

Neue Fußball-Variante „3F“ verspricht Herzgesundheit mit Spaßfaktor für alle

Ein Team aus Oldenburger Ärzten und Sportwissenschaftlern hat die herzgesunde und verletzungsarme Fußball-Variante „3F“ entwickelt. Sie soll Personen jeden Alters und Geschlechts Spaß an Bewegung bereiten. Interessierte Sportvereine allerorts sollen ermutigt werden, das Konzept anzubieten. Fußball-Legende Paul Breitner steht Pate für das Projekt.

Fußball ist Deutschlands Lieblingssport, doch viele Menschen trauen sich aus Angst vor Verletzungen nicht mehr auf den Platz. Genau hier setzt die neue Fußball-Variante „3F“ an, was für „Fit & Fun mit Fußball“ steht. Entwickelt wurde sie von einem Team aus Kardiologen und Sportwissenschaftlern der Universitätsklinik für Kardiologie am Klinikum Oldenburg und dem Institut für Hypertonie und Herz-Kreislaufforschung, Cloppenburg. Die Schirmherrschaft hat Fußballlegende Paul Breitner übernommen. 3F bietet ein gesundheitsförderndes und spaßiges Spielerlebnis für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht oder sportlicher Vorerfahrung.

Gesund bleiben mit Spaß statt Wettkampf

„Regelmäßige Bewegung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken und die Prognose verbessern. Doch nur ein Drittel der Bevölkerung ist ausreichend aktiv“, sagt Prof. Dr. Albrecht Elsässer, Leiter der Universitätsklinik für Innere Medizin – Kardiologie in Oldenburg. „Mit 3F wollen wir das ändern.“

Spaß am Spiel steht dabei im Mittelpunkt. Durch angepasste Regeln und ausgiebige Dehn- und Aufwärmübungen ist die Verletzungsgefahr sehr gering. Gespielt wird auf einem 25 mal 32 Meter großen Feld mit vier kleinen Toren. Torschüsse sind nur in bestimmten Zonen erlaubt. Gefährliche Interaktionen wie Zweikämpfe, Weitschüsse oder Kopfbälle sind verboten. Freistöße werden indirekt ausgeführt und Ballgewinne durch abgefangene Pässe erzielt. Koordinations- und Kognitionsübungen stärken zudem die Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit.

Studien belegen die Wirksamkeit

In zwei Studien mit Bluthochdruck-Patienten und Menschen mit Herzerkrankungen wurde die Wirksamkeit von 3F belegt. Bei den Teilnehmenden konnten über einen Zeitraum von einem Jahr erhebliche Verbesserungen des Blutdrucks und Körpergewichts nachgewiesen werden. Auch half es bei Stress und Depressionen. Bei den älteren Teilnehmenden war zudem das Risiko durch Stürze im Alltag geringer. Bei vielen konnte sogar die Gabe von Herzmedikamenten reduziert werden.

Sportvereine können durch 3F attraktiver werden und zur Herzgesundheit beitragen

Das 3F-Konzept kann seine volle Wirkung am besten entfalten, wenn es an die bestehende Vereinsinfrastruktur angebunden und die Zusammenarbeit mit den Fußball-Verbänden intensiviert wird. Die Umsetzung in Fußballvereinen ist dabei denkbar einfach: Alle Trainerinnen und Trainer können sich kostenfrei online schulen lassen. Modulare Trainingspläne und Materialien stehen per App zur Verfügung. So können auch passive und ältere Vereinsmitglieder wieder aktiver am Vereinsleben teilnehmen. Gleichzeitig tut der Verein damit etwas Gutes für die Prävention von Herz-

Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung.

„Aktuell machen rund 15 Clubs in der näheren Umgebung von Oldenburg mit. Unser Ziel ist es, dass möglichst viele Sportvereine in Deutschland 3F in ihr Programm aufnehmen“, so Co-Projektleiter Dr. Bastian Schrader. „3F macht nicht nur Spaß, es kann auch Leben retten und die Lebensqualität verbessern.“

Weitere Informationen und Anmeldeformulare für Sportvereine unter <https://fitkickliga.de/>

Originalpublikation:

DOI: 10.1097/HJH.0000000000003360

https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/2023/04000/health_football_beats...