

# AH-/ Ü-Fußball in Deutschland – Gesundheitsprävention im Alter

AH-/  
Ärger-Fußball in Deutschland – Gesundheitsprävention im Alter

Inhalt:

Situation  
AH-/Ärger-Fußball in Deutschland – Heinz R. eine Ikone des  
AH-/Ärger-Fußballs

AH-/  
Ärger-Fußball im Wandel der Zeit

AH-/Ärger-Fußball  
als Gesundheitsprävention im Alter

AH-/Ärger-Fußball  
als gesellschaftliches Bindeglied

AH-/Ärger-Fußball  
Vorschau auf Wettbewerbe 2025

– Der  
Fußball tut mir gut – sagt Heinz R. fast 77 Jahre alter Spieler  
der Ärger-70 Kreisauswahl Paderborn. –

## Situation

AH-/Äœ-Fußball in Deutschland â€“ Heinz R. eine Ikone des AH-/Äœ-Fußballs

## Laut

Statistik der Statista GmbH in Hamburg sind

ca.

2.2 Millionen Männer Ä¼ber 40 Jahre als Mitglieder 2023 im Deutschen Fußball Verband gemeldet. Quelle:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/510951/umfrage/dfb-mitglieder-nach-alter-und-geschlecht/>

## Ein

Großteil davon sind in ihren Vereinen oder Auswahlmannschaften immer noch aktiv am Ball.

## Einer

von ihnen ist Heinz R. Im Dezember 2024 wird er 77 Jahre alt und spielt immer noch aktiv Fußball.

## Der Fußball Veteran kickte

viele Jahre regelmÄ¼ig für die Äœ-60 und Äœ-70 Kreisauswahl HÄ¼xter, mit der er sehr erfolgreich war. Dreimal gewannen die Äœ-60 Old Boys aus HÄ¼xter die Äœ-60 Landesmeisterschaft von Westfalen, außerdem gewannen sie 2018 das Deutsche Äœ-65-Ranglistenturnier auf dem Großfeld â€“ die inoffizielle Deutsche Meisterschaft - in Wattenscheid.

2022 war er mit 74 Jahren Ä¼ltester Spieler bei den Äœ-60 Regionalmeisterschaften von Westdeutschland.

## Nach

seinem Umzug in die Stadt Salzkotten, die zum Kreis Paderborn gehÄ¼rt, baute er dort ehrenamtlich in knapp zwei Jahren die Äœ-60, Äœ-65 und Äœ-70 Kreisauswahl Paderborn auf, in der er noch regelmÄ¼ig mitspielt.

Rund 50 Veteranos zwischen 60 und 70 Jahren jagen dort nun wieder dem Ball im Training und Spiel nach, halten sich fit, feiern gemeinsam Siege und Ä¼rgern sich Ä¼ber Niederlagen.

Heinz R. betont dabei, dass die nÄ¼tliche Fitness jedes einzelnen Spielers ganz wichtig ist. So rÄ¼t er seinen Mitspielern nicht nur die Trainingseinheiten bei der Kreisauswahl zu besuchen, sondern auch ein bis zweimal pro Woche das Fitnessstudio aufzusuchen um sich gut auf die Spiele vorzubereiten.

## Er

weiß von was er spricht â€“ er hatte mit 52 Jahren â€“ 1999 - aus gesundheitlichen GrÄ¼nden (das Herz- Herzinfarkt, 4 Stents, BypÄ¼sse) schon mal aufgehÄ¼rt zu spielen â€“ rund zehn Jahre spÄ¼ter aber doch wieder angefangen, und sein Fazit lautet â€“der Fußball tut mir gut!â€œ

## AH-/ Äœ-FuÄŸball im Wandel der Zeit

In einer Welt, die zunehmend von professionellem und kommerzialisiertem Hochleistungssport geprÄgt ist, wird die Bedeutung des AmateurfuÄŸballs und dort vor allem auch der Altherren AH-/ oder Äœ-FuÄŸball, bei dem es sich um FuÄŸballspieler handelt die im fortgeschrittenen Alter (Äœ-40 - Äœ-70) noch trainieren und aktiv spielen, oft unterschÄtzt und falsch wahrgenommen.

Lange Zeit, bis etwa zum Millenniumwechsel, wurde der AH-/Äœ-FuÄŸball mit Äœbergewichtigkeit und Trainingsabstinenz in Verbindung gebracht. Getreu dem Motto "Dicke BÄuche - dünne Beine". AH-/Äœ-FuÄŸball, das hÄrte sich nach BierbÄuchen, wenig Haupthaar, Atembeschwerden und langweiligem FuÄŸball an.

Ein solch drastisch gezeichnetes Bild findet jedoch mit der RealitÄt des organisierten Spielbetriebs von AH/Äœ-Mannschaften seit langer Zeit keine Äbereinstimmung mehr. Die AH-/Äœ-FuÄŸballer bilden mittlerweile eine Äberdurchschnittlich engagierte Gruppe, die regelmÄŸig trainiert und an den Wochenenden sowie wÄhrend der Woche ihre Spiele austrÄgt.

## AH-/Äœ-FuÄŸball als GesundheitsprÄvention im Alter

Der FuÄŸball hÄlt die Kicker fit, ist doch erwiesen, dass die heilsamen Auswirkungen kÄrperlicher Bewegung im Allgemeinen und FuÄŸballsport im Speziellen natÄrlich niemand mehr leugnen wird.

RegelmÄŸige Bewegung zÄhlt zur besten Medizin "sowohl um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen als auch zur Therapie bei Herzerkrankung. Mit Ausdauerbewegung lassen sich nahezu alle wichtigen Risikofaktoren fÄr Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, FettstoffwechselstÄrungen (hohes LDL-Cholesterin) und Adipositas bessern. Quelle: <https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/fussball-herzpatienten>

Das neben den positiven Auswirkungen des FuÄŸballs auf die Gesundheit der AH-/Äœ-FuÄŸballer auch Risiken wie Verletzungen auftreten kÄnnen, steht auÄŸer Frage, wie eine Studie des Lehrstuhls fÄr Sport- und PrÄventivmedizin die an der Saar-Uni bei Professor Tim Meyer durchgefÄhrt wurde, belegen.

Aber auch Professor Meyer sieht im AH-/Äœ-FuÄŸball eine sehr gute Kombination aus verschiedenen Beanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination. Meistens wird ja empfohlen, insbesondere im Alter eher

ausdauerorientierten Sport zu betreiben. Fußball ist auch Ausdauersport, aber im Gegensatz zu Laufen, Radfahren oder Schwimmen eben mit zusätzlichen wichtigen Effekten, die alle gleichzeitig erzielt werden können.

Es gibt zwar keine wissenschaftlichen Belege, dass Fußball das Leben verlängert. Aber es gibt einige Hinweise darauf, dass viele für die Lebenserwartung wesentliche Werte durch Fußball verbessert werden, Cholesterin und Blutdruck beispielsweise. Menschen mit niedrigem Blutdruck leben länger, Menschen mit niedrigen Cholesterinwerten leben länger. Das sind mindestens gute Hinweise darauf, dass Altherrenfußball gesundheitsfördernd wirken kann. Und Gesundheit ist eine notwendige Voraussetzung für eine höhere Lebenserwartung. (Quelle: <https://www.fussball.de/newsdetail/meyer-fussball-kann-gesundheitsfoerdernd-sein/-/article-id/108231#!/>)

AH-/ÖF-Fußball  
als gesellschaftliches Bindeglied

Der AH-/ÖF-Fußball/Amateurfußball hat in unserer Gesellschaft eine hohe soziale Verantwortung und erfüllt eine zentrale Funktion, die häufig unterschätzt und auch nicht genügend gewürdigt wird. Er spielt eine bedeutende Rolle in jeder Gesellschaft und bietet den Fußballern im fortgeschrittenen Sportalter noch viele gute Möglichkeiten um ihrer Leidenschaft nachzugehen, Gesundheitsprävention zu betreiben, Spaß in der Gemeinschaft zu haben und Erfolge zu feiern.

Fußballtraining und Fußballspiele stellen eine potenzielle Gesundheits-Präventionsstrategie dar. Aufgrund der komplexen Bewegungen kann es Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern und sich positiv auf Blutdruck, Herzfrequenz und Körpergewicht auswirken.

(Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/210455/Fussball-als-Strategie-zur-Gesundheitsfoerderung> Dtsch. Ärzteblatt, 21.07.2019) Sowohl im öffentlichen als auch im städtischen Raum trägt der Fußballsport und da vor allem der AH-/ÖF-Fußball zur Stiftung von Gemeinschaft bei. Er verbindet über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen hinweg und vermag Menschen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Alters zusammenzuführen. Dabei vermittelt er weit über den Sport hinausgehende Werte unseres freiheitlichen Gemeinwesens, wie z. B. die Akzeptanz von Regeln, Fair Play, Respekt und Teamfähigkeit, aber auch Einsatzbereitschaft und den adäquaten Umgang mit Erfolg und Niederlage.

Werte die für den ehemaligen Bautechniker Heinz R. immer Gültigkeit hatten und haben, und die ihn auch weiterhin auf seinem sportlichen Weg begleiten werden.

## AH-/Äœ-FuÄŸball Vorschau auf Wettbewerbe 2025

â€žIch habe mir im Terminkalender fÄ¼r nÄƒchstes Jahr alle drei Termine Äœ-60, Äœ-65 und Äœ-70 des Deutschen

Äœ-Ranglistenturniers 2025 in Wattenscheid, der inoffiziellen Deutschen Meisterschaft dieser Altersklassen, wieder dick markiert, sagt Heinz R. Nicht nur der soziale Aspekt, wie der Teamgeist und die vielen GesprÄƒche vor und nach den Spielen sind wichtig, auch das FuÄŸballspielen als solches, wie die kurzzeitige hohe Leistungsabgabe, die darauf folgende kurze Pause und stetige Bereitschaft zum Anspielen vermittelt das GefÄ¼hl ein bedeutsamer Baustein im Team zu sein und das vermittelt eine angenehme Zufriedenheit in mir.â€œ

Terminvorausschau  
2025 â€œ Äœ-60, Äœ-65, Äœ-70:

20.  
Äœ-60 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Samstag, 18.Oktober 2025

13.  
Äœ-65 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Samstag, 07.Juni.2025

5.  
Äœ-70 Inoffizielle Deutsche Meisterschaft, Freitag, 3. Oktober 2025

Falls Sie Interesse haben sich der Äœ-60, Äœ-65 oder Äœ-70 Kreisauswahl Paderborn anzuschlieÄŸen, finden Sie weitere Informationen auf der Internetseite des FLVWs fÄ¼r Paderborn (<https://www.flvw-kreis-paderborn.de/aktuelles/paderborn.php>).

Aber auch die Altersklasse Äœ-40 wird mit dem Deutschen Äœ-40 Pokal 2024/2025, an dem die noch nicht so betagten Kicker teilnehmen,

wieder einen Platz im Fußballkalender der AH/Ö-Fußballer finden.  
Mit der 6. Auflage wird der vom DFB unabhängige  
Wettbewerb von sportXmedia sport & event management UG  
durchgeführt und im Mai 2025 mit dem Final Four Turnier beendet.  
Titelverteidiger ist die Traditions-mannschaft von Bayer 04  
Leverkusen um Stefan Kießling. Anmeldungen können über

<https://ah-pokal.de/#anmeldung>  
bis Ende Dezember 2024 erfolgen.