



DOSB-PRESSE

Der Artikel- und Informationsdienst des
Deutschen Olympischen Sportbundes

Nr. 34, 20. August 2019



Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Stratmann • Redaktion: Ulrike Spitz, Nicole Knöpfler, Dr. Stefan Volknant, Markus Böcker.
Deutscher Olympischer Sportbund e.V. • Otto-Fleck-Schneise 12 • 60528 Frankfurt am Main • Tel. +49 69 6700-236
www.dosb.de • presse@dosb.de

Der Nachdruck der Beiträge ist honorarfrei unter Quellenangabe DOSB-PRESSE, ein Beleg wird erbeten. Mit Namen gezeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die offizielle DOSB-Meinung wieder. Wir verweisen darauf, dass der DOSB weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte verlinkter Seiten hat noch sich diese Inhalte zu eigen macht.

Die DOSB-PRESSE nutzt in eigenen Meldungen eine geschlechtergerechte Schreibweise unter Verwendung des sogenannten Gender-Sternchens (*). Das Gender* ist Ausdruck der Anerkennung einer Vielzahl an Geschlechtsidentitäten jenseits von ‚männlich‘ und ‚weiblich‘.

Inhaltsverzeichnis

KOMMENTAR	2
Sportstätten als Lesebühne?	2
PRESSE AKTUELL	3
Kunstrasenplätze: Bundesumweltministerin erläutert aktuellen Sachstand	3
Trainerausbilder*innen aus aller Welt lernen „Sport für Entwicklung“	4
Parasportler Baldè: „Sport ist die rote Schnur in meinem Leben“	5
AUS DEN MITGLIEDSVERBÄNDEN	7
DFB-Präsident: Findungskommission schlägt Fritz Keller als Kandidaten vor	7
LSB Berlin zeigt: „Wie wir Kinder mit Freude bewegen“	8
DTB ruft Vereine wieder zum Tag des Kinderturnens auf	9
Statistik des Alpenvereins zeigt: Das Bergsportrisiko ist historisch niedrig	9
TIPPS UND TERMINE	11
Terminübersicht auf www.dosb.de	11
Newsletter-Angebot des DOSB: Bleiben Sie auf dem Laufenden!	11
Afrikanische Jugendgruppen suchen Partner für Begegnungsprojekte	11
Sporthistorisches Symposium zum Jubiläum „70 Jahre Sportbund Pfalz“	12
Fit im Alter 4.0: 23. Niedersächsisches Ernährungsforum in Hannover	12
Aufruf zur Mitarbeit an einer Enzyklopädie des deutschen Sports	13
DTTB lädt zum Medientag vor Tischtennis-Team-Europameisterschaften	14
HINTERGRUND UND DOKUMENTATION	15
Immer bergauf: Turner und Alpenverein feiern ihre Jubiläen	15
Klettern ist zum urbanen Sport geworden	16
Erfolgsgeschichte Duale Karriere: Die Brüder Stöcklin	17
BZgA unterstützt beim verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen	20
LESETIPPS	22
Neue Bücher über ein Älterwerden in Bewegung	22

KOMMENTAR

Sportstätten als Lesebühne?

Urlaubszeit ist Lesezeit. Dazu passt die Meldung des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels, dass die Zahl der Buchkäufe erstmals seit 2012 im letzten Jahr wieder gestiegen ist. Inzwischen haben sogar Forscher des Netzwerkes E-READ in der sogenannten Stavanger-Erklärung festgehalten, „dass Papier weiterhin das bevorzugte Lesemedium für einzelne längere Texte bleiben wird, vor allem, wenn es um ein tieferes Verständnis der Texte und um das Behalten geht“. Demnach gilt weiterhin das, was der Berliner Romancier Christoph Hein einmal so zusammengefasst hat: In der Literatur können wir fremde Erfahrungen mit unseren eigenen spiegeln. Bühne frei für den Sport als literarisches Spielfeld!

Apropos Spielfeld: Was die literarischen Salons des 19. Jahrhunderts einmal waren, das scheinen heute Lesebühnen auf öffentlichen Plätzen zu sein. Berlin mausert sich momentan jedenfalls als das Epizentrum dieses Trends. Als Beispiele für den neuen öffentlichen Umgang mit Büchern seien die „lange Buchnacht in der Oranienstrasse“ oder die „Literatur auf Parkbänken im Tiergarten“ oder der „Book Swap“ im Prenzlauer Berg sowie schließlich das „Lesepicknick im Park“ mit Ansehen, Lesen, Tauschen und Verschenken von Büchern zu sein, das es sogar schon in die Provinz bis nach Ostwestfalen geschafft hat.

Und seit wenigen Tagen kommen in Berlin (vermutlich weltweit erstmals!) sogar Sportstätten als neu entdeckte Lesebühnen hinzu: Auf einer Minigolfanlage an der Sonnenallee in Neukölln heißt das Motto „Poesie in Sommernächten“ (jeweils ab 19.30 Uhr).

Inwieweit dort auch Texte aus dem Sport zur Aufführung kommen, wird sich noch zeigen. An sportbezogenen Miniaturen wird es nicht mangeln. So wie der Sport generell uns ständig Neuigkeiten produziert, so gibt es auch ständig Neuerscheinungen im vielschichtigen sportliterarischen Segment.

Die „Sportstätte als Lesebühne“? Wer sich von diesem Berliner Trend inspirieren lassen möchte, der sollte tatsächlich einmal für seinen Bereich prüfen, inwieweit sich zwischendurch auch mal eine Sportstätte drinnen oder draußen dazu eignet, den „Sport als Kulturgut unserer Zeit“ in literarischen Zeugnissen zu zelebrieren und dazu eine „Sportstätte als Lesebühne“ herzurichten.

Übrigens: Für die Frankfurter Buchmesse Mitte Oktober würde sich sogar die Spielstätte von Eintracht Frankfurt anbieten. Wenn sich diese aber dann doch als etwas zu groß erweisen sollte, könnten auch die Zentralen zahlreicher Verbände nebenan in der Otto-Fleck-Schneise eine feine Adresse für eine Lesung sein. Der Bücher-Herbst kann kommen.

Prof. Detlef Kuhlmann

PRESSE AKTUELL

Kunstrasenplätze: Bundesumweltministerin erläutert aktuellen Sachstand

(DOSB-PRESSE) Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat ein Schreiben von Bundesumweltministerin Svenja Schulze zum Thema „Mikroplastik auf Kunststoffrasenplätzen“ auf Wunsch der Ministerin an seine Mitgliedsorganisationen weitergeleitet. In diesem Schreiben an DOSB-Präsident Alfons Hörmann nimmt Svenja Schulze die, wie sie sagt, teils irritierende Berichterstattung in den Medien zum Anlass, „zum Sachverhalt Kunstrasenplätze und Mikroplastik die aktuellen Vorgänge zu erläutern“. Die Ministerin, so erklärt der DOSB in seiner Mail an die Organisationen, verdeutliche damit „noch einmal die Relevanz und unserer Meinung nach akute Dringlichkeit des Themas“.

Das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU) habe ein großes Interesse daran, „dass Vereine und kommunale Einrichtungen ihren Spiel- und Trainingsbetrieb ohne Einschränkungen durchführen können, insbesondere im Breiten- und Jugendsport“, erklärt die Ministerin. Anlass der Berichterstattung sei kein deutscher Regelungsvorschlag, sondern der Entwurf der Europäischen Chemikalienagentur (ECHA) zur Beschränkung von absichtlich zugesetzten Mikroplastik-Partikeln. Dieser Entwurf wurde am 20. März 2019 veröffentlicht, und zeitgleich habe die öffentliche Konsultation dazu begonnen. Kommentare sind bis zum 20. September 2019 möglich.

In dem Entwurf seien bereits einige Ausnahmen enthalten oder Übergangsfristen für einzelne Verwendungszwecke vorgesehen. Für Einstreumaterial in Kunstrasenplätzen gebe es bisher keine Ausnahmen oder Übergangsfristen, aber es sei „wichtig zu wissen“, so Svenja Schulze, „dass die Kunstrasenplätze selbst nicht betroffen sind!“ Die ECHA habe jedoch ausdrücklich darum gebeten, zusätzliche Informationen einzureichen, um die möglichen Auswirkungen des Entwurfs auf den Betrieb von Kunstrasenplätzen und auf den Sportbetrieb sowie die Notwendigkeit einer Ausnahme für die Verwendung von Einstreumaterial für Kunstrasenplätze abschätzen zu können (z. B. zum Anteil der Freisetzung in die Umwelt – also z. B. die jährliche Nachfüllmenge – oder zu den gesellschaftlichen Folgen einer möglichen Beschränkung). Die ECHA selbst sehe also für diesen Verwendungszweck noch Prüf- und Beratungsbedarf, ehe die EU-Kommission den Mitgliedsstaaten einen Regulierungsvorschlag unterbreite.

Das geschilderte Verfahren zeige, dass es möglich und wichtig sei, den Prüf- und Entscheidungsprozess bereits jetzt frühzeitig mitzugestalten, erklärte die Bundesministerin. Sie empfehle „dringend, dass sich viele Betroffene beteiligen und möglichst umfassende Informationen zur aktuellen Situation vor Ort im Rahmen der öffentlichen Konsultation bei der ECHA einreichen“.

[Weitere Informationen dazu gebe es online.](#)

Auch der DOSB forderte seine Mitgliedsorganisationen auf, sich aktiv an der Öffentlichen Konsultation der ECHA zum Beschränkungsvorschlag „Mikroplastik“ zu beteiligen. Mittlerweile hätten mindestens 18 Sportorganisationen aus Sportdeutschland diese Möglichkeit genutzt, erklärten Hörmann und die DOSB-Vorstandsvorsitzende Veronika Rücker. Beide schrieben der Ministerin, dass der DOSB gerne die im laufenden Verfahren vorgesehenen weiteren Möglichkeiten zur Beteiligung ausschöpfen werde. „Gleichzeitig wollen wir aber auch klarstellen, dass sich der DOSB

und damit der organisierte Sport in Deutschland der kollektiven und individuellen Verantwortung zum Schutz unserer Umwelt bewusst ist und dies für eine gesellschaftliche Kernaufgabe der nächsten Jahre hält.“

DOSB und DFB hatten ihre Positionen in einer [gemeinsamen Stellungnahme im Rahmen der Konsultation zum ECHA-Beschränkungs-vorschlag „Mikroplastik“](#) formuliert. Die [vom DOSB abgegebene eigene Stellungnahme](#) findet sich ebenfalls online. Mitgliedsorganisationen oder Vereine können ihre [Position auf der Website der ECHA ins Verfahren einbringen](#).

Der DOSB hat auf seiner Internetseite www.dosb.de/mikroplastik wichtige Dokumente und Informationen zu relevanten Fragen und Antworten rund um das Thema „Mikroplastik auf Kunststoff-rasenfeldern“ gesammelt, für Sportvereine und -verbände ebenso wie für die interessierte Fachwelt.

Trainerausbilder*innen aus aller Welt lernen „Sport für Entwicklung“

(DOSB-PRESSE) Acht Tage lang kommen 30 Trainerausbilder*innen aus 16 Ländern (u.a. aus den Palästinensischen Gebieten, Uganda, Kolumbien, Kenia, Indonesien oder Namibia) in der Sportschule Oberhaching zusammen und werden dort von Expert*innen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) fortgebildet. Das Besondere an dem sportartübergreifenden Kurs „Sport for Development – International Experts Training“: Hier geht es nicht um Leistungssport, sondern um den Beitrag, den Sport zu Bildung, Umweltschutz oder zur sozialen Förderung von Kindern und Jugendlichen in Schwellen- und Entwicklungsländern leisten kann.

Die internationalen Projekte werden vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), dem DOSB und dem DFB gefördert. Die Grundidee dahinter lautet: Sport kennt keine Grenzen: Über sprachliche, soziale und kulturelle Barrieren, Bildungs-, Alters- und Geschlechtsunterschiede hinweg bringt er Menschen zusammen und vermittelt Olympische Werte wie Solidarität, Fair Play, und Freundschaft. Im Sport begegnen sich Menschen auf Augenhöhe und entwickeln einen kooperativen, partnerschaftlichen Umgang als Basis eines friedlichen und erfolgreichen Zusammenarbeitens.

Sport und Bewegung sind darüber hinaus wichtige Voraussetzungen für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Dabei bieten sportpädagogische Angebote vielseitige Möglichkeiten für persönliche, soziale und gesellschaftliche Entwicklung und eröffnen Kindern und Jugendlichen, insbesondere Mädchen und Frauen, spielerisch Wege in ein selbstbestimmtes Leben.

Über diese positiven Eigenschaften des Sports als Förderer von Entwicklung und Frieden besteht auf internationaler Ebene Konsens. In der Erkenntnis, dass Sport und Bewegung vielfältige individuelle und gesellschaftliche Vorteile mit sich bringen, legte die UNESCO 1978 Sport und Bewegung als grundlegendes Recht für alle Menschen fest.

Durch den 2001 ernannten Sonderberater „Sport für Entwicklung und Frieden“ der Vereinten Nationen (UN) wurde der organisierte Sport in Fragen der Friedenskonsolidierung und Entwicklungszusammenarbeit einbezogen.

Einladung zum Pressetermin am 23. August

Der DOSB und der DFB laden ein zu einem Pressetermin „Sport for Development – International Experts Training“ am 23. August 2019, ab 11 Uhr (bis ca. 13 Uhr) in der Sportschule Oberhaching (Im Loh 2, 82041 Oberhaching). Mit dabei sind die „Sport für Entwicklung“-Botschafter Britta Heidemann (Fecht-Olympiasiegerin und Weltmeisterin), Gerald Asamoah (43-maliger Nationalspieler und Weltmeisterschafts-Zweiter) und der 1. DFB-Vizepräsident, Dr. Rainer Koch.

Im Rahmen des Termins sind Medienvertreter*innen bei einer Praxiseinheit auf dem Platz (11 Uhr) dabei. Anschließend stehen Britta Heidemann, Gerald Asamoah und Rainer Koch sowie alle Teilnehmer*innen für Interviews und Fotos zur Verfügung.

Medienvertreter*innen werden gebeten, sich bis zum 21. August per Mail bei Anna Priester (anna.priester@dfb.de), DFB-Direktion Öffentlichkeit und Fans, anzumelden.

Parasportler Baldé: „Sport ist die rote Schnur in meinem Leben“

„Integration durch Sport“: Die fünfte Folge der Podcast-Serie „Halbe Katoffl Sport“ ist online

(DOSB-PRESSE) In der vorigen Woche (15. August) ist die fünfte Folge der [Podcast-Serie „Halbe Katoffl Sport“](#) gestartet, eine Kooperation zwischen dem [Bundesprogramm „Integration durch Sport“](#) und dem [Podcaster Frank Joung](#) aus Berlin. [Gesprächspartner ist diesmal der Parasportler Alhassane Baldé.](#)

Alhassane Baldé wurde 1985 in Guinea geboren. Er ist seit seiner Geburt querschnittsgelähmt. Seine Eltern beschlossen, dass er in Deutschland aufwachsen solle, um ein besseres Leben führen zu können. Sein Zwilling Bruder dagegen ist in Guinea geblieben. Mit fünf Jahren hat Alhassane ein richtungsweisendes Erlebnis. Auf einer Reha-Messe entdeckt er einen Mini-Rennrollstuhl. Vier Tage am Stück geht er auf die Messe und flitzt auf dem Gerät umher. Die Firma, die den Prototyp als Messe-Gag entwickelt hatte, schenkt ihm den Rollstuhl. Der Gründer des Unternehmens nimmt ihn später sportlich unter seine Fittiche. Er wird sein Trainer.

Der Sport hat immer eine wichtige Rolle in seinem Leben gespielt. Er ist Deutscher Meister im Rennrollstuhlfahren geworden und hat Deutschland bei Europa- und Weltmeisterschaften sowie den Paralympics repräsentiert – und es mehrmals bis aufs Treppchen geschafft.

Alhassane ist ein in Afrika geborener Deutscher, ein schwarzer Mann mit Behinderung in einem weißen Land, in dem barrierefreies Fortbewegen immer noch schwierig ist. Er ist adoptiert, von seiner leiblichen Familie – seinem Zwilling Bruder – getrennt aufgewachsen. Seinen Onkel bezeichnet er als seinen Vater. In der Schule war er ein Außenseiter.

Trotz aller Widrigkeiten sagt er: „Ich bin behütet und privilegiert aufgewachsen.“ Und der Sport hat ihn früh begleitet und ihm Selbstbewusstsein gegeben: „Sport ist die rote Schnur, die sich durch mein Leben zieht.“

Im Halbe Katoffl Podcast spricht der 34-Jährige über seine Angst vor weißen Frauen, Prügeleien in der Schule und sein spätes Treffen mit seinem Zwilling Bruder.



Halbe Katoffln im Sport

Der Podcast „Halbe Katoffl“ und „Integration durch Sport“ kooperieren anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Bundesprogramms, das vom Bundesministerium des Innern und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert wird. Die „Halbe Katoffl Sport“-Ausgabe erscheint alle vier Wochen, immer Mitte des Monats. Die Serie dreht sich um Menschen mit nichtdeutschen Wurzeln, die vom Sport geprägt wurden und in einigen Fällen auch selbst den Sport prägen. Und natürlich geht es um Integration und Identität – ernste Themen, aber humorvoll, locker und sympathisch vermittelt. [Die Folgen kann man auf der Website des Deutschen Olympischen Sportbundes \(DOSB\) hören.](#)

AUS DEN MITGLIEDSVERBÄNDEN

DFB-Präsident: Findungskommission schlägt Fritz Keller als Kandidaten vor

(DOSB-PRESSE) Die Findungskommission des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) hat den Regional- und Landesverbänden und der Deutschen Fußball Liga DFL einstimmig Fritz Keller zur Nominierung als Kandidat für das Amt des DFB-Präsidenten vor. Die Wahl findet im Rahmen des DFB-Bundestages am 27. September 2019 in Frankfurt am Main statt. [Das gab der DFB in der vorigen Woche bekannt.](#)

Es sei geplant, dass sich der amtierende Präsident des SC Freiburg am 21. August in Berlin zunächst der Konferenz der Regional- und Landesverbände sowie der Generalversammlung der DFL vorstelle, anschließend nominiert werde und sich noch am selben Tag den Fragen der Öffentlichkeit stelle.

Dr. Rainer Koch, 1. DFB-Vizepräsident und Mitglied der Findungskommission, sagte: „Fritz Keller ist ohne jeden Zweifel eine außergewöhnliche Persönlichkeit mit allen Qualitäten für das Amt des DFB-Präsidenten. Jahrzehntelange Erfahrung mit enger Verbindung zum Profi- und Amateurfußball, auch zum Frauenfußball und der Jugendarbeit, sowie eine große unternehmerische Lebensleistung zeichnen ihn aus. Wir sind davon überzeugt, dass Fritz Keller der richtige Mann für die Zukunft des Deutschen Fußball-Bundes ist: Er kann Menschen zusammenbringen, das gesamte Spektrum des deutschen Fußballs repräsentieren und insbesondere gleichermaßen für die Interessen des Profi- und des Amateurfußballs eintreten.“

Dr. Reinhard Rauball, 1. DFB-Vizepräsident und Mitglied der Findungskommission, erklärte: „Als Präsident des SC Freiburg hat Fritz Keller innerhalb der Bundesliga und 2. Bundesliga über alle Maßen fachlich und charakterlich überzeugt. Ausgestattet mit einem klaren Wertekanon und großer Bodenständigkeit, hat er sich sowohl in seinem Klub als auch beispielsweise im Rahmen der DFL Stiftung immer zur gesellschaftlichen Verantwortung des Fußballs bekannt. Mit Blick auf die großen Herausforderungen, vor denen der DFB derzeit steht, ist Fritz Keller der passende Kandidat, um den größten Sport-Fachverband der Welt in die Zukunft zu führen.“

Der Findungskommission gehören neben Dr. Rainer Koch und Dr. Reinhard Rauball folgende Personen an: DFB-Schatzmeister Dr. Stephan Osnabrügge und DFB-Vizepräsident Ronny Zimmermann sowie seitens der DFL Peter Peters und Christian Seifert.

Fritz Keller war der erste und einzige Kandidat, mit dem die Findungskommission Gespräche geführt habe, heißt es in der Meldung weiter. Über die geplanten Strukturveränderungen hatte der DFB bereits per Pressemitteilung ausführlich berichtet ([siehe auch DOSB-PRESSE Nr. 19/2019, Seite 8f](#)).

Der Prozess zur Auswahl sei von einer renommierten Personalberatung begleitet worden und habe zunächst eingehende Gespräche umfasst mit wichtigen Interessenvertretern aus den Bereichen des DFB sowie seiner Regional- und Landesverbände, des Profifußballs, der Partner des DFB sowie sonstiger Vertreter aus Gesellschaft und Politik. Basierend auf diesen Gesprächen, habe die Findungskommission schließlich das Suchprofil festgelegt, dem Fritz Keller uneingeschränkt entspreche.

LSB Berlin zeigt: „Wie wir Kinder mit Freude bewegen“

(DOSB-PRESSE) Der Landessportbund Berlin (LSB) hat in der vorigen Woche (15. August) vielfältige Angebote vorgestellt, „mit denen der Einstieg in ein bewegtes Leben gelingen kann und durch die sich die Freude an Bewegung bei Kindern und Jugendlichen vermitteln lässt“. [Das geht aus einer Meldung des LSB hervor.](#)

Thomas Härtel, Präsident des LSB Berlin, betonte die gute Zusammenarbeit mit der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie. „Gerade der Aufbau von lebenslangen Sportbiographien bei Kindern und Jugendlichen liegt uns sehr am Herzen. Junge Menschen zur Bewegung animieren, das ist eines der zentralen Ziele des Landessportbunds Berlin. Darum legen wir bereits in der Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern großen Wert auf die Integration von Sport und Bewegung in die Ausbildungsgänge“, sagte er. Als Beispiele nannte er die Zusammenarbeit mit dem Sozialpädagogischen Institut Berlin (SPI) in der Ausbildung zum staatlich anerkannten Erzieher/innen mit sportpädagogischem Profil und den Studiengang „Soziale Arbeit und Sport“ in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS).

Sandra Scheeres, Senatorin für Bildung, Jugend und Familie, sagte: „Die Tour hat einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten vermittelt, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren und dauerhaft für Sport zu begeistern. Die Programme setzen genau dort an, wo wir alle Kinder und Jugendlichen antreffen, in unseren Kindertagesstätten und Schulen. Sie sind niedrigschwellig, meist voraussetzungslos und somit sozial und gerecht.“ Darüber hinaus hob die Senatorin die enge und erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Landessportbund Berlin hervor. „Mit dem LSB wissen wir seit über 25 Jahren einen starken Partner an unserer Seite, mit dem es gelingt, eine Vielzahl an Kindern durch attraktive Angebote zu erreichen“, sagte sie.

Erste Station war der Kindergarten Pfiffikus, der seinen Schwerpunkt auf die Bewegung und Sprachentwicklung der Kinder legt. Vorgestellt wurde u. a. der neue naturnahe Außenbereich zum Entdecken, Ausprobieren und Bewegen. Pfiffikus ist einer von 21 Kindergärten der LSB-Trägerorganisation „Kinder in Bewegung gGmbH“.

Vikihaus wird das neue Vereinshaus von SV Rot-Weiß Viktoria Mitte 08 genannt. Hier lernen Kinder spielerisch Bewegungen, die ihre motorische Entwicklung unterstützen. Die Kurse werden von Übungsleitern des Vereins im Rahmen des Programms „Kleine kommen ganz groß raus“ durchgeführt, einem Förderprogramm der Sportjugend im Landessportbund Berlin.

Zu Beginn des Schuljahres starten an Berliner Schulen wieder Bewegungsfördergruppen mit Kindern, bei denen durch den Deutschen Motorik-Test ein motorischer Förderbedarf festgestellt wurde. Ziel ist es, die Kinder nach einem Jahr für die Mitgliedschaft in einem Sportverein zu begeistern. Bei Talentiaden, in Talentsichtungs- und in Bewegungsfördergruppen des LSB-Programms „Berlin hat Talent“ werden Kinder ihrem Leistungsstand entsprechend gefordert und gefördert.

Das Programm „Schule und Sportverein/-verband“ will mehr Bewegung in den Berliner Ganztag bringen. Der BSSC Olympia e. V. präsentierte an der Justus-von-Liebig-Grundschule eine Schul-AG im Bogensport. Mit Haltungs- und Konzentrationsübungen erlernen die Kinder hier wichtige Fähigkeiten, die über die Sportart hinaus gehen und auch für den Schulalltag wichtig sind. Viele Sportvereine nutzen das Programm „Schule und Sportverein/-verband“, um Kinder für ihre Sportarten zu begeistern und sie als Mitglieder zu gewinnen. [Weitere Informationen finden sich online.](#)

DTB ruft Vereine wieder zum Tag des Kinderturnens auf

(DOSB-PRESSE) Alle Turnvereine sind am Wochenende vom 8. bis 10. November 2019 dazu aufgerufen, sich am Tag des Kinderturnens zu beteiligen. Er soll in Kooperation mit anderen Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, Behinderten- oder Migranteneinrichtungen) gemeinsam bestritten werden, um allen Kindern die Teilnahme am Kinderturnen zu ermöglichen. [Das teilte der Deutsche Turner-Bund \(DTB\) mit.](#)

Online-Anmeldungen sind kostenlos bis zum 30. September möglich unter www.dtb.de/offensive-kinderturnen. Alle teilnehmenden Vereine erhalten nach der Anmeldung eine kostenlose Aktionsbox mit Kinderturn-Abzeichen für alle mit je einem Begleitheft, Plakat, Stempel und Kissen, 12 Stationskarten, 25 Laufkarten mit Urkunde sowie Einladungen, Flyer, Plakate sowie Pressemitteilungen als Download zur Bewerbung des Tags des Kinderturnens.

Darüber hinaus gibt es hilfreiche Materialien zur Aktion „Kinder stark machen“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Banner, Flyer, Broschüre, Chiffontücher, Spielideen, Elternmagazin und Aktionsflyer und den Ratgeber: „Mehr Bewegung für alle Kinder“.

Alle Aktionen werden vom jeweiligen Landesturnverband unterstützt. Die Veranstaltung wird außerdem auf der Landkarte unter www.dtb.de/kinderturnen veröffentlicht.

Purzelbaum-Aktion

Auch 2019 steht die Aktion „Purzelbäume um die Welt – mehr Bewegung für alle Kinder“ im Fokus der Offensive Kinderturnen. Es werden gemeinsam Purzelbäume gesammelt. Bis zum Internationalen Deutschen Turnfest 2021 soll die gepurzelte Strecke einmal um die ganze Welt reichen. Damit soll auf die Bedeutung des Kinderturnens für die positive Entwicklung aller Kinder aufmerksam gemacht werden. Mit einer Purzelbaum-Aktion am Tag des Kinderturnens kann jeder einen Teil zu diesem Weltrekord-Versuch beitragen.

Statistik des Alpenvereins zeigt: Das Bergsportrisiko ist historisch niedrig

(DOSB-PRESSE) Bergsportunfall-Meldungen sind in den Medien sehr präsent, insbesondere jetzt in der Ferienzeit. Bei vielen Menschen entstehe so der Eindruck von großen und immer weiter wachsenden Gefahren beim Bergsport, heißt es in der folgenden [Meldung des Deutschen Alpenvereins \(DAV\)](#) an diesem Dienstag. Die Zahlen aus der DAV.Bergunfallstatistik für das Jahr 2018 zeichneten allerdings ein anderes Bild.

„Bezogen auf die Mitgliederzahlen hat es noch nie seit Beginn der Aufzeichnungen 1952 so wenige Todesfälle gegeben“, erklärte der DAV. „Die größte Überraschung findet man allerdings bei den Blockierungen: Selbst dort gehen die Zahlen deutlich zurück.“

Quote für tödliche Unfälle auf Tiefststand

Im Berichtszeitraum sind insgesamt 1178 Alpenvereinsmitglieder von Unfällen und Notfällen betroffen gewesen. Ein Jahr zuvor waren es noch 1245 Betroffene – also 67 mehr. Bei den tödlich Verunfallten ist der Rückgang noch viel deutlicher ausgeprägt. Kamen im Jahr 2017 insgesamt 41 Alpenvereinsmitglieder beim Bergsport ums Leben, so waren es im vergangenen Jahr 31 Per-

sonen. Weniger Tote – nämlich 30 – gab es in der 67-jährigen Geschichte der DAV-Bergunfallstatistik nur 2016. Allerdings hatte der DAV zu der Zeit nicht knapp 1,3 Millionen Mitglieder wie zur Zeit, sondern rund 170.000 weniger. Insofern liegt die Quote der tödlich Verunfallten für das Jahr 2018 auf einem historischen Tiefststand.

Sogar Blockierungen gehen zurück – warum?

Die Rückgänge der Unfälle mit Verletzungsfolgen und mit Todesfolge entsprechen einem langjährigen Trend und sind deshalb wenig überraschend. Eine echte Überraschung ist hingegen der Rückgang der Blockierungen – also jener Notfälle, bei denen die Betroffenen zwar unverletzt sind, aber nicht mehr vor und zurück kommen und gerettet werden müssen. In den letzten Jahren kannte die Kurve der Blockierungen nur eine Richtung – nach oben.

„Zum ersten Mal, seitdem wir diesen Notfall-Typ in unserer Statistik erfassen, gehen die Blockierungen jetzt zurück, und das auch noch deutlich“, zeigt sich auch DAV-Sicherheitsforscher Christoph Hummel überrascht. „Von einer Trendwende würde ich nach einem Jahr aber noch nicht sprechen.“ Bei den Erklärungen ist der Experte auch entsprechend vorsichtig: „Die Bergwachten verzeichnen weiterhin zunehmende Blockierungen. Dort ist allerdings das gesamte Notfallgeschehen abgebildet.“ Im Unterschied dazu schaue die DAV-Bergunfallstatistik nur auf die DAV-Mitglieder. „Möglicherweise beginnen unsere Appelle zumindest bei den Alpenvereinsmitgliedern langsam zu fruchten. Seit Jahren empfehlen wir den Bergsportlerinnen und Bergsportlern, sich bei der Tourenplanung richtig einzuschätzen.“

Die Bergunfallstatistik des Deutschen Alpenvereins

Der Deutsche Alpenverein veröffentlicht seit 1952 eine Bergunfallstatistik. Der aktuelle Berichtszeitraum reicht vom 1. November 2017 bis zum 31. Oktober 2018 und umfasst je eine komplette Winter- und Sommersaison in den Bergen. Datengrundlage sind ausschließlich Unfälle von DAV-Mitgliedern.

Die ausführliche Bergunfallstatistik (14 Seiten) und ein einseitiges Factsheet mit den wichtigsten Zahlen im Überblick stehen [auf der DAV-Website zum Download](#) zur Verfügung.

TIPPS UND TERMINE

Terminübersicht auf www.dosb.de

(DOSB-PRESSE) Eine Übersicht über weitere Termine findet sich auf der DOSB-Homepage unter dem Stichwort [Termine und Tagungen](#). In dieser Rubrik veröffentlichen wir Veranstaltungen des DOSB und seiner Mitgliedsorganisationen von überregionaler Bedeutung. In den Kalender aufgenommen werden darüber hinaus internationale Sport-Events (Welt- und Europameisterschaften). Außerdem sind Veranstaltungen verzeichnet, die nicht für alle zugänglich sind. Die Teilnehmer/innen solcher Veranstaltungen erhalten eine persönliche Einladung.

Newsletter-Angebot des DOSB: Bleiben Sie auf dem Laufenden!

(DOSB-PRESSE) Der Deutsche Olympische Sportbund stellt ein vielfältiges Angebot an Newslettern und Informationsdiensten zur Verfügung. Die Themen reichen von aktuellen Hinweisen auf Berichte über den organisierten Sport, Leistungssport, Frauen und Gleichstellung bis hin zu Ehrenamt, Sport und Gesundheit, Umwelt oder Integration und Inklusion.

Wer auf dem Laufenden bleiben möchte, kann sich über einen Button auf der DOSB-Homepage www.dosb.de ganz einfach [für den Newsletter anmelden](#).

Afrikanische Jugendgruppen suchen Partner für Begegnungsprojekte

(DOSB-PRESSE) Die Deutsche Sportjugend (dsj) sucht Sportvereine, die an der Durchführung einer deutsch-afrikanischen Jugendbegegnung ab dem Jahr 2020 interessiert sind. Die Jugendgruppen können im Alter von 16 bis 30 Jahren sein.

Konkrete Partnergesuche liegen beispielsweise aus Benin, Südafrika, Tansania und der Elfenbeinküste für die Sportarten Handball, Basketball, Leichtathletik, Fußball, Schwimmen und Volleyball vor. Die Jugendbegegnungen sind allerdings auch sportartübergreifend durchführbar. Wichtig ist das Interesse, sich neben dem gemeinsamen Sportprogramm inhaltlich mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN auseinander zu setzen.

Die nächste Möglichkeit zu erfahren wie eine solche Jugendbegegnung aussehen kann und vor allen Dingen den afrikanischen Partner kennen zu lernen, bietet die deutsch-afrikanische Partnertagung der dsj vom 20.-23. November 2019 in Frankfurt am Main. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer*innen Informationen zur Förderlinie, Finanzierung und inhaltlicher Gestaltung der Begegnungsprojekte, um so erste Projektideen mit dem Partner zu entwickeln. Auch im weiteren Verlauf bietet die dsj Unterstützung bei der Konzeptentwicklung und Antragstellung der weltwärts Begegnungsprojekte an.

Die Anmeldung zur Partnertagung sowie weitere Informationen finden Sie hier. Bis zum 25. September 2019 ist eine Anmeldung für die Veranstaltung möglich. Sportvereine, die Interesse am Aufbau einer Partnerschaft mit einem afrikanischen Land haben, können sich an die Kolleg*innen der dsj wenden, per E-Mail an Matthias Frosch@dsj.de oder Daniela Grabeleu@dsj.de.

Sporthistorisches Symposium zum Jubiläum „70 Jahre Sportbund Pfalz“

(DOSB-PRESSE) Der Sportbund Pfalz lädt am 18. Oktober zu einem ganztägigen sporthistorischen Symposium in seine Zentrale nach Kaiserslautern ein. Im Zentrum der Veranstaltung stehen der Wiederaufbau und die Neuorganisation des Sports in der Pfalz nach 1945. In diese Zeit fällt auch die Gründung des Sportbundes Pfalz 1949.

In acht Vorträgen wird dieses Thema erstmals aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Mit diesem Symposium schließt der Sportbund Pfalz seine Jubiläumsveranstaltungen zum 70-jährigen Bestehen ab, [teilte der Sportbund mit](#).

Die Erforschung der französischen Sportpolitik in der Pfalz nach dem Zweiten Weltkrieg sei wünschenswert, so formulierte es sinngemäß vor genau zehn Jahren der pfälzische Historiker Hans Ammerich in einem Vortrag in Baden-Baden. Mit dem sporthistorischen Symposium versuche der Sportbund Pfalz, diesem Wunsche jetzt nachzukommen und dieses Thema erstmals näher zu beleuchten. Neben den Forschungen Ammerichs gebe es bisher nur wenige Untersuchungen, die sich auf die Region der Pfalz bezogen.

Die Teilnahme am Symposium ist kostenfrei, der Sportbund bittet aber um Anmeldung bis zum 14. Oktober per Mail an melanie.stauter@sportbund-pfalz.de.

[Weitere Informationen zum Programm finden sich online](#).

Fit im Alter 4.0: 23. Niedersächsisches Ernährungsforum in Hannover

(DOSB-PRESSE) Die Sektion Niedersachsen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und die Akademie des Sports im Landessportbund (LSB) Niedersachsen veranstalten gemeinsam am 6. November 2019 von 14 bis 18 Uhr das 23. Niedersächsische Ernährungsforum unter dem Motto „Fit im Alter 4.0“ mit den Schwerpunktthemen rund um Ernährung, Bewegung und das Immunsystem. Die Veranstaltung findet in der Akademie des Sports beim LSB Niedersachsen (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, Hannover) statt.

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels gewinnen Gesundheit und damit Ernährung und Bewegung bzw. geistige und körperliche Fitness für ältere Menschen immer mehr an Bedeutung, um möglichst viele Lebensjahre mit einer möglichst hohen Lebensqualität zu verbringen. In Referaten soll gezeigt werden, wie sich der Alternsprozess dadurch verlangsamen lässt und welche Maßnahmen der Primärprävention anzuwenden sind.

Neben anderen sprechen der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Karsten Krüger (Leiter des Arbeitsbereichs Sport und Gesundheit am Institut für Sportwissenschaft der Leibniz Universität Hannover) über „Immunregulatorische Effekte körperlicher Aktivität im Alter“ und Prof. Dr. Rainer Wirth (Lehrstuhl für Altersmedizin an der Ruhr-Universität Bochum) über „Klinische Aspekte der Ernährung von Senioren“.

Eingeladen zu dem Forum sind alle Interessierte, insbesondere Fachkräfte aus dem Senioren-, Pflege- und Bildungsbereichen, aber ausdrücklich auch aus den Sportorganisationen; mehr zu den Anmeldemodalitäten findet sich im Internet unter www.dge-niedersachsen.de. dk

Aufruf zur Mitarbeit an einer Enzyklopädie des deutschen Sports

(DOSB-PRESSE) Eine Enzyklopädie des deutschen Sports – die gibt es noch nicht! Aber vor ein paar Wochen ist zumindest der Versuch gestartet worden, eine solche virtuelle Enzyklopädie des deutschen Sports ins Leben zu rufen. Ihr hauptsächliches Ziel besteht darin, allen an der Welt des Sports Interessierten ein möglichst breites Informations- und Nachschlagewerk bereitzustellen, in dem verlässliche Daten über die unterschiedlichsten Aspekte des modernen Sports eingesehen werden können.

„Auf dem Weg zu einer Enzyklopädie des deutschen Sports“ – so lautet jedenfalls das einladende Motto dazu. Ihre Heimat hat diese ständig zu erweiternde und zu aktualisierende Enzyklopädie im Internet bei „Sport-Quergedacht“ – ein Portal, das vor rund zwei Jahren Premiere hatte und vom ehemaligen Tübinger Sportwissenschaftler Prof. Dr. Helmut Digel ins Leben gerufen wurde.

Unter „Sport-Quergedacht“ finden Besucherinnen und Besucher bisher schon die weltweit einmalige Galerie „Kunst und Sport“ mit sportbezogenen Objekten der Malerei und der bildenden Künste, aber auch aus der Architektur, Fotografie und Grafik, die hier in ihrer künstlerischen Beziehung zum internationalen Sport zur Darstellung gebracht werden. Dazu gesellen sich immer wieder Essays und wissenschaftliche Beiträge zu aktuellen Themen des (weltweiten) Sport, die sich unter der Perspektive „Sport-Quergedacht“ denken und lesen lassen. Die Internet-Adresse hat sich zunehmend in der massenmedialen Kommunikationssparte des Sports etabliert und soll nun mit der Enzyklopädie gehaltvoll erweitert und damit für noch mehr Nutzerinnen und Nutzer zugänglich gemacht werden.

Dazu dient jetzt der Aufruf zur Mitarbeit an der Enzyklopädie. Er richtet sich wesentlich an alle im Sport wissenschaftlich, journalistisch oder anderswie mit Daten arbeitenden Personen, die ihr bereits vorliegendes Material (einschließlich Statistiken) dafür zur Verfügung stellen und so anderen Personen, die auf der Faktensuche sind, mit diesen Eintragungen in der Enzyklopädie bei der Recherche helfen wollen. Die Prozesse Datenfindung, Datensammlung und Datenauswertung spiegeln dieses Anliegen wider. Die inhaltliche Vielfalt dieser Enzyklopädie könnte sich bald als nahezu unerschöpflich erweisen. Alle Aspekte des Sports gilt es nun mit verlässlichen Daten zu füllen. Wer immer über solche Einzeldaten verfügt, der wird nun aufgefordert, diese zur Verfügung zu stellen.

Der Anstoß zu diesem neuen und ehrgeizigen enzyklopädischen Projekt kam übrigens aus einem dreiteiligen Beitrag bei „Sport-Quergedacht“ zu den Strukturen des Sports in Deutschland. Er fand eine unerwartet hohe Rezeption bzw. Verbreitung, weil er vermutlich gerade für die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Sportorganisationen ebenso von Interesse war wie für die Sportredaktionen der Tageszeitungen und Fachmagazine, des Hörfunks und des Fernsehens, von einer Verwendung in der Lehre in den sportwissenschaftlichen Studiengängen der deutschen Universitäten und Fachhochschulen einmal ganz abgesehen. Dieser Beitrag gilt damit jetzt als ein Referenztext für das neue innovative Nachschlagewerk.

Mehr zu der Enzyklopädie des Sports und den Mitarbeitsmöglichkeiten findet sich im Internet unter www.sport-quergedacht.de.

dk



DTTB lädt zum Medientag vor Tischtennis-Team-Europameisterschaften

(DOSB-PRESSE) Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) lädt zum Medien-Tag vor den LIEBHERR Team-Europameisterschaften in Nantes (3. bis 8. September) ein. Die Veranstaltung ist für den 27. August ab 11.00 Uhr im Deutschen Tischtennis-Zentrum (Ernst-Poensgen-Allee 58, 40629 Düsseldorf) geplant.

Gesprächspartner aus dem Betreuersteam werden DTTB-Sportdirektor Richard Prause, Herren-Bundestrainer Jörg Roßkopf und Damen-Bundestrainerin Jie Schöpp sein. Das deutsche Aufgebot für Nantes wird am 26. August nominiert und bekanntgegeben.

Von 11.00 Uhr an wird es für Medienvertreter*innen die Möglichkeit zum Trainingsbesuch geben. Gegen 12.30 Uhr beginnt die Pressekonferenz der DTTB-Herren, etwa eine Stunde später folgen die DTTB-Damen. Im Anschluss sind Einzel- oder Kleingruppen-Gespräche vorgesehen.

Der DTTB bittet bis Sonntag, 25. August, per E-Mail an Simone Hinz (hinz.dttb@tischtennis.de) um Anmeldung und einen Hinweis, welche Interviewpartner gewünscht sind. Die Pressemappe kann auch per Mail versandt werden.

HINTERGRUND UND DOKUMENTATION

Immer bergauf: Turner und Alpenverein feiern ihre Jubiläen

Von Prof. Hans-Jürgen Schulke

In diesen Tagen finden in Tokio die Weltmeisterschaften im Klettern statt. Die deutschen Athleten sind überraschend erfolgreich; einer von ihnen hat sich gar direkt für den olympischen Kombinations-Wettbewerb bei den Spielen 2020 am selben Ort qualifiziert – erstmals ist diese Sportart dann bei dem Weltfest des Sports dabei. In wenigen Wochen werden in Stuttgart die Weltmeisterschaften im Turnen stattfinden – eine der Kernsportarten, die seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit zum Programm gehören. Klettern und Kunstturnen faszinieren die Zuschauer durch Athletik und Artistik, Kühnheit und Körperbeherrschung. Highlights der Spiele 2020.

Organisationsgeschichtlich verbindet beide Sportarten vielerlei, es ist die Erzählung von Bergfesten und Bergsteigen, Passion und Politik, Selbstorganisation und Solidarität, Naturerlebnis und natürlichem Leben, Wandern und Wundern. Sie beginnt um die Mitte des 19. Jahrhunderts und feiert ein doppeltes Jubiläum. Der Deutsche Alpenverein (DAV) blickt auf 150 Jahre Bestehen und fast 1,3 Millionen Mitglieder; die Turnbewegung feiert seit 175 Jahren ihre Bergturnfeste und zählt 5 Millionen Mitglieder.

Letztere haben ihre Wurzeln bis hin zum Turnplatz in der Hasenheide im Jahre 1811, den der junge Hilfslehrer Jahn – später als „Turnvater“ gehuldigt – errichtete. Von dort wurden Wanderungen und Fahrten in die Natur unternommen, nicht zuletzt um das große Ganze der deutschen Lande den Bewohnern der zahlreichen Kleinstaaten bewusst zu machen. Auch um Politik ging es, denn 1814 fand auf dem hessischen Feldberg (er gehörte drei Staaten) mit einer Rede von Ernst Moriz Arndt und Begeisterung des Dichters Freiligrath eine Feier zum Gedenken an den Sieg der Völkerschlacht statt, von dem ein Freudenfeuer weit ins Land kündete. Und Sehnsucht nach einer demokratischen Nation.

Turnerische Fest in besonders schöner Landschaft

Erst nach Ende der Turnsperrung durch Metternichs Restauration konnte 1844 ein Bergturnfest auf dem Feldberg stattfinden, das umliegende Vereine auf dem Hochplateau „open-air“ organisierten. Unter ihnen als Vorsitzende der Radikaldemokrat Ravenstein und der Revolutionär Schärttner. Doch es war mehr Lebensgefühl als Politik: „Abseits des hastenden Alltags und fern der oft aufputschenden Massenveranstaltungen und des Schaubetriebes sind sie wettkampfbetonte Feste volkstümlicher Art der turnerischen Gemeinschaft an landschaftlich besonders schönen oder geschichtlich bedeutsamen Stätten der Heimat“, so charakterisierte sie der Turnorganisator Beck 1968.

Sie bieten traditionelle Wurf- und Laufwettbewerbe wie neuerdings Orientierungsläufe und Geocaching, Neues wie Bewährtes findet einen originellen Rahmen. Noch heute sind es rund hundert ihrer Zahl, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz stattfinden. Bereits jetzt wird in Freyburg, Jahns Verbannungsort bis zu seinem Lebensende 1852, am Fuß der Neuenburg das hundertste Turnfest mit Gerätübungen, Spielen und Läufen im Freien vorbereitet – im August dieses Jahres waren es 1200 Aktive. Dann wird auch das neue Jahn-Museum im Bau sein.

Der DAV entsteht 1859 zunächst mit ehrgeizigen jungen Alpinisten, die Mut und Muskeln an Berggipfeln erproben wollen. Es entstehen Seilschaften, die ein Leben lang halten. Bald werden sie ergänzt durch die aus grauer Städte Mauern und mehr Freizeit erwachsene Wanderslust – der Tourismus in die Natur begann und gewann rasch Menschen und Mentalität.

Auf Berggipfeln über den Dingen zu stehen, ein Gefühl von Freiheit zu erfahren, das Große und Mächtige der Natur zu empfinden, die weithin sichtbare Landschaft als Einheit zu betrachten, verlieh dem Wandern in einem uneinheitlichen Land auch politische Symbolik. Einheit geht am besten in Vereinen. Volkstümlichkeit und Naturerlebnis bergen politische Gefahren. Bleiben sie romantische Empfindung, ist ihre unbewusste oder gewollte Vereinnahmung durch Militär oder Politik nicht fern. Turner wie Alpinisten haben das insbesondere in der NS-Zeit erfahren, teils auch mitgestaltet. Der sich ausbreitende Antisemitismus, aber auch „arischer“ Körperkult sind dunkle Kapitel ihrer Geschichte.

Vereinsleben erschöpft sich nicht in Empfindungen. Es drängt zu Taten und Selbsthilfe. Turner wie Alpinisten bauten auf Bergen Hütten und Häuser, die Schutz und Schlaf boten, zum Teil auch Speisen – der DAV verweist auf über 320 solcher Unterkünfte. Und er schützt früh die Natur und sieht darin gerade heute eine seiner wichtigsten Aufgaben – den winterlichen Skitourismus begleitet er mit großer Skepsis. Auch dort trifft er auf die Turner, die nicht nur den Gesundheitssport im letzten Jahrzehnt erfolgreich forciert haben, sondern den „Verein als gesunden Lebensort“ sehen wollen.

In wachsenden Metropolen und wechselnden Arbeitszeiten ist es nicht leicht, Berge und Bewegung zu besuchen. Insbesondere Turnvereine haben folgerichtig Tausende von vereinseigenen Fitnessstudios – im Kern gut bedachte Turnplätze nach dem Vorbild von Jahn – gebaut. Der DAV betreibt mittlerweile über 200 gut besuchte Kletterhallen, die wesentlich zum Überschreiten der Million Mitglieder beigetragen haben. Beides sind Beispiele für Ideenreichtum und Anpassungsfähigkeit der Sportvereine an neue Bedürfnisse der Menschen in veränderten Umwelten.

Der Deutsche Turnbund hat sich darauf besonnen und mit Parcour eine läuferische Ergänzung zum Bouldern in den Kletterhallen aufgenommen. Die wird mittlerweile mit „Ninja Warrior“ als Fernsehshow vor großem Publikum gesendet. Wenn im Sommer kommenden Jahres Kletterer und Kunstturner um Medaillen kämpfen, werden sie darauf gut vorbereitet sein. Lange genug haben sie geübt.

Klettern ist zum urbanen Sport geworden

Auf Leistungssportebene ist für viele Sportler Olympia das große Ziel. Auch Deutschlands Kletterer haben bei der Weltmeisterschaften in Japan neben Medaillen auch erfolgreich um die Qualifikation für Tokio 2020 gekämpft. Alexander Megos löste das Ticket für den Olympic Combined Wettbewerb gleich beim ersten Versuch im Dreikampf aus Lead (klassisches Schwierigkeitsklettern mit Sicherung), Bouldern (dem ungesicherten Klettern in Absprunghöhe) und Speed (dabei wird eine Route in möglichst kurzer Zeit eine Route geklettert).

Klettern ist in. Aber die leistungssportliche Variante hat auch ihre prominenten Kritiker. Klettern bei Olympia ist beispielsweise für den Bergsteiger-Guru Reinhold Messner eher lächerlich. „Das findet an einer Plastikwand statt, mit Plastikgriffen, und was, bitte schön, soll das? Jeder Affe ist

schneller", lästerte der Südtiroler vor zwei Jahren in einem Zeitungsinterview. Später klang Messner gemässigter. Der traditionelle Alpinismus nehme ab, weil die Kletterer alle in die Halle gehen würden, sagte er. 90 Prozent der heutigen Kletterer würden nur in der Halle klettern. Und er unterstrich die Bedeutung des Indoor-Kletterns im WM- und Olympia-Gastgeberland Japan. Alleine in Tokio gebe es 800 Kletterhallen.

Für die breite Masse, neudeutsch Community, ist Klettern mittlerweile zum urbanen Sport geworden, die Kletterhallen avancieren zu Fitnesscentern. Das Training für den Fels dagegen ist zum Relikt der Vergangenheit geworden. Unter diesen Voraussetzungen sieht Grégoire De Belmont vom Hallenbetreiber Arkose ein enormes Potenzial für diesen Sport. „Klettern kann das neue Surfen werden“, sagt er. Also sei es nicht nur ein Sport, sondern nach seiner Meinung eine Philosophie, die nicht zuletzt mit der Bekleidung zum Ausdruck gebracht werden würde.

Arkose hat innerhalb von sechs Jahren 14 Kletter- und Boulderhallen samt Bistrobetrieb, Bier und Bekleidung etabliert. „Wir können in der Stadt klettern, das ist einzigartig“, sagt er. Das 2013 gegründete Unternehmen habe die neue Generation von Kletterern verstanden. Wichtig seien freundliche Hallen, ein sicherer Sport, danach Geselligkeit beim Bier, dazu die passende Bekleidung und Rucksäcke, passend zum urbanen Lifestyle.

Andere Hallenbetreiber und Ausrüster-Marken hinken noch hinterher und lassen Märkte brach liegen. Für die neue Community in den Städten gibt es auch keine Idole in der Profiszene mehr. Früher setzten Kletterer wie Stefan Glowacz, Jerry Moffat oder Gerhard Hörhager Maßstäbe und promoteten die Klettermarken. Heutzutage interessiert kaum jemanden, was ein bekannter Sportkletterer wie Chris Sharma trägt. Stattdessen orientieren sich die Kletterer von heute an Influencern aus der Sport-, Yoga- oder Wellnesszene.

Max Adler

Erfolgsgeschichte Duale Karriere: Die Brüder Stöcklin

Jan-Niclas und Lennard Stöcklin sind in der Sportart Baseball zu Hause und zeigen, wie eine duale Karriere auch in einer noch recht unbeachteten Sportart erfolgreich gemeistert werden kann.

Ausgangssituation

Jan-Niclas ist mit 29 Jahren der ältere der Stöcklin Brüder und berichtet so von seiner Anfangsphase:

Während meiner Schulzeit hatte ich noch keine rechte Vorstellung, was ich später beruflich machen möchte und auch meinen sportlichen Werdegang hatte ich noch nicht richtig im Blick. Da ich eine sehr späte Entwicklung gemacht habe und bis zum 18. Lebensjahr eher selten für die Nationalmannschaft nominiert wurde, war der Sprung in den Nationalkader und die professionelle Durchführung des Sports im Ausland nicht vorzusehen. Mein Ziel war es zunächst immer das Abitur zu machen.

Lennard ist 26 Jahre alt und noch aktiv im Baseball. Er hat den großen Traum von den olympischen Spielen 2020 in Tokio und blickt folgendermaßen auf seine bisherige Karriere zurück:

Als ich noch zur Schule ging, wusste ich nicht, was ich später beruflich machen wollte. Mir war es wichtig, das Abitur zu machen und anschließend eine Laufbahn einzuschlagen, die es mir ermöglicht, flexibel zu sein und so viel Zeit für Baseball zu haben. Auch sportlich gesehen, hatte ich zu dieser Zeit noch keine konkreten Ziele, wusste aber, dass ich mich immer weiter verbessern wollte und hatte natürlich auch meinen Bruder als Vorbild.

Schule

Jan-Niclas:

Nach der Realschule bekam ich die Empfehlung für das Gymnasium auf Grund meiner Noten leider nicht und mir blieb die Wahl zwischen Ausbildungsberuf und Berufsbildende Schule bzw. Fachabitur. Da ich zu der Zeit Kaderathlet war, stand der Sport immer an erster Stelle und ich wollte einen mit dem Leistungssport gut zu vereinbarenden Beruf. Anfangs hatte ich den Wunsch zur Polizei zu gehen, was aber aufgrund meiner Farbenblindheit leider nicht möglich war. Damit entschied ich mich für eine kaufmännische Ausbildung. Allerdings habe ich viel Zeit auf dem Baseballplatz verbracht und eher weniger vor dem Schreibtisch. So litten teilweise die Hausaufgaben und auch meine Noten hätten dementsprechend besser sein können. Nach meinem Abschluss 2012 an der BBS Bingen konzentrierte ich mich zunächst komplett auf den Sport und hatte den Traum, mein Hobby zum Beruf zu machen.

Lennard:

2014 machte ich mein Abitur auf dem Stefan-George Gymnasium in Bingen. Die Kombination mit dem Sport lief eigentlich gut, da ich einen geregelten Tagesablauf hatte. Morgens ging es zur Schule und nachmittags auf den Baseballplatz.

Studium

Jan-Niclas:

Nach meiner Ausbildung absolvierte ich ein Studium der Betriebswirtschaftslehre in Mainz und schloss dies bereits erfolgreich ab. Ab Herbst 2019 starte ich nun mit dem Master-Studiengang. In der Anfangszeit meines Studiums war ich noch im A-Kader und habe durch die Kommunikation meiner Laufbahnberaterin Frau Reermann mit dem Präsidenten meiner Hochschule die Möglichkeiten zu Befreiungen und Vorteilen durch die Kaderzugehörigkeit erlangt. Die Kombination Leistungssport und Studium war also gut möglich und ich fand diese zudem entspannter als die Kombination mit einer Ausbildung. Wichtig sind hierbei neben der Kommunikation mit dem Laufbahnberater auch die Kommunikation mit Vorgesetzten eines Betriebes oder auch den Professoren. Wenn ihr Leistungssport betreibt und dies während eines Studiums oder einer Ausbildung, sollte der Vorgesetzte das wissen. Mit der Unterstützung der Sporthilfe und einem guten Zeitmanagement des Athleten lassen sich Studium oder Ausbildung mit dem Leistungssport erfolgreich verbinden.

Lennard:

Nach meinem Abitur versuchte ich mich zunächst am Studium. Ich probierte verschiedene Fächer aus, um mir ein Bild zu machen, was mir gefallen könnte, allerdings verlief das nicht besonders erfolgreich. Somit entschied ich mich für eine Ausbildung zum Industriekaufmann,

da ich so einer breitgefächerten Ausbildung viele Einblicke in die Arbeitswelt bekommen konnte. Es war sicherlich nicht immer leicht, einen Job und Leistungssport unter einen Hut zu bringen, da beides sehr zeitintensiv ist. Aber mit viel Disziplin und Ehrgeiz ist es machbar. Mittlerweile habe ich die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und denke über ein möglichst flexibles duales Studium beim gleichen Arbeitgeber nach. Dafür befinde ich mich in enger Absprache mit meinem Laufbahnberater Frank Grimm und meinem Arbeitgeber.

Beruf

Jan-Niclas:

Dadurch, dass ich meine Karriere 2018 beendet habe, bin ich nun etwas flexibler was mein Studium angeht. Der mentale Aspekt mit dem geliebten Sport aufzuhören war nicht einfach zu verarbeiten, aber es sind durchaus zeitliche Vorteile nach dem Leistungssport, welche sich nun auch in meinen Noten widerspiegeln. Neben dem Studium bin ich als Werksstudent in der Marktforschung tätig.

Lennard:

Derzeit arbeite ich in dem Unternehmen, in dem ich meine Ausbildung absolviert habe. In der Abteilung Marketing, genauer Kommunikation und Trade Marketing. Zurzeit noch in Vollzeit, aber sobald mein Studium losgeht werde ich auf weniger Stunden gehen.

Karriere und Leistungssport zu verbinden ist nicht ganz stressfrei. Der Unterschied zwischen Ausbildung und Beruf ist ein großer Schritt. Mehr Verantwortung, mehr Projekte, mehr Arbeit. Allerdings macht dies natürlich sehr viel Spaß. Trotzdem wird es zeitaufwendiger und die Trainingszeiten möchte ich auch nicht reduzieren. Alles in allem bleibt weniger Zeit. Somit braucht man ein besseres Zeitmanagement. Auch diese Herausforderung pendelt sich nach einer gewissen Zeit ein und man stärkt sich in dieser Kompetenz.

Unterstützung und was ich anderen Sportler raten würde

Jan-Niclas:

Während meiner gesamten Sportlerkarriere konnte ich immer auf die Unterstützung meiner Eltern und meines Trainers zählen. Auch der Olympiastützpunkt, insbesondere meine Laufbahnberaterin, stand mir immer zur Seite. Insbesondere seit Baseball olympisch ist, erkenne ich eine enorme Unterstützung. Jungen Sportlern kann ich nur raten, dass ein Schulabschluss von großer Bedeutung ist und er sollte erlangt werden, ob auf einem Sportinternat oder auf einer „normalen“ Schule. Werdet euch über die Optionen bewusst und denkt langfristig. Habt Spaß an eurem Sport und setzt euch Ziele für die ihr kämpfen müsst. Rückblickend wäre ich auf ein anderes College gegangen, wo ich bessere Chancen auf eine professionellere Entwicklung gehabt hätte. Ich muss sagen, dass mir das Bewusstsein der Chance auf das Profidasein früher in den Sinn hätte kommen sollen.

Lennard:

Ich kann viele Leistungen bei uns am Stützpunkt in Anspruch nehmen. Ich trainiere sehr viel auch abseits vom Baseballplatz, u.a. mit unseren Athletiktrainern vom Olympiastützpunkt.

Das Training im Fitnessstudio hilft mir sehr viel, um fit und gesund zu bleiben. Als Sportler bewegt man sich oft auf einem schmalen Grat zwischen Top-Leistung und Verletzungsgefahr, deshalb ist die Verletzungsprävention im Fitnessstudio unheimlich wichtig. Zudem werden wir von einer Physio-Praxis betreut, wo ich die Möglichkeit habe, mich zweimal pro Woche behandeln zu lassen. Allerdings fehlt hier manchmal die Zeit zu.

Jungen Sportlern kann ich nur raten, dass sie sowohl die Zeit mit Freunden genießen sollen, als auch viel Spaß an ihrem Sport bzw. ihrer Leidenschaft haben sollen. Ein gutes Zeitmanagement ist bei einer dualen Karriere extrem wichtig und man sollte auf Unterstützung wie die des Olympiastützpunktes zurückgreifen. Rückblickend hätte ich alles genauso gemacht. Ich bin unheimlich glücklich wie alles gelaufen ist und was ich für Möglichkeiten durch meinen Sport bekomme.

Weitere Informationen finden sich auf der [Website Duale Karriere](#).

BZgA unterstützt beim verantwortungsvollen Umgang mit Computerspielen

Anlässlich der international größten Computerspiel-Messe Gamescom, die von heute an bis zum 24. August 2019 in Köln stattfindet, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf die Risiken exzessiver Nutzung von digitalen Spielen hingewiesen – ob am Rechner, der Konsole, dem Tablet oder am Smartphone. Zur Prävention exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung richte sich die BZgA mit www.ins-netz-gehen.de an Jugendliche ab zwölf Jahren, Eltern sowie an Lehrkräfte, heißt es in der folgenden [Mitteilung der Bundeszentrale vom 15. August](#).

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, sagte: „Daten der Repräsentativbefragung der BZgA zeigen, dass 5,8 Prozent der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren ein gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten aufweisen. Insbesondere männliche Jugendliche werden durch Computerspiele dazu verleitet, lange und extensiv zu spielen. Gleichaltrige Mädchen weisen eher ein problematisches Nutzungsverhalten sozialer Netzwerke auf. Das Smartphone verführt dazu, ständig online sein zu wollen. Die Herausforderung für Eltern, Familien und Lehrkräfte ist es, Heranwachsende beim verantwortungsvollen Umgang mit Onlineangeboten zu unterstützen und dabei selbst ein gutes Vorbild zu sein.“

Nicht jede intensive Spielphase oder Mediennutzung im Leben von Jugendlichen deute direkt auf eine pathologische Entwicklung hin, heißt es in der Meldung weiter. Eltern, die sich um das exzessive Spiel- oder Online-Nutzungsverhalten ihrer Kinder sorgten, sollten daher zunächst die Gründe dafür herausfinden. Das Gespräch in der Familie sei dabei das Wichtigste. Beispielsweise könnten schulischer Stress, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis sowie andere Probleme in der Schule oder Freizeit Gründe für exzessives Spiel- beziehungsweise Online-Verhalten sein. Aufmerksam sollten Eltern werden, wenn sie den Eindruck hätten, dass das digitale Spielen nicht mehr eigenständig kontrolliert werden könne und es zu Entzugserscheinungen komme, wenn nicht mehr gespielt werden könne. Diese könnten sich zum Beispiel in Unruhe und Nervosität, Rückzug, aggressivem Verhalten oder depressiven Verstimmungen äußern.

Die BZgA hat den Elternratgeber „Online sein mit Maß und Spaß“ als Anleitung zum Umgang mit digitalen Medien in der Familie herausgegeben, der Eltern vielfältige Informationen und Empfeh-



lungen bietet. Außerdem offeriert die BZgA bei Problemen oder Fragen eine individuelle Elternberatung per E-Mail im Rahmen des BZgA-Präventionsprogramms „Ins Netz gehen“.

Auf der Internetseite www.ins-netz-gehen.de finden Jugendliche Informationen über den Reiz und die Risiken digitaler Spiele und sozialer Netzwerke. Mit dem Online-Selbsttest „Check dich selbst“ können sie herauszufinden, ob ihr Spiel- und Online-Verhalten adäquat ist.

Weitere Angebote der BzGA finden sich online unter www.bzga.de/infomaterialien.

Den Online-Selbsttest „Check dich selbst“ und das Online-Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ für Jugendliche gibt es unter www.ins-netz-gehen.de, Informationen für Eltern, Lehrkräfte und andere Multiplikator*innen www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de.

LESETIPPS

Neue Bücher über ein Älterwerden in Bewegung

Wir werden alle älter – und wollen möglichst lange gesund und fit bleiben. Wie soll das gehen? Wer kennt passende „Rezepte“? Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit solchen Fragen – allein schon deshalb, weil immer mehr Menschen immer älter werden. Ob es wirklich verlässliche Antworten gibt zu der Frage, wie ein möglichst langes Lebens möglichst gesund gelingen kann? Im Grunde müssen wir alle die Frage (nur) für uns selbst beantworten und versuchen, danach zu streben. Und da kann es mitunter helfen, von anderen zu erfahren, wie „besser lange leben“ aussehen könnte. Zu diesem Thema scheint es in letzter Zeit einen wahren Bücher-Boom zu geben: Ratgeber zum „richtigen“ Älterwerden?!

Einige ausgewählte Werke neueren Erscheinungsdatums werden hier als kurze Lesetipps vorgestellt, und zwar weder mit Anspruch auf Vollständigkeit noch auf Wichtigkeit der Publikationen. Im Grunde geht es in diesem Überblick nur darum, die breite Palette der Ansatzpunkte hervorzuheben und darauf aufmerksam zu machen, mit welchen Vorstellungen die zahlreichen Autoren zusammen mit einer Autorin ein „schönes“ Älterwerden beschreiben. Soviel noch vorweg: In den meisten dieser Bücher geht es nicht nur, aber eben auch um ein Älterwerden in Bewegung. Und jetzt der Reihe bzw. dem Alphabet nach:

Dieter Bednarz: Zu jung für alt. Vom Aufbruch in die Freiheit nach dem Arbeitsleben. Hamburg 2018: Edition Körber. 272 Seiten; 19,00 Euro.

Dieses Buch stellt die persönliche „Umbruchsituation“ des Autors in den Mittelpunkt: Dieter Bednarz (geb. 1956) war mehr als 30 Jahre lang als politischer Redakteur und Korrespondent für das Magazin „Der Spiegel“ unterwegs – und soll nun in den Vorruhestand gehen. Was soll jetzt noch kommen? Nur noch Freizeit? Und dann stellt er gleichsam die Frage: Sind wir nicht alle (gemäß Buchtitel:) „Zu jung für alt“? Das Buch besteht aus 14 Kapiteln (u.a. „Vorstoß in die Weiten des Alters“ und „Weg vom Fenster sind sie noch lange nicht“) im Format des biografischen Erzählens, immer wieder durchtränkt von Passagen des eigenen Sport- und Bewegungserlebens oder das von gleichaltrigen oder noch älteren Alten: hinauf zur 3. Etage die Treppe nehmen, mal eine Stunde Tennis, mal eine Runde joggen und mit 70 noch Salsatanzen, Snowboarden oder Surfen, mit 80 noch Fechtunterricht, mit 100 noch Rad fahren.

Aber es geht zwischendurch auch immer wieder mal um soziale Teilhabe, um ehrenamtliches Engagement, um die kulturellen Bildungsmöglichkeiten – schließlich um ein Aktivsein mit dem Anspruch, „die zunehmenden Löcher im sozialen Netz zu flicken“ (Seite 69). Das alles betrifft und geht auch im (organisierten) Sport. Und dann ist da noch das allerletzte Kapitel im Buch mit der Überschrift: „Die Macht der Seele und sieben Ratschläge eines Weltmeisters“. Wer das wohl sein mag? Am Rande: Die Körber-Stiftung in der Hafen City Hamburg hat sich seit 60 Jahren den Anspruch „Gesellschaft besser machen“ zu eigen gemacht und in der „Edition Körber“ eine ganze Reihe von Publikationen dazu auf den Markt gebracht.

Lynda Gratton/Andrew Scott: Morgen werden wir 100. Wie unser langes Leben gelingen kann. (Aus dem Englischen von Christa Prummer-Lehmair und Rita Seuß). Hamburg 2018: Edition Körber. 378 Seiten; 20,00 Euro.

Dieses Buch beleuchtet das Älterwerden aus einer vorwiegend ökonomischen Wissenschaftsperspektive: Lynda Gratton (geb. 1955) ist Professorin für Management Practise an der London Business School; Andrew Scott (geb. 1965) ist ebenfalls dort Professor für Wirtschaftswissenschaften und gleichzeitig Fellow am „All Souls College“ in Oxford. Demzufolge orientieren sie sich konzeptionell an einem erwerbsbiografischen Dreischritt mit „Ausbildung, Arbeit und Rente“.

Ihre eigentliche Mission besteht aber gerade darin, diesen zu überwinden und neue Lebensphasen definieren: „Indem wir flexible Pläne entwerfen und uns Experimentierfreude und die Bereitschaft, immer wieder neue Entscheidungen zu treffen, bewahren“ (aus dem hinteren Klappentext). Wer wollte sich davon nicht (auch im höheren Alter) immer noch herausgefordert fühlen und sich dementsprechend immer wieder neu für ein Leben mit Sport entscheiden?

Im Buch selbst ist dann in getreuer ökonomischer Terminologie z.B. von Gesundheit und Fitness als „Vermögenswerte der Vitalität“ (Seite 110) die Rede. Im sechsten Kapitel („Lebensphasen: Neue Bausteine“) plädieren die Autorin und der Autor u.a. gegen die zunehmende „Alterstrennung“. Vielmehr sollten sich Menschen verschiedenen Alters vermischen und interagieren: „Das gibt den Älteren die Gelegenheit, sich von der Flexibilität und Neugier der Jugend anstecken zu lassen, und den Jüngeren die Möglichkeit, sich die Lebenserfahrung und das Wissen der Älteren zunutze zu machen“ (Seite 200). Knapp 90.000 Sportvereine in Deutschland lassen grüßen.

Günter F. Gross: Älter werden Sie! Jung bleiben Sie!. Bewahren Sie Ihre Jugendlichkeit!. München 2013: Olzog Verlag. 288 Seiten; 24,90 Euro.

Dieses Buch hat ein Alleinstellungsmerkmal gegenüber allen anderen hier aufgeführten: Es besticht durch eine besondere plakative Prosa. Der Autor Günter F. Gross (geb. 1929), Diplom-Volkswirt und als Unternehmensberater tätig, schreibt nicht Zeile für Zeile in inhaltlich zusammenhängenden Abschnitten, sondern formuliert lediglich schlaglichtartige Sätze oder auch nur Versatzstücke, wie man sie von einer Power-Point-Präsentation oder früher auf Overheadfolie kennt. Alles ist fett gesetzt und wird in unterschiedlichen Schriftgrößen präsentiert. Und für die Leserinnen und Leser („Sie“) appellativ ist das Ganze sowieso. Das geht schon aus dem dreiteiligen Titel hervor.

Wer also blättern lesen und lesend blättern will und sich dabei inspirieren lassen möchte, wie man angeblich jung zu bleiben vermag, der kommt hier auf seine Kosten in insgesamt 17 Teilen (z.B. „Machen Sie sich nicht alt“, „Ihr Freiheitsvermögen“ und „Schneller voran“). Und wer ihm zustimmt, dass der Mensch ein „Wettbewerbswesen“ ist, der landet auf Seite 58 sogar auf dem Spielfeld des Sports. Doch wenn wir dann einmal vom Wettbewerb ausgeschlossen sind, trifft uns das existenziell. Wir landen auf der Bank – im Einzelfall heißt das dann: „Er kann zwar Tore zählen. Schießen kann er sie nicht“. Also besser dran und drin bleiben.

Bernd Kleine-Gunk: Warum Abstinenz die Gesundheit gefährdet und Sex vor Krebs schützt. Anti-Aging-Geheimnisse für Genussmenschen. München 2018: Gräfe und Unzer. 160 Seiten; 10,99 Euro

Dieses Buch gibt laut Untertitel vor, Geheimnisse zu verraten, die dann jedoch keine mehr sind, je mehr Leute sie kennen. Der Autor Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk (geb. 1959), Frauenarzt in Nürnberg und Präsident der German Society of Anti-Aging Medicine, präsentiert insgesamt sieben binominale Kapitel (z.B. „Essen und Trinken“ sowie „Lust und Liebe“), in denen er uns („spätestens ab 50“) eine vorwiegend genussreiche Lebenspraxis ohne strenge Glaubenssätze vorschlägt. Dazu gehört dann auch ein 18-seitiger Abschnitt über „Sport und Bewegung“.

Hier werden jedoch keine altersangemessenen oder sonst welche Trainingspläne offeriert, der Autor spricht nur eine weitläufige bzw. wechselseitige Empfehlung aus, die man so oder so angehen kann – denn der Untertitel des Kapitels lautet: „Warum Sie bei der Fitness den Fun nicht vergessen sollten, aber durchaus auch mal einen Zahn zulegen dürfen“. Denn länger als 45 Minuten am Stück sollte niemand (also auch jüngere Leute) nicht sitzen: „Kriegen Sie Ihren Hintern hoch.“ (Seite 49) heißt es an einer Stelle unverblümt. Auch wenn sich der Autor nicht explizit zum Sport (für Ältere) im Verein äußert, kann man mehrere Stellen im Buch dahingehend auslegen. Sein „Sport plus“ (Seite 53) meint nämlich nichts anderes, als Sport mit Freude und mit Freunden bzw. Freundinnen zu betreiben. Und das geht schließlich auch im Sportverein ganz gut!

Franz Müntefering: Unterwegs. Älterwerden in dieser Zeit. Bonn: Dietz Verlag 2019. 224 Seiten; 23,00 Euro.

Dieses Buch hat es inzwischen auf Bestsellerlisten geschafft. Das mag auch an seinem prominenten Autor Franz Müntefering (geb. 1940) liegen, lange Zeit Parteivorsitzender der SPD und Bundesminister, derzeit Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und Präsident des Arbeiter-Samariter-Bundes – vor geraumer Zeit mit viel Beifall bedachter Gastredner bei der letzten Mitgliederversammlung des Deutschen Olympischen Sportbundes im Dezember 2018 in Düsseldorf.

Worum geht es im Buch? Franz Müntefering hat ein Kapitel „Aktiv und engagiert bleiben“ überschrieben, in dem er uns einmal mehr einlädt, uns einzubringen mit „Teilhabe und Teilnahme“ als Teil erlebter und gelebter Demokratie, freiwillig, aber mit Freude und mit der Bereitschaft, Verantwortung (auch für andere) zu übernehmen, sei es als „Jugendbetreuer in Sportvereinen“ (Seite 30) oder im Hospizdienst etc. etc.

Dabei hat der Autor schon im Einleitungskapitel („Älter werden in dieser Zeit“) den Grundstein für die eigene fortwährende Fitness gelegt mit „gutes für den eigenen Körper tun. Bewegung? Ja, Bewegung“ (Seite 13) und dabei explizit auf die vielen Sportvereine mit „Senioren-Bewegungssportgruppen“ und die entsprechenden Programme der Landessportbünde verwiesen. Später im Buch erzählt uns Franz Müntefering noch, warum er als Schüler mit den damals handelsüblichen Cowboy-Romanen nicht so viel anfangen konnte: „Ich war doch lieber mit dem Ball auf dem Sportplatz und mimte Jupp Posipal, Hamburg ...“ (Seite 128).

Michael Nehls: Die Methusalem-Strategie. Vermeiden, was uns daran hindert, gesund älter und weiser zu werden. Vörstetten 2011: Mental Enterprises. 176 Seiten; 19,90 Euro.

Dieses Buch ist zugegebenermaßen keine Neuerscheinung. Deswegen müssen seine Inhalte aber nicht vollends veraltet bzw. überall überholt sein. Der Autor (geb. 1962) ist Arzt und habilitierter Molekulargenetiker, dessen steile These unmissverständlich lautet: Wir sterben 30 bis 40 Jahre zu früh. Das will er mit Hilfe seiner sogenannten Methusalem-Strategie ändern helfen. Diese besteht aus insgesamt sechs Säulen, die er uns als „lebensverlängernde“ Richtschnur zur Übernahme schmackhaft machen will. Diese Säulen lauten der Reihe nach: Zeit (1), Lebensaufgabe (2), Bewegung (3), Ernährung (4), Selbst (5) und schließlich Gemeinschaft (6).

Was allein Bewegung angeht, stützt er seine Ausführungen zwischendurch mit der Überschrift sogar „lebensbedrohlich“ mit: „Kein Sport ist Mord“. Ganz am Ende fasst er diese Strategie im Zeitraffer zusammen und spiegelt sie mit seiner Teilnahme am Race Across America (RAAM), einem Radrennen in Nordamerika, bei dem die Teilnehmer in höchstens zwölf Tagen von der West- bis zur Ostküste unterwegs sind: „Du musst nicht siegen, um zu gewinnen“ heißt dabei seine persönliche Taktik, die er zur Nachahmung (in erster Linie außerhalb des Rennens) für das Älterwerden empfiehlt.

Christian Schüle: Wir haben die Zeit. Denkanstöße für ein gutes Leben. Hamburg 2017: Edition Körber. 274 Seiten; 22,00 Euro.

Dieses Buch will ein „Denk-Leitfaden“ sein und hat zumindest vom Titel her nicht ausdrücklich mit dem Älterwerden zu tun – doch Moment: „Wir haben die Zeit“ lässt ja schon indirekt darauf hoffen und schließen, dass wir länger gut leben und länger gesund bleiben. Jedenfalls ist das die Grundthese des Autors und langjährigen Redakteurs der Wochenzeitung „Die Zeit“, Christian Schüle (geb. 1970), die er im Buch in zwei Teilen (I. Phänomenologie der Gegenwart: Arbeit und Sein“ sowie II. Utopie eines Humanismus: Sorge und Zeit“) in insgesamt 32 Kapiteln (z.B. „Revision des guten Lebens“ oder „Das gute Leben der Alten“) differenziert ausführt.

Auch wenn Bewegung und Sport als gesamtgesellschaftliches Phänomen hierin nicht explizit auftauchen, lassen sich doch zuweilen „bewegungs- und altersgerechte“ Anschlüsse herstellen: Im Abschnitt „Agilität und Silberschopf“ ist beispielsweise davon die Rede, dass sich das gesellschaftliche Altersbild grundlegend gewandelt hat – nicht zuletzt auch die Lebensfarbe Grau zu Silber, womit die Trendforschung die „Silver Drivers“ ins Spiel bringt, die man sich sowohl auf dem Rad als auch auf dem Motorrad vorstellen darf – allen voran die 68er, die einst für die bewegten 1968er Jahre standen und selbst heute 68 und älter sind – summa summarum heißt es an einer Stelle bei Schüle: „Man ist heute anders alt als früher, aktives Altern gilt als guter Lebensstil“ (Seite 213).

Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (noch 64)