



Stiftung
RUFZEICHEN GESUNDHEIT!

PRESSEMITTEILUNG

Gesundheitspreis 2020 geht an „Fußballfans im Training“ des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung

(*Baierbrunn/München, 24. November 2020*) „Ein Projekt mit Vorbildcharakter“ heißt es in der Beurteilung der neun-köpfigen Jury der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT!, die ihren Gesundheitspreis 2020 an das Projekt „[Fußballfans im Training](#)“ vergibt. Der mit 25.000 Euro dotierte Preis wurde in Anbetracht der aktuell herrschenden Corona-Pandemie bereits im Vorfeld an Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Initiator des Programms, übergeben. Das Projekt, welches von der Deutschen Krebshilfe finanziell unterstützt wird, setzt auf die Bindung zum Lieblingsfußballverein, um übergewichtige Männer und seit 2018 auch Frauen im Kampf gegen Adipositas zu unterstützen.

Das Projekt richtet sich an stark übergewichtige Fußballfans, die gemeinsam ihre Fitness verbessern und sich gesünder ernähren möchten. In einem zwölfwöchigen Kurs treffen sich regelmäßig 15 bis 20 Teilnehmer:innen auf dem Trainingsgelände ihres Lieblingsvereins. Bisher wurden bereits 120 Kurse erfolgreich durchgeführt, wovon 100 reine Männerkurse waren. Das Kurs-Programm besteht aus einem theoretischen Teil, bei dem es um die nachhaltige Änderung des Lebensstils und Ernährungsberatung geht und aus einem praktischen Teil, der sowohl aus Fitnessübungen als auch aus dem gemeinsamen Kicken besteht.

Trainieren auf dem Rasen des BVB, Kicken auf dem Platz von Hertha BSC, strategische Beratung in den Katakomben vom 1. FC Köln: Für bisher 1.890 Fans ist dieser Traum bereits in Erfüllung gegangen. Sie haben bei einem der 25 kooperierenden Vereine, darunter auch neun Bundesliga-Vereine, das Zwölf-Wochen-Programm erfolgreich absolviert.

„Die Kreativität und Emotionalität der Idee sowie die einfache Übertragbarkeit auf andere Sportarten und Regionen macht das eingereichte Projekt ‚Fußballfans im Training‘ des Institutes für Therapie und Gesundheitsforschung zum Gewinner des Gesundheitspreises“, so die Jury-Begründung. Weiterhin beeindruckt war die Jury der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! von den nachweislichen Erfolgen der Teilnehmer:innen, die im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich an Gewicht und Bauchumfang verloren haben und systolische sowie diastolische Blutdruckwerte deutlich senken konnten, wie es in der Fachzeitschrift *European Journal of Sport Science* heißt.

„Männer sind in der in der Regel ‚Vorsorgemuffel‘ - diese besonders schwer zu erreichende Zielgruppe über das hochemotionale Verhältnis der Fußballfans zu ‚ihrem‘ Verein zu erreichen, motiviert sie mitzumachen und durchzuhalten. Das ist ein intelligenter und menschlicher Ansatz, den wir mit unserem diesjährigen Gesundheitspreis würdigen und unterstützen möchten“, so Dr. Marc Becker, 1. Vorsitzender des Stiftungsvorstands.

Übergewicht ist ein bedeutsamer Faktor für eine Reihe von chronischen Erkrankungen, wie etwa dem Metabolischen Syndrom. Mehr als zwei Drittel der erwachsenen Männer in Deutschland ist derzeit übergewichtig oder sogar adipös. *„Als ich damals im Lancet, einer Medizinfachzeitschrift, zum ersten Mal von dem schottischen Projekt las, war ich direkt begeistert von dieser pfiffigen Idee. Ich dachte mir, was im schottischen Fußball funktioniert, sollte doch auch bei der deutschen Bundesliga klappen. Mit der Deutschen Krebshilfe haben wir die perfekten Unterstützer gefunden, immerhin birgt Übergewicht auch ein großes Risiko an Krebs zu erkranken“*, erläutert Prof. Dr. Reiner Hanewinkel als Initiator des FFIT-Projekts den Ursprung. *„Wir wissen bereits, dass unsere männlichen Teilnehmer durch das Projekt im Schnitt sechs Kilogramm an Gewicht verlieren. Mit Hilfe des Preisgelds wollen wir untersuchen, ob unsere Fans neben der Gewichtsabnahme auch tatsächlich körperlich fitter geworden sind“*, Prof. Dr. Hanewinkel über die Zukunftsaussichten.

„Mit FFIT können wir übergewichtige Menschen in ihrer ‘Lebenswelt Fußball‘ abholen und bringen sie dort in Bewegung, wo sie sich wohlfühlen: im direkten Umfeld ihres Lieblingsclubs. Darüber hinaus trägt das Programm – und dies ist für uns ebenfalls wichtig – dazu bei, die Öffentlichkeit auf die große Bedeutung von Bewegung und ausgewogener Ernährung in der Krebsprävention zu sensibilisieren“, erläutert Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe die Unterstützung.

Interessierte können sich mit einem Klick auf ihren Lieblingsverein auf der Seite www.fussballfansimtraining.de/vereine/ für die Teilnahme am Programm bewerben. Zweimal im Jahr starten die Kurse, unter Beachtung der Hygienemaßnahmen im Kampf gegen Covid-19. Voraussetzung für die Teilnahme sind ein BMI über 28 und ein Bauchumfang von mehr als 100 cm bei Männern bzw. 88 cm bei Frauen, sowie ein Alter zwischen 35 und 65 Jahren.

Zitate der Teilnehmer:innen, Bild- und Videomaterial stehen unter folgendem Link zur Verfügung: <https://www.die-stiftung-rufzeichen-gesundheit.de/Download>

Zur Stiftung

Die Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! wurde im Dezember 2005 von dem 2014 verstorbenen Verleger des Wort & Bild Verlags, Rolf Becker, gegründet. Rolf Becker hat sich über sechs Jahrzehnte hinweg mit der publizistischen Arbeit seiner Medien, vor allem der Apotheken Umschau, für eine eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge engagiert. Mit ihrer Aufklärungsarbeit zum Thema Metabolisches Syndrom wendet sich die Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT! an die Öffentlichkeit, Ärzte, Wissenschaftler, Meinungsbildner und Journalisten. Mehr zur Stiftung und zu ihren bisherigen Preisträgern unter www.stiftungrufzeichen-gesundheit.de.

Jurymitglieder des Gesundheitspreises

Professor Dr. Klaus Bös (Distinguished Senior Fellow des Instituts für Sportwissenschaften, Universität Karlsruhe), Prof. Dr. Frank Dörje (Chefapotheker der Apotheke des Universitätsklinikums Erlangen), Professor Dr. Hans Hauner (Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin, TU München), Professor Dr. Markolf Hanefeld (Senior-Direktor am Zentrum für Klinische Studien GWT-TUD, Dresden), Dr. Marianne Koch (Ehrenpräsidentin der Deutschen Schmerzliga und Schirmherrin der Deutschen Hochdruckliga), Professor Dr. Thomas Meinertz (Präsident der Deutschen Herzstiftung), Friedemann Schmidt (Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände ABDA), Professorin Dr. Ruth H. Strasser

(Direktorin Zentrum Innere Medizin, Klinikum Hochrhein, Freiburg; Em. Direktorin des Herzzentrums, Medizinische Klinik der Technischen Universität Dresden), Professorin Dr. Petra Wagner (Direktorin des Instituts für Gesundheitssport und Public Health, Universität Leipzig)

Kontaktadresse:

Büro der Stiftung RUFZEICHEN GESUNDHEIT!

Wolfratshauer Straße 9

82065 Baierbrunn bei München

Telefon: 089 / 30 76 80 23

Telefax: 089 / 30 76 80 24

E-Mail: info@stiftung-rufzeichen-gesundheit.de

Pressekontakt:

schoesslers GmbH

Jeannine Rust

E-Mail: jeannine.rust@schoesslers.com

Telefon: +49 160 9048 20 22