitlich immer flexibler organisiert wird. Der Sport soll zum Menschen kommen und nicht der Mensch zum Sport. Es werden Möglichkeiten für Bewegung im Rahmen der Arbeit geschaffen. Die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit lösen sich zunehmend auf. Viele Betriebe unterstützen eine eigene **betriebliche Gesundheitsförderung** während der Arbeitszeit mit entsprechenden Sportangeboten und fest angestellten Trainern.

Insbesondere Berufstätige möchten sich nicht mehr an einen Sportverein binden, sie bevorzugen eher flexible Mitgliedschaften in Fitness-Studios. Dies hat eine **informelle Sport-Community** zur Folge, wie beispielsweise Laufgruppen, die Messengerdienste nutzen, um sich zu verabreden.

Digitale Technik wird verstärkt auch als Hilfsmittel beim Sporttreiben genutzt. Dies zeigt beispielsweise die rasante Entwicklung von **Wearables**. Dabei han-



11.1 Sportbekleidung mit Wearables im Jahr 2019

delt es sich um interaktive Accessoires oder Kleidung, die mit elektronischen Sensoren ausgestattet sind und bestimmte Körperfunktionen messen. Fitnessarmbänder ermitteln beispielsweise beim Training die Herzfrequenz oder die Anzahl der Laufschriffe, die man mithilfe einer entsprechenden App analysieren kann. In Fitness-Studios gibt es Ergometer, die den Sportlern über 3-D-Filme den Eindruck vermitteln, sich in der Natur zu bewegen.

Es entwickelt sich ein neues sportliches Lebensgefühl und eine neue Einstellung zum Sport. Vielen Menschen geht es weniger um den Leistungsvergleich mit anderen als um eine eigene **Sportivity**, einer Mischung aus Sporttreiben und grundsätzlich aktivem Lebensstil bei gleichzeitig optimaler persönlicher Gesundheit, Fitness und Lebensqualität. Dies zeigt sich beispielsweise an der Selbstdarstellung in den sozialen Medien, bei der der eigene Körper und das Erscheinungsbild immer wichtiger werden.

Zukünftige Veränderungen sind auch im Rahmen des **Klimawandels** zu erwarten. Das Ansteigen der Jahresmitteltemperatur wird sich besonders auf den Wintersport auswirken und ihn einschränken. Es wird erwartet, dass die für den Skilauf geeignete natürliche Schneedecke nur noch für wenige Wochen im Jahr in den Hochlagen der Alpen und Mittelgebirge ausreichend sein wird.

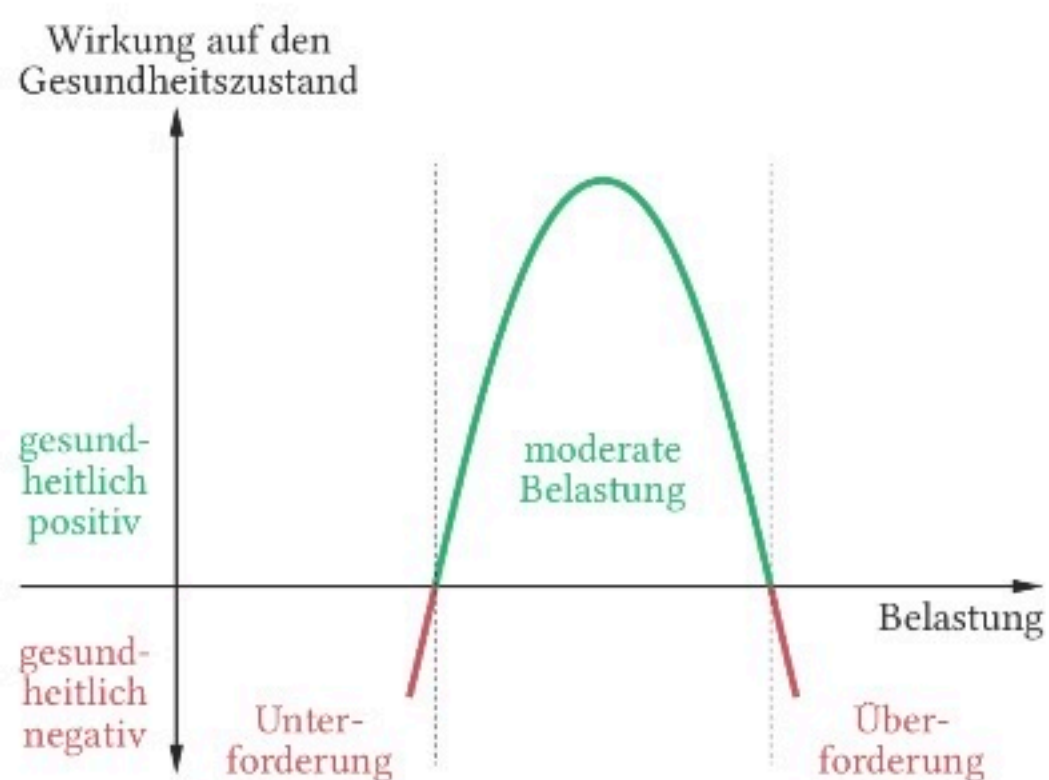
- 1 Diskutieren Sie aktuelle und mögliche zukünftige Entwicklungen im Sport.

3 Gesundheitliche Funktionen

physische Funktionen	psychische Funktionen	soziale Funktionen
<ul style="list-style-type: none"> – Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, der Muskulatur, von Knochen, Gelenken, Knorpel, des Immunsystems – Verringerung des Körpergewichts – Verbesserung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – Prävention von Unfällen 	<ul style="list-style-type: none"> – Abbau von Stress – Förderung des Wohlbefindens, der Freude und von Spaß – Verbesserung von kognitiven Leistungen (z. B. des Gedächtnisses, der Aufmerksamkeit, Konzentration, Verhaltenskontrolle und beim Problemlösen) – Linderung von Depressionen 	<ul style="list-style-type: none"> – Kommunikation mit anderen Menschen – Erfahrung von Gemeinschaftserlebnissen – Herstellung von sozialen Kontakten und Beziehungen

12.1 Gesundheitliche Funktionen einer moderaten sportlichen Belastung

Dem Sport werden im Allgemeinen verschiedene physio-psycho-soziale Funktionen zugeschrieben, die alle zusammen zum Gesundheitszustand eines Menschen beitragen können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert hier: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Dies entspricht einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis, das sich beispielsweise im **Salutogenesemodell** wiederfindet. Ein Mensch befindet sich nach diesem Modell immer in einem Balancezustand zwischen gesund und krank. Dieser Zustand wird wesentlich durch Schutzfaktoren und Risikofaktoren bedingt. Typische Risikofaktoren sind zum Beispiel Rauchen, ungesunde Ernährung, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Schutzfaktoren können eine realistische Selbstwahrnehmung, regelmäßige Bewegung, ein aktiver Lebensstil oder soziale Unterstützung sein.



12.2 Auswirkungen von sportlichen Belastungen auf die Gesundheit

Sportliche Belastungen, wie Ausdauersport oder ein moderates Krafttraining, und die daraus entstehenden physischen, psychischen und sozialen Wirkungen können als Schutz- oder als Risikofaktor wirken. Die Auswirkungen folgen, wie in Abbildung 12.2 dargestellt, einer umgekehrten U-Funktion. Wird eine moderate, regelmäßige sportliche Belastung durchgeführt, sind die Wirkungen auf die Gesundheit positiv. Ist die Belastung zu gering, kommt es zu einer Unterforderung und damit zu negativen gesundheitlichen Effekten. Die Folge können Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Übergewicht sein. Wirken dauerhaft zu hohe Belastungen auf den Körper, entstehen Überforderungen. Verletzungen und gesundheitliche Schäden können die Folge sein. Insbesondere Knochen und Gelenke sind dabei gefährdet. Dies ist vorwiegend bei der Ausübung von Leistungssport möglich.

Die **physischen Wirkungen** von Sport lassen sich in verschiedenen Systemen des Körpers finden. So reagieren das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem auf sportliche Aktivitäten mit einer langfristigen Vergrößerung von Herz und Lunge. Der Querschnitt der Skelettmuskulatur wird vergrößert und die Muskulatur dadurch kräftiger. Knochen weisen eine höhere Knochendichte auf. Auch das Immunsystem wird durch moderates Sporttreiben gestärkt, da durch körperliche Aktivität vermehrt Abwehrzellen gebildet werden. Durch entsprechende Belastungen können zudem insbesondere Verbesserungen in den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten erreicht werden. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden positiv beeinflusst und zum Beispiel die Gleichgewichtsfähigkeit oder die Reaktionsfähigkeit

verbessert. Dies kann in der Folge auch zur Unfallprävention beitragen. Ältere Menschen erreichen eine größere Bewegungssicherheit und können dadurch schwere Stürze vermeiden.

Psychische Auswirkungen von sportlichen Belastungen können zum Beispiel im Stressabbau bestehen. Menschen empfinden Sport als entspannend und erlangen ein gewisses Wohlbefinden durch körperliche Bewegung. Aber auch kognitive Funktionen können durch Bewegung verbessert werden. So zeigen Forschungsergebnisse, dass durch Bewegung eine vermehrte Durchblutung des Gehirns erfolgt und strukturelle und hormonelle Veränderungen messbar sind. Es bilden sich Wachstumsfaktoren, die die Neubildung von Neuronen fördern. Insofern können kognitive Leistungen verbessert werden. Daher kann moderates Sporttreiben bei jungen Menschen einen positiven Einfluss auf die Leistungen in der Schule oder im Studium nehmen. Diese Effekte zeigen sich auch bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Diese sind durch Ausdauersport ähnlich gut beeinflussbar wie mit Medikamenten.

Der **soziale Faktor** von Sporttreiben kann für die Gesunderhaltung ebenfalls von großer Bedeutung sein. Sport in einer Gruppe zu treiben, führt zu sozialen Kontakten. Ein aktiver Lebensstil wirkt sich positiv auf die Gesunderhaltung aus. Die Kommunikation mit anderen Menschen und die Bildung von sozialen Kontakten sind wesentliche Nebeneffekte des Sporttreibens. Ältere Menschen können damit einer Vereinsamung entgegenwirken und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Für die **Gesundheitsförderung** durch Sport sind in der Gesellschaft verschiedene Institutionen zuständig. Der Staat unterstützt den Sport und sieht darin eine gesundheitsfördernde Aufgabe. Wichtige Funktionen haben dabei Sportvereine und Schulen, die in Deutschland für Millionen von Menschen Sport anbieten. Aber auch kommerzielle Fitnessstudios, Krankenkassen, Kindergärten, Volkshochschulen oder Betriebe bieten Sportangebote. Letztlich kann Sport aber auch selbstständig und unabhängig von Organisationen betrieben werden. Vorrangig ist zunächst immer das Individuum selbst gefordert, seinen Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen beziehungsweise dies als Aufgabe für die Gestaltung seines Lebensstils zu empfinden.



13.1 Bewegungsmangel kann schon im Kindesalter beginnen

Problematisch sind die Folgen eines **Bewegungsmangels** für die gesamte Gesellschaft. Neben den individuellen Folgen für die Menschen entstehen auch hohe Kosten für die Behandlung von Krankheiten. Erkrankungen wie Verspannungen der Rückenmuskulatur, Diabetes, Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt oder starkes Übergewicht können Folgen von Bewegungsmangel sein. Bewegungsmangel kann daher als klarer Risikofaktor benannt werden. Neue Untersuchungen gehen weiterhin davon aus, dass mittlerweile etwa zehn Prozent der jährlichen Todesfälle weltweit auf die Folgen von Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Damit übersteigt diese Zahl sogar die Todesrate durch Rauchen.

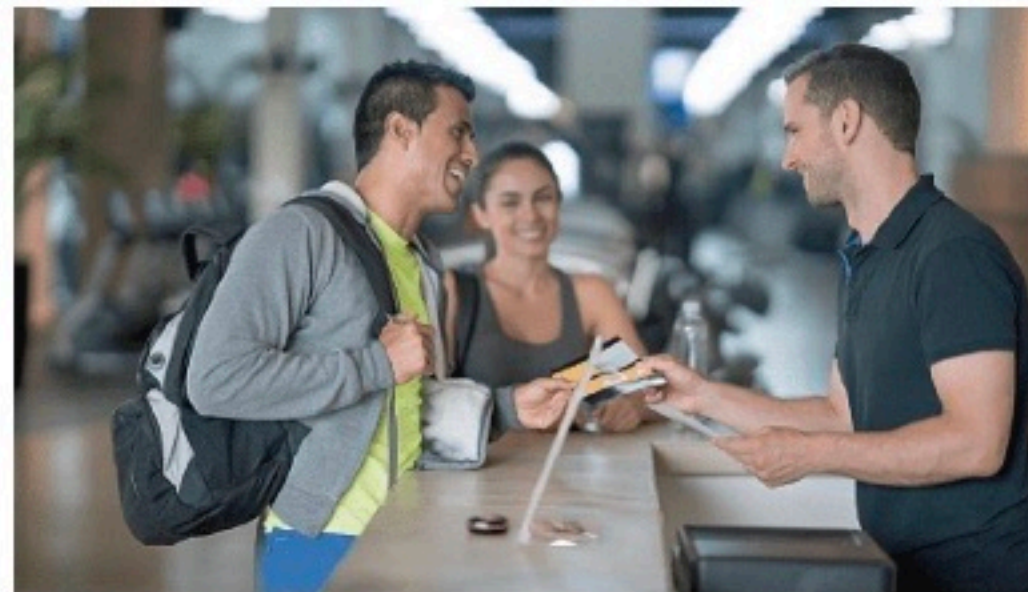
Durch Sport entstehen aber auch Gesundheitskosten, da zum Beispiel Sportverletzungen behandelt werden müssen. Allerdings sind deren Behandlungskosten in der Summe deutlich niedriger als die Kosten, die durch Bewegungsmangel verursacht werden. Nach einer Studie von 2013 spart ein in den Sport investierter Euro bis zu fünf Euro Krankheitskosten.

Eine Erziehung zur Gesundheit sollte schon möglichst früh ansetzen. Kinder haben noch einen natürlichen Bewegungsdrang, aber spätestens mit Beginn der Pubertät nimmt dieser deutlich ab. Insbesondere dem Schulsport kommt hier mit regelmäßigen Sportstunden und weiteren Angeboten zur Gesundheitsförderung eine wichtige Funktion zu.

- 1 Überprüfen Sie, welche der in Abbildung 12.1 genannten gesundheitlichen Funktionen in Ihrer persönlich betriebenen Sportart besonders zum Tragen kommen.
- 2 Vergleichen Sie mithilfe von Abbildung 12.2 die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen des Fußballspiels in der Kreisklasse und in der Bundesliga.



1 Anbieter von Gesundheitssport



14.1 Kundeninformation im Fitnessstudio

Ausgehend von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis, kann Sport einen positiven Einfluss auf die physische, psychische und soziale Gesundheit des Menschen haben. Vor diesem Hintergrund werben zahlreiche Sportanbieter, darunter Krankenkassen, Sportvereine, Volkshochschulen oder Fitnessstudios, mit Gesundheitssportprogrammen um Mitglieder. Sie präsentieren ihre Angebote in der Regel in Form von unterschiedlichen Dokumenten. Diese können beispielsweise als Flyer, Broschüren oder Zeitungsartikel sowie in Form von Bild- und Videodokumenten auf aktuellen Social-Media-Kanälen erscheinen.

Um fundierte Aussagen über die gesundheitsbezogenen Sportangebote der verschiedenen Anbieter machen zu können, muss zunächst eine wissenschaftliche Fragestellung formuliert werden. In diesem Fall könnte sie folgendermaßen lauten: „Mit welchen gesundheitlichen Funktionen von Sport werben verschiedene Gesundheitssportanbieter um ihre Kunden?“

Zur Beantwortung dieser Frage eignet sich die wissenschaftliche Methode der Dokumentenanalyse. Eine **Dokumentenanalyse** kann dazu beitragen, die Inhalte eines Dokuments systematisch und kriteriengeleitet zu untersuchen. Auf diese Weise lassen sich einzelne Aussagen verschiedener Dokumente vergleichen und Erkenntnisse gewinnen.

So bietet die Analyse von Dokumenten verschiedener Gesundheitssportanbieter eine Möglichkeit, um einen Überblick vom Spektrum des Gesundheitssportverständnisses aktueller Sportanbieter zu erhalten.

Gesundheitssportanbieter	physische Funktionen	psychische Funktionen	soziale Funktionen
Fitnessstudio 1	Gewichtsabnahme	Stressabbau, Wohlbefinden, Freude	verstärkte Kommunikation mit anderen Menschen
Fitnessstudio 2

14.2 Beispiel für eine Tabelle zur Dokumentenanalyse von Gesundheitssportangeboten

Beispielsweise präsentiert ein Fitnessstudio auf einem Flyer die gesundheitlichen Vorteile eines neuen Fitnesskurses. Den Interessenten wird versprochen, durch eine Teilnahme gezielt abzunehmen, zusätzlich besser mit Stress im Alltag umzugehen und dadurch ein glücklicheres Leben mit Freunden und Familie führen zu können.

Diese Inhalte können nun wörtlich notiert und entsprechend der gesundheitlichen Funktionen eingeordnet werden. Im Beispiel werden sowohl physische als auch psychische und soziale Funktionen des Sports angesprochen. Diese Erkenntnisse können mit Inhalten der Dokumente anderer Fitnessstudios verglichen werden. Zusätzlich können Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Dokumenten anderer Sportanbieter formuliert und diskutiert werden.

Material:

Dokumente von Anbietern von Gesundheitssport, internetfähiges Endgerät

Durchführung:

1. Recherchieren Sie fünf Fitnessstudios.
2. Besorgen Sie sich von jedem Fitnessstudio jeweils ein veröffentlichtes Dokument, das ein Gesundheitssportangebot thematisiert.
3. Übertragen Sie die Struktur der Tabelle aus Abbildung 14.2 auf ein DIN-A4-Blatt.
4. Untersuchen Sie die vorliegenden Dokumente auf die Nennung physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsfunktionen des Sportangebots und tragen Sie die Textstellen in die zugehörige Spalte der Tabelle ein.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4 mit anderen Sportanbietern, wie mit Krankenkassen, Volkshochschulen und Sportvereinen. Passen Sie die Tabelle dabei dem jeweiligen Gesundheitssportanbieter an.

Aufgaben:

- a) Beschreiben Sie die wissenschaftliche Methode der Dokumentenanalyse.
- b) Vergleichen Sie die gesundheitlichen Funktionen einer Gruppe von Sportanbietern miteinander.
- c) Analysieren und vergleichen Sie die verschiedenen Gruppen von Sportanbietern im Hinblick auf die Beantwortung der Fragestellung Ihrer Untersuchung.

Exkurs

Krankheitsbilder im Wandel

Als **Zivilisationskrankheiten** bezeichnet man solche Erkrankungen, die auf Lebensgewohnheiten und Anforderungen im Arbeitsleben zurückzuführen sind, wie sie heute in Industrieländern vorherrschen. Durch den Zusammenhang von Sport und Gesundheit kann ihnen zum Teil durch zielgerichtete körperliche Aktivität entgegengewirkt werden.

Aufgrund schlechter hygienischer Verhältnisse in den Städten verbreiteten sich Infektionskrankheiten wie Tuberkulose bis ins 20. Jahrhundert sehr schnell. Mit Beginn der industriellen Revolution haben die Menschen zudem in den Fabriken oder in der Landwirtschaft vermehrt körperlich hart gearbeitet. Sie litten oft unter **körperlichen Überlastungs- und Abnutzungerscheinungen**. Bereits damals wurden Turn- und Sportgruppen in Betrieben organisiert. Unternehmer erhofften sich, durch Bewegung einer körperlichen Überlastung entgegenzuwirken und so die Leistungsfähigkeit der Arbeiter zu erhalten.

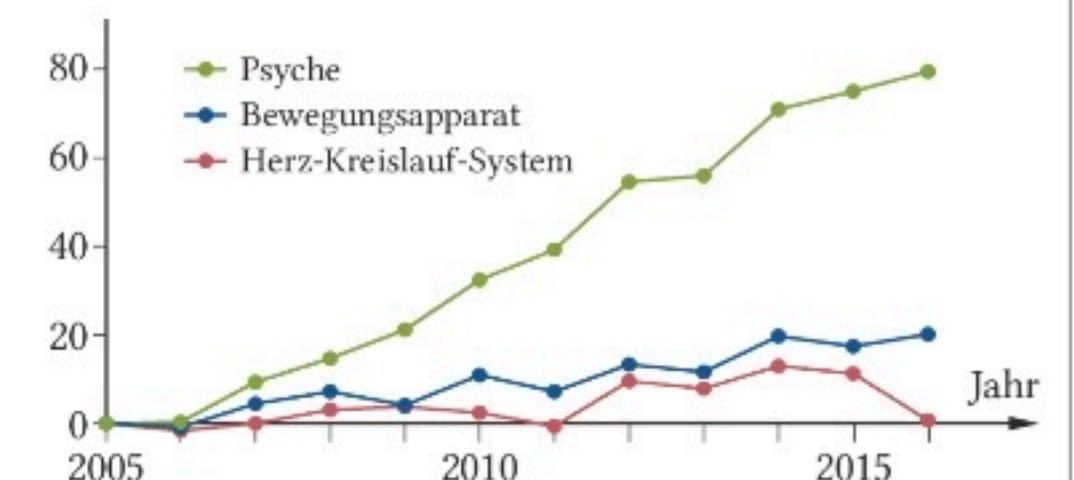
Im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelte sich die industrielle Gesellschaft zu einer Dienstleistungsgesellschaft. Die Digitalisierung ersetzt ab dem 21. Jahrhundert vermehrt körperliche Tätigkeiten, was zum Beispiel gravierende Auswirkungen auf den Bewegungsapparat haben kann. Unmittelbare **physische Beschwerden** können sich bei der Arbeit am Computer durch das stundenlange Sitzen in Form von Muskelverspannungen und Kopfschmerzen äußern. Durch die fehlende körperliche Aktivität und eine ungesunde, energiereiche Ernährung nehmen immer mehr Menschen an Gewicht zu und sind übergewichtig. Als Folgeerscheinungen können Diabetes Typ 2, Gelenk- und Haltungsschäden sowie Bluthochdruck auftreten. Zudem steigt die Gefahr für Herzinfarkte und Schlaganfälle, die hierzulande die häufigsten Todesursachen sind.

Wenn physische Beschwerden durch psychische Ursachen ausgelöst werden, wie es teilweise bei Rückenschmerzen oder auch Übergewicht der Fall ist, spricht man von psychosomatischen Krankheitsbildern. **Psychische Erkrankungen** wie Depressionen, Burnout, Essstörungen oder Suchtverhalten sind häufig auf Stress und Leistungsdruck zurückzuführen. Durch das Internet sind die Menschen stets vernetzt und dauerhaft erreichbar, wodurch oft die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verschwimmen. Um dem

gesellschaftlich bedingten Leistungsdruck gerecht zu werden, arbeiten immer mehr Menschen bis zur psychischen Erschöpfung. Die Arbeitsunfähigkeitstage, die auf psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, haben sich in den letzten Jahren drastisch erhöht. Diese Zunahme kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass einerseits mehr psychische Erkrankungen von Ärzten erkannt und als solche diagnostiziert werden. Andererseits sind immer mehr Menschen bereit, ihre psychischen Probleme mitzuteilen und dafür Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Bewegungsmangel und Stress zählen zu den Hauptursachen für Zivilisationskrankheiten. Die WHO empfiehlt, sich täglich mindestens 60 Minuten zu bewegen, sei es im Alltag, beim Sport oder bei der Arbeit. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat sowie einem erhöhten Fettstoffwechsel mindert körperliche Aktivität das Stressempfinden.

Diese positiven Effekte erkennen auch immer mehr Arbeitgeber, da die Kompensationskosten von Arbeitsausfällen enorm sind. Unternehmen bieten daher vermehrt Betriebssportgruppen und den Zugang zu Fitnessstudios an, um die sportliche Aktivität ihrer Arbeitnehmer zu fördern und einer Vernachlässigung der Gesundheit entgegenzuwirken. Bei den Arbeitnehmern sind dabei die Kurse zu Rückentraining, Fitness sowie zur Entspannung und Stressbewältigung am beliebtesten. Die Anzahl an Gesundheitsförderungsprogrammen seitens der Krankenkassen und Sportanbieter steigt ebenfalls kontinuierlich an.



15.1 Prozentuale Veränderungen der Krankheitstage (2005 = 0 %)

- 1 Erklären Sie den Wandel der Krankheitsbilder.
- 2 Erläutern Sie den möglichen Einfluss des Sports auf Zivilisationskrankheiten.

