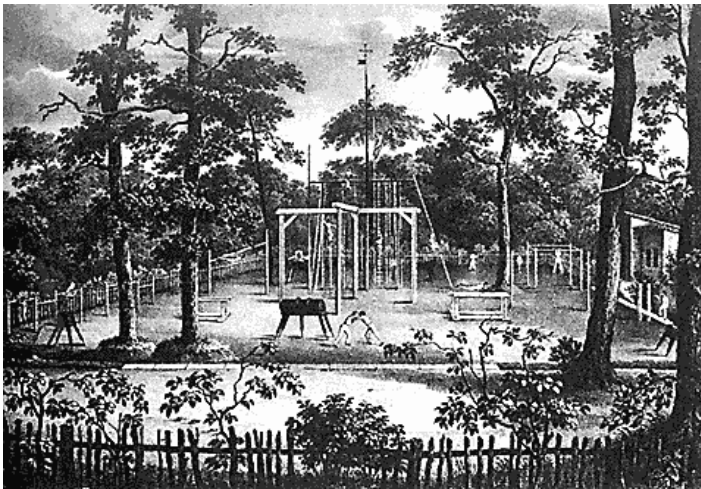


AUF DEM WEG INS GLÜCK:

Gesundheitspotenziale sportlicher Aktivität in der Natur

Dr. Arne Göring – Universität Göttingen

Der organisierte Sport und die Natur



Normierung des Sportraums

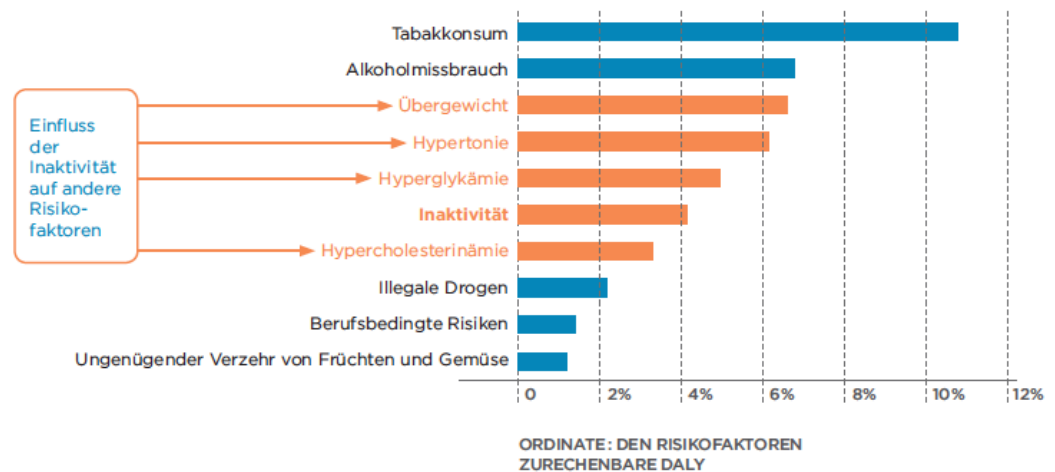


Bewegung – Sport – Gesundheit - Natur

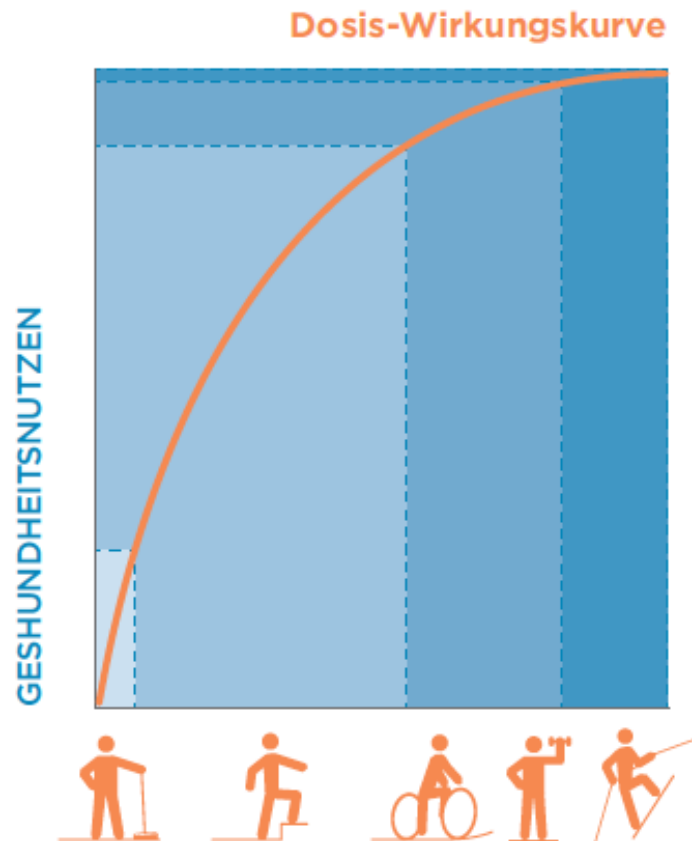


Bestandsaufnahme

- 88% aller Menschen in Deutschland leben in Städten oder urbanen Ballungszentren
- Naturnahe Landschaften führen die Liste der beliebtesten Bewegungsräume an
- 37% der Menschen bewegen sich gar nicht oder kaum in naturnahen Räumen



Gesundheit: Mehr als Physiologie...



Legende



Leichte
Alltagsaktivitäten



30 Minuten 5x
pro Woche leicht «ins
Schnuufe» kommen



Ausdauertraining 3x
pro Woche während
20 Minuten
Kraft und Beweglich-
keit mindestens 2x
pro Woche



Zusätzliche
Sportaktivitäten

Erweitertes Gesundheitsverständnis

Weltgesundheits- organisation:

„Gesundheit als Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“



Natur als Begriff und Konzept



Natur als
Gegenteil
von
Kultur



Natur als
philosophischer
Begriff



Natur als
soziale
Kategorie

Naturerleben:
„subjektiv
bedeutungsvolle
Wahrnehmung von
Naturphänomenen“

Naturerleben und Gesundheit

- Subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit korreliert eng mit der Erreichbarkeit von Grünflächen, Parkanlagen, Natur und Landschaft (vgl. Takano et al. 2002, Maas et al. 2006, 2009).
- Aktivitäten in der Natur gehen zudem mit positiven Wirkungen auf die psychische Gesundheit in allen Altersgruppen einher (vgl. Nilsson et al. 2007, Classen 2008).
- Natur in den alltäglichen Lebensumwelten hat nachweislich einen erhöhten Erholungseffekt zur Folge (vgl. Hartig et al. 2003).
- Der Aufenthalt in naturnahen Räumen reduziert das Stressempfinden und fördert die seelische Ausgeglichenheit (vgl. Gebhard 2001, Frumkin 2003).



Naturerleben und Gesundheit

- Naturerleben aktiviert prosoziale Gedanken, bewirkt beim einen größere Verbundenheit mit anderen Menschen und führt zu mehr Wertschätzung und Großzügigkeit (Spitzer 2013)
- Naturerleben kann die Regeneration von Krankheiten beschleunigen (ebd.)
- Sportliche Aktivitäten in der Natur besitzen größere gesundheitliche Effekte im Vergleich zu den selben Aktivitäten in geschlossenen Räumen (Hansmann et al. 2010)



Vorteile und Nachteile der Natur als Bewegungsraum



- Training der Grob- und Feinmotorik (insb. der Propriozeption)
- Intensive Raum-Zeit-Erfahrung
- Stärkung der Selbstwirksamkeit durch Bewältigung von Herausforderungen
- Stärkung des Immunsystems
- Größere Flexibilität und variable Verfügbarkeit
- Geringe Kosten
- Intensives Gemeinschaftserleben



- Unbeständigkeit
- Hohe Verhaltenskosten
- Hohe Anforderungen an die Selbstorganisation des Individuums
- Unsicherheit
- Geringe organisationale Steuerbarkeit

Politische Implikationen

- **Städtebau:** Grünflächen, Parkanlagen und naturnahe Räume fördern das allgemeine Bewegungsverhalten in urbanen Räumen (Hornberg 2013)
- **Sozialpolitik:** Städtische Grünanlagen fördern soziale Interaktionen, den interkulturellen Austausch und bieten informelle Bewegungsgelegenheiten (Roth et al. 2008)
- **Sportpolitik:** Die Förderung des Naturschutzes dient auch der Förderung der Gesundheit (Gebhard 2013)

Die Natur in uns... (Gebhard 2010)

- Natur als Sinninstanz und Projektion
- Natur als Erfahrung von Unsicherheit und Abenteuer
- Natur als Flucht und Gegenpol zur zivilisierten Kultur

„Wir sind gerne in der Natur,
weil diese keine Meinung über uns hat“
(Nietzsche)

Sportpraktische Implikationen

- Naturnahe Bewegungsgelegenheiten in die Vereinsangebote und –Programme integrieren (insb. für Kinder)
- Gemeinschaftserlebnisse in naturnahen Bewegungsräumen bewusst provozieren
- Naturräume als Herausforderungsmöglichkeit nutzen
- Naturnahe Bewegungsräume im Verein selbst gestalten und entwickeln

Sport neu denken: der Weg ist das Ziel!



Zum Schluss!

**Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich
beschlossen,
glücklich
zu sein! [Voltaire]**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Dr. Arne Göring

Institut für Sportwissenschaften / Hochschulsport

Georg August Universität Göttingen

Sprangerweg 2

37075 Göttingen

agoering@sport.uni-goettingen.de