

Gemeinsame Pressemitteilung

„Kick mit – bleib fit!“

BZgA-Broschüre gibt praktische Tipps für Silver-Kicker

Köln, 21.10.2016. Bewegung, Sport und damit auch Fußballspielen kann vor Herzinfarkt, Schlaganfall und hohem Blutdruck schützen, baut Stress ab und ist ein gemeinschaftliches Erlebnis. Fußballspielen ist nicht nur etwas für junge Menschen, sondern auch bei der Generation über 50 Jahren zunehmend beliebt. Wie gesund das Kicken auch für Ältere ist, erklärt die neue Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) „Ü-Fußball Kick mit – bleib fit!“, die gemeinsam mit dem Deutschen Fußball-Bund e.V. (DFB) entwickelt wurde.

Fußballspielen ist im Trend: Der DFB verzeichnet in diesem Jahr knapp sieben Millionen Mitglieder, so viele wie nie zuvor. Den größten Zuwachs gab es in den vergangenen zwölf Monaten mit mehr als 45.000 Neuanmeldungen bei den Senioren. Beim Kicken wird auf spielerische Weise Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Im Gegensatz zu reinen Ausdauer- oder Kraftsportarten erzielt der oder die Fußballspielende so einen ganzheitlichen Trainingseffekt.

Wer Fußball spielt, senkt seinen Blutdruck und seine Blutfettwerte. Der Ballsport kann sogar ein wichtiger Baustein in einer Diabetes-Therapie sein, weil er, in Kombination mit einer gesunden Ernährung, Übergewicht verringert und Gefäßalterungsprozesse verlangsamt.

Um Spaß am Spiel zu haben und Verletzungen zu vermeiden, ist körperliche Fitness unverzichtbar. Die Kommission Sportmedizin des DFB empfiehlt allen „Ü-Fußballern“, sich zunächst ärztlich auf ihre sportliche Tauglichkeit untersuchen zu lassen, bevor sie sich auf den Platz stellen. Wichtig ist auch ein altersgerechtes Training: Die Broschüre bietet daher speziell auf Ü-Fußballer abgestimmte Fußballfitness-Übungen, die ganz einfach in das Aufwärmprogramm eingebaut werden können.

Die Broschüre wurde vom Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes, unter der Leitung von Prof. Dr. Tim Meyer, Internist der Deutschen A-Nationalmannschaft, sowie der Deutschen Herzstiftung entwickelt. Sie kann kostenlos bei der BZgA bestellt werden. „Kick mit – bleib fit“ ist Teil des BZgA Programms „Älter werden in Balance“ und wird vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV) unterstützt.

Infos zur Bestellung:

Online-Bestellsystem <http://www.bzga.de/infomaterialien>

Broschüre unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen/?idx=2744>
oder: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221/8992257,
E-Mail: order@bzga.de, Bestellnummer 60582324

Spot zum Ü-Fußball unter <http://www.aelter-werden-in-balance.de/aktiv-werden/fussball/>