

Situation

AH-/Fußball in Deutschland „ Heinz R. eine Ikone des AH/Fußballs

Laut

Statistik der Statista GmbH in Hamburg sind

ca.

2.2 Millionen Männer über 40 Jahre als Mitglieder 2023 im Deutschen Fußball Verband gemeldet. Quelle:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/510951/umfrage/dfb-mitglieder-nach-alter-und-geschlecht/>

Ein

Großer Teil davon sind in ihren Vereinen oder Auswahlmannschaften immer noch aktiv am Ball.

Einer

von ihnen ist Heinz R. Im Dezember 2024 wird er 77 Jahre alt und spielt immer noch aktiv Fußball.

Der Fußball Veteran kickte

viele Jahre regelmäßig für die 60 und 70 Kreisauswahl Hünxer, mit der er sehr erfolgreich war. Dreimal gewannen die 60 Old Boys aus Hünxer die 60 Landesmeisterschaft von Westfalen, außerdem gewannen sie 2018 das Deutsche 65-Ranglistenturnier auf dem Großenfeld „ die inoffizielle Deutsche Meisterschaft - in Wattenscheid.

2022 war er mit 74 Jahren ältester Spieler bei den 60 Regionalmeisterschaften von Westdeutschland.

Nach

seinem Umzug in die Stadt Salzkotten, die zum Kreis Paderborn gehört, baute er dort ehrenamtlich in knapp zwei Jahren die 60, 65 und 70 Kreisauswahl Paderborn auf, in der er noch regelmäßig mitspielt.

Rund 50 Veterans zwischen 60 und 70 Jahren jagen dort nun wieder dem Ball im Training und Spiel nach, halten sich fit, feiern gemeinsam Siege und ärgern sich über Niederlagen.

Heinz R. betont dabei, dass die richtige Fitness jedes einzelnen Spielers ganz wichtig ist. So rät er seinen Mitspielern nicht nur die Trainingseinheiten bei der Kreisauswahl zu besuchen, sondern auch ein bis zweimal pro Woche das Fitnessstudio aufzusuchen um sich gut auf die Spiele vorzubereiten.

Er

weiß von was er spricht „ er hatte mit 52 Jahren „ 1999 - aus gesundheitlichen Gründen (das Herz- Herzinfarkt, 4 Stents, Bypasses) schon mal aufgehört zu spielen „ rund zehn Jahre später aber doch wieder angefangen, und sein Fazit lautet „Fußball tut mir gut!“

AH-/ Äoe-Fußball im Wandel der Zeit

In einer Welt, die zunehmend von professionellem und kommerzialisiertem Hochleistungssport geprägt ist, wird die Bedeutung des Amateurfußballs und dort vor allem auch der Altherren AH- oder Äoe-Fußball, bei dem es sich um Fußballspieler handelt die im fortgeschrittenen Alter (Äoe-40 - Äoe-70) noch trainieren und aktiv spielen, oft unterschätzt und falsch wahrgenommen.

Lange Zeit, bis etwa zum Millenniumwechsel, wurde der AH-/Äoe-Fußball mit Äbergewichtigkeit und Trainingsabstinenz in Verbindung gebracht. Getreu dem Motto "Dicke Bäuche - dünne Beine". AH-/Äoe-Fußball, das hätte sich nach Bieräuchen, wenig Haupthaar, Atembeschwerden und langweiligem Fußball an.

Ein solch drastisch gezeichnetes Bild findet jedoch mit der Realität des organisierten Spielbetriebs von AH-/Äoe-Mannschaften seit langer Zeit keine Äbereinstimmung mehr. Die AH-/Äoe-Fußballer bilden mittlerweile eine überdurchschnittlich engagierte Gruppe, die regelmäßig trainiert und an den Wochenenden sowie während der Woche ihre Spiele austrägt.

AH-/Äoe-Fußball als Gesundheitsprävention im Alter

Der Fußball hält die Kicker fit, ist doch erwiesen, dass die heilsamen Auswirkungen körperlicher Bewegung im Allgemeinen und Fußballsport im Speziellen natürlich niemand mehr leugnen wird.

Regelmäßige
Bewegung zählt zur besten Medizin "sowohl um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen als auch zur Therapie bei Herzerkrankung. Mit Ausdauerbewegung lassen sich nahezu alle wichtigen Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen (hohes LDL-Cholesterin) und Adipositas bessern. Quelle:
<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/fussball-herzpatienten>

Das neben den positiven Auswirkungen des Fußballs auf die Gesundheit der AH-/Äoe-Fußballer auch Risiken wie Verletzungen auftreten können, steht außer Frage, wie eine Studie des Lehrstuhls für Sport- und Präventivmedizin die an der Saar-Uni bei Professor Tim Meyer durchgeführt wurde, belegen.

Aber auch Professor Meyer sieht im AH-/Äoe-Fußball eine sehr gute Kombination aus verschiedenen Beanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination. Meistens wird ja empfohlen, insbesondere im Alter eher

ausdauerorientierten Sport zu betreiben. Fußball ist auch Ausdauersport, aber im Gegensatz zu Laufen, Radfahren oder Schwimmen eben mit zusätzlichen wichtigen Effekten, die alle gleichzeitig erzielt werden können.

Es

gibt zwar keine wissenschaftlichen Belege, dass Fußball das Leben verlängert. Aber es gibt einige Hinweise darauf, dass viele für die Lebenserwartung wesentliche Werte durch Fußball verbessert werden, Cholesterin und Blutdruck beispielsweise. Menschen mit niedrigem Blutdruck leben länger, Menschen mit niedrigen Cholesterinwerten leben länger. Das sind mindestens gute Hinweise darauf, dass Altherrenfußball gesundheitsschützend wirken kann. Und Gesundheit ist eine notwendige Voraussetzung für eine höhere Lebenserwartung.

(Quelle:

<https://www.fussball.de/newsdetail/meyer-fussball-kann-gesundheitsfördernd-sein/-/article-id/108231#!/>

AH/Äoe-Fußball
als gesellschaftliches Bindeglied

Der

AH/Äoe-Fußball/Amateurfußball hat in unserer Gesellschaft eine hohe soziale Verantwortung und erfüllt eine zentrale Funktion, die häufig unterschätzt und auch nicht genügend gewürdigt wird. Er spielt eine bedeutende Rolle in jeder Gesellschaft und bietet den Fußballern im fortgeschrittenen Sportleralter noch viele gute Möglichkeiten um ihrer Leidenschaft nachzugehen, Gesundheitsprävention zu betreiben, Spaß in der Gemeinschaft zu haben und Erfolge zu feiern.

Fußballtraining
und Fußballspiele stellen eine potenzielle
Gesundheits-Präventionsstrategie dar. Aufgrund der komplexen
Bewegungen kann es Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern und sich
positiv auf Blutdruck, Herzfrequenz und Körpergewicht auswirken.

(Quelle:

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/210455/Fussball-als-Strategie-zur-Gesundheitsförderung>
Dtsch. Ärzteblatt, 21.07.2019) Sowohl
im häuslichen als auch im städtischen Raum trägt der Fußballsport
und da vor allem der AH/Äoe-Fußball zur Stiftung von Gemeinschaft
bei. Er verbindet über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen
hinweg und vermag Menschen unterschiedlicher Herkunft und
unterschiedlichen Alters zusammenzuführen. Dabei vermittelt er weit
über den Sport hinausgehende Werte unseres freiheitlichen
Gemeinwesens, wie z. B. die Akzeptanz von Regeln, Fair Play, Respekt
und Teamfähigkeit, aber auch Einsatzbereitschaft und den adäquaten
Umgang mit Erfolg und Niederlage.

Werte

die für den ehemaligen Bautechniker Heinz R. immer Gültigkeit
hatten und haben, und die ihn auch weiterhin auf seinem sportlichen
Weg begleiten werden.

AH-/Fußball Vorschau auf Wettbewerbe 2025

„Ich habe mir im Terminkalender für nächstes Jahr alle drei Termine
60, 65 und 70 des Deutschen

–Ranglistenturniers 2025 in Wattenscheid, der inoffiziellen Deutschen Meisterschaft dieser Altersklassen, wieder dick markiert, sagt Heinz R. Nicht nur der soziale Aspekt, wie der Teamgeist und die vielen Gespräche vor und nach den Spielen sind wichtig, auch das Fußballspielen als solches, wie die kurzzeitige hohe Leistungsabgabe, die darauf folgende kurze Pause und stetige Bereitschaft zum Anspielen vermittelt das Gefühl ein bedeutsamer Baustein im Team zu sein und das vermittelt eine angenehme Zufriedenheit in mir.“

Terminvorausschau
2025 „ 60, 65, 70:

20.
60 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Samstag, 18.Oktober 2025

13.
65 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Samstag, 07.Juni.2025

5.
70 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Freitag, 3. Oktober 2025

Falls
Sie Interesse haben sich der 60, 65 oder 70 Kreisauswahl Paderborn anzuschließen, finden Sie weitere Informationen auf der Internetseite des FLVWs für Paderborn (<https://www.flvw-kreis-paderborn.de/aktuelles/paderborn.php>).

Aber
auch die Altersklasse 40 wird mit dem Deutschen 40 Pokal 2024/2025, an dem die noch nicht so betagten Kicker teilnehmen,

wieder einen Platz im FuÃŸballkalender der AH/Ãœ-FuÃŸballer finden.
Mit der 6. Auflage wird der vom DFB unabhÃ¤ngige
Wettbewerb von sportXmedia sport & event management UG
durchgefÃ¼hrt und im Mai 2025 mit dem Final Four Turnier beendet.
Titelverteidiger ist die Traditionsmannschaft von Bayer 04
Leverkusen um Stefan KieÃŸling. Anmeldungen kÃ¶nnen Ã¼ber

<https://ah-pokal.de/#anmeldung>
bis Ende Dezember 2024 erfolgen.