



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

5. Landeskonferenz Sport und Gesundheit

19.-22. April 2021

Zusammenfassung

Die 5. Landeskonferenz Sport und Gesundheit fand im Zeitraum vom 19.-22. April 2021 als Online-Veranstaltung statt. Sie richtete sich an Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit, Pflege, Verwaltung, organisierter Sport sowie der freien Träger der Sozialen Arbeit und alle an Bewegung und Sport interessierten Personen. Die Veranstalter, der Landessportbund M-V e. V. (LSB M-V) und die Landesarbeitsgemeinschaft Sport und Gesundheit registrierten insgesamt 70 Anmeldungen.

Neues Veranstaltungsformat

Bedingt durch die behördlichen Auflagen zur Eindämmung der Corona-Pandemie konnte die Konferenz nicht in Präsenz stattfinden, sondern wurde erstmals als Online-Veranstaltung durchgeführt. Ein Beratungsraum in der LSB-Geschäftsstelle wurde zum „Fernsehstudio“ umfunktioniert. Von dort aus moderierte Dörte Graner den ersten Konferenztag, begleitet von LSB-Präsident Andreas Bluhm. In seinem Grußwort betonte Andreas Bluhm die große Bedeutung regelmäßiger sportlicher Betätigung für die Gesundheit der Bevölkerung. Vor allem, wenn sie an frischer Luft stattfindet, stärkt sie das Immunsystem enorm. In Zeiten, in denen eine Infektionskrankheit ganze Gesellschaften lähmt, ist der Beitrag des Vereinssports für Gesunderhaltung kaum zu überschätzen.

Der Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit, Harry Glawe konnte sich auf Grund drängender Regierungsangelegenheiten im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie leider nicht zuschalten.

In ihren Fachbeiträgen stellten Wissenschaftler und Gesundheitsexperten aktuelle Erkenntnisse zur Wirksamkeit von speziellen Bewegungs- und Trainingsprogrammen in der Prävention und Rehabilitation vor. Zugleich wurden in den Workshops zahlreiche Beispiele aus der Praxis gegeben, die zeigten, wie Menschen mit ganz unterschiedlichen gesundheitlichen Einschränkungen von gezielter Bewegungsförderung profitieren können. Sicher hätten die Teilnehmer, die vielen Anregungen für die Sportpraxis gern selbst ausprobiert. Ein wenig Bewegung gab es dennoch in den Konferenzpausen. Das LSB-Team hatte sich dafür ein paar kurze Animationen einfallen lassen.

Sehr gut kam bei den Teilnehmern das Gesundheitsquiz zu Beginn jedes Veranstaltungstages an. Neben dem einen oder anderen Aha-Effekt schaffte es zusätzlich eine aufgelockerte Konferenzatmosphäre und zeigte nebenbei eine Möglichkeit, Videokonferenzen interaktiv zu gestalten.

Der organisierte Sport und die Gesundheitsziele M-V

Mobilität und körperliche Leistungsfähigkeit als wesentliche Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden haben in den Gesundheitszielen für Mecklenburg-Vorpommern eine hohe Priorität erhalten. Die 5. Landeskonferenz Sport und Gesundheit widmete sich daher den Potenzialen des vereinsgebundenen Gesundheitssports für die Umsetzung von Strategien und Programmen zur Gesundheitsförderung und der Frage, wie attraktive Bewegungsangebote für Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen gestaltet werden können.

Gesundheitsziele für Mecklenburg-Vorpommern

Dr. Silke Penning-Schulz (Referatsleiterin im Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit) stellte den Gesundheitszieleprozess des Aktionsbündnisses für Gesundheit M-V im Zeitraum 2018-2020 dar und erläuterte die Gesundheitsziele für Mecklenburg-Vorpommern.

Ulrich Pudschun (Abteilungsleiter im LSB M-V) stellte dar, wie der vereinsgebundene Gesundheitssport zur Erreichung der Gesundheitsziele präventiv, ebenso in der Rehabilitation beitragen kann.

Präsentationen:

[101 Gesundheitszieleprozess M-V](#)

[102 Gesundheitsziele und Bewegung](#)

Link:

[Gesundheitsziele für Mecklenburg-Vorpommern](#)

Neue Impulse für die Gesundheitsförderung und mehr Bewegung in der Kommune

Wenn es um die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Bewegung und Sport für die Gesundheitsförderung in der Bevölkerung geht, besteht in Fachkreisen längst kein Erkenntnisproblem mehr. Vielmehr zeigen sich Probleme bei der Umsetzung. Die entscheidende Frage ist: Wie erreichen die vielfältigen Bewegungsangebote, die es bereits gibt, die Menschen, die besonders von ihnen profitieren können?

Prof. Susanne Hartung von der Hochschule Neubrandenburg gab in ihrem Impulsvortrag darauf eine sehr klare Antwort. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung liegt in den kommunalen Netzwerken und Strukturen. Hier werden Bedarfe ermittelt und Projekte koordiniert. Der Vereinssport ist dabei ein wichtiger Partner. Mit seinen nahezu flächendeckenden und vergleichsweise sehr kostengünstigen Bewegungsangeboten, kann er viele Menschen auch im ländlichen Raum wohnortnah erreichen.

Die gute Nachricht ist: Wir fangen in Mecklenburg-Vorpommern nicht bei Null an. In einigen Landkreisen gibt es bereits Arbeitsgruppen und Steuerkreise, die die Potenziale des vereinsgebundenen Gesundheitssports für die Arbeit mit den Gesundheitszielen für M-V stärker nutzen wollen. Mit dem Projekt „Bewegungsförderung für Ältere“ sind wir als organisierter Sport in der Mecklenburgischen Seenplatte, Vorpommern-Rügen und Ludwigslust-Parchim bereits Teil des Prozesses. Auch wenn uns die Corona-Pandemie derzeit kaum Sportangebote erlaubt, arbeiten wir eng mit den Kreissenorenbeiräten und den Gesundheitsämtern zusammen, um in dörflichen Gegenden neue Zugänge zu Bewegungsangeboten zu schaffen.

Präsentation:

[103 Neue Impulse für Bewegungsförderung in der Kommune](#)

Workshops

Die Workshops waren entsprechend den Gesundheitszielen auf die drei Lebensphasen, Kindheit/Jugend, mittleres Erwachsenenalter und höheres Lebensalter ausgerichtet. Jeder Konferenztag war einer Altersgruppe gewidmet. Vertreter der Landesarbeitsgemeinschaft Sport und Gesundheit (LAG) gaben zunächst kurze Einführungen, bei denen sie die Auswahl der Themen im Zusammenhang mit aktuellen Gesundheitsdaten und den Gesundheitszielen für M-V erläuterten.

Themenschwerpunkt Kinder und Jugendliche

Einführung durch Dr. Peter Kupatz, LAG, Sportärztebund M-V

Präsentation:

[201 Einführung Tag 2 Kinder/Jugendliche](#)

WS 1 „Große Effekte für kleine Leute - Trainingsintervention zum Ausgleich motorischer Defizite“

Dr. Mattias Weippert von der Universität Rostock zeigte, wie sich bei Grundschulkindern mit motorischen Defiziten durch kurzzeitige Trainingsinterventionen bereits in wenigen Wochen positive Effekte erzielen lassen. Um auch alle Kinder zu erreichen, die es brauchen, müsste im Rahmen der Schule eine Art Sportförderunterricht z. B. als Ganztagsangebot durchgeführt werden. Diesen gibt es jedoch in M-V noch nicht. Deshalb stellte Katherina Kammlodt von der Sportjugend M-V verschiedene Fördermöglichkeiten vor, die Sportvereine für die Umsetzung von Bewegungsförderangeboten nutzen können.

Offen blieb im Workshop die Frage, wie der Bedarf an spezieller Bewegungsförderung bei Kindern festgestellt werden kann. Eine flächendeckende Messung des motorischen Entwicklungsstandes von Kindern ist ebenfalls notwendig, um die Erreichung der Kindergesundheitsziele objektiv einschätzen zu können.

Der LSB M-V hat daher bereits im vergangenen Jahr der Landesregierung den Vorschlag unterbreitet, in den Grundschulen ähnlich wie im Land Brandenburg einen Motorik-Test einzuführen. Bislang sind die Projektgelder jedoch noch nicht freigegeben.

Präsentationen:

[202 Interventionseffekte auf motorische Kompetenzen von Kindern](#)

[203 Förderprogramme für Bewegung](#)

Link:

[Förderprogramme zur Kooperation zwischen Schule und Sportverein](#)

WS 2 „Bewegungsförderung bei übergewichtigen Kindern“

Übergewicht und Adipositas nehmen bei Kindern in M-V seit einigen Jahren wieder stärker zu. Unterstützungsangebote mit isolierten Präventionsmaßnahmen zeigten bislang kaum Wirkung.

Neue Wege hat Dr. Mark Dankhoff eingeschlagen, der über viele Jahre eine Spezialklinik auf der Insel Sylt zur Betreuung von Jugendlichen mit starkem Übergewicht leitet hat. Sein Ansatz, der „Dreibeinhocker“ wie er ihn nannte, ist eine Kombination von Bewegungsangeboten, Ernährungsmodulen und psychosozialer Begleitung. Damit hatte er messbaren Erfolg, wie wissenschaftliche Evaluationen belegten.

Für die ambulante Betreuung von übergewichtigen Kindern ließen sich aus den Ausführungen von Dr. Dankhoff viele wichtige Hinweise ableiten, die der Verband für Behinderten- und Rehasport M-V (VBRS) in seinem neuen Projekt „HUAG - heads up and go“ auf jeden Fall berücksichtigen wird, sagte Arndt Melms vom Verein sport live e.V. Stralsund und Vizepräsident Rehasport des Verband für Reha- und Behindertensport M-V e.V. (VBRS). Sportvereine, die mit übergewichtigen Kindern arbeiten, müssen eine hohe fachliche Kompetenz ihrer Übungsleiter gewährleisten, die Eltern mit einbeziehen und sich mit Mediziner*innen und Ernährungsberatern abstimmen. Auf diese Weise können nachhaltige Angebote für übergewichtige und adipöse Kinder entstehen. Gelingen wird das jedoch nur, wenn sie in der Kommune gut verankert sind.

Präsentation:

[204 Bewegungsförderung für übergewichtige Kinder](#)

Link:

[Projekt des VBRS „Huag - heads up and go“](#)

Informationsplattformen von Jugendlichen für Jugendliche

→ [ourgenerationz](#) auf Instagram

→ [Marktplatz der Gesundheit](#) auf Facebook

Themenschwerpunkt Mittleres Erwachsenenalter

Einführung durch Kristin Meyer, LAG, Landesturnverband M-V

Präsentation:

[301 Einführung Tag 3 mittleres Erwachsenenalter](#)

WS 3 „Der positive Einfluss des Sports auf Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen“

Dr. Christian Vogt, niedergelassener Psychotherapeut in Crivitz und Lehrreferent beim Verband für Reha- und Behindertensport M-V e.V. (VBRS) zeigte ausgehend vom

systemischen Krankheitsmodell, dass Bewegung ein entscheidender Wirkfaktor bei der Behandlung vieler psychischer Störungen ist. Allerdings kommt es bei der Auswahl der Übungen und bei der Zusammensetzung der Gruppen sehr darauf an, welche psychischen Beeinträchtigungen die Teilnehmer mitbringen. Gerade bei körperlichem Kontakt in Spielsituationen oder bei Übungskorrekturen ist vom Übungsleiter große Achtsamkeit gefordert. Mit speziellen Qualifizierungsangeboten des VBRS können sich Übungsleiter für diese Herausforderungen vorbereiten.

Bereits viel Erfahrung bei der Betreuung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen hat der Sportverein Shania e. V. in Rostock. Seit 2008 arbeitet er für das Ziel, psychisch Erkrankten, die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu erleichtern, körperlichen Rückschritten entgegenzuwirken und soziale Kompetenzen zu trainieren. Dörte Plessentin, die den Verein mitgegründet hat und beim VBRS den Rehasport begleitet, ist es ein besonderes Anliegen, Hürden abzubauen Übungsleitern Handlungssicherheit zu vermitteln. Daher sind Interessierte beim VBRS immer gern willkommen, um sich Tipps und Anregungen für die Praxis zu holen.

Präsentation:

[302 Sport mit psychischen Beeinträchtigungen](#)

WS 4 „Mehr Bewegung im Arbeitsalltag - Welche Maßnahmen und Programme fördern Gesundheit nachhaltig?“

Im Workshop wurde der Beitrag des Vereinssports zur Umsetzung der Gesundheitsziele für die Lebensphase „Gesund leben und arbeiten“ herausgestellt. Insbesondere die Gesundheitsziele „Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit“ und „Stärkung der Gesundheitsressourcen/-kompetenz“ wurden in diesem Zusammenhang betont.

Charlotta Cumming (Sportwissenschaftlerin und Ausbilderin im Deutschen Turnerbund) zeigte anhand ausgewählter Modelle und Projekte, wie mit wenig Aufwand große Bewegungseffekte erzielt werden können. Im Rahmen eines kurzen Bewegungsimpulses konnten die Teilnehmenden selbst aktiv werden. So wurde veranschaulicht, wie die Integration von Bewegung in den Alltag gelingt, trotz bzw. gerade bei Mehrfachbelastung im Erwerbsleben -. Unter dem Motto „In die ‚Selbstführung‘ kommen“ schilderten die Teilnehmenden abwechslungsreiche Strategien, um den eigenen Berufsalltag aktiver zu gestalten. Gelingende Selbstführung bedeutet, ein Bewusstsein für alltägliche Risiken eines Bewegungsmangels zu entwickeln und diesem rechtzeitig, mittels individueller Strategien sowie durch Nutzung vorhandener Angebote und Ressourcen entgegenzuwirken. Auf Möglichkeiten, diesen Prozess von Arbeitgeberseite sowie darüber hinaus zu unterstützen wurde ebenfalls eingegangen. So betonte Kristin Meyer vom Landesturnverband M-V, dass sich die Partner aus den Bereichen Sport und Bewegung, Kommune, Politik, Gesundheitsförderung und Zivilgesellschaft gut vernetzen müssen, um das Handlungsfeld „Gesund leben und arbeiten in M-V“ zu stärken und entsprechende Angebote flächendeckend zu etablieren.

Präsentation:

[303 Bewegung im Alltag](#)

WS 5 „Bewegung und Sport bei Krebs“

Der Bedarf an Sportangeboten für Menschen mit Krebs ist in den vergangenen Jahren gleichermaßen angewachsen wie die medizinische Forschung Belege gesammelt hat, dass körperliche Fitness eine wichtige Ressource in der Krebsnachsorge ebenso wie bei anstehenden medizinischen Behandlungen ist. So verkräfteten Patienten mit besserer Kondition die therapiebedingten Nebenwirkungen besser und erholen sich schneller nach operativen Eingriffen. Dies ist der Ansatz der Hämatologischen und Onkologischen Trainingstherapie (HOT), den Dr. Sabine Felser zusammen mit Ihrem Team im Zentrum für Innere Medizin an der Universität Rostock entwickelt hat. Im Workshop verdeutlichte sie den Teilnehmern zunächst die Zusammenhänge zwischen Bewegungsumfang und Lebensqualität bei Krebspatienten. Dazu stellte sie aktuelle Forschungsergebnisse vor. Im zweiten Teil berichtete Dr. Felser über den Aufbau einer Versorgungsstruktur für Krebspatienten in den ländlichen Regionen.

Sie betonte, dass Sportvereine dabei eine besondere Rolle spielen, weil sie bereits in den meisten Kommunen Gesundheitssportangebote vorhalten. Allerdings sind diese zu wenig bekannt, so dass es für Patienten, Angehörige oder Onkologen noch sehr schwierig ist geeignete Sportangebote in Wohnortnähe zu finden.

Um das Bewegungsnetzwerk für Krebsbetroffene in M-V enger zu knüpfen, hat die Unimedizin Rostock mit der Deutschen Krebshilfe und dem LSB M-V eine Kooperation geschlossen. Auch der Deutsche Olympische Sportbund engagiert sich in diesem Handlungsfeld mit seiner Kampagne „Bewegung gegen Krebs“.

Präsentation:

[304 Bewegung und Sport mit Krebs](#)

Themenschwerpunkt Höheres Alter

Einführung durch Dr. Georg Weckbach, LAG, Landessenorenbeirat M-V

Präsentation:

[401 Einführung Tag 4 Ältere](#)

WS 6 „Sport bewegt Menschen mit Demenz“

Wie bei der Begleitung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder Krebs bestehen auch beim Umgang mit Sportteilnehmern mit Demenz in vielen Sportvereinen Unsicherheiten. Das Verhalten demenzerkrankter Menschen verständlich zu machen damit Übungsleiter beim Sport besser darauf eingehen können, ist das Anliegen von Uschi Wihr vom Demenzzentrum in Trier und Dr. Dorit Stövchase-Klauning von Sportverein Gesundheitssport Lewitz e. V., die den Workshop gemeinsam gestalteten. Abwechselnd erhielten die Teilnehmer

Informationen zum Krankheitsbild, Hinweise zum Verhalten gegenüber Menschen mit Demenz und Beispiele aus der sportlichen Praxis, die mit kurzen Videosequenzen veranschaulicht wurden.

Den Referentinnen vermittelten sehr anschaulich, dass Sport für Menschen mit Demenz viele positive Erfahrungen bringt und sogar dazu beiträgt, den Abbauprozess im Gehirn etwas zu verlangsamen, der für die Demenz verantwortlich ist. Darüber hinaus verschafft er auch den Übungsleitern selbst immer wieder glückliche Momente, z. B. wenn die Teilnehmer ihre Dankbarkeit für die Zuwendung zeigen oder sich bei ihnen nach einigem Üben kleine motorische Erfolge einstellen. Wichtig ist dabei die Kommunikation auf Augenhöhe, eine Haltung der Wertschätzung und Akzeptanz, das Interesse an der zu betreuenden Person und das Setzen eines klaren Rahmens.

Das Wissen um die Demenz ist nicht nur für Übungsleiter im Rehasport wichtig. Auch in Seniorensportgruppen wird es immer wieder Teilnehmer geben, bei denen sich erste Anzeichen der Erkrankung bemerkbar machen. Deshalb sollten sich auch Übungsleiter im Seniorensport mit diesem Krankheitsbild vertraut machen.

Präsentation:

[402 Sport mit Demenz](#)

WS 7 „Bewegungsförderung im Alter - Kommunale Settings aktiv gestalten“

Der Workshop lieferte wichtige Impulse für die Etablierung von Strategien zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung in kommunale Strukturen. Kristin Mielke, Fachreferentin der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung M-V e.V., wies auf wichtige Potenziale kommunaler Gesundheitsförderung hin. Diese trage zur Stärkung des Gemeinschaftssinns in der Zivilgesellschaft bei, wirke Vereinsamung entgegen und ermögliche insgesamt eine Steigerung der Lebensqualität im Lebensraum „Kommune“. Anhand des Public-Health-Action-Cycle (dt. gesundheitspolitischer Aktionszyklus) wurde dargestellt, wie die Anpassung gesundheitsfördernder Aktivitäten an kommunale Gegebenheiten gelingt.

Am Beispiel des Projekts „Bewegungsförderung für ältere Menschen in M-V“ wurden Strategien aufgezeigt, um dies umzusetzen. Inhalte des Projekts sind u.a. die Ermittlung kommunaler Bedarfe, die Schaffung von Zugängen und die Planung und Umsetzung attraktiver gesundheitsfördernder Bewegungsangebote. Abschließend wurde diskutiert, wie der organisierte Sport dazu beitragen kann, die Lebenswelten älterer Menschen bewegungsaktiver zu gestalten. Diesbezüglich ist zu konstatieren, dass eine aktive Beteiligung von Vertreter*innen aus Sportorganisationen und Vereinen für die gelingende Umsetzung des Projekts ebenso unerlässlich ist, wie das Engagement von Seniorenvertretungen, kommunaler Gesundheitsförderung sowie zielgruppenspezifischer Einrichtungen und Organisationen.

Präsentationen:

[403 Kommunale Gesundheitsförderung](#)

[404 Bewegungsförderung für Ältere](#)