

# Positive Effekte der Mitgliedschaft im Sportverein auf die Gesundheit

*Eine Literaturstudie der ÄrztInnen für eine gesunde Umwelt in  
Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundes-Sportorganisation.*

Wien, November 2016

**Herausgeber:** Österreichische Bundes-Sportorganisation, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien

**AutorInnen:** ÄrztInnen für eine gesunde Umwelt: OA Assoz. Prof. PD DI Dr.med. Hans-Peter Hutter, Univ.-Lektor Dr. Peter Wallner, Mag.<sup>a</sup> Anna Wanka; Österreichische Bundes-Sportorganisation: Mag. Dr. Christian Gormász, Mag.<sup>a</sup> Anna-Maria Wiesner; SPORTUNION Österreich: Mag. Rainer Rößlhuber

Diese Studie wurde mit Bundes-Sportförderungsmitteln gemäß BSFG 2013 gefördert.

## **Inhalt**

1. Ausgangspunkt und Fragestellung .....	3
2. Fachlicher Hintergrund: Auswirkungen sozialer Beziehungen auf die Gesundheit Erwachsener .....	4
3. Methode .....	6
4. Effekte der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die psycho-soziale Gesundheit der Mitglieder .....	7
5. Medizinische Bewertung und Zusammenfassung .....	13
6. Literaturverzeichnis .....	15

## 1. Ausgangspunkt und Fragestellung

Im Rahmen der Initiative des Österreichischen Sports wurden seitens der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) mehrere Themenblöcke formuliert. Für den Themenblock „Stellenwert des Sports in der Öffentlichkeit erhöhen“ wurde eine Arbeitsgruppe beauftragt, inhaltliche Argumente zu erarbeiten um die Öffentlichkeit und die öffentliche Hand über die Wichtigkeit des Sports zu informieren.

Anschließend an die BSO-Studie „Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung“<sup>1</sup> sollten zunächst mittels **Literaturreview** bereits vorhandene Forschungsergebnisse aus relevanten Forschungsbereichen (z. B. Public Health, Sportwissenschaft) zu den **Effekten der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die Gesundheit der Mitglieder** analysiert werden.

Ausgehend von der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1946), in welcher Gesundheit als „[...] Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens [...]“ beschrieben wird, sollten die Wirkungen des Vereinssports auf die Gesundheit aus physiologischer und psycho-sozialer Sicht untersucht werden.

Besonders das Augenmerk auf das psycho-soziale Wohlbefinden stellt einen innovativen Forschungsansatz dar, da sich die bisherige Argumentation (= „Sport ist gut für die Gesundheit“) fast ausschließlich auf die gut belegten Effekte auf physiologische Parameter (z. B. Herz-Kreislauf-System) beschränkt. Doch besonders die **soziale Komponente der Ausübung von Sport und Bewegung im Sportverein** – im Gegensatz zum selbstorganisierten Sporttreiben – und die damit verbundenen positiven Effekte könnten aufgrund der engen Sichtweise deutlich unterschätzt werden. Der Sportverein weist in diesem Bereich ein Alleinstellungsmerkmal auf, das in der (öffentlichen) Diskussion noch nicht ausreichend kommuniziert wird.

**Ziel** der vorliegenden Literaturrecherche inklusive Aus- und Bewertung ist es, die bedeutendsten gesundheitlichen Effekte zusammenzufassen und wissenschaftlich fundiert darzustellen.

---

<sup>1</sup> Alt R, Binder A, Helmenstein C, Kleissner A, Krabb P. Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung. Studie im Auftrag der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) und Fit Sport Austria. SpEA SportsEconAustra, Institut für Sportökonomie. 2015. [www.bso.or.at/wirtschaftsstudie](http://www.bso.or.at/wirtschaftsstudie)

## 2. Fachlicher Hintergrund: Auswirkungen sozialer Beziehungen auf die Gesundheit Erwachsener

*„Soziale Beziehungen, bzw. das Fehlen dieser, stellen einen maßgeblichen Risikofaktor für die Gesundheit dar – dieser konkurriert mit den Effekten von bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, Blutdruck, Blutfett, Fettleibigkeit und körperliche Inaktivität.“ (House et al. 1988)*

Der Begriff „**soziale Beziehungen**“ ist ein **Sammelbegriff für die verschiedenen Arten von Kontakten, die Menschen zueinander haben können**. Soziale Beziehungen lassen sich nach zwei Dimensionen ausdifferenzieren – einerseits haben sie expressiven bzw. emotionalen Gehalt, andererseits instrumentelle Aspekte (Holzer 2006). Beziehungen, bei denen instrumentelle Elemente eine besondere Rolle spielen, werden nach Pierre Bourdieu (et al. 1992) auch Sozialkapital genannt. **Soziales Kapital** ermöglicht potentiellen Zugang zu Hilfe- und Unterstützungsleistungen in verschiedenen Lebensbereichen, sei es bezüglich Informationsbeschaffung, Arbeit oder Gesundheit.

Die Auswirkungen von sozialen Beziehungen auf die Gesundheit lassen sich grob durch zwei soziologische Modelle erklären: 1) „Stress buffering“ und 2) „Main effects model“ (Cohen et al. 2000). „Stress buffering“ besagt, dass **soziale Beziehungen wichtige Ressourcen** im Sinne des Sozialkapitals **zur Verfügung stellen**. Durch diese wird das Adaptionsverhalten erleichtert und verbessert. **Menschen können sich also besser an gesundheitlich belastende Verhältnisse anpassen**. Soziale Beziehungen fangen („buffer“) damit den Effekt von belastenden Stressfaktoren auf die Gesundheit ab. In diesen Erklärungsansätzen spricht man von sozialen Beziehungen als soziale Unterstützung („social support“). Das „Main effect model“ geht dagegen davon aus, dass soziale Beziehungen sich per se und direkt (nicht als „Mediatoren“) auf die Gesundheit auswirken.

Das **Fehlen ebendieser sozialer Beziehungen wirkt sich dagegen negativ auf die Gesundheit aus**. Allgemein muss diesbezüglich zwischen emotionaler Einsamkeit und sozialer Isolation unterschieden werden (De Jong Gierveld et al. 2006). Einsamkeit ist das subjektive individuelle Empfinden, während mit sozialer Isolation objektiv messbar niedrige Sozialkontakte gemeint sind.

In der Praxis treten jedoch beide Phänomene oft ineinander verschränkt auf. Das Gefühl von Einsamkeit und die soziale Tatsache der Isolation treten vermehrt im Alter auf: Aus einer Auswertung von Netzwerkdaten der Framingham Heart Study geht hervor, dass eine Mehrzahl der StudienteilnehmerInnen an sozialer Isolation und Einsamkeit leidet (Cacioppo et al. 2009). 40 bis 50 Prozent der über 80-Jährigen fühlen sich oft allein, einsam oder verlassen (Dykstra 2009). Trotzdem muss darauf hingewiesen werden, dass wie gesagt Einsamkeit und Isolation nicht miteinander übereinstimmen, denn eine grundlegende Erkenntnis der Einsamkeitsforschung ist, „dass die Qualität von Beziehungen wichtiger ist als deren Quantität“ (Hörl et al. 2009). Die vier nächsten Beziehungen in einem sozialen Netzwerk einer Person können als die größte Ressource zum Schutz vor Einsamkeit gesehen werden (De Jong Gierveld et al. 2006).

Generell zeigt sich in vielen Studien ein Zusammenhang zwischen sozialer Eingebundenheit bzw. Einsamkeit/Isolation und Gesundheit (Cornwell & Waite 2009). Dabei können **Einsamkeit und soziale Isolation einerseits als Ursache, andererseits als Wirkung eines schlechten Gesundheitszustandes** gesehen werden.

Wie kann Gesundheit Isolation beeinflussen? Menschen mit einem eingeschränkten Gesundheitszustand sind meist auch in ihrer Mobilität, durch regelmäßige Medikamenteneinnahme, Arztbesuche etc. eingeschränkt. Dies erschwert ihnen, am sozialen Leben teilzuhaben (De Jong Gierveld et al. 2006).

Häufiger wird Gesundheit jedoch umgekehrt als Auswirkung von sozialer Eingebundenheit betrachtet. Emotionale Einsamkeit und psychisches Wohlbefinden korrelieren stark: **Menschen, die sich einsam und sozial isoliert fühlen, geben häufiger an, depressive Gefühle zu haben und sich ängstlich und hilflos zu fühlen** (Barg et al. 2006, Buber & Engelhardt 2008).

Doch auch auf bestimmte Krankheitsbilder wirkt sich die soziale Eingebundenheit aus – so haben **sozial isolierte Personen ein doppelt so hohes Risiko in den folgenden drei Jahren an einem Herzinfarkt zu sterben** als sozial Integrierte (Smith & Christakis 2008). **Soziale Netzwerke senken dagegen das Demenzrisiko** (Pillai & Verghese 2009), **fördern den Zugang zu Gesundheitseinrichtungen und beeinflussen das Gesundheitsverhalten positiv** (Crooks et al. 2008).

1988 wurde das erste Mal in einer Metastudie der Effekt sozialer Beziehungen auf die Sterblichkeit festgestellt (House et al. 1988). 2010 führte die Forschungsgruppe um Holt-Lunstad darauf aufbauend eine Metastudie basierend auf einer Stichprobe von 308.849 Personen durch, in der sich ebenfalls herausstellte, dass Personen mit adäquaten sozialen Beziehungen eine 50 Prozent größere Überlebenschance hatten als solche mit nicht ausreichenden sozialen Beziehungen. Die Effektstärke der sozialen Beziehungen war vergleichbar mit jenem des Rauchens und höher als viele andere bekannte Risikofaktoren (z. B. Übergewicht, wenig Bewegung). Der Effekt war nahezu konstant über verschiedenste Personengruppen und Todesursachen und kann somit als allgemeiner Einflussfaktor angenommen werden. Dieser Effekt besteht entsprechend über den gesamten Lebenslauf – so wirken sich fehlende soziale Beziehungen etwa in der Jugend ähnlich stark auf das Entzündungsrisiko aus wie fehlende Bewegung, im Alter wird dagegen das Diabetesrisiko erhöht (Yang et al. 2016).

Schließlich soll noch darauf verwiesen werden, dass hinter dem Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Gesundheit die Drittvariable des sozio-ökonomischen Status steht. Zahlreiche Studien belegen, dass sich gesundheitliche Chancen mit sinkendem sozioökonomischem Status (Bildung, Einkommen und beruflichem Status) verringern. Dieser Umstand wird als „gesundheitliche Ungerechtigkeit“ („health inequity“) bezeichnet (Haas & Ziniel 2015).

*„Ungleiche Gesundheitschancen beruhen auf unterschiedlichen Ressourcen und Belastungen. Chancengleichheit zu fördern bedeutet, bei der gesundheitlichen Versorgung zielgruppenspezifisch vorzugehen, das heißt Alter, Geschlecht, sozialen Status und ethnische Zugehörigkeit zu berücksichtigen. Wesentlich ist dabei die Vermeidung von soziokulturellen, sozioökonomischen, kognitiven und sonstigen Barrieren“ (Bencic 2015).*

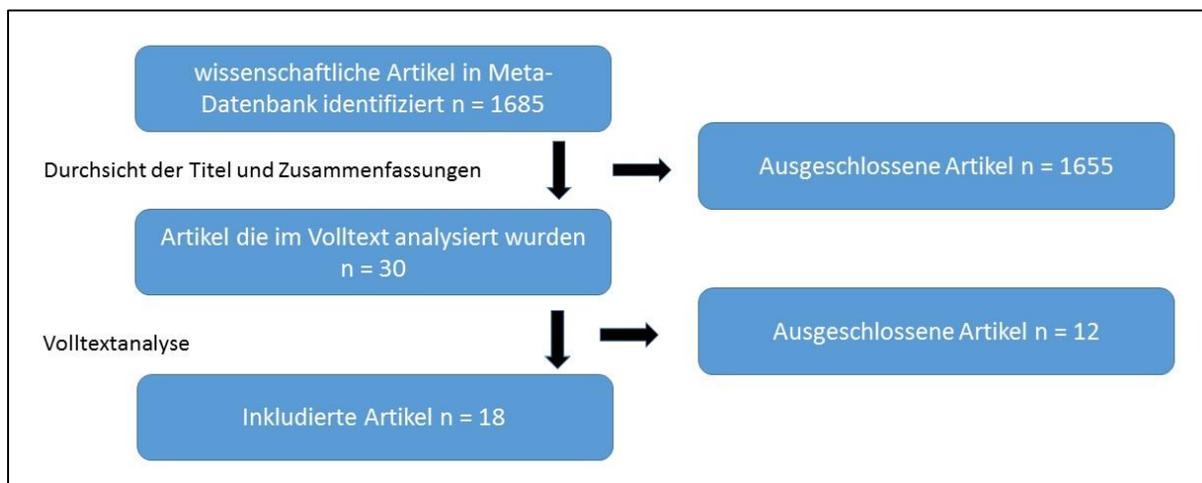
Der sozioökonomische Status beeinflusst auch den Zugang zu Bewältigungsressourcen wie sozialen Beziehungen (vgl. „buffering“).

### 3. Methode

Zur Identifikation von Forschungsergebnissen zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine systematische Literaturrecherche in der Meta-Datenbank „Pub Med“ im Juli 2016 durchgeführt. Bei dieser Recherche wurden als Suchbegriffe „sports club“ (Sportverein) und „health“ (Gesundheit) verwendet. Die Suche ergab insgesamt 1685 Treffer. Von diesen Studien wurden die Titel und Abstracts (Zusammenfassungen) gesichtet. In die vertiefende Analyse wurden jene Arbeiten inkludiert, bei denen es sich um Originalstudien oder Übersichtsartikel handelte und die Daten zu den Auswirkungen der Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die psychische und/oder soziale Gesundheit beinhalteten. Studien, die ausschließlich die Auswirkungen auf die physische Gesundheit, andere Formen von organisiertem Sport (z. B. Sportkurse), die Auswirkungen auf spezielle Zielgruppen (z. B. Krebskranke, indigene Völker) untersuchten oder in denen die Effekte der Mitgliedschaft im Sportverein nicht isoliert untersucht wurden, wurden ausgeschlossen.

Insgesamt wurden 27 Originalstudien und 3 Übersichtsartikel im Volltext analysiert, wo bei 15 der Originalstudien sowie alle 3 Übersichtsartikel in die Untersuchung eingeschlossen werden konnten. Die Studien beinhalteten Daten aus 8 unterschiedlichen Ländern (Australien: 4, Deutschland: 2, Island: 1, Japan: 1, Korea: 1, Norwegen: 2, USA: 1, Vereinigtes Königreich: 2) sowie eine 6-Länder-übergreifende Untersuchung (Belgien, Kanada, England, Italien, Polen, Rumänien).

Aus den insgesamt 18 inkludierten Arbeiten wurden die Kernaussagen ausgewählt und thematisch zusammengefasst. Aufbauend auf den Kernaussagen wurden fünf Effekte der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die psycho-soziale Gesundheit der Mitglieder formuliert. Des Weiteren konnten Nebenbefunde festgestellt werden, die nicht direkt mit der Fragestellung in Verbindung stehen, jedoch bezogen auf die Gesundheit von Sportvereinsmitgliedern von Interesse sind. Abschließend ist die Studienauswahl in der folgenden Abbildung schematisch dargestellt.



**Abbildung 1:** Stufen der Studienauswahl

## 4. Effekte der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die psycho-soziale Gesundheit der Mitglieder

Die nachfolgend zusammengefassten Ergebnisse zeigen, dass eine wichtige Verbindung von Vereinsleben und Gesundheit besteht, und daher die Relevanz des Themas eindeutig gegeben ist. Aufgrund der Analyseresultate der vorliegenden Studien sowie unserer Erfahrung können die herausgefilterten Aussagen als Stand der Wissenschaft hinsichtlich der Effekte der aktiven Mitgliedschaft in Sportvereinen auf die Gesundheit betrachtet werden.

Wie eingangs erörtert, haben soziale Beziehungen eine entscheidende Wirkung auf die Gesundheit. Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein ermöglicht bzw. ist Plattform für eben solche sozialen Beziehungen (Coalter 2005, Wankel & Berger 1990). Es kann daher angenommen werden, dass eine aktive Teilnahme am Vereinsleben sich – schon aufgrund der sozialen Dimension alleine – positiv auf die Gesundheit des Vereinsmitglieds auswirkt. Neben den vielfach belegten positiven Effekten durch die im Sportverein angebotene Bewegung sind damit zusätzliche Effekte auf Grund der sozialen Komponente zu erwarten. Dieser zusätzliche psycho-soziale Nutzen stellt ein Alleinstellungsmerkmal des Sportvereins im Gegensatz zu selbstorganisiertem Sport dar.

Zusätzlich zeigen sich auch Effekte der Vereinsmitgliedschaft, die über den Einzelnen hinausgehen und sich auf die Gesellschaft als Ganzes auswirken.

Im Folgenden werden die wichtigsten gesundheitlich relevanten Effekte aus den analysierten Studien anhand von Zitaten zusammengefasst und allgemeine Aussagen aus diesen Erkenntnissen abgeleitet. Dabei ist festzustellen, dass die analysierten Studien sämtliche der unten genannten Effekte in allen Altersstufen und beiden Geschlechtern nachweisen. Man kann daher generell anmerken, dass sich die aktive Mitgliedschaft im Sportverein positiv in **allen Altersgruppen** und bei **beiden Geschlechtern** auswirkt.

### 1. Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein in der Jugend trägt zur Eingliederung in die Gesellschaft bei (und schützt Jugendliche davor auf die schiefe Bahn zu geraten).

Both participating at a meeting or training in an organization or club, and being audience at sports events were positively associated with all of the investigated health outcomes (self-perceived health, life-satisfaction, self-esteem, and anxiety and depression). This suggest that attendance at cultural events like sport and social happenings might be important for of adolescent health and social goals in the future [...] (Hansen et al. 2015, S. 6)

Club sport participation during adolescence is one context of PA [physical activity, Anmerkung] participation that can positively influence PA in adulthood, and lay the foundation for fundamental motor skills and competence as well as providing the benefits of social interactions and enhancing self-esteem. (Eime et al. 2013a, S. 7)

[...] parents reported benefits for their children in personal and social development from sport participation. Social benefits included positive relationships with coaches, making new friends, and developing teamwork and social skills. (Eime et al. 2013b, S. 15)

[...] children participating in both sports and clubs had higher social skill scores compared with children who did not participated in any outside-school activity. (Eime et al. 2013b, S. 16)

[...] participation in sport and other organised activities had the greatest youth development outcomes. (Eime et al. 2013b, S. 16)

[...] that being involved in this type of club provides more opportunities to maintain physical activity and indeed increase social skills and social ability which are both known to be health enhancing. (Zambon et al. 2010, S. 8)

In general, adolescents who are involved regularly in some sort of club report better health, are more likely to have healthier lifestyles and less likely to engage in risk taking behaviour. (Zambon et al. 2010, S.8)

Participation in cultural and recreational programs have been found to promote social connectedness in communities and shape civic behavior later in life (Torjman 2004. S. 6).

Despite increasing individualization in many areas of life sport clubs contribute to a large degree to the integration of young people into society. (Brettschneider 2001, S. 5)

For younger adolescents, sport clubs seem to have a protective effect against the commitment of smaller delinquencies. (Brettschneider 2001, S. 9)

## **2. Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein stärkt das Selbstvertrauen von Jugendlichen, insbesondere von Mädchen.**

[...] cultural activities may be positively associated with health, life-satisfaction and self-esteem in adolescents and thus important in public health promotion. (Hansen et al. 2015, S. 1)

Based on the participants' personal experiences, serious involvement in leisure activities has offered opportunities for older Korean adults to gain psychological benefits, such as positive feelings and emotions, and has enhanced self-esteem, confidence, and coping strategies. (Kim et al. 2014, S. 5)

[...] parents reported benefits for their children in personal and social development from sport participation. [...] Personal benefits included children being emotionally controlled, enjoying exploration, having confidence and discipline, performing well academically, managing their weight and being "kept busy". (Eime et al. 2013b, S. 15-16)

[...] sport-club activities had a positive influence on the development of self-esteem, with girls discovering sports as a source of self-esteem earlier than boys. (Eime et al. 2013b, S. 17)

The participants who claimed they often practiced sports with sports clubs were more positive towards the future than those of the other two groups. [...] This indicates that these young people have more confidence that they will succeed later in life than the groups that practice sport with sports clubs to a lesser extent. (Gísladóttir et al. 2013, S. 1143)

It has been reported that elements of social and mental well-being, such as social connectedness, social support, peer bonding, increased life satisfaction and self-esteem may reduce stress, anxiety and depression, and can be enhanced by participation in organized sport. (Eime et al. 2010, S. 6)

Apparently, involvement in sport club activities has a positive influence on the development of self-esteem in adolescents, which is at the apex of self-concept. (Brettschneider 2001, S. 6)

Without doubt, sport clubs offer a field in which adolescents can collect many experiences which are beneficial for their development: self-efficacy in sports, experience of competency, emotional acknowledgement and social support. (Brettschneider 2001, S. 10)

### **3. Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit (z. B. Vitalität). Diese sind stärker als beim selbstorganisierten Sporttreiben.**

[...] in addition to physical benefits, those involved with sport had higher rates of self-knowledge and emotional regulation than those involved with other activities. (Eime et al. 2013b, S. 16)

[...] there is consistent evidence that club-based and team-based sport participation. When compared to other individual forms of PA [physical activity, Anmerkung], is associated with better psychological and social health outcomes. It is generally concluded that it is the social nature of this participation that is the factor mediating the relationship between participation and improved health. (Eime et al. 2013c, S. 13)

In all cases the participants that participated often in sports clubs reported better mental and physical conditions than those who participated sometimes or never. Those who participated sometimes also reported better physical and mental conditions than those who never participated. (Gísladóttir et al 2013, S. 1141)

[...] that shows a positive relationship between sport participations and mental condition. (Gísladóttir et al. 2013, S. 1143)

[...] mental health component summary score and life satisfaction were significantly higher in the sport club group than in the other groups. [...] results suggest that participation in club sport may enhance the health benefits of PA [physical activity, Anmerkung] (Eime et al. 2010, S. 4)

As community sports clubs provide opportunities for social interaction through both structured (organized and competitive) and unstructured (social) participation in sport, it has been suggested that involvement in club sport may impact positively on social and mental well-being. (Eime et al. 2010, S. 5-6)

[...] significant differences between groups for six of the 11 dependent variables: [...] Physical Role Functioning, Vitality, Social Functioning, Mental Health as well as for the Mental Health Component Score and the Life Satisfaction Score. In each case the club group had the highest mean score, with significant differences between club and gymnasium groups for all six variables, and between club and walk groups for three variables. (Eime et al. 2010, S. 12)

Notably, the mean difference in mental component summary scores between sports clubs and gym groups is of a magnitude which has been identified as representing a clinically significant difference in mental well-being. (Eime et al. 2010, S. 13)

[...] participation in club sport is associated with better levels of mental well-being and life satisfaction, than are seen in women who engage in predominantly individual-based activities such as going to a gymnasium or walking. (Eime et al. 2010, S. 13)

[...] being active in a socially engaged manner, whilst not preferable for all, can contribute to mental well-being, with specific evidence of improvements in health-related quality of life and life satisfaction. (Eime et al 2010, S. 14)

[...] that people who participate in sports clubs and organised recreational activity enjoy better mental health, are more alert, and more resilient against the stresses of modern living. (Street et al. 2007)

[...] it seems that male adolescents tend to benefit from sport club membership in the areas of emotional stability and some of the psychosomatic symptoms. (Brettschneider 2001, S. 8)

#### **4. Sportvereinsmitglieder sind mit ihrem Leben zufrieden(er).**

[...] cultural activities may be positively associated with health, life-satisfaction and self-esteem in adolescents and thus important in public health promotion. (Hansen et al. 2015, S. 1)

Being culture active by meeting or training in an organization or club, seems to positively be associated with good perceived health. [...] Life- satisfaction, Self-esteem, Anxiety and depression: For these health measures the data showed similar patterns. (Hansen et al. 2015, S. 4)

The most frequent self-reported benefits of engaging with ET [extra time – physical activity intervention delivered in a sports club, Anmerkung] were making friend and having fun (77,2%, n = 375), feeling healthier (55.2%, n = 249) and feeling happier with life (35.6%, n = 173). (Parnell et al. 2015, S. 12)

[...] that participation in receptive and creative cultural activities was significantly associated with good health, good satisfaction with life, low anxiety and depression scores in both genders. (Cuypers et al. 2013, S. 1)

Adolescents have ranked their life satisfaction higher if they were involved with sports clubs. Community sports clubs provide opportunities for social interaction through both structured (organised and competitive) and unstructured (social) participation in sport. For example, clubs may work as social catalysts, leading to enhanced involvement and participation. (Eime et al. 2013a, S. 3)

The results of this study indicate that participation in sports clubs influences adolescents positively; adolescents who work hard at sport not only believe they are in good physical condition, they feel good, and believe they can succeed on other areas such as in their studies. (Gísladóttir et al. 2013, S. 1144)

[...] mental health component summary score and life satisfaction were significantly higher in the sport club group than in the other groups. [...] results suggest that participation in club sport may enhance the health benefits of PA [physical activity, Anmerkung]. (Eime et al. 2010, S. 4)

The results showed that club sport participants had higher scores on the majority of indicators than gymnasium and walking participants. The hypothesis that the health-related quality of life and life satisfaction of sports club participants would be greater than those who participated in only gymnasium and/or walking activities was generally supported. (Eime et al. 2010, S. 12)

[...] significant differences between groups for six of the 11 dependent variables: [...] Physical Role Functioning, Vitality, Social Functioning, Mental Health as well as for the Mental Health Component Score and the Life Satisfaction Score. In each case the club group had the highest mean score, with significant differences between club and gymnasium groups for all six variables, and between club and walk groups for three variables. (Eime et al. 2010, S. 12)

[...] being active in a socially engaged manner, whilst not preferable for all, can contribute to mental well-being, with specific evidence of improvements in health-related quality of life and life satisfaction. (Eime et al. 2010, S. 14)

[...] not playing on sport teams run by outside school organizations were associated ( $p = .05$ ) with reduced life satisfaction for specific race/gender groups. (Valois et al. 2004)

## **5. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein macht Spaß und bringt soziale Unterstützung mit sich. Dies führt auch zu einer regelmäßigeren sportlichen Betätigung.**

The most frequent self-reported benefits of engaging with ET [extra time – physical activity intervention delivered in a sports club] were making friend and having fun (77,2%,  $n = 375$ ), feeling healthier (55.2%,  $n = 249$ ) and feeling happier with life (35.6%,  $n = 173$ ). (Parnell et al. 2015, S. 12)

Adolescents have ranked their life satisfaction higher if they were involved with sports clubs. Community sports clubs provide opportunities for social interaction through both structured (organised and competitive) and unstructured (social) participation in sport. For example, clubs may work as social catalysts, leading to enhanced involvement and participation. (Eime et al. 2013a, S. 3)

Club sport participation during adolescence is one context of PA [physical activity, Anmerkung] participation that can positively influence PA in adulthood, and lay the foundation for fundamental motor skills and competence as well as providing the benefits of social interactions and enhancing self-esteem. (Eime et al. 2013a, S. 7)

Several researchers make a strong argument that enjoyment of PA [physical activity, Anmerkung] is critical for mental health gain. Furthermore, if an activity is enjoyable and coupled with social support, there is an increased likelihood of maintenance. (Eime et al. 2010, S. 14)

The most widespread reason for being active in sport is the fun and joy associated with the activity. (Seippel 2006, S. 61)

## **Weitere Ergebnisse**

Im Rahmen der wissenschaftlichen Sichtung der Fachliteratur wurden weitere wesentliche Effekte der aktiven Sportvereins-Mitgliedschaft auf die Gesundheit der Mitglieder festgestellt, die allerdings nicht die psycho-soziale Komponente betreffen. Da deren Bedeutung hinsichtlich der Fragestellung trotzdem als wesentlich einzustufen sind, werden diese Ergebnisse als Nebenbefunde ebenfalls dargestellt:

## **6. Aktive Mitglieder in einem Sportverein sind gesünder als Personen, die keinen Sport oder selbstorganisiert Sport treiben.**

[...] club-sport participants recording higher PCS (Physical Component Summary) than non-club-sport participants in all but the highest tertile of exposure. (Eime et al. 2014, S. 330)

## **7. Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein führt zu einem gesünderen Verhalten (z. B. Ernährung, Rauchen).**

[...] social participation might lead to changes in some lifestyle factors such as smoking, weight or alcohol consumption [...] (Floud et al. 2016, S. 999)

Overall, club-based sport participation contributes considerably to LTPA [leisure-time physical activity, Anmerkung] in general. Furthermore, nearly all sport participation is at a health enhancing level. Therefore, sports clubs play an important role as a setting for LTPA and more broadly promoting health through participation in sport. (Eime et al. 2015, S. 11)

[...] the opportunity to engage in vigorous PA [physical activity, Anmerkung] was reduced for children who were not enrolled in a sports club. (Ortblieb et al. 2013, S. 14)

Overall the probability of adolescents smoking is lower for those participating in at least one association (O.R. = 0.8) [...] (Zambon et al. 2010, S. 7)

Those involved in sports or cultural clubs are more likely to eat fruit and vegetables daily [...] (Zambon et al. 2010, S. 7)

In general, adolescents who are involved regularly in some sort of club report better health, are more likely to have healthier lifestyles and less likely to engage in risk taking behaviour. (Zambon et al. 2010, S. 8)

[...] workers who currently belonged to a sports club had a higher percentage of exercisers among them than those who did not belong to a sports club. (Muto et al. 1996, S. 312)

## **8. Aktive Mitglieder in einem Sportverein bewegen sich mehr als Personen, die selbstorganisiert Sport treiben.**

A positive aspect of participation in club-based sport is that those adults involved in sports clubs are significantly more likely to achieve recommended levels of PA [physical activity, Anmerkung] than those who are not. (Eime et al. 2010, S. 5)

For example, clubs may work as social catalysts, leading to enhanced involvement and participation, with potentially greater physical and mental health benefits from club sport participation than from other forms of PA [physical activity, Anmerkung]. (Eime et al. 2010, S. 6)

## 5. Medizinische Bewertung und Zusammenfassung

Gesundheit umfasst körperliches und seelisches sowie soziales Wohlbefinden. Während die positiven Wirkungen des Vereinssports auf die Gesundheit aus physiologischer Sicht vielfach präsentiert wurden, sind bisher psycho-soziale Aspekte nur wenig in der Öffentlichkeit thematisiert worden.

Dieser Fokus ist sowohl innovativ als auch wesentlich, da die positiven Effekte der sozialen Komponente der Ausübung von Sport im Verein – im Gegensatz zum selbstorganisierten Sporttreiben – bisher zu wenig beachtet und auch unterschätzt wurden.

Im Rahmen der vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit wurde die Datenlage zu den bedeutendsten gesundheitlichen Effekten der aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein fundiert erarbeitet und zu Kernaussagen zusammengefasst. Es wurde eine ausführliche Analyse der vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnisse durchgeführt. Insgesamt wurden dazu 1685 Arbeiten gesichtet und nach ihrer Wertigkeit beurteilt.

Die Ergebnisse sind daher als wissenschaftlich belastbare Gesundheitsargumente im Sinne des gemeinnützigen Sports zu verstehen. Anzumerken ist, dass der Nutzen, den die Effekte für die Gesellschaft (z. B. Einsparungen im Gesundheitswesen) haben, nicht berücksichtigt werden konnten. Bei der Frage nach den Wirkungen des Sportvereins sind freilich neben den Effekten auf den Einzelnen auch die Wirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes von Interesse und auch die Verschränkung der Ergebnisse erstrebenswert.

Bei der Beurteilung der Datenlage wurden auch Studien berücksichtigt, die keine oder nur geringe positive Effekte auf die Gesundheit nachweisen konnten (z.B. Floud et al. 2016). In der überwiegenden Zahl der vorliegenden Studien konnten jedoch deutliche Effekte nachgewiesen werden.

Auf Grund der in den Studien nicht zufällig getroffenen Zuordnung zu den jeweiligen Untersuchungsgruppen (Sportvereinsmitglied vs. Nicht-Sportvereinsmitglied) kann nicht ganz ausgeschlossen werden, dass die gefundenen Positiva nicht Wirkung, sondern Ursache der Sportvereins-Mitgliedschaft sind (Brettschneider 2001). Allerdings haben einige Untersuchungen gezeigt, dass es mit der Ausübung der Sportvereins-Mitgliedschaft zu Veränderungen in gesundheitlich relevanten Parametern kommt (Kim et al. 2014). Auch deuten Studien (Kim et al. 2016, Loucks 2005), die den biologischen Mechanismus der Wirkung von sozialen Beziehungen auf die Gesundheit untersuchten, darauf hin, dass die gefundenen positiven Effekte der Sportvereins-Mitgliedschaft tatsächlich kausale Effekte sind.

Hervorzuheben ist, dass die positiven gesundheitlichen Effekte der sozialen Aspekte in Sportvereinen in allen Altersgruppen und bei beiden Geschlechtern nachgewiesen werden konnten. Da der Sportverein in diesem Bereich ein Alleinstellungsmerkmal aufweist, das in der (öffentlichen) Diskussion praktisch nicht bekannt ist, ist es auch aus medizinischer und Public Health-Sicht sehr empfehlenswert, diese Aspekte verstärkt zu kommunizieren.

Zusammenfassend können folgende Kernaussagen hinsichtlich gesundheitlich relevanter Effekte der Sportvereins-Mitgliedschaft genannt werden:

- **Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein in der Jugend trägt zur Eingliederung in die Gesellschaft bei (und schützt Jugendliche davor auf die schiefe Bahn zu geraten).**
- **Die aktive Mitgliedschaft im Sportverein stärkt das Selbstvertrauen von Jugendlichen, insbesondere von Mädchen.**
- **Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit (z.B. Vitalität). Diese sind stärker als beim selbstorganisierten Sporttreiben.**
- **Sportvereinsmitglieder sind mit ihrem Leben zufrieden(er).**
- **Die Mitgliedschaft in einem Sportverein macht Spaß und bringt soziale Unterstützung mit sich. Dies führt auch zu einer regelmäßigeren sportlichen Betätigung.**

## 6. Literaturverzeichnis

Barg FK, Huss-Ashmore R, Wittink MN, Murray GF, Bogner HR, Gallo JJ. A mixed-methods approach to understanding loneliness and depression in older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2006;61:S329-39.

Bencic W. Zukunft. Facette Gesundheit. *Zukunftsmotor Gesundheit* (Hrsg. Bauer R & Wesenauer A). 2015;Berlin: Springer:65-80.

Bourdieu, Pierre: *Die verborgenen Mechanismen der Macht.* 1992;Hamburg: VSA-Verlag.

Brettschneider W-D. Effects of sport club activities on adolescent development in Germany. *Eur J Sport Sci.* 2001;1:1-11.

Buber, I. & Engelhardt, H. Children's impact on the mental health of their older mothers and fathers: findings from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. *Eur J Ageing.* 2008;5:31-45.

Cacioppo JT, Fowler JH, Christakis NA. Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *J Pers Soc Psychol.* 2009;97:977-91.

Coalter F. The social benefits of sport: an overview to inform the community planning process. *Sport Scotland Research Report no. 98.* 2005;University of Sterling: Sterling.

Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. *JAMA.* 2007;298:1685-87.

Cornwell EY, Waite LJ. Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *J Health Soc Behav.* 2009;50:31-48.

Crook TR, Todd SY, Combs JG, Woehr DJ, Ketchen DJ Jr. Does human capital matter? A meta-analysis of the relationship between human capital and firm performance. *J Appl Psychol.* 2011;96:443-56.

Cuyppers K, Krokstad S, Holmen TL, Skjei Knudtsen M, Bygren LO, Holmen J. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Community Health.* 2012;66:698-703.

Dykstra PA. Older adult loneliness: myths and realities. *Eur J Ageing.* 2009;6:91-100.

Eime RM, Harvey JT, Brown WJ, Payne WR. Does sports club participation contribute to health-related quality of life? *Med Sci Sports Exerc.* 2010;42:1022-8.

Eime RM, Harvey JT, Craike MJ, Symons CM, Payne WR. Family support and ease of access link socio-economic status and sports club membership in adolescent girls: a mediation study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013a;10:50.

Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013b;10:98.

Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013c;10:135.

- Eime R, Harvey J, Payne W. Dose-response of women's health-related quality of life (HRQoL) and life satisfaction to physical activity. *J Phys Act Health*. 2014;11:330-8.
- Eime RM, Harvey JT, Charity MJ, Casey MM, van Uffelen JG, Payne WR. The contribution of sport participation to overall health enhancing physical activity levels in Australia: a population-based study. *BMC Public Health*. 2015;15:806.
- Floud S, Balkwill A, Canoy D, Reeves GK, Green J, Beral V, Cairns BJ; Million Women Study Collaborators. Social participation and coronary heart disease risk in a large prospective study of UK women. *Eur J Prev Cardiol*. 2016;23:995-1002.
- Gísladóttir TL, Matthíasdóttir A, Kristjánisdóttir H. The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. *J Sports Sci*. 2013;31:1139-45.
- Haas S & Ziniel G. *Gesundheitliche Chancengleichheit. Zukunftsmotor Gesundheit* (Hrsg. Bauer R & Wesenauer A). 2015;Berlin: Springer:155-172.
- Hansen E, Sund E, Skjei Knudtsen M, Krokstad S, Holmen TL. Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: the Young HUNT Study, Norway. *BMC Public Health*. 2015;15:544.
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*. 2010;7:e1000316.
- Holzer B. *Netzwerke*. 2006;Bielefeld: transcript Verlag.
- Hörl J, Kolland F, Majce G. *Hochaltrigkeit in Österreich. Eine Bestandsaufnahme*. Bundesministerium für Soziales und Konsumentenschutz. 2009;Wien.  
[https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/5/7/CH2233/CMS1218112881779/hochaltrigen\\_kleine\\_datei.pdf](https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/8/5/7/CH2233/CMS1218112881779/hochaltrigen_kleine_datei.pdf) (Abruf: 05.10.2016).
- House JS, Landis KR, Umberson D. Social relationships and health. *Science* 1988;241:540–545.
- De Jong Gierveld J & Van Tilburg T. A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*. 2006;28:582-598.
- Kim J, Yamada N, Heo J, Han A. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2014;9:24616.
- Kim DA, Benjamin EJ, Fowler JH, Christakis NA. Social connectedness is associated with fibrinogen level in a human social network. *Proc Biol Sci*. 2016;283(1837).
- Loucks EB, Berkman LF, Gruenewald TL, Seeman TE. Social integration is associated with fibrinogen concentration in elderly men. *Psychosom Med*. 2005;67:353-8.
- Muto T, Saito T, Sakurai H. Factors associated with male workers' participation in regular physical activity. *Ind Health*. 1996;34:307-21.
- Ortlieb S, Schneider G, Koletzko S, Berdel D, von Berg A, Bauer CP, Schaaf B, Herbarth O, Lehmann I, Hoffmann B, Heinrich J, Schulz H; GINIplus and LISApplus Study Groups. Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISApplus studies). *BMC Public Health*. 2013;13:349.

- Parnell D, Pringle A, McKenna J, Zwolinsky S, Rutherford Z, Hargreaves J, Trotter L, Rigby M, Richardson D. Reaching older people with PA delivered in football clubs: the reach, adoption and implementation characteristics of the Extra Time Programme. *BMC Public Health*. 2015;15:220.
- Pillai JA, Verghese J. Social networks and their role in preventing dementia. *Indian J Psychiatry*. 2009;51(Suppl. 1):S22-28.
- Seippel Ø. The meaning of sport: fun, health, beauty or community. *Sport Soc*. 2006;9:51-70.
- Smith KP & Christakis NA. Social networks and health. *Annual Review of Sociology*. 2008;34:405-429.
- Street G, James R, Cutt H. The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promot J Austr*. 2007;18:236-9.
- Toftager M, Christiansen LB, Kristensen PL, Troelsen J. SPACE for physical activity--a multicomponent intervention study: study design and baseline findings from a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2011;11:777.
- Torjman S. Culture and recreation: link to well-being. 2004; The Caledon Institute of Social Policy: Ottawa.
- Valois RF, Zullig KJ, Huebner ES, Drane JW. Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *J Sch Health*. 2004;74:59-65.
- Wankel L, Berger B. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *J Leis Res*. 1990;22:167-82.
- WHO. Constitution of the World Health Organization. Geneva 1946; [http://whqlibdoc.who.int/hist/official\\_records/constitution.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf) (Abruf: 05.10.2016).
- Yang CY, Boen C, Gerken K, Li T, Schorpp K, Mullan Harris K. Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *PNAS*. 2016;113:578-583.
- Zambon A, Morgan A, Vereecken C, Colombini S, Boyce W, Mazur J, Lemma P, Cavallo F. The contribution of club participation to adolescent health: evidence from six countries. *J Epidemiol Community Health*. 2010;64:89-95.