

„Unsere Erwartungen wurden übertroffen“

Digitale Gesundheitswoche kommt gut an – auch bei jenen, die nicht aus dem Vereinssport kommen

Vor rund vier Jahren richtete der Landessportbund Hessen (lsb h) erstmals eine digitale Gesundheitswoche aus. Was als Versuch in Corona-Zeiten begann, hat sich zu einem Format entwickelt, in dem der Geschäftsbereich Sportentwicklung viel Potenzial sieht. Eine Sprechstunde, sechs Mitmachaktionen und vier Vorträge beinhaltete die diesjährige Auflage, bei der das Thema Sport und Ernährung im Mittelpunkt stand. Sie sollte aufzeigen, wie positiv sich auch kleine Veränderungen auf die Gesundheit auswirken können. Im Interview zieht Marco Mattes, Referent für Sport und Gesundheit, eine zufriedene Bilanz.

Die vierte digitale Gesundheitswoche liegt wenige Tage zurück. Wurden die Erwartungen erfüllt?

Unsere Erwartungen wurden übertroffen. Bei der ersten Auflage hatten wir 30 bis 40 Teilnehmende pro Angebot, diesmal waren es zwischen 80 und 100 – so viele wie noch nie. Das hängt auch mit einer verbesserten Öffentlichkeitsarbeit zusammen. Wir haben sehr geschlossen nach außen kommuniziert und freuen uns, dass uns auch unser Premiumpartner LOTTO Hessen unterstützt hat. Die Gesundheitswoche wurde im „glüXmagazin“ beworben, was uns viel Reichweite beschert hat. Was mich besonders freut: Viele der Teilnehmenden sind bis zum Schluss dageblieben. Ich denke, dass wir wieder einen guten Mix aus niederschweligen Informations- und Mitmachangeboten im Programm hatten. Es war noch vielseitiger als im Vorjahr und bot die Chance, verschiedenste Bewegungsformen auszuprobieren und deren positive Effekte auf die Gesundheit zu erleben.

Der Fokus lag an der Schnittstelle zwischen Sport und Ernährung. Warum?

Wir waren uns sicher, dass dieses Thema viele Menschen derzeit bewegt. Heute können wir sagen, dass wir den richtigen Riecher hatten, denn das Feedback der Teilnehmenden fiel größtenteils sehr positiv aus. Der Erfolg wäre ohne das Deutsche Institut für Sporternährung (DiSE) nicht möglich gewesen. Es hat sich als toller Kooperationspartner erwiesen, der das Thema in zwei Vorträgen und einer Sprechstunde wissenschaftlich fundiert und alltagsnah aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtete. Das Problem bei dem Thema besteht darin, dass viele allgemeine Weisheiten kursieren, die oft mit erhobenem Zeigefinger vorgegeben werden. Dem wollten wir uns nicht anschließen. Die Referierenden des DiSE zeigten unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie man sich richtig ernähren kann. Denn klar ist: Es gibt nicht die eine gesunde Ernährung, sondern es gibt nur eine funktionale, individuell passende Ernährung.



Um welche Themen ging es in der Sprechstunde?

Viele Teilnehmende interessierten sich dafür, wie sich gutes Trinkwasser zusammensetzen sollte, oder wie eine gesunde cholesterinarme Ernährung aussehen kann. Unser Referent Uwe Schröder ist ein wandelndes Ernährungslexikon und beantwortete deshalb nicht nur jede Frage, sondern gab den Teilnehmenden auch weiterführende Ratschläge. Er empfahl ihnen auch viele gute Lebensmittel, bei denen man nichts falsch macht – Kürbis etwa, aber auch Spargel oder Handkäse. Der ist nicht jedermanns Sache, aber auf jeden Fall eine empfohlene Eiweißquelle des Experten.

Die Gesundheitswoche richtet sich auch an Menschen, die noch nicht in einem Verein Mitglied sind. Wie erfolgreich war die Mitgliederakquise?

Ich denke schon, dass sich einige der Teilnehmenden einem Verein anschließen werden. Dafür sprechen zumindest die Rückmeldungen, die wir im Nachgang erhielten. Aber davon hängt der Erfolg der Gesundheitswoche nicht ab. Es geht zunächst einmal darum, dass viele Menschen den organisierten Sport als kompetenten Anbieter im Bereich Gesundheit, Bewegung und Sport wahrnehmen.

Wie sehen Sie die Entwicklung der Gesundheitswoche?

Am Anfang hatte sie den Charakter einer Fortbildungsveranstaltung für Übungsleitende aus Vereinen. Wir haben aber schnell das Potenzial gesehen, das in dem Format steckt und die Gesundheitswoche deshalb im Frühjahr 2022 für Nicht-Vereinsmitglieder geöffnet. Diese Zielgruppe zu erreichen, war zunächst nicht leicht. Das hat sich aber geändert. In diesem Jahr waren viele Menschen dabei, die bislang gar keine Berührungspunkte mit Vereinssport hatten. Das wollen wir auch im nächsten Jahr schaffen – etwa durch Kooperationen mit Krankenkassen.

Die Fragen stellte Daniel Seehuber

O B E N

Eine Sprechstunde, sechs Mitmachaktionen und vier Vorträge: Das bot die vierte digitale Gesundheitswoche, die im November so viele Menschen wie noch nie erreichte. Zum Organisationsteam zählt Marco Mattes, Referent für Sport und Gesundheit.
Foto: lsb h



Die digitale Gesundheitswoche wurde vom Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) gefördert.

