

## 3F-Studie „FIT und FUN mit FUSSBALL“

Institut für Klinische Forschung - Studienbericht 29.01.2021

3F-Studie - "Fit und Fun mit Fußball"

Studienleitung:

Prof. Dr. J.Schrader, Institut für Klinische Forschung (INFO) am St. Josefs Hospital Cloppenburg

Privatdozent Dr. S.Lüders, St. Josefs Hospital Cloppenburg

Prof. Dr. A. Del Vecchio, Friedrich-Alexander Universität Erlangen (Substudie)

Statistik:

Dipl. Mathematiker B.Vaske

Datenverarbeitung:

Dipl. Dok. M. Lammers

Organisatorische Leitung:

S.Garstecki

FUSSBALL - als Gesundheitssport speziell für Ältere Personen - 3F-Studie â€žFIT und FUN mit FUSSBALLâ€œ

Quelle: E. Gehlenborg, Garrel 02/2021 + Institut für Klinische Forschung - Studienbericht 29.01.2021

Kernpunkte der spezifischen 3F-Trainingsprogramme und Spielformen unter Beachtung medizinischer Indikation und altersspezifischer Beeinträchtigungen.

1. Ausgangspunkt und Beweggründe für die 3F-Studie:

(Durchgeführt vom Institut für Klinische Forschung (INFO) am St. Josefs-Hospital Cloppenburg, Studienleitung: Prof. Dr. J. Schrader in Kooperation mit dem Deutschen Fußball-Bund (DFB) und der Gesundheitsregion Cloppenburg)

Lt. Statistik leidet in Deutschland jeder dritte Ältere Erwachsene unter Hypertonie und dieses Krankheitsbild hat sich zu einer Volkskrankheit mit der höchsten Sterblichkeitsrate (Silent Killer) entwickelt (Quelle: Daten aus der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland des Robert-Koch-Instituts, Veröffentlichung: HK. Neuhauser, C. Adler, AS. Rosario, C. Diederichs, U. Ellert (2014) Hypertension prevalence, awareness, treatment and control in Germany 1998 and 2008-11, Journal of Human Hypertension).

Hauptursache für diese Entwicklung sind Bewegungsmangel und Übergewicht vor allem bei Älteren Personen. Da diese Ursachen beeinflussbar sind, stellte sich die Frage, wie diese wirkungsvoll bekämpft werden können.

Hier bot sich der Volkssport Fußball an, weil lt. einer Befragung in Deutschland (Quelle: Fitness First/Innofact Statista, 10./2017) Menschen eher sportlich aktiv werden, wenn die Aktivitäten in einer Gemeinschaft stattfinden und Spaß machen.

Nachweislich verfügt der Fußball über die notwendigen starken Bewegungsimpulse und zudem über eine flächendeckende Infrastruktur. Deshalb wurde im Rahmen der 3F-Studie â€žFIT und FUN mit FUSSBALLâ€œ als Feldstudie erstmals die therapeutische Wirkung des Fußballsports auf Hypertonie-Patienten im Alter von 45 bis 70 Jahren untersucht.

Die Ergebnisse dieser Studie â€œ eine der fünf Studiengruppen war beim BV Garrel angesiedelt â€œ wurden 2021 wissenschaftlich anerkannt. Basierend auf diese Studie findet aktuell eine weitere Studie â€œ ebenfalls mit einem Standort in Garrel â€œ mit Älteren Infarktpatienten statt.

2. Ergebnisse:

Durch die erste 3F-Studie wurde der wissenschaftliche Nachweis erbracht, dass der in altersgerechter und zielgruppenspezifischer Form praktizierte Fußballsport - sogar bei Älteren Hypertonikern - gesundheitsfördernde Wirkungen hat. Erreicht wurden durch die fußballspezifischen Aktivitäten:

Eine Signifikante Senkung des Blutdrucks und Gewichtsreduzierung,

Die Reduktion blutdrucksenkender Medikamente,

Eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens

Zufriedenheit und Spaß bei den Teilnehmern

Der Nachweis der gesundheitsfördernden Potenziale des Fußballsports

Ein "Lebensbewegungs-intensiveres" Leben bei den Teilnehmern

Zur Erreichung dieser Ziele wurden "in Abgrenzung zum Leistungs- bzw. Wettkampfsport" primär fußballspezifischer Übungsformen ausgewählt und eingesetzt, die entscheidend für die Gesundheitsförderung sind. Die Umsetzung erfolgte durch eingewiesene lizenzierte Trainer.

Ä

### 3. Grundsätze des 3F-Programms

Primäres Ziel: Nicht Leistungssteigerung, sondern Gesundheitsförderung durch Bewegung mit dem Ball als Bewegungsimpuls (1 Ball pro Spieler/in)

Belastungssteuerung nach 50/60% Beginn bis max. 80% der Belastungsgrenze

Anbindung an örtlichen Sport/Fußballverein "Lizenzierte Trainer-/Übungsleiter/innen

Spielform: Pass- und Laufspiel, Verbot von direkten Zweikämpfen

Feste Grundstruktur bei den Ganzkörper-Aufwärm-Aktivitäten (15-20 Min.)

Spielverlagerung/-ausweitung "Spiel auf vier Tore, je 2 in einer Spielhälfte

Spielfeldgröße analog zur Anzahl der Spieler (Kleinspielfelder)

Spiel auf 4 Mini-Tore (ohne Torhüter) "Direkt erzielte Tore zählen doppelt

Drittteilung der Spielzeit mit Trinkpausen "Wiederbeginn mit dem Spielstand 0:0

Einsatz von Leichtspielbällen (290 -320 Gr.) und Futsal-Bällen in der Halle

Gut gedämpfte Fußball- (Noppenstollen) und Sportschuhe

Einweisung und Verwendung von Pulsuhren zur Belastungs- und Aktivitätskontrolle

Sicherung des Erste-Hilfe-Einsatzes während der Übungseinheit

Ä

### 4. Anmerkung: - Ist die 3F-Studie auch für Wettbewerbsfußball anwendbar

Nein,  
die 3F-Studie (Fit & Fun mit Fußball) ist nicht direkt für den leistungsorientierten Wettkampfsport konzipiert, sondern für die Herz-Kreislauf-Prävention und Rehabilitation bei Menschen mit bestehenden Herzproblemen oder Risikofaktoren, indem sie einen

angepassten, wettbewerbsärmeren "Gesundheitsfußball" etabliert, der Spaß macht und sicher ist.

Sie ist also das Gegenteil vom Wettkampf, fokussiert auf die Gesundheitsförderung von inaktiven oder chronisch Kranken durch die populäre Sportart Fußball.

Ä

4a. Warum sie nicht für den Wettkampf ist:

Wettkampf-Fußball ist hochintensiv und risikoreich für vorbelastete Herzen.<sup>3F</sup> zielt darauf ab, Menschen zu motivieren, die dem Wettkampf-Sport fernbleiben würden, und wandelt die populäre Sportart in ein Präventionsinstrument um.

Fazit: Die 3F-Studie nutzt die Popularität des Fußballs, um eine herzgesunde Alternative zum Hochleistungssport zu schaffen und ist somit nicht für den Wettbewerb, sondern für die allgemeine Volksgesundheit relevant

Ä