

## Editorial

### Sport und Bewegung – unverzichtbar für einen gesunden Lebensstil!



Fast jeder von uns weiß: Regelmäßige körperliche Aktivität trägt maßgeblich dazu bei, gesund zu sein, zu bleiben und zu werden. Durch regelmäßige sportliche Betätigung verbessert sich nicht nur die körperliche Konstitution, auch die Lebensqualität steigt. Wissenschaftliche Studien haben diese positiven Effekte mehrfach belegt.

Wir, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), nehmen mit den Sportangeboten in unseren 98 Mitgliedsorganisationen und mehr als 91 000 Sportvereinen unsere gesellschaftliche Verantwortung wahr. Mit unseren Aktivitäten im Handlungsfeld Sport und Gesundheit tragen wir zudem einen wesentlichen Beitrag zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung bei und sind ein wichtiger Partner im Gesundheitssystem.

Seit über elf Jahren gibt es im Vereinsport das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT, mit dem qualitätsgesicherte Gesundheitssportangebote in Vereinen ausgezeichnet werden. Mit diesem Siegel bieten über 8000 Vereine etwa 18 000 Kurse an, bundesweit flächendeckend und kostengünstig. Damit sprechen wir überwiegend Menschen an, die sich gezielt mit gesundheitsorientierten Motiven fit halten möchten oder den (Wieder-)Einstieg in ein Mehr an Bewegung suchen. Darüber hinaus wollen wir die relevante Zielgruppe der Nicht-Beweger, etwa über das „Rezept für Bewegung“,

erreichen. Interessierte Ärztinnen und Ärzte können dies bei den Landessportbünden anfordern und damit Patientinnen und Patienten gezielte Kursangebote „verordnen“, wie z.B. zur Kräftigung der Rückenmuskulatur oder zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Entsprechend ausgewiesene Vereinsangebote im direkten Wohnumfeld können in einer auf [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de) verfügbaren Datenbank ausgewählt werden.

Auf eine gesunde Lebensweise kommt es an – für jeden Einzelnen, aber auch als gesellschaftliche Herausforderung. Sport und Ernährung gehören dabei zu den wichtigsten Bausteinen. Sie bilden gewissermaßen eine Waage, und wir sind alle gemeinsam gehalten, dafür zu sorgen, dass beide Waagschalen stets sorgfältig und ausgewogen gefüllt werden können. Man kann daher das Thema gesunde Ernährung nicht behandeln, ohne den Blick auf die Bewegungsseite zu richten.

Wir haben es zu unserer Aufgabe gemacht, Menschen aller Bevölkerungsschichten in Bewegung zu bringen, sie nachhaltig für eine gesunde Lebensweise zu motivieren und hierfür qualifizierte und passgenaue Sport- und Bewegungsangebote vorzuhalten.

#### Walter Schneeloch

Vizepräsident  
Breitensport/Sportentwicklung  
Deutscher Olympischer Sportbund