

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas:

„Sport ist das beste Medikament, das wir je erfunden haben.“¹

Die heutige wissenschaftliche Forschung belegt zunehmend, dass regelmäßige körperliche Aktivität nachweisbare Effekte auf verschiedene Bereiche des menschlichen Körpers ausübt und eine präventive sowie therapeutische Wirkung auf verschiedene Krankheiten, wie Diabetes mellitus, Herzgefäßerkrankungen, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Asthma, chronische Bronchitis, Depressionen, Osteoporose und verschiedene Krebserkrankungen hat.

Andererseits, „...stufte man den Sport wirklich als ein Medikament ein, dann müsste er wegen seiner gesundheitlichen Nebenwirkungen (einschließlich Herzinfarkt, circa 650 Tote pro Jahr in Deutschland gemäß Schätzdaten von R. Rost, 1988) verboten werden.“²

Ziel des Seminars wird sein, die Bedeutung der Konnektivität zwischen sportlicher Betätigung und dem Gesundheitszustand herauszuarbeiten. Dabei wird eine kritische Analyse angestrebt, um sowohl die positiven als auch möglicherweise problematischen Aspekte dieser Verbindung eingehend zu beleuchten.

Mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Welche gesundheitlichen Vorteile ergeben sich aus der Integration von Bewegung und sportlicher Aktivität in den Alltag, insbesondere in Bezug auf die Prävention von sitzender Lebensweise und deren Folgen?
2. Welche Korrelationen lassen sich zwischen der regelmäßigen Ausübung von Sport und dem Schlafverhalten von Erwachsenen feststellen, insbesondere in Bezug auf Schlafqualität und Schlafmuster?
3. Besteht ein nachweisbarer Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und der Lebensqualität bei älteren Erwachsenen, insbesondere hinsichtlich der Bewahrung von Mobilität und Unabhängigkeit?
4. Welche Rolle spielt Sport bei der Gewichtskontrolle und -reduktion, und wie beeinflusst dies die Gesundheit von Menschen mit Übergewicht oder Adipositas?
5. Welche Auswirkungen hat die sportliche Betätigung auf die psychische Gesundheit, insbesondere in Bezug auf Stressreduktion, Angstbewältigung und die Prävention von depressiven Symptomen?
6. Gibt es eine nachweisbare Korrelation zwischen der Teilnahme an Mannschaftssportarten und der sozialen Integration sowie dem psychischen Wohlbefinden von Jugendlichen?

¹ Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach, Berlin, 13.12.2022

² Dt Ärzteblatt 2001, Heft 19