



# 1 GRUNDLAGEN ZUM THEMENGEBIET

## 1.1 DER GANZHEITLICHE ANSATZ VON GESUNDHEIT

Der Begriff „Ganzheitlichkeit“ im Bereich Gesundheit meint, dass eine Person immer als Ganzes gesehen werden muss. Das bedeutet, die Person hat einen Körper, eine Psyche mit Gefühlen und ein soziales Umfeld. Diese Einflussfaktoren spielen eine Rolle, wenn es um die Gesundheit eines Menschen geht. So hat z.B. eine Erkältung nicht nur mit einem Virus zu tun, der den Körper „angreift“ und uns deshalb krank macht. Vielmehr ist es auch wichtig, ob wir uns ausgeglichen fühlen, gut für uns gesorgt haben und in unserem sozialen Umfeld zufrieden sind. Deshalb ist es z.B. oft so, dass wir in „stressigen“ Lebensphasen eher krank werden, als in Zeiten, in denen wir uns rundherum - ganzheitlich - wohl fühlen. Das bedeutet, wir können „dem Virus“ etwas entgegensetzen, so dass wir nicht unbedingt krank werden müssen!

Wie entstehen also Gesundheit und Wohlbefinden? Wie bewältigen wir Krankheit? Wie bleiben wir gesund? Ist Gesundheit mehr, als nicht krank zu sein? Ist Gesundheit aktiv zu erreichen? Warum verarbeiten einige von uns eine Erkrankung leichter als andere? Welche „äußeren“ oder „inneren“ Bedingungen fördern die Gesundheit?

Diese und andere Fragestellungen sind zentral, wenn es um Aspekte der Gesundheitsförderung geht. In der Beantwortung der Fragen zeigt sich das eigene, ganz individuelle Gesundheitsverständnis, da jeder Mensch seine persönliche Theorie von Gesundheit hat, z.B.:

- „Ich bin gesund, wenn ich nicht krank bin“
- „Meine Gesundheit baut sich im Laufe des Lebens langsam ab“
- „Gesundheit kann weniger werden, aber auch wieder regenerieren“
- „Ich bin gesund, wenn ich leistungsfähig bin“
- „Gesundheit kann durch entsprechendes Verhalten gesteigert werden“
- „Ich bin gesund, wenn ich im Alltag funktionieren kann“
- „Gesundheit ist psychisches und körperliches Wohlbefinden“
- „Ich bin gesund, wenn ich mit meiner Umgebung harmonisch im Gleichgewicht bin“
- etc.

Folgende Aussagen verdeutlichen das Gesundheitsverständnis, das den Teilnehmenden präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote im Wasser als Grundlage für die individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesundheit“ angeboten werden kann:

- Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit.
- Gesundheit hat etwas mit meinem Körper zu tun.
- Gesundheit ist mehr als nur körperliche Leistungsfähigkeit.
- Gesundheit ist eine individuelle Größe.
- Gesundheit hat etwas mit meiner Wahrnehmung zu tun.
- Gesundheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, mein Leben selbst zu „gestalten“.
- Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess.
- Gesundheit kennt Risikofaktoren und Schutzfaktoren.
- Gesundheit hat eine gesellschaftliche und politische Dimension.

(siehe auch Teilnehmermaterial Kap. 5: „Gesundheit! Was ist das?“)



## Zusammenhänge von Sport und Gesundheit

Ist Sport eigentlich gesund? Prinzipiell würden die meisten Sportlerinnen und Sportler dies wohl bestätigen. Genauer betrachtet muss dies aber nicht unbedingt zutreffen. Menschen können sich beim Sport verletzen oder überbelasten, z.B. durch Ehrgeiz, Gruppendruck oder bei Wettkämpfen. Andererseits ist für manche Menschen gerade das Gefühl der Erschöpfung oder des Wettkampfes eine wichtige Quelle des Wohlbefindens. Wiederum ist die Teilnahme an einem Wassergymnastikangebot für jemanden, der gezielt etwas zur Osteoporoseprävention machen möchte nicht unbedingt das Optimale, da die gewünschte Belastung des Bewegungsapparates durch den Auftrieb des Wassers nicht erreicht wird. Sport und Bewegung können also, je nachdem wie sie gestaltet sind, schwerpunktmäßig immer nur auf einzelne Aspekte von Gesundheit zielen. Verschiedene Sportformen (z.B. Aquafitness, Nordic-Walking, Ganzkörperfitness etc.) und Übungen innerhalb eines Bewegungsangebots haben spezifische Wirkungen auf bestimmte Bereiche der Gesundheit. Deshalb macht es Sinn, die Angebote immer spezifisch an den jeweiligen gesundheitlichen Zielstellungen zu orientieren und zu gestalten.

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen hat 2003 in seinem Positionspapier „Sport, Bewegung und Gesundheit“ die möglichen Beiträge des Sports zu drei fundamentalen Aspekten von Gesundheit herausgestellt<sup>1</sup>:

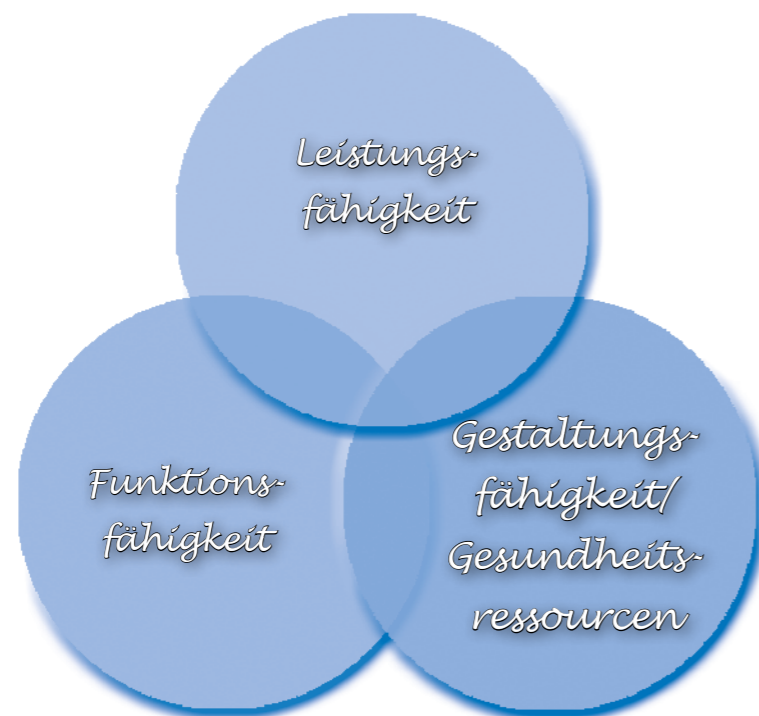


Abb. 1.: Mögliche Beiträge des Sports zur Gesundheit

Sport und Bewegung können mit ihren vielfältigen Möglichkeiten demnach verschiedene gesundheitsfördernde Beiträge leisten<sup>2</sup>.

- 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 auf die Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im beruflichen und im privaten Leben und damit auf das psychosoziale Empfinden und die Lebensqualität hat. Hierzu tragen pädagogisch und trainingswissenschaftlich fundierte sportartübergreifende und sportartbezogene Inhalte bei.
- 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, Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit bei. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Prävention“ und „Prophylaxe“ wieder.
- 3 Sport leistet einen Beitrag zur Entwicklung einer „individuellen Gestaltungsfähigkeit“ und zum Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen. Dies umfasst die Fähigkeit zur Bewältigung alltäglicher Lebenssituationen genauso wie die eigenverantwortliche Gestaltung der individuellen Gesundheit und die Fähigkeit Gesundheitsressourcen aufzubauen, zu festigen und zu nutzen. Dazu geeignete sportpraktische Inhalte müssen von Themen des Alltags (z.B. Altern, Bewegungsverhalten, Haltung, Stress oder Ernährung) ausgehen. In ihrem Mittelpunkt stehen themenbezogene Erfahrungen, die über Körper und Bewegung zugänglich sind. Hier finden sich die klassischen Ansätze der „Gesundheitsbildung“ und der „Gesundheitsförderung“ wieder.



*In jedem Sport- und Bewegungsangebot – sei es das klassische Breitensportangebot, das Fitness- oder Wellnessangebot, das Rehabilitationssport- oder das Präventionsangebot – kommen diese drei Aspekte zum Tragen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung. In einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Wasser stehen die Aspekte „Wiederherstellung, Erhaltung und Verbesserung der organischen Funktionsfähigkeit“ sowie „Entwicklung einer individuellen Gestaltungsfähigkeit und Aufbau psychosozialer Gesundheitsressourcen“ im Mittelpunkt. Die Angebotsinhalte sind schwerpunktmäßig auf die Förderung dieser zwei Aspekte von Gesundheit orientiert.*

<sup>1</sup> Diese Überlegungen gehen auf das von E. Beckers entwickelte GeWeBe-Konzept zurück: BECKERS, E. et. al.: Gesundheitsbildung durch Wahrnehmungsentwicklung und Bewegungserfahrung. Theoretische Grundlagen. Köln 1986 sowie BECKERS, E. et. al.: Gesundheitsorientierte Angebote im Sport / Materialien zum Sport in NRW Band 34 (Hrsg.: Kultusministerium NRW), Frechen 1992

<sup>2</sup> vgl. hierzu das Positionspapier des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen (2003): „Sport, Bewegung und Gesundheit“; Quellenangabe in Kap. 4.6.



## 1.2

## BEDEUTUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR PRÄVENTIVE/ GESUNDHEITSFÖRDERNDE BEWEGUNGSANGEBOTE IM WASSER

### Bewegungsmangel als Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sind in Deutschland, wie in allen hochzivilisierten Ländern, die häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung und Tod. Funktionsstörungen, Erkrankungen und Mortalitätsraten resultieren aus einem Prozess, der durch viele ganzheitliche Faktoren begünstigt wird, insbesondere aber auch durch **Bewegungsmangel**. Betrachtet man den Bewegungsmangel unter medizinischen Aspekten im Umfeld der anderen Risikofaktoren, so fallen sofort seine zentrale Stellung und die Fülle der durch ihn verursachten bzw. verstärkten Störungen auf. Da der Mangel an Bewegung zumeist in Kombination mit anderen Risikofaktoren auftritt, muss er als eine der Hauptursachen vielfältiger chronischer Erkrankungen gesehen werden. Eines der Hauptziele präventiver/gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote besteht daher darin, diese Risikofaktoren positiv zu beeinflussen und die Menschen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität anzuleiten.

### Bewegungsmangel als Risikofaktor für Beschwerden im Haltungs- und Bewegungssystem

Zahlreiche Studien zeigen deutlich, dass immer mehr Menschen über Beschwerden im „Haltungs- und Bewegungssystem“ und insbesondere im Wirbelsäulenbereich leiden. Trotz moderner Methoden, in denen Skeletterkrankungen aufgrund von Vorsorgeuntersuchungen schon im Säuglingsalter erkannt und rechtzeitig behandelt werden können, schwere körperbelastende Arbeiten durch Maschinen ersetzt und die Arbeitsplätze zunehmend ergonomischer sowie auf die Leistungsfähigkeit der Menschen angepasst sind, haben die Probleme mit dem Stützapparat deutlich zugenommen.

Die Ursachen hierfür sind komplex: Neben organischen Ursachen und Fehlentwicklungen, sind einseitige körperliche Belastungen und das Bewegungsverhalten, die Bewegungsverhältnisse sowie verstärkt auch psychische Belastungen von Bedeutung. Das Wissen über die „korrekte“ Körperhaltung und mögliche Variationen reicht daher allein nicht aus. Probleme, z.B. mit dem Rücken, betreffen immer den gesamten Menschen und müssen auch ganzheitlich betrachtet und bewältigt werden. Die Körperhaltung ist nicht nur ein Ausdruck physiologisch wirkender Kraftverhältnisse, sondern immer auch ein Spiegel der seelischen Verfassung.

Mit hängenden Schultern, den Blick nach unten in sich zusammengesunken „dahinzuschlurfen“ hat eine andere Wirkung als den Kopf und den Blick nach vorne/oben zu richten, die Brust zu strecken und aufrecht mit festen Schritten zu gehen. Wer immer nur gebeugt und mit gesenktem Kopf geht, verstärkt ggf. auch die innerlichen Prozesse einer gesenkten Stimmung und Haltung. Redewendungen wie „Vor Kummer gebeugt“, „Lass den Kopf nicht hängen“, „Rückgrat beweisen“, „Haltung bewahren“ oder „Jemanden wieder aufrichten“ zeigen den Zusammenhang von Körpersprache und innerem Befinden. Die geduckte Haltung des Ängstlichen, die eingesunkene Haltung des Traurigen oder die aufrechte Haltung eines selbstbewussten Menschen, der sich gut fühlt – die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele schlagen sich deutlich in der Haltung nieder.

Oft kann man keinen genauen Grund für z.B. Rückenschmerzen nennen. Für diese unspezifischen Rückenschmerzen sind sowohl physische als auch psychische Gründe verantwortlich. Innere Konflikte, Anspannung, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit oder unbewältigter Stress können z.B. unbewusst zu ständigen Muskelverspannungen im Rücken und besonders im Schulterbereich führen. Solche Verspannungen wiederum beeinträchtigt die Durchblutung, was die Muskeln noch mehr erhärtet und ggf. auch Kopfschmerzen verursachen kann.

Wenn die Muskeln schmerzen, verleitet dies zu einer vermeintlich schonenden, aber zunehmend belastenden Körperhaltung, woraus noch mehr Muskelverspannungen resultieren. Ein Teufelskreis entsteht<sup>3</sup>.

Die Ausführungen zeigen, dass es in einem präventiven/gesundheitsfördernden Bewegungsangebot im Wasser wichtig ist, die Ursachen für Probleme im Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem bzw. das Haltungs- und Bewegungssystem ganzheitlich mit den Teilnehmenden zu betrachten und zu bearbeiten. „Wasser“ ist ein attraktiver Bewegungsraum, in dem vielfältige Bewegungsangebote in horizontaler und vertikaler Lage durchgeführt werden können (z.B. Schwimmen oder Aquafitness). Wurde ursprünglich der Bewegungsraum Wasser eher zu rehabilitativen Zwecken genutzt, so haben sich in den letzten Jahren neben den traditionell gewachsenen Breitensportangeboten im Schwimmverein spezielle präventive/gesundheitsfördernde Sportangebote im Wasser entwickelt. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Widerstand, Druck etc.) ist ein Bewegungsangebot möglich, das sich sowohl auf die Motive und Voraussetzungen verschiedener Zielgruppen als auch auf die unterschiedlichen präventiven/gesundheitsfördernden Zielsetzungen orientieren kann. Soll bei den Teilnehmenden<sup>4</sup> über die Teilnahme am Bewegungsangebot hinaus, eine gesundheitsorientierte Lebensführung erreicht werden, bestehen oft Barrieren, wenn es nicht gelingt, über Bewusstmachung, positives Erleben und Transfer in den persönlichen Alltag gesundheitsfördernde Verhaltensmuster dauerhaft zu vermitteln. Gesundheitswissen muss erweitert, Wahrnehmung, Einstellungen und Motivlagen müssen weiterentwickelt werden. Das Medium „Bewegung“ mit der individuellen Ausbildung von Körperwahrnehmung und Körpererfahrung bietet dafür speziell im Bewegungsraum Wasser ideale Möglichkeiten. Präventive/gesundheitsfördernde Angebote mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT und GESUND & FIT IM WASSER fördern die Selbsthilfe mit dem Ziel, die eigene Verantwortlichkeit des Teilnehmers für seine Gesundheit zu stärken und ihn zur langfristigen, selbständigen und eigenverantwortlichen Lebensstiländerung – z.B. durch dauerhaftes Sporttreiben in der Gruppe und die Integration von Bewegung in den Alltag – zu motivieren.



<sup>3</sup> vgl. hierzu BECKERS, E. et. al.: *Gesundheitsorientierte Angebote im Sport/Materialien zum Sport in NRW Band 34* (Hrsg.: Kultusministerium NRW), Frechen 1992.

<sup>4</sup> Die Begriffe „Teilnehmer“ (auch TN) und „Übungsleiter“ (auch ÜL) sowie alle anderen Personenbezeichnungen beziehen sich im Folgenden selbstverständlich immer auf beide Geschlechter und werden nur zur vereinfachten Lesbarkeit verwendet.