Fußballfans im Training

Männergesundheit stärken
28. Mai 2021

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

Hintergrund

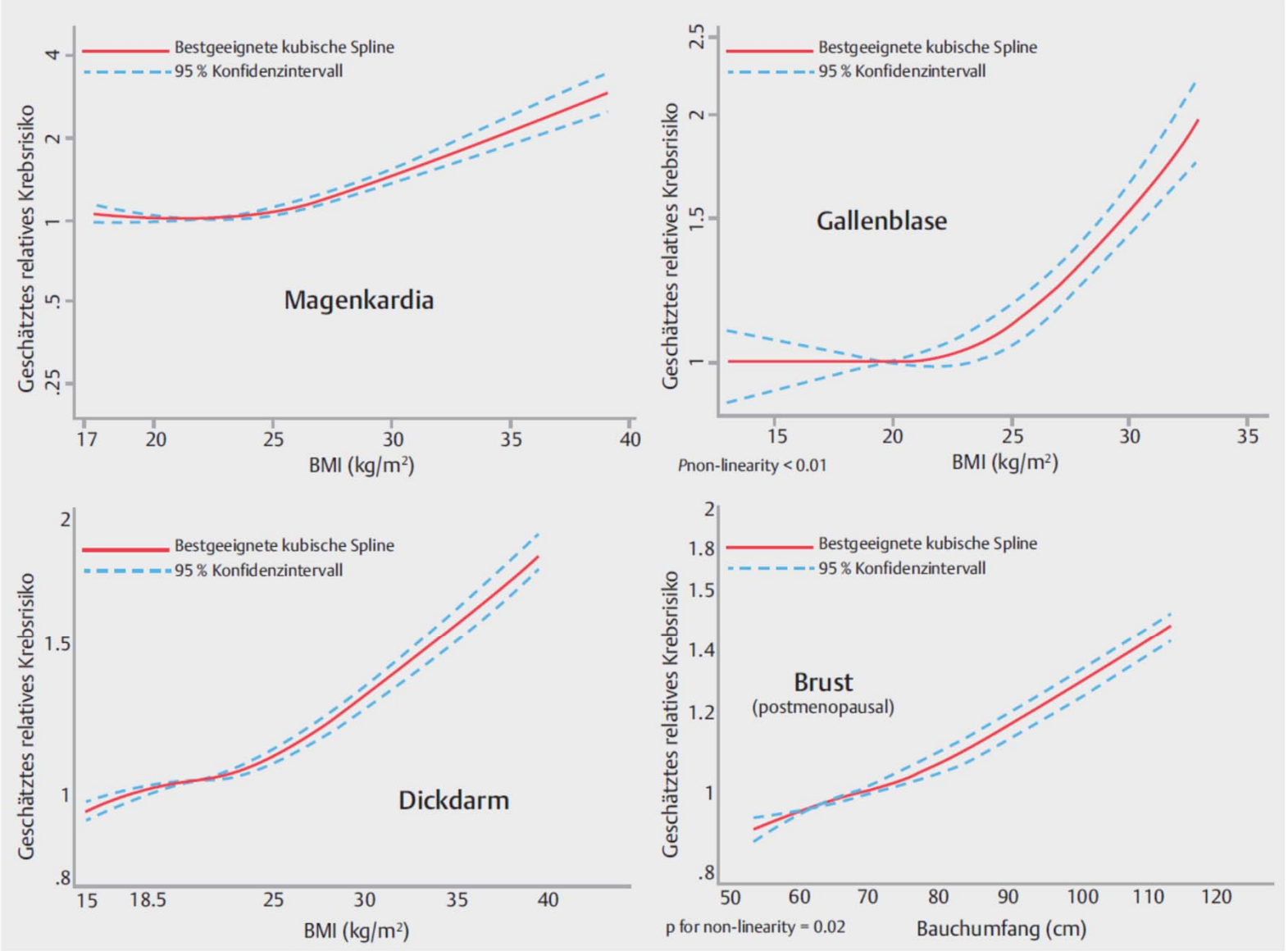
Übergewicht und Adipositas in Deutschland

Ergebnisse der NAKO Gesundheitsstudie (N=101.817)

	Männer	Frauen
Übergewicht	46,2%	29,7%
Adipositas	23,5%	21,2%
∑	69,7%	50,9%

Bundesgesundheitsblatt 2020;63:290-300

Körpergewicht und Krebsrisiko



Dtsch Med Wochenschr 2020;145:1006-14

Männer im Vergleich zu Frauen…

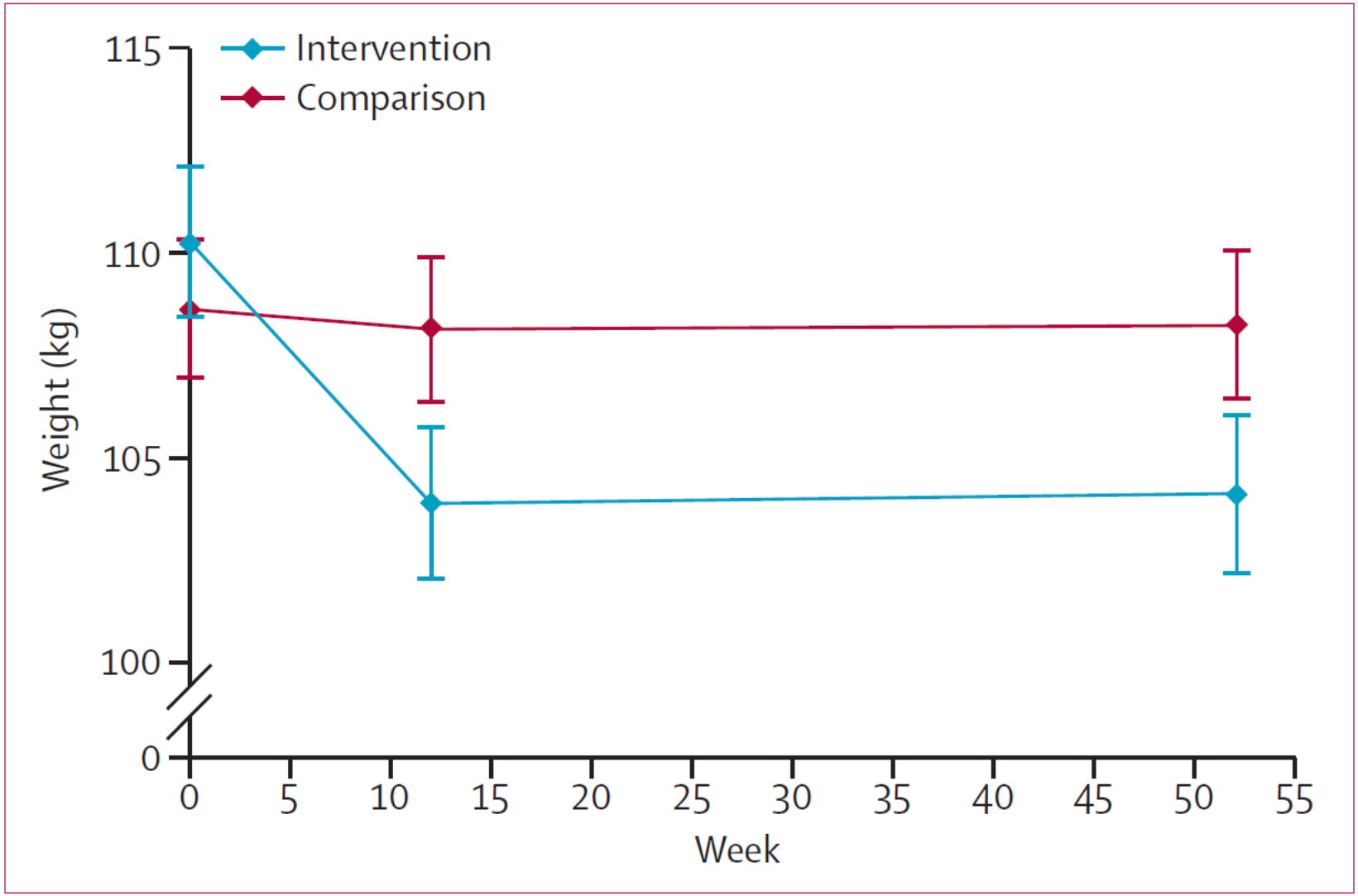
- nehmen seltener Vorsorgeuntersuchungen wahr,
- nehmen seltener an Präventionsmaßnahmen teil,
- schätzen häufiger ihr Gewicht als „normal“ ein.

A gender-sensitised weight loss and healthy living programme for overweight and obese men delivered by Scottish Premier League football clubs (FFIT): a pragmatic randomised controlled trial

Kate Hunt, Sally Wyke, Cindy M Gray, Annie S Anderson, Adrian Brady, Christopher Bunn, Peter T Donnan, Elisabeth Fenwick, Eleanor Grieve, Jim Leishman, Euan Miller, Nanette Mutrie, Petra Rauchhaus, Alan White, Shaun Treweek

Hunt et al., Lancet 2014, 383(9924):1211-1221

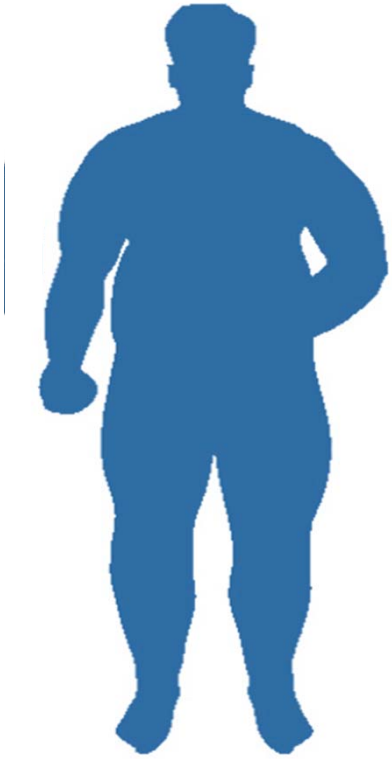
Das „Wunder von Glasgow“



Hunt et al., Lancet 2014, 383(9924):1211-1221

FFIT- Steckbrief

Zielgruppe



Männer

35 – 65 Jahre alt

BMI ≥28

Bauchumfang > 100 cm

FFIT…

- ist ein Präventionsprogramm mit den Zielen Gewichtsabnahme und Fitnesssteigerung, das sich an stark übergewichtige Fans im mittleren Lebensalter wendet,
- wird direkt in Vereinen der 1. und 2. Bundesliga durch qualifizierte Mitarbeiter*innen der Vereine selbst durchgeführt,
- umfasst 12 wöchentliche Einheiten à 90 Minuten.

BUNDESLIGA

https://www.ffit.de/

START | ÜBER FFIT | VEREINE/ANMELDUNG | PROJEKT-TEAM | FOTOS & VIDEOS | WEITERES

1. FC KÖLN

1. FC NÜRNBERG

1. FSV MAINZ 05

BAYER 04 LEVERKUSEN

BORUSSIA DORTMUND

BORUSSIA MÖNCHENGLADBACH

DSC ARMINIA BIELEFELD

EINTRACHT BRAUNSCHWEIG

EINTRACHT FRANKFURT

FC INGOLSTADT 04

FC WÜRZBURGER KICKERS

FORTUNA DÜSSELDORF 1895

HAMBURGER SV

HERTHA BSC

HOLSTEIN KIEL

KARLSRUHER SC

RB LEIPZIG

SC PADERBORN 07

SCHALKE 04

SG DYNAMO DRESDEN

SPVGG GREUTHER FÜRTH

SPVGG GREUTHER FÜRTH

SV DARMSTADT 98

SV SANDHAUSEN 1916 E.V.

TSG 1899 HOFFENHEIM

TSV 1860 MÜNCHEN

VFL BOCHUM

1. FC KÖLN

FUSSBALLFANS IM TRAINING
GEMEINSAM GEGEN KREBS

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

TRAININGSLEITUNG:

JAN BREUER

- Lizensierter Fußballtrainer
- Beim FC seit Juni 2017 als Trainer der Fußballschule 1. FC Köln
- Studium der Sportwissenschaften
- Seit 8 Jahren Trainer (Fußball und Fitness)
- Trainer beim DFB

INFORMATIONEN ZUM KURS:

Projektzeitraum:	Jeden Montag, vom 9. März bis zum 8. Juni 2020, von 20:00 bis 21:30 Uhr.
Ort:	Indoorhalle am Geißbockheim (Franz-Kremer-Allee 1-3, 50937 Köln)
Kennenlernen und Vermessen:	Montag, der 2. März 2020 um 20:00 Uhr
Bewerbungsschluss:	Donnerstag, der 27. Februar 2020
Plätze:	20
Hinweis:	**Der Kurs findet nicht an Ostermontag (13. April 2020)**

Luka Marquardt
Email: stiftung@fc-koeln.de

ANMELDUNG

VORNAME: | NACHNAME: | MITGLIEDSNR.: | ALTER:

KÖRPERGRÖSSE: | GEWICHT: | BAUCHUMFANG: | BMI

TRIKOTGRÖSSE:

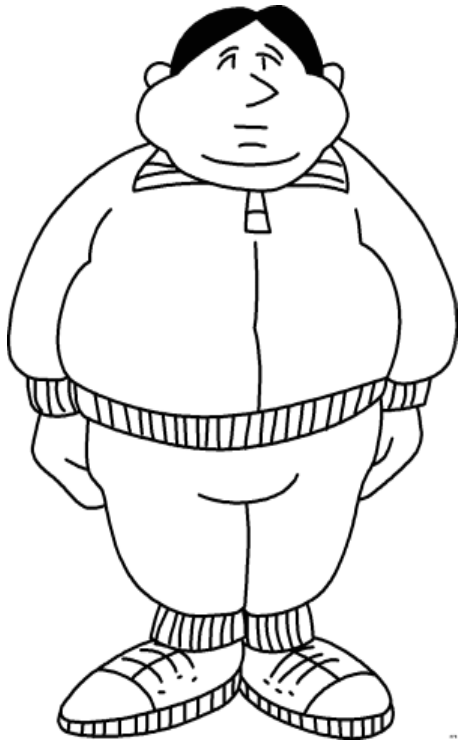
TELEFON:

E-MAIL:

☐ ICH MÖCHTE MICH FÜR DEN FFIT – NEWSLETTER ANMELDEN, UM WEITERE INFORMATIONEN RUND UM FUSSBALLFANS IM TRAINING UND DAS THEMA GESUNDHEIT ZU ERHALTEN. MEINE ANGABEN WERDEN ZUM ZWECK DES NEWSLETTERVERSANDS GESPEICHERT. ICH KANN DEN NEWSLETTER JEDERZEIT WIEDER ABBESTELLEN.

Teilnehmer FFIT

	Mittelwert	Range
Alter	49 Jahre	35 – 65
Gewicht	113 kg	79 – 185
BMI	35 kg/m²	28 – 52
Bauchumfang	119 cm	100 – 164
Blutdruck	152/95 mmHg	
Körperfettanteil	34 %	
Muskelanteil	30 %	



N=825

CRITERIA
ANALYSIS
PERFORMANCE
APPROACH
100 %
EVALUATION
IMPROVEMENT
RESULTS
FEEDBACK
ASSESSMENT

European Journal of Sport Science, 2020
Vol. 20, No. 5, 703–712, https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1660809

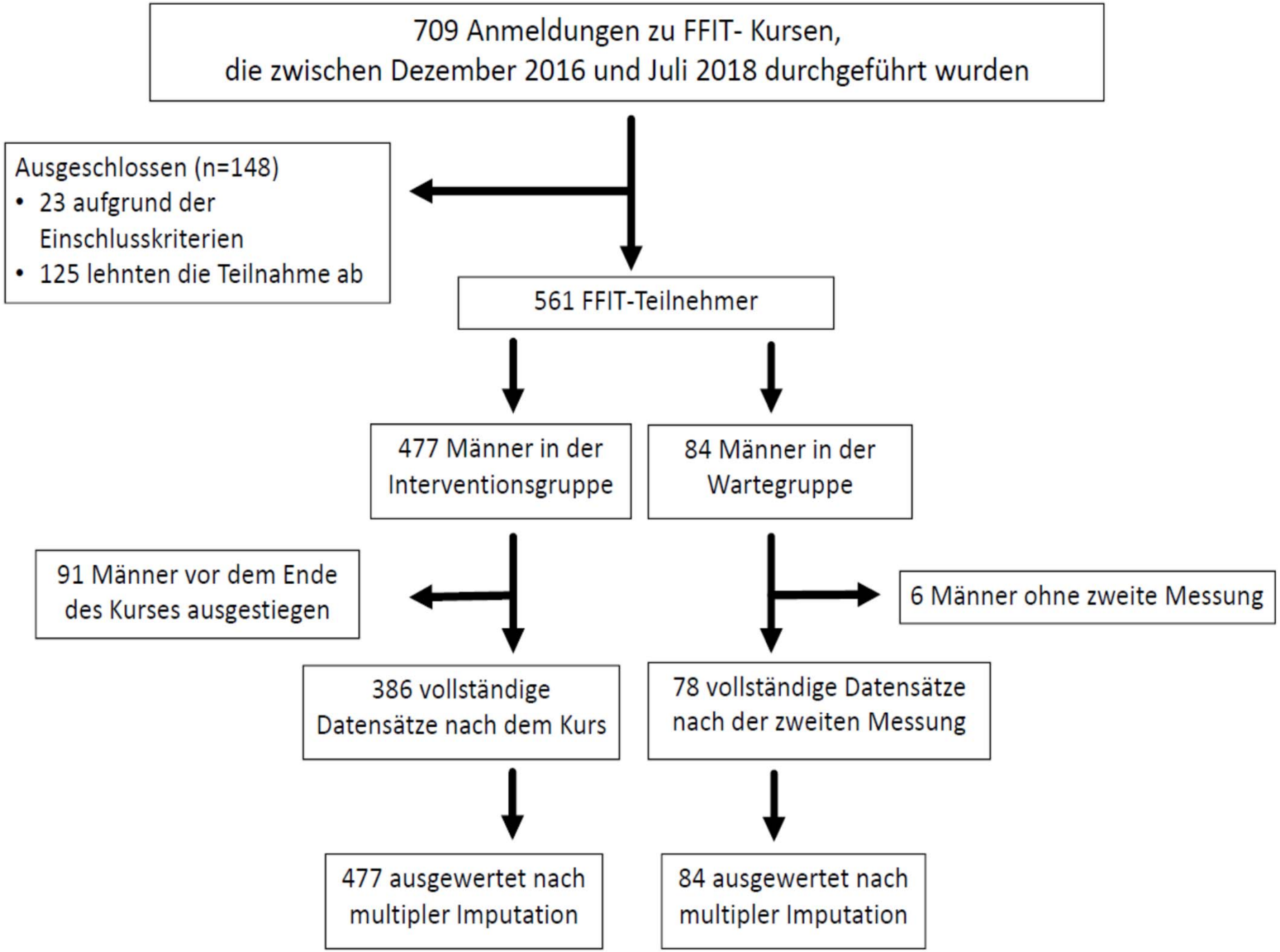
Routledge
Taylor & Francis Group
Check for updates

ORIGINAL ARTICLE

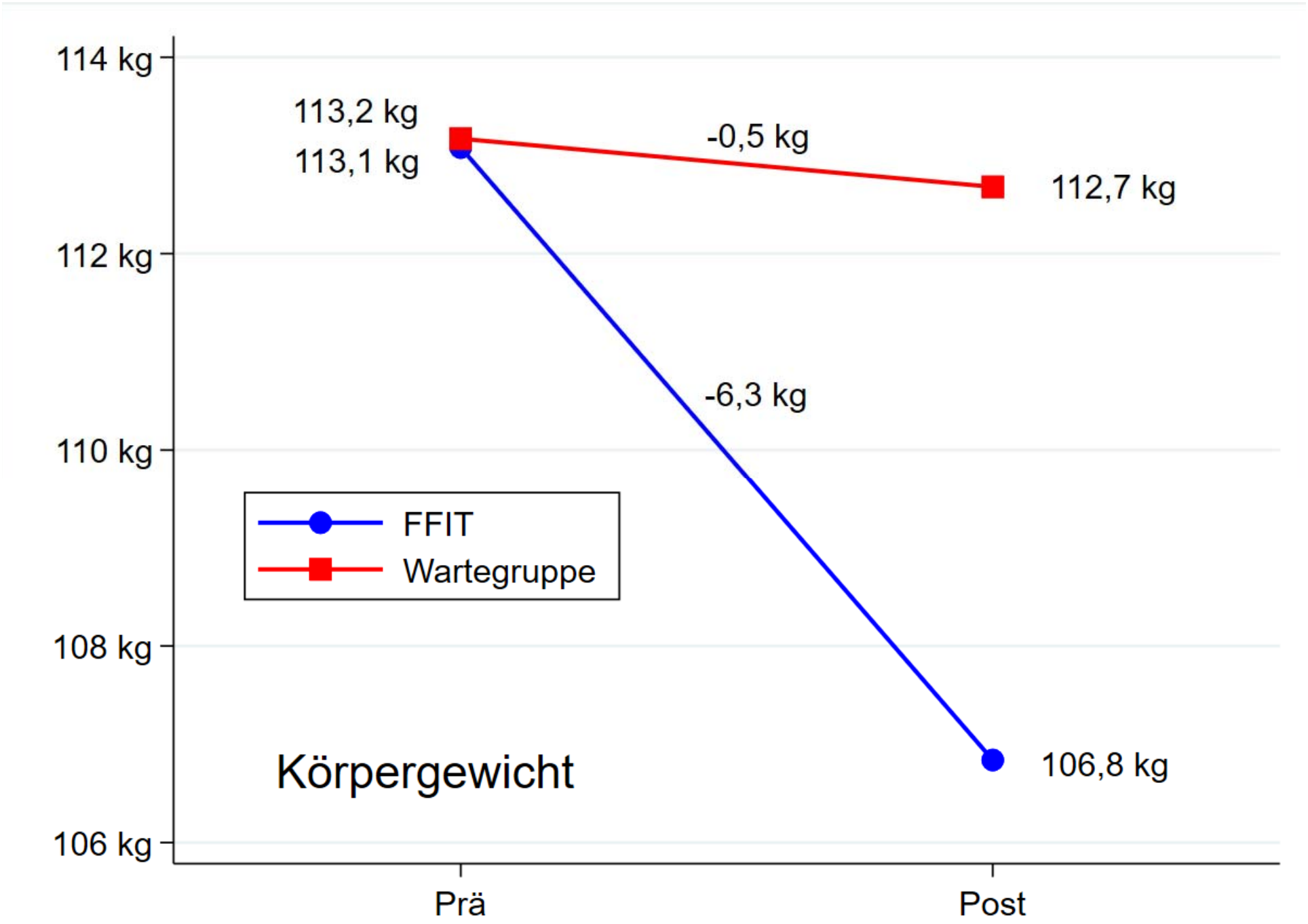
Short term effects of a weight loss and healthy lifestyle programme for overweight and obese men delivered by German football clubs

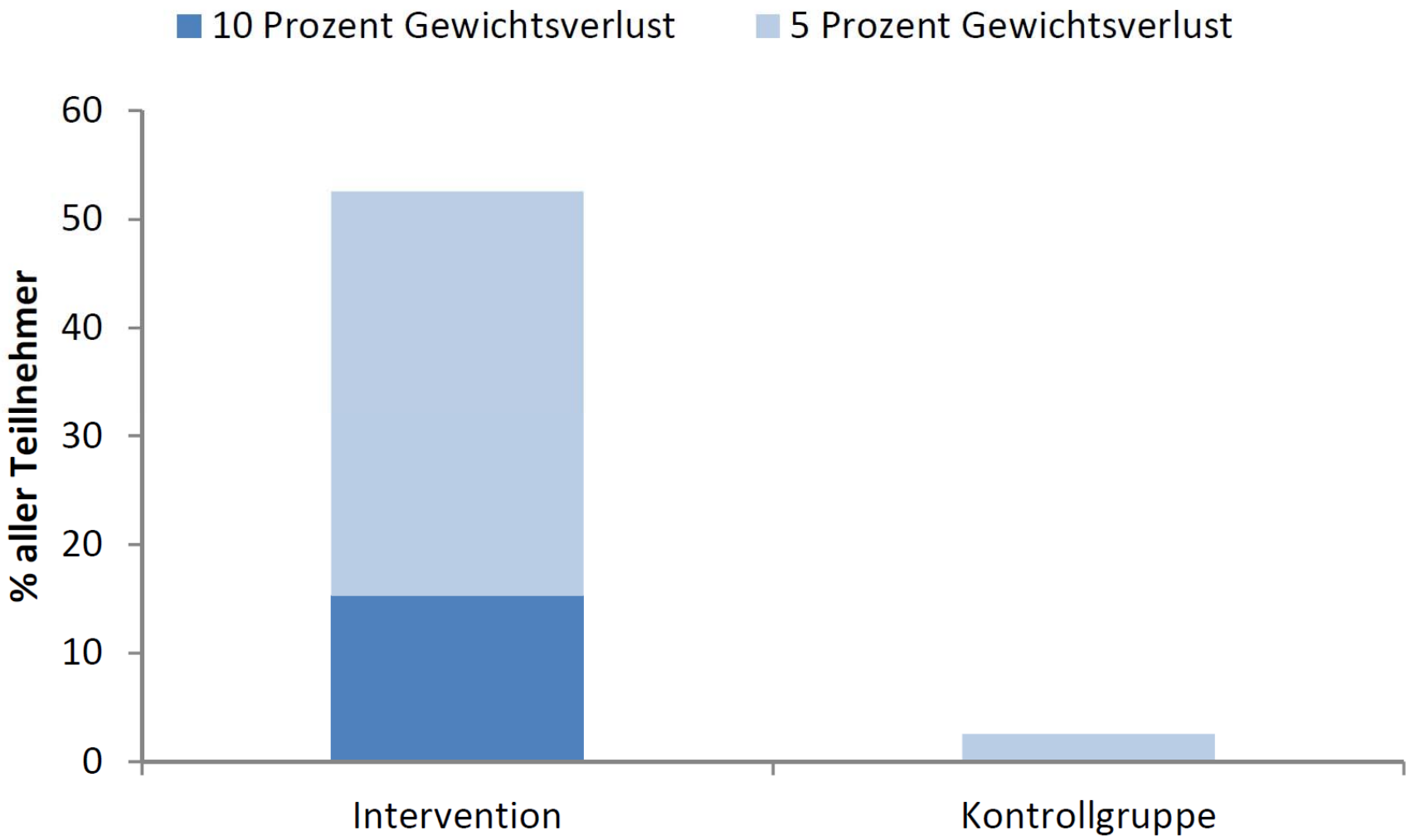
BENJAMIN PIETSCH[1], BURKHARD WEISSER[2], REINER HANEWINKEL[1], CINDY GRAY [3], KATE HUNT[4], SALLY WYKE[3], & MATTHIS MORGENSTERN[1]

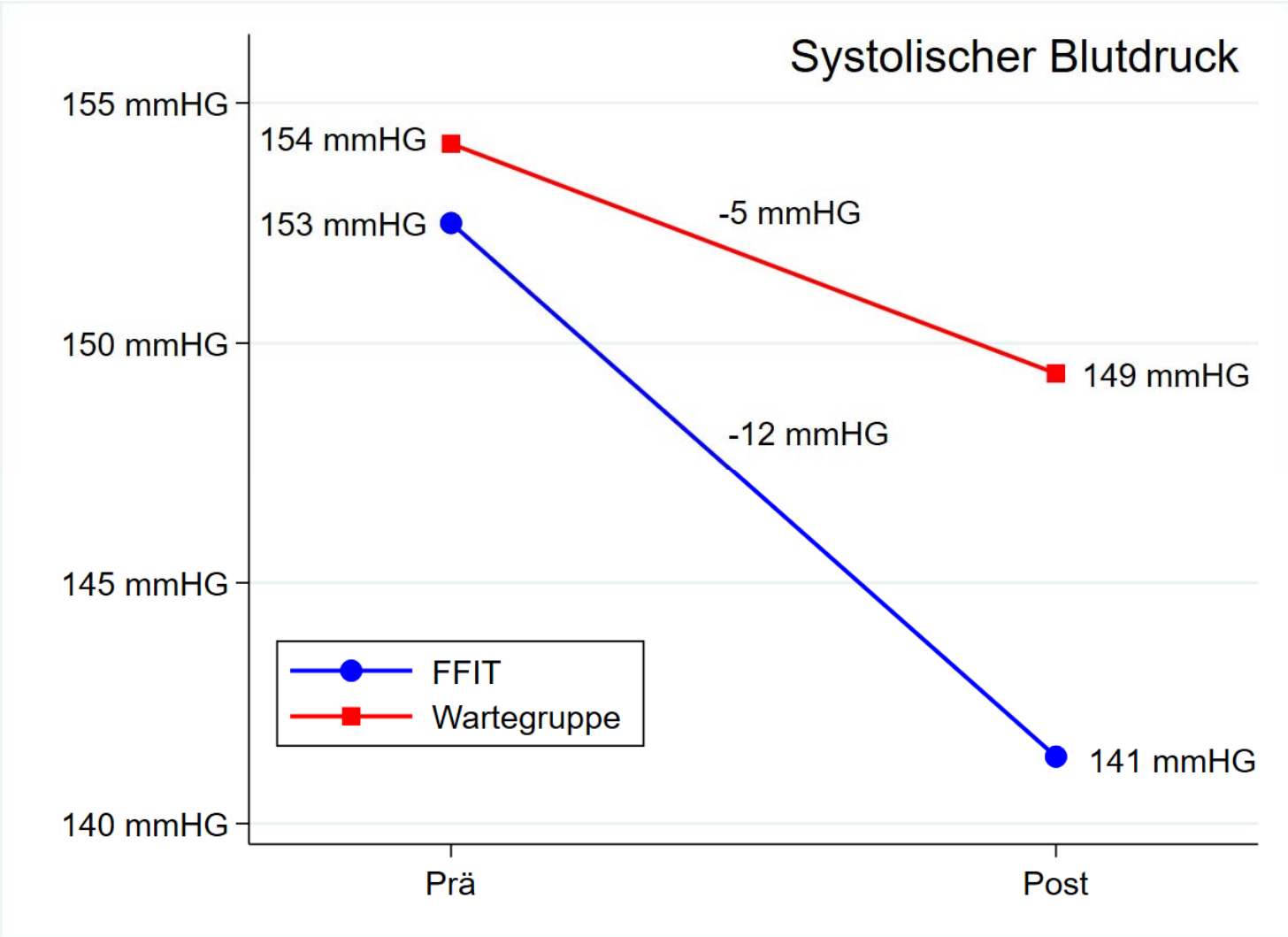
[1]*Institute for Therapy and Health Research, Kiel, Germany;* [2]*Department of Sports Medicine, Christian-Albrechts-University, Kiel, Germany;* [3]*Institute of Health & Wellbeing, University of Glasgow, Glasgow, UK &* [4]*Institute for Social Marketing, University of Stirling, Stirling, UK*

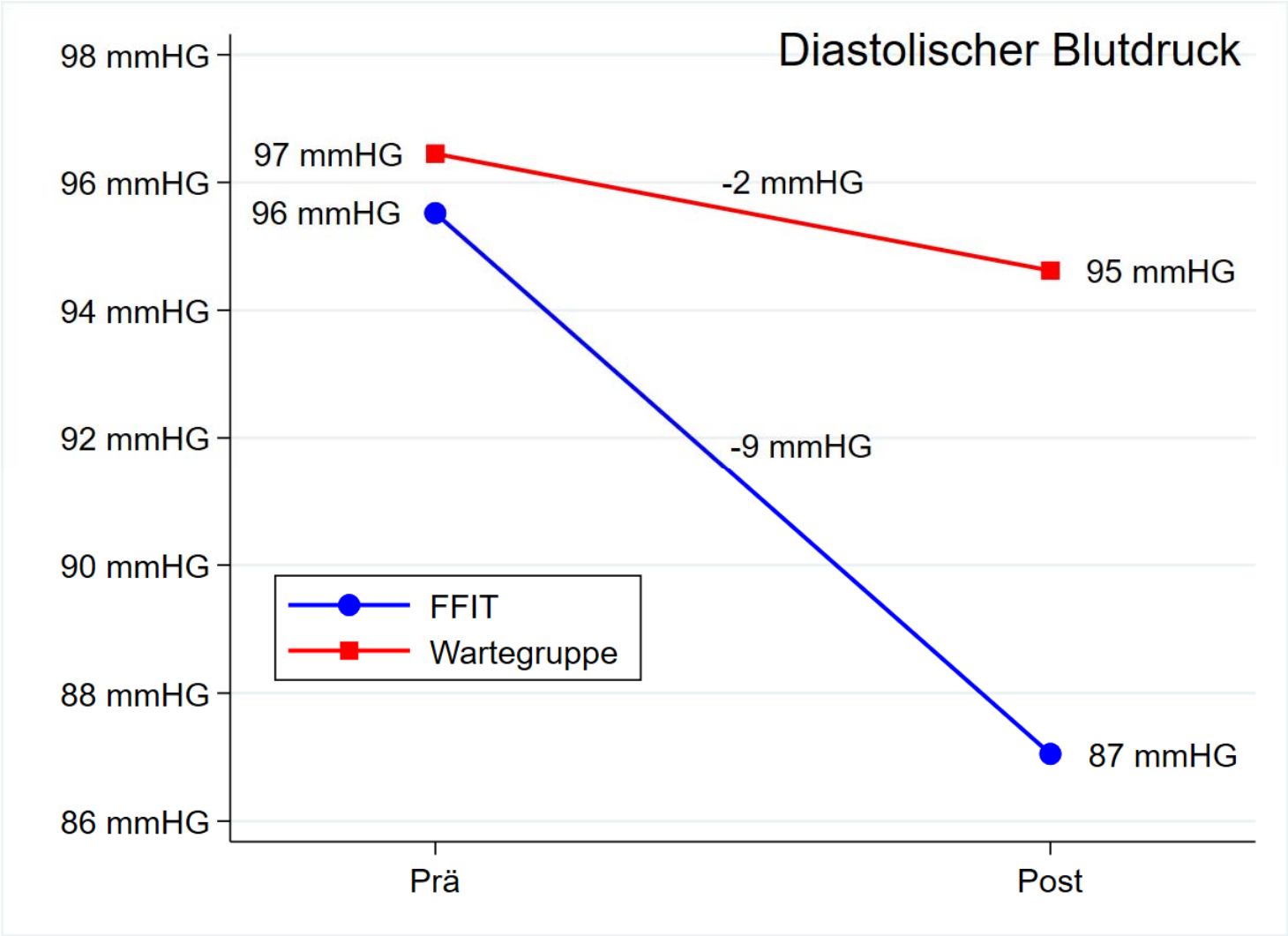

709 Anmeldungen zu FFIT- Kursen,
die zwischen Dezember 2016 und Juli 2018 durchgeführt wurden
Ausgeschlossen (n=148)
• 23 aufgrund der Einschlusskriterien
• 125 lehnten die Teilnahme ab
561 FFIT-Teilnehmer
477 Männer in der Interventionsgruppe
84 Männer in der Wartegruppe
91 Männer vor dem Ende des Kurses ausgestiegen
6 Männer ohne zweite Messung
386 vollständige Datensätze nach dem Kurs
78 vollständige Datensätze nach der zweiten Messung
477 ausgewertet nach multipler Imputation
84 ausgewertet nach multipler Imputation

Objektive Erfassung des Gewichts, Bauchumfangs, Blutdrucks

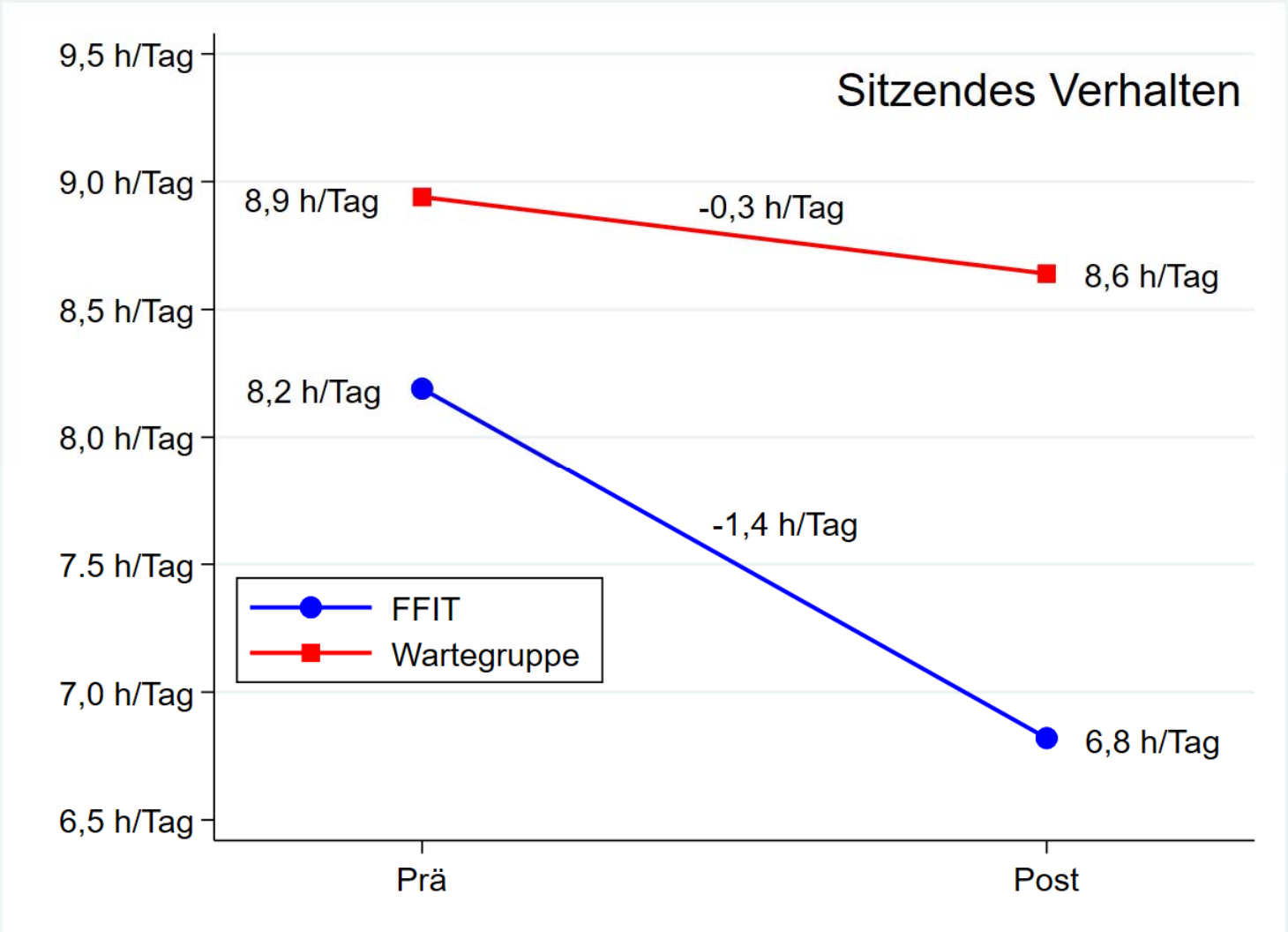

114 kg
112 kg
110 kg
108 kg
106 kg
113,2 kg
113,1 kg
-0,5 kg
112,7 kg
-6,3 kg
106,8 kg
FFIT
Wartegruppe
Körpergewicht
Prä
Post

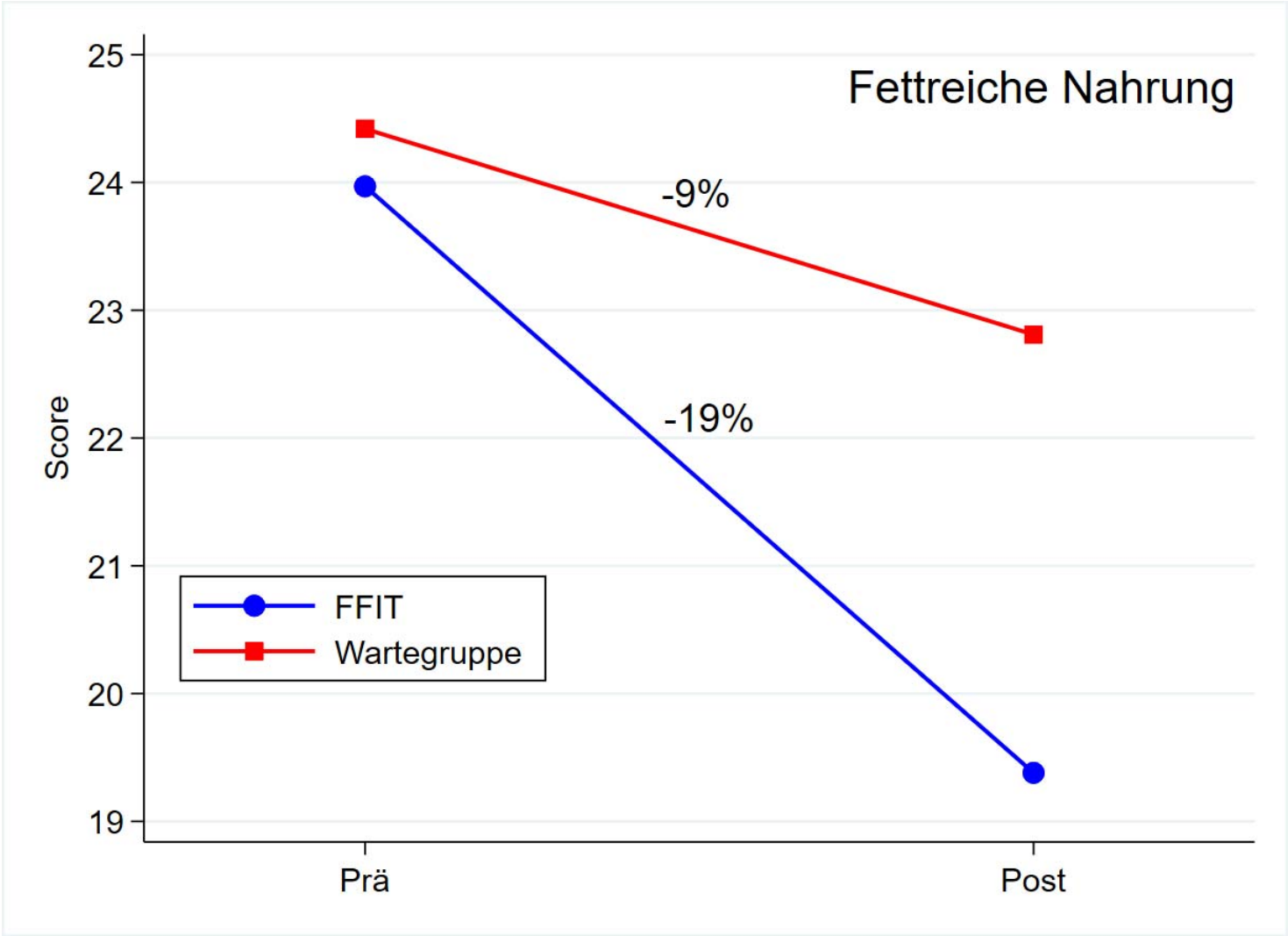

10 Prozent Gewichtsverlust
5 Prozent Gewichtsverlust
% aller Teillnehmer
60
50
40
30
20
10
0
Intervention
Kontrollgruppe

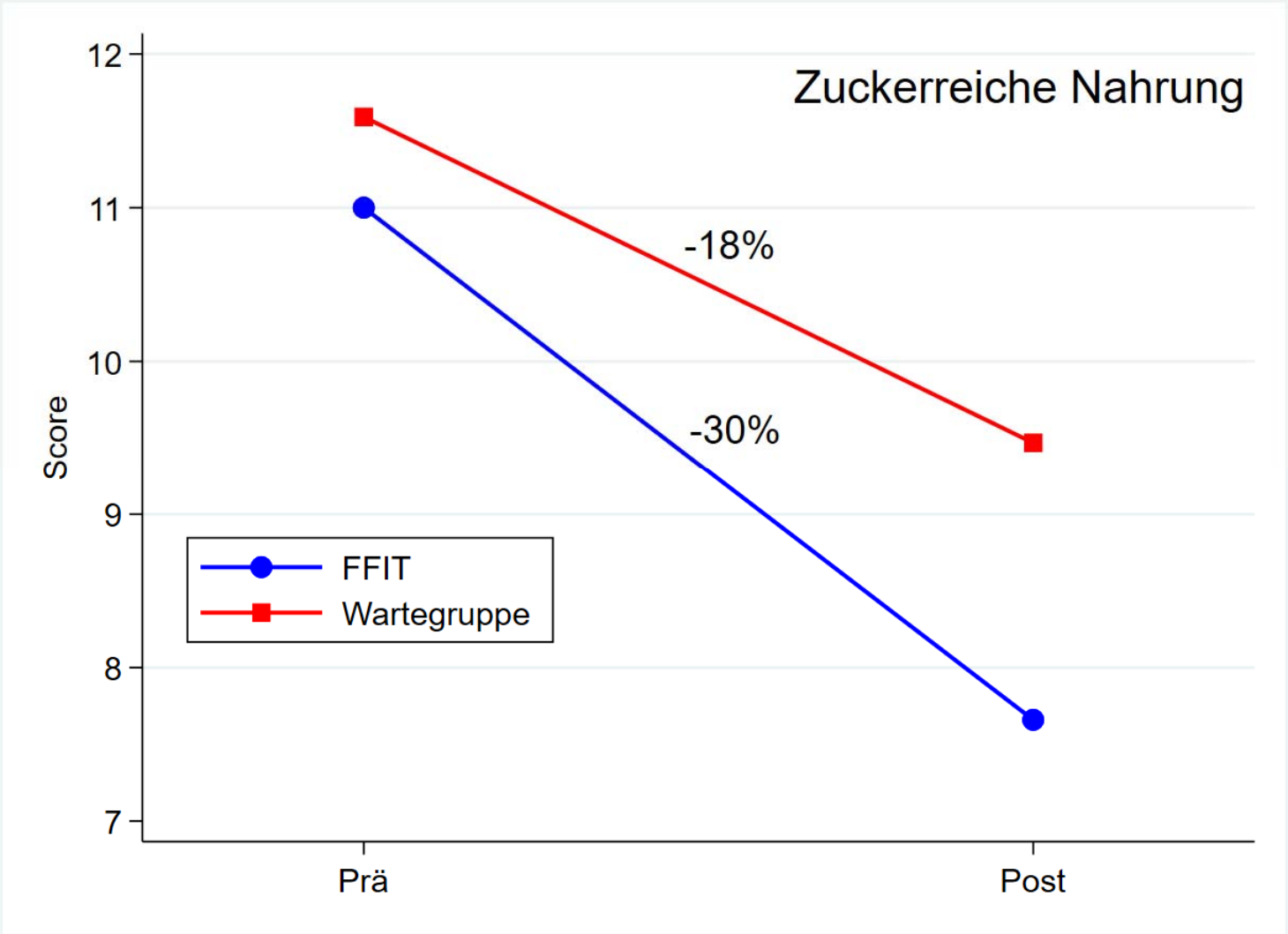

Systolischer Blutdruck
155 mmHG
150 mmHG
145 mmHG
140 mmHG
154 mmHG
153 mmHG
-5 mmHG
149 mmHG
-12 mmHG
141 mmHG
FFIT
Wartegruppe
Prä
Post

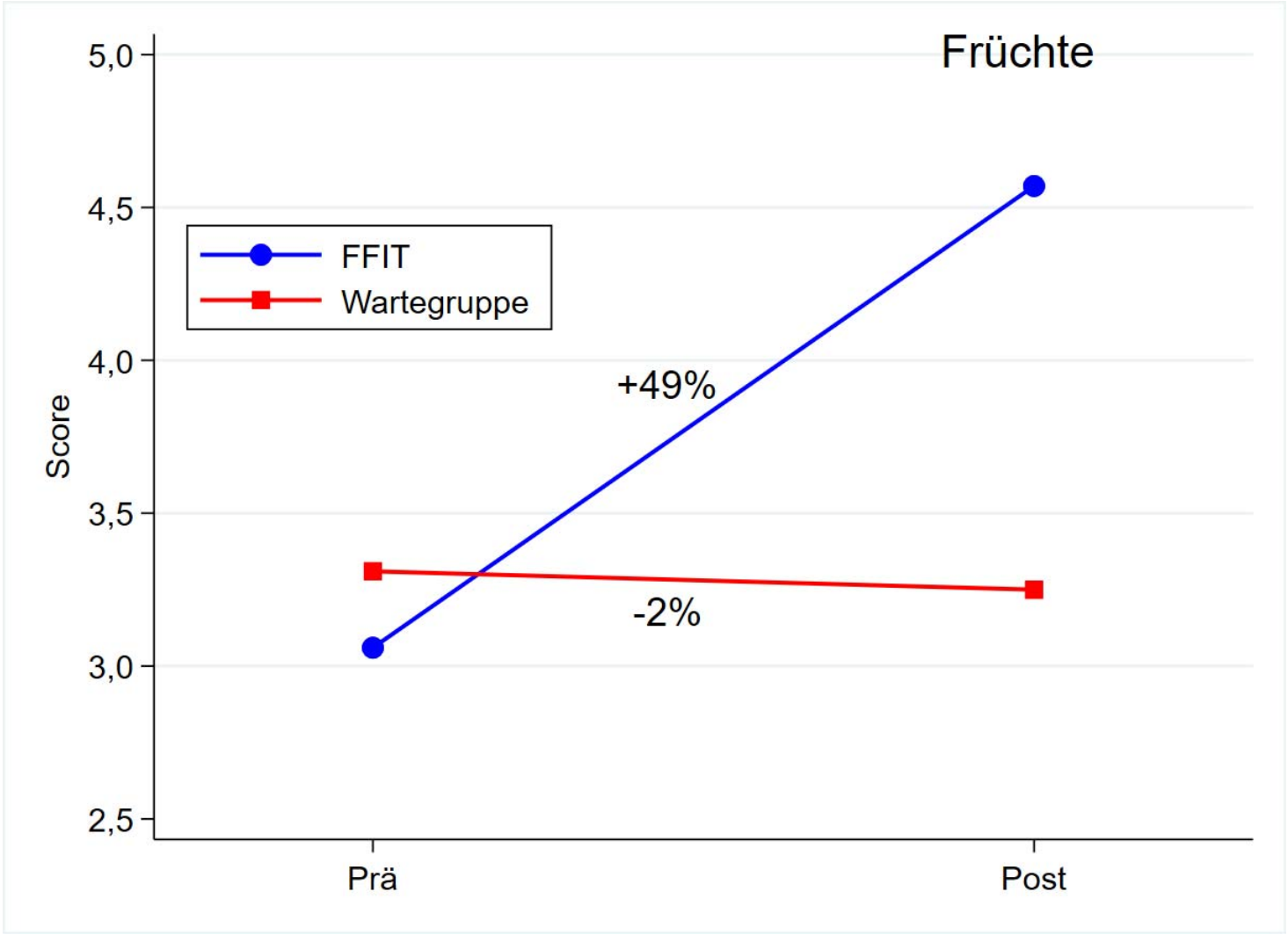

Diastolischer Blutdruck
98 mmHG
96 mmHG
94 mmHG
92 mmHG
90 mmHG
88 mmHG
86 mmHG
97 mmHG
96 mmHG
-2 mmHG
95 mmHG
-9 mmHG
87 mmHG
FFIT
Wartegruppe
Prä
Post

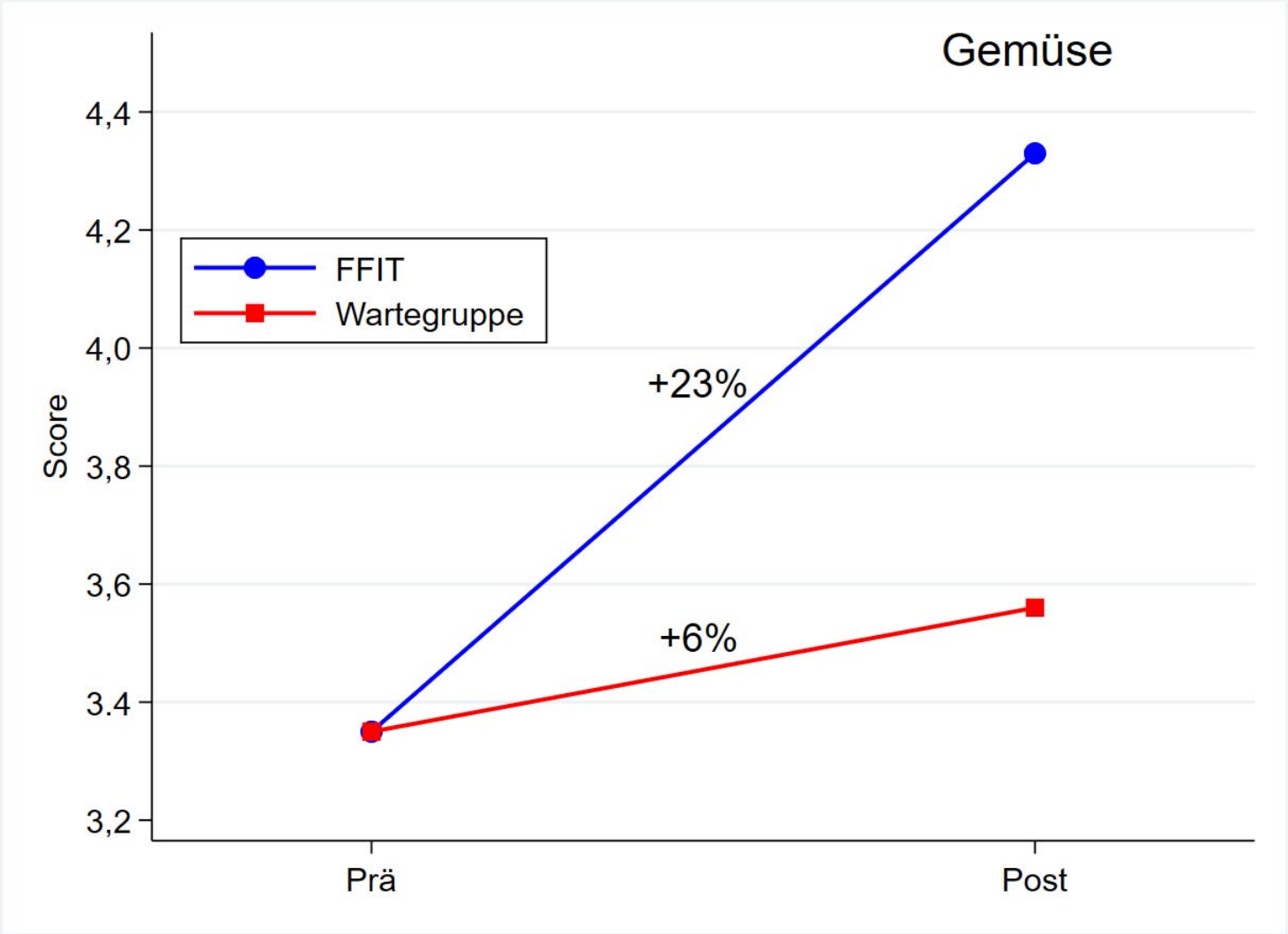
Subjektive Angaben

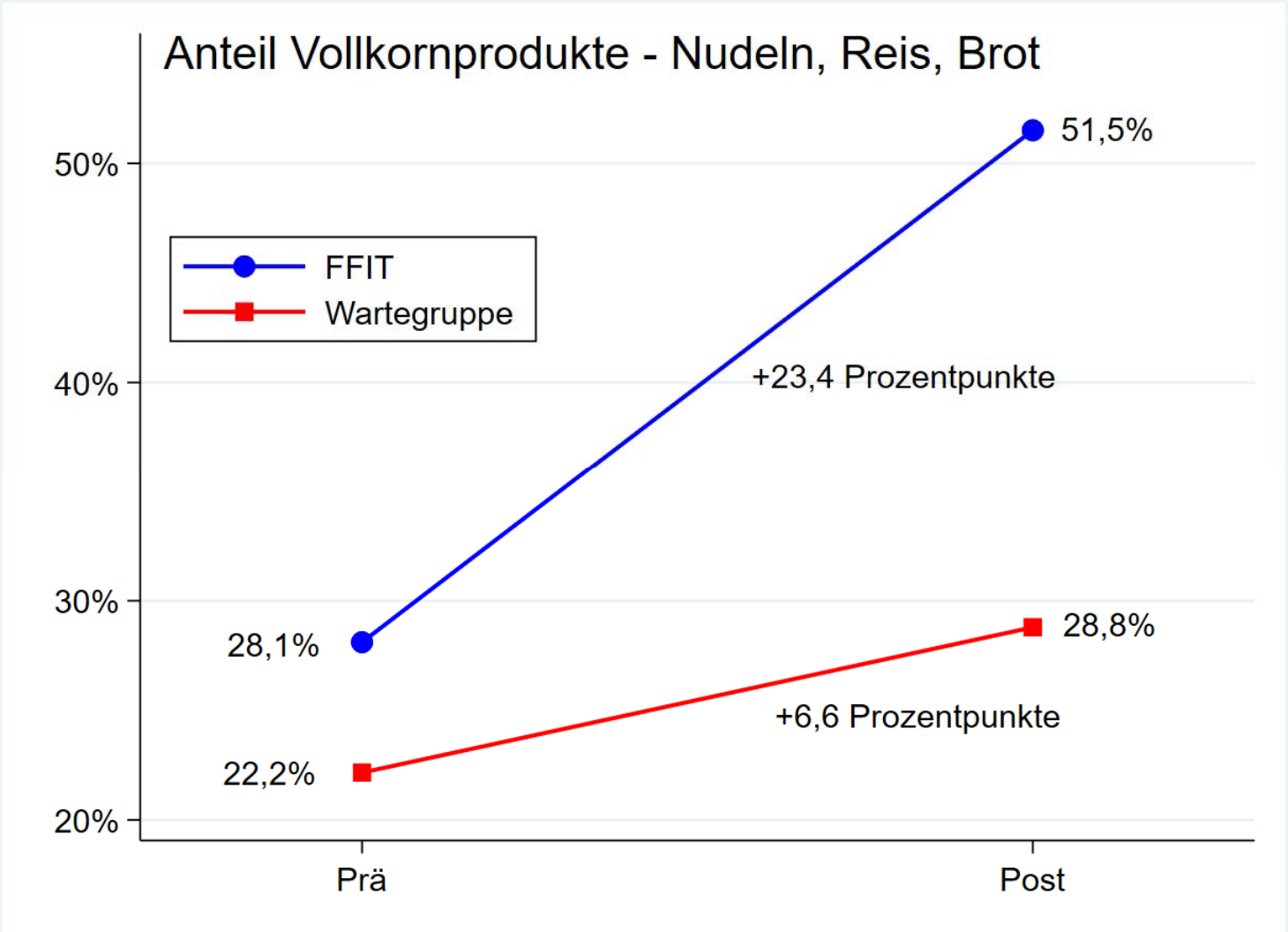

Sitzendes Verhalten
9,5 h/Tag
9,0 h/Tag
8,5 h/Tag
8,0 h/Tag
7.5 h/Tag
7,0 h/Tag
6,5 h/Tag
8,9 h/Tag
-0,3 h/Tag
8,6 h/Tag
8,2 h/Tag
-1,4 h/Tag
6,8 h/Tag
FFIT
Wartegruppe
Prä
Post


Fettreiche Nahrung
Score
25
24
23
22
21
20
19
-9%
-19%
FFIT
Wartegruppe
Prä
Post

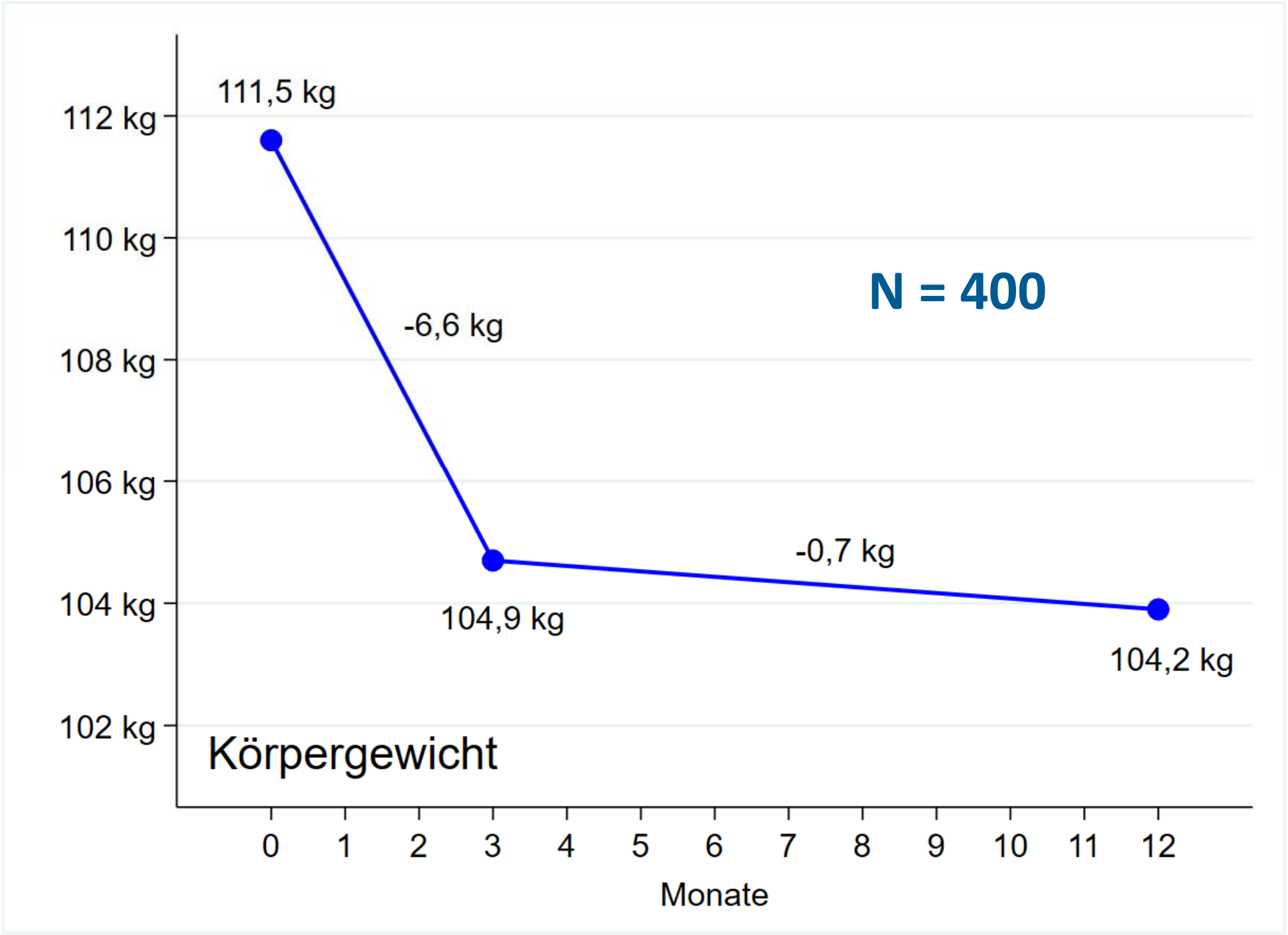

Zuckerreiche Nahrung
12
11
10
9
8
7
Score
-18%
-30%
FFIT
Wartegruppe
Prä
Post


Früchte
5,0
4,5
4,0
3,5
3,0
2,5
Score
FFIT
Wartegruppe
+49%
-2%
Prä
Post


Gemüse
4,4
4,2
4,0
3,8
3,6
3.4
3,2
Score
FFIT
Wartegruppe
+23%
+6%
Prä
Post


Anteil Vollkornprodukte - Nudeln, Reis, Brot
50%
40%
30%
20%
FFIT
Wartegruppe
51,5%
+23,4 Prozentpunkte
28,1%
28,8%
+6,6 Prozentpunkte
22,2%
Prä
Post

Vorläufige Ergebnisse nach 12 Monaten


111,5 kg
112 kg
110 kg
108 kg
106 kg
104 kg
102 kg
-6,6 kg
-0,7 kg
104,9 kg
104,2 kg
N = 400
Körpergewicht
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Monate

Bilder sagen mehr als 1.000 Worte…

STARK GEGEN DAS METABOLISCHE SYNDROM

MEHR LESEN

METABOLISCHES SYNDROM

DAS RISIKO-QUARTETT

MEHR LESEN

GESUNDHEITS-PREIS 2020

MEDIENPREIS 2020

Fazit

- Mit FFIT scheint es zu gelingen, Männer zu motivieren, an einem Präventionsprogamm teilzunehmen.
- 26 Vereine der Fußballbundesliga setzen das Programm mit großem Engagement um.
- Erste Ergebnisse einer kontrollierten Studie sind ermutigend.