

# Ü-60 Fußball in Deutschland – immer mehr Teams spielen um Meisterschaften

Ü-60 Fußball Deutschland

Ü-60 Fußballer, es sind Fußballspieler die 1964 oder früher geboren wurden, gelten in der Gesellschaft immer noch als Exoten. Die überwiegende Meinung die vorherrscht ist, dass Fußballer mit Ende 40 dem runden Leder adieu sagen.

Seit ungefähr 2005 kicken aber immer mehr Männer Ü-60 in Fußballmannschaften um Pokale und Meisterschaften. Das liegt daran, dass in der heutigen Zeit Männer 60+ leistungsfähiger, mobiler und gesünder als noch die Generationen vor ihnen sind. Fußball spielen mit 60+ wird in der Gesellschaft allerdings weiterhin mit Skepsis verfolgt. Grund dafür ist, die weit verbreitete Annahme, dass Fußballspielen im fortgeschrittenen Alter ein hohes Verletzungsrisiko in sich birgt. Das dabei das Risiko von Verletzungen größer ist als in früheren, aktiven Zeiten, steht außerdem die Frage, wie eine Studie des Lehrstuhls für Sport- und Präventivmedizin, die an der Saar-Uni bei Professor Tim Meyer durchgeführt wurde, belegt.

Die Anfälligkeit für Verletzungen ist aber meistens nur dann gegeben, wenn man nicht richtig fit ist. Fühlen sich die Akteure aber noch körperlich und mental fit genug, so können sie auch mit 60+ noch regelmäßig dem Ball nachjagen, wenn sie sich wärmenddessen und danach gut fühlen.

Am Ende ist es alles eine Frage der persönlichen Fitness und auch der eigenen Erfahrung - schließlich ist es wichtig, seinen Körper gut zu kennen. Wer über Jahre aktiv Erfahrung im Fußballsport gesammelt hat, weiß, was er kann, wie weit er gehen kann und was ihm gefällt. So hält der Fußball natürlich auch die Kicker 60+ fit. Ist doch erwiesen, dass die heilsamen Auswirkungen körperlicher Bewegung im Allgemeinen und Fußballsport im Speziellen natürlich niemand mehr leugnen wird.

Die deutsche Herzstiftung schreibt dazu: "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 verbessern". (<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/fussball-herzpatienten>).

Laut Sportmediziner Tim Meyer, der auch Teamarzt der deutschen Fußballnationalmannschaft ist, kann Fußball sogar gesundheitlich förderlich sein und präventive Wirkungen entfalten, da die Sportart viele verschiedene Beanspruchungsformen kombiniert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zum Beispiel. Allerdings gibt es auch Einschränkungen. Wer Vorerkrankungen hat - etwa des Herz-Kreislauf-Systems - sollte Vorsicht walten lassen. "Aber für alle, die keine Vorerkrankungen haben, ist regelmäßiges Fußballspielen ein sehr gutes Instrument, um gesund älter zu werden", betont Meyer in einem Interview auf der Homepage des Deutschen Fußball-Bunds (DFB).

Außerdem bietet Fußballspielen 60+ noch viele andere gute Möglichkeiten. So trägt der Fußball, vor allem der Ü-60-Fußball zur Stiftung von Gemeinschaft bei. Er verbindet über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen hinweg und vermag Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenzuführen und die Ü-60 Oldies können weiterhin ihrer Leidenschaft nachgehen, Spaß dabei haben und Erfolge im fortgeschrittenem Alter feiern.

Die Tore sind zwar kleiner, die Spielzeiten kürzer, die Mannschaften und die Spielfelder kleiner und ausgewechselt wird ständig. Am Ende zählen aber, wie auch zu früheren Zeiten, die mehr erzielten Tore um als Sieger vom Platz zu gehen. So kicken immer mehr gestandene Männer in Ü-60 Fußballmannschaften um Pokale und Meisterschaften. Mit der Einführung von Kreis-, Landes- und Regionalmeisterschaften wurden für die Ü-60 Fußballer neue Wettbewerbe geschaffen, die ihnen auch wieder die Möglichkeiten eröffnen,

wettbewerbsmäßig Fußball zu spielen.

Als erster Regionalverband

beschloss der Nordostdeutsche Fußball Verband die Einführung einer 60-Regionalmeisterschaft und führte diese 2020, zum ersten Mal durch. Damit trug der Verband der demografischen Entwicklung im Fußball Rechnung, das es immer mehr Fußballspieler, die das 60. Lebensjahr erreicht oder überschritten haben, gibt. Die Regionalverbände Süd-, Südwest-, West- und Nordostdeutschland folgten diesem Beispiel. Nur der Norddeutsche Fußball Verband, hat noch keine 60 Regionalmeisterschaft, obwohl die zugehörigen Landesverbände Niedersachsen, Hamburg und Bremen bereits Meisterschaften in dieser Altersklasse austragen. In Schleswig-Holstein enden die Landesmeisterschaften allerdings schon bei den 50 Oldies. Auch der DFB, der nur bis zur Altersklasse 50 (DFB-50-Cup) nationale Meisterschaften durchführt, hat noch keinen DFB-60-Cup.

Dass auch die 60er irgendwann eine Deutsche Meisterschaft 60+ austragen wird immer wahrscheinlicher, weil es immer mehr Mannschaften gibt, die dieses Ziel anstreben. Dabei sind das nicht nur 60 Vereinsmannschaften, sondern auch Spielgemeinschaften von mehreren Vereinen und Kreisauswahlmannschaften. So bildeten sich in Nordrhein Westfalen 60 Kreisauswahlmannschaften, die aus Spielern von verschiedenen Vereinen zusammengestellt wurden. Dadurch wurde den Fußballspielern 60+ die Möglichkeit eröffnet wieder in Mannschaften zu spielen, weil der eigene Verein nicht genügend Spieler dafür hatte um ein Team in dieser Altersklasse aufzustellen. Die Fußball Verbände in Westfalen, Mittelrhein und Niederrhein unterstützen diese Entwicklung und es hat sich gezeigt, dass dieses Konzept gut bei den Kickern ankommt. Die Beispiele KAW Tecklenburg, KAW Düsseldorf, KAW Recklinghausen und KAW Siegen/Wittgenstein, um nur einige zu nennen, bestätigen das beeindruckend. Einige von diesen Teams belegten auch bei den Westdeutschen 60 Regionalmeisterschaften vordere Plätze.