

---

### Themenübersicht

1. Treppensteigen verlängert das Leben
  2. Gesundheits-Check
  3. Bewegung besser als Herz-Operation
  4. Frühdefibrillation kann Leben retten
  5. CD-Assistent für SPORT PRO GESUNDHEIT-Rahmenkonzepte - Feedback
  6. Anerkennung als Leistungserbringer von Rehabilitationssport
  7. Sport und Alkoholmissbrauch, neue Website im Portal des LandesSportBundes NRW
  8. Qualitätszirkeltage Prävention und Rehabilitation
- 

#### 1. Treppensteigen verlängert das Leben

Treppensteigen ist sieben Mal anstrengender als das Laufen in der Ebene. Das haben Physiker herausgefunden. Wie gesund Treppen steigen sein kann, hat die Rheinische Post (14.3.08) in einem Artikel zusammengefasst. Danach verlängert jede Stufe Treppensteigen das Leben sogar um drei bis vier Sekunden. Das behaupten jedenfalls Medizinstatistiker. Bei 20 Stufen macht das immerhin eine Lebensverlängerung um rund eine Minute aus!

Treppensteigen macht fit

Treppensteigen macht fit, es regt das Herz- und Kreislaufsystem an, steigert Belastbarkeit und Muskulatur. Gerade bei älteren Menschen werde zudem das Gleichgewichts- und damit das Sicherheitsgefühl gestärkt. Allerdings ist der "Treppensport" nicht für jeden geeignet. Menschen mit Hüftleiden oder Arthrose, vor allem in Verbindung mit Übergewicht sollten sich schonen.

Wer sich also mit einfachen Mitteln fit halten will, ist mit dem Treppensteigen bestens bedient. Aber Achtung: Jährlich gibt es laut Statistik etwa 60.000 Unfälle auf der Treppe. Vorsicht ist also geboten.

Übrigens existiert eine eigene Wissenschaft zur Erforschung der Treppe, die "Scalalogie" (Scala: Treppe/Stufe) seit dem 17. Jahrhundert. Und das ist kein Treppenwitz der Geschichte.

#### 2. Gesundheits-Check

Eine der goldenen Regeln der Sportärzte für das gesunde Sporttreiben heißt: Vor dem Sport Gesundheitsprüfung! Dies gilt besonders für Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre. Auch bei Vorerkrankungen (z.B. Herzkrankung oder Diabetes), Risikofaktoren (z.B. Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht) oder Beschwerden gilt: Erst zum Arzt, dann zum Sport.

Einfacher Test als Fragebogen

Der LandesSportBund NRW bietet hierzu einen bewährten Eingangsfragebogen für Sporttreibende, die sich für ein Gesundheits-sportangebot im Verein entschieden haben. Mit diesem Fragenkatalog lässt sich auf einfache Weise feststellen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Natürlich ersetzt dieser Fragebogen im Zweifelsfall nicht den Arztbesuch.

Den Fragebogen finden Sie auf der Website des LandesSportBundes NRW ([www.wir-im-sport.de](http://www.wir-im-sport.de)), Rubrik SPORT UND GESUNDHEIT, Praxistipps.

Fragenkatalog der German Road Races

Wer sich gar auf eine Marathonstrecke wagt, kann über den Fragenkatalog der German Road Races, seinen aktuellen Gesundheitszustand einschätzen. German Road Races ist

die Interessenvertretung der großen Laufveranstalter in Deutschland. ([www.germanroadraces.de/176-0-fragenkatalog-zur-gesundheit.html](http://www.germanroadraces.de/176-0-fragenkatalog-zur-gesundheit.html))

### 3. Bewegung besser als Herz-Operation

Test, die Zeitschrift der Stiftung Warentest, berichtet in ihrer Märzausgabe über eine Studie des Herzzentrums der Universität Leipzig. Diese belegt, dass Bewegung Herzkranken besser helfe als Hightechmedizin.

Für die Untersuchung wurden 100 Patienten - im Schnitt 60 Jahre alt - mit stabiler koronarer Herzkrankheit in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe "trainierte" täglich 20 Minuten auf dem Fahrradergometer. Patienten der anderen Gruppe wurden verengte Herzkranzarterien geweitet und mit einem stützenden Drahtgeflecht (Stent) versorgt. Alle erhielten eine Standardmedikation.

Unterschiede schon nach einem Jahr feststellbar

Bereits nach einem Jahr seien bei den "Radlern" Vorteile gegenüber den "Nichtradlern" festgestellt worden. Auch nach fünf Jahren hätte die Trainingsgruppe bessere Ergebnisse erzielt als die Gruppe mit einem Gefäßeingriff. So seien Herz-Kreislauf-Probleme wie Herzinfarkt oder Schlaganfall seltener aufgetreten. Blieben in der Operationsgruppe 40 Prozent davon verschont, so waren es in der Sportgruppe mit 63 Prozent deutlich mehr!

Diese Ergebnisse stellte Frau Dr. Claudia Walther vom Herzzentrum der Universität Leipzig beim Jahreskongress der American Heart Association vor.

### 4. Frühdefibrillation kann Leben retten,

In Deutschland erleiden jedes Jahr über 100.000 Menschen einen plötzlichen Herzstillstand. Weniger als 5 % aller Betroffenen überleben ihn. Dabei könnte mit einem Laien-Defibrillator Leben gerettet werden. Die Firma Phillips bietet jetzt ein interessantes Angebot für ein solches Gerät.

Philips Sonderaktion für Vereine

Für Vereine sind zudem die Modelle HSI und FRx bis zum 15.6.2008 im Aktionspreis zu erhalten. Im Vergleich zum Listenpreis sind über 400 € einzusparen. Phillips bezeichnet

das Modell HSI als ideales Gerät für Herzsportgruppen. Die Ausführung FRx sei zudem strahlwassergeschützt und mit einem Kinderadapter ausrüstbar. Die beiden Defibrillatoren wiegen unter 1,5 kg, seien leicht zu bedienen und mobil einsetzbar.

Information bei der kostenlosen Hotline 0800 - 770 100 und unter [www.rettetleben.de](http://www.rettetleben.de).

### 5. CD-Assistent für SPORT PRO GESUNDHEIT-Rahmenkonzepte - Feedback

Dieses positive Feedback geben wir gerne weiter. Im INFOBRIEF 1.2008 haben wir auf den CD-Assistenten für Übungsleiter hingewiesen, die ein individuelles Rahmenkonzept für das Qualitätssiegel erstellen müssen. Wie berichtet, soll es nur noch SPORT PRO GESUNDHEIT- Angebote geben, die nach teilstandardisierten Praxishilfen arbeiten oder auf standardisierte Programme zurückgreifen. Hier ein Erfahrungsbericht von Übungsleiterin Martina Genfeld, DJK Fortuna Dilkrath, über ihre Erfahrungen mit der CD.

*Sehr geehrter Herr Peters,*

*vorab nach einmal vielen Dank für Ihre Unterstützung bei meiner Erstellung des Rahmenkonzepts.*

*Hier wie zugesagt eine kurze Schilderung meiner Erfahrung mit der CD Rom. Wie bereits am Telefon berichtet, war es für mich das erste Mal, dass ich solch ein Konzept ausgearbeitet habe. Mein Fehler war, dass ich nicht sofort nach dem Workshop im Dezember gestartet bin. Ich habe mir dann wirklich zuerst noch einmal die Präsentation angeschaut, war dann aber auch sofort wieder im Thema. Für mich wichtige Themen wie z.B. „mögliche Stundenthemen und Methoden“ habe ich mir ausgedruckt, um während meiner Planung immer wieder darin blättern und Ideen rausholen zu können, besonders was die Formulierungen betrifft.*

*Des Weiteren hatte ich auch das Manual zum Haltungs- und Bewegungssystem zur Hand. Ich habe eine „grobe“ Planung vorgenommen, um einen Überblick über die gesamten Stundenthemen zu bekommen. Die Angebotsbeschreibung und Zielsetzung in den Punkten 1 bis 2.4 waren mit Hilfe des Assistenten schnell erledigt. Man brauchte ja wirklich nur durchlesen, und den passenden Bereich ankreuzen, fertig.*

*Mit meiner groben Planung in der Hand und der genauen Vorgabe in den Rastern zu den einzelnen Einheiten brauchte man die Stunden nur noch mit „Leben zu füllen“. Für mich war es an dieser Stelle manchmal einfach nur schwierig, die richtige Formulierung zu finden. Aber auch das war nur eine Frage der Übung. Die ersten Stunden habe ich dann am Ende noch einmal nachgearbeitet. Bei den Punkten 4 bis 7 galt es denn ja wieder, nur die für mich geeigneten Bereiche zu finden und schon stand das Konzept. So weit zumindest. Die Zusammenarbeit mit Ihnen war dann für mich auch ganz unkompliziert, auch wenn Geduld nicht gerade eine meiner Tugenden ist.*

*Also, alles zusammengefasst, kann ich den „Assistenten zur Erstellung von Rahmenkonzepten für Angebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT“ nur weiter empfehlen. Ich denke ohne diese Hilfe wäre es mir viel schwerer gefallen mein Konzept zu erarbeiten. Für mich war diese CD Rom ein echter „Assistent“, der mich in meiner Arbeit sehr unterstützt hat.*

Liebe Grüße

Martina Genfeld

Übungsleiterinnen und Übungsleiter Prävention mit einer gültigen Lizenz der 2. Lizenzstufe, die einen Neu- oder Verlängerungsantrag zum Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT stellen möchten, können den CD-Assistenten bestellen:

LandesSportBund NRW, Fachbereich Sport und Gesundheit, Nadine Hoffmann, Postfach 101506, 47015 Duisburg, E-Mail: nadine.hoffmann@lsb-nrw.de

## **6. Verlängerung der Anerkennung als Leistungserbringer von Rehabilitationssport**

Die Anerkennung von Vereinen als Leistungserbringer von Rehabilitationssport hat eine zeitliche Befristung auf zwei Jahre. Informationen zur Verlängerung dieser Anerkennung und zum Qualitätsmanagement bietet jetzt eine neue Broschüre des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, die auf der Website des LandesSportBundes ([www.wir-im-sport.de](http://www.wir-im-sport.de)) in der Rubrik SPORT UND GESUNDHEIT, Rehabilitation herunter geladen werden kann.

## **7. Sport und Alkoholmissbrauch - neue Website im Portal des LandesSportBundes NRW**

Übermäßiger Alkoholkonsum ist ein gesellschaftliches Problem. Insbesondere das Trinkverhalten Jugendlicher hat sich in den letzten Jahren besorgniserregend verändert. Angesichts dieser Entwicklung ist auch das Verantwortungsbewusstsein der Vereine gefragt. Was man als Verein tun kann, dazu gibt ab sofort eine eigene Seite auf der Homepage des LandesSportBundes Hinweise. ([www.wir-im-sport.de](http://www.wir-im-sport.de)), Rubrik SPORT UND GESUNDHEIT, Prävention

## **8. Qualitätssirkeltage Sport und Gesundheit**

Ein Weg zur Aktualisierung und Verbesserung der eigenen gesundheitsorientierten Angebote im Verein

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT für den Bereich der Prävention wie auch die „Anerkennung als Leistungserbringer von Rehabilitationssport“ für den Bereich der Rehabilitation unterliegen einem begleitenden Qualitätsmanagement. Hierzu gehören unter anderen die „Qualitätssirkeltage“. Sie sind ein Instrument zur systematischen Qualitätsentwicklung der Präventions- bzw. Rehabilitationsangebote in den Vereinen des LandesSportBundes NRW.

### **Teilnahmeberechtigt bzw. verpflichtet sind:**

- **Übungsleiter/innen B Prävention** als Inhaber/innen einer gültigen DOSB Lizenz der zweiten Lizenzstufe, die die Siegelangebote SPORT PRO GESUNDHEIT, Pluspunkt Gesundheit.DTB und GESUND & FIT IM WASSER eines Sportvereines leiten (Erklärung der grundsätzlichen Bereitschaft zur Teilnahme an Qualitätssirkeln, vgl. 5.1 des Antrages zum Qualitätssiegel).
- **Übungsleiter/innen B Rehabilitation** als Inhaber/innen einer gültigen DOSB Lizenz der zweiten Lizenzstufe, die ein zertifiziertes Vereinsangebot zur „Anerkennung als Leistungserbringer von Rehabilitationssport“ leiten (Teilnahmeverpflichtung).

Die Beteiligung an Qualitätssirkeltagen soll jede/n Übungsleiter/in dabei unterstützen, die eigene Praxis zu reflektieren und Inhaltsbereiche und Wege zur Verbesserung der individuellen Lehrkompetenz zu finden und umzusetzen.

Dabei werden die Themen des Qualitätszirkel- wie auch des Fortbildungsmoduls auf Grundlage gemeinsamen Interesses ausgewählt und behandelt. Die jeweilige Folgeveranstaltung bietet die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen im Qualitätszirkelmodul zu reflektieren. Die Teilnahme an zwei aufeinander folgenden Qualitätszirkeltagen berechtigt zur **Verlängerung** der jeweiligen Übungsleiter/innen B-Lizenz.

Der Qualitätszirkeltag findet möglichst wohnortnah **zweimal pro Jahr** (im Frühjahr und im Herbst) statt. Er umfasst ein Zeitvolumen von 8 Lerneinheiten (LE) à 45 Minuten. Das **Qualitätszirkelmodul** beträgt 3-4 LE, das **Fortbildungsmodul** 4-5 LE.

Die Organisation und Durchführung obliegt einem Qualifizierungszentrum des LandesSportBundes NRW oder einem befähigten Landesfachverband.

Die leitende Honorarlehrkraft füllt während der Veranstaltung im Qualitätszirkelmodul die Rolle des Moderators aus und gestaltet aufgrund ihrer Kompetenz das Fortbildungsmodul. Ihre weitere Tätigkeit erstreckt sich auf die Betreuung der Übungsleiter/innen in

Hinblick auf die im Qualitätszirkeltag behandelten Aspekte zwischen zwei Veranstaltungen.

Für die Teilnahme an dem Qualitätszirkeltag können Teilnehmereigenleistungen erhoben werden, die die Kosten des Organizers/Veranstalters decken. Als Teilnehmerzahlen haben sich mindestens 10 bis max. 20 Personen als günstig erwiesen.

Die Qualitätszirkeltage sind so gestaltet, dass ein Einstieg neuer Teilnehmer/innen jederzeit möglich ist.

Die nachfolgend aufgelisteten Qualitätszirkeltage sind für das Jahr 2008 vorgesehen bzw. haben bereits stattgefunden. Übungsleiter/innen B Prävention erfragen bei Bedarf die entsprechenden **Kontakt Daten** bei Burghard v. Enckevort, Tel. 0203-7381-862, E-Mail: burghard.von.enckevort@lsb-nrw.de. Übungsleiter/innen B Rehabilitation informieren sich bei Raphaela Tewes, 0203-7381-866, E-Mail: raphaela.tewes@lsb-nrw.de.

<b>Qualitätszirkeltage Rehabilitation 2008</b>			
Qualifizierungszentrum	Ansprechpartner	Indikation/en Leitung/ Moderation	Termine
B-E-M	Essener Sportbund, Karin Stitz Tel. 0201/8146103	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes Ursel Weingärtner	24.2.2008 21.09.2008
Bielefeld-Gütersloh- Herford	KSB Gütersloh Margret Eberl Tel. 05241/85-1446	Sport in der Krebsnachsorge Ute Ahn	01.03.2008 29.11.2008
Borken-Minden-Lübbecke	KSB Minden-Lübbecke, Olaf Wittkamp Tel. 0571/8290751	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes	keine Termine
Bielefeld-Gütersloh- Herford	SSB Bielefeld, K.-W. Schulze Tel. 0521/5251550	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes	Nachfrage 18.1.2008 keine Termine
Borken-Minden-Lübbecke	KSB Borken Waldemar Zalewski Tel. 02862/418790	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes Rainer Peters	26.01.2008 22.06.2008
Re-Ge	KSB Recklinghausen Gerd Meuer Tel. 02365/381414	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes Rainer Peters	24.02.2008 20.09.2008
Bergisch Land	SSB Wuppertal Rolf Bergner Tel.: 0202-456055	Sport in Herzgruppen/ Sport bei Diabetes Kerstin Strufe	05.04.2008 23.08.2008
Bergisch Land	SSB Wuppertal Rolf Bergner Tel.: 0202-456055	Sport in der Krebsnachsorge Kerstin Strufe	12.04.2008 30.08.2008

### **Qualitätszirkeltage SPORT PRO GESUNDHEIT 2008**

Stand: 01.04.2008

<b>Organisator</b>	<b>Termin</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung</b>
KMMB NRW - Nord-Ost SSB Dortmund - Sportjugend	19.04.2008 18.10.2008	Dortmund	Johanette Loose
KmmB NRW - Süd-West SSB Bonn	26.04.2008 25.10.2008	Bonn	Johanette Loose
Qualifizierungszentrum Westfälischer Turnerbund	23.02.2008	Hamm 1	Clarissa Tschirner
	21.09.2008		
	09.03.2008	Hamm 2	
	25.10.2008		
Qualifizierungszentrum Rheinischer Turnerbund	09.02.2008 23.08.2008	Bergisch Gladbach	Clarissa Tschirner
Qualifizierungszentrum Schwimmverband NRW	02.02.2008 13.09.2008	Dortmund	Peter Freyer
Qualifizierungszentrum Niederrhein Nord	19.01.2008	Kempen	Clarissa Tschirner
Qualifizierungszentrum Niederrhein Süd	08.03.2008 11.10.2008		Dr. Michael Görlach
Qualifizierungszentrum Rhein Ruhr	21.06.2008 22.06.2008	Duisburg	Anja Martschinke-Rasky
Qualifizierungszentrum Ostwestfalen	20.04.2008 15.11.2008	Detmold	Ute Ahn
Qualifizierungszentrum Borken-Miden-Lübbecke	27.01.2008 21.06.2008	Südlohn	Rainer Peters
Qualifizierungszentrum Berg	12.04.2008 23.08.2008	Bergisch Gladbach	Ute Ahn
Qualifizierungszentrum Ruhr	10.02.2008 24.08.2008	Witten Gevelsberg	Clarissa Tschirner Friedel Gaidt
Qualifizierungszentrum Bergisch Land	26.04.2008 18.10.2008	Wuppertal	Anja Martschinke-Rasky
SGZ Dülmen	26.04.2008 22.11.2008	Dülmen	Bernd Edelmeyer
SSF Bonn	19.04.2008	Bonn	Clarissa Tschirner

### **Redaktion**

Burghard von Enckevort (V.i.S.d.P.),  
Martina Tiedmann, Michael Stephan  
Fachbereich Sport und Gesundheit  
LandesSportBund Nordrhein-Westfalen  
Friedrich-Alfred-Str.25, 47055 Duisburg  
Telefon: 0203/7381-862  
E-Mail: sportundgesundheit@lsb-nrw.de  
Internet: www.wir-im-sport.de

© copyright 2007 LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V. (Alle Rechte vorbehalten)

### **Haftungsausschluss**

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten ("Links") waren diese zum Zeitpunkt der Linksetzung frei von illegalen Inhalten. Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V. hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der gelinkten/verknüpften Seiten. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten bzw. verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

