

Gesundheits-Coaching neues Spezialfach der DiplomsportlehrerInnen-Ausbildung

von Gerald Fuchs am 02.02.2022

Sie ist DAS Thema der Gegenwart und auch der Zukunft: unsere Gesundheit – die wichtigste Säule unserer Lebensqualität. Ihr Stellenwert hat im Laufe der Jahre nicht zuletzt auf Grund der immer mehr auftretenden „Gesellschaftserkrankungen“, wie Übergewicht, Diabetes etc., dramatisch zugenommen. Auch berufsbedingte psychophysische Überlastungen wirken sich oft negativ auf die Gesundheit und damit auch auf die Lebensqualität aus. Dazu kamen nun noch die coronabedingten Lockdowns, die laut Internistenvereinigung zu erhöhten Blutdruck- und Blutzuckerwerten in der Bevölkerung geführt haben. Der Grund dafür? Weniger Bewegung...

Dabei ist gerade die Bewegung ein besonders wirksames „Medikament“ zum Aufbau, zur Erhaltung oder zur Wiederherstellung der Gesundheit. Wie Medizin kann sie individuell, dosiert und gezielt eingesetzt werden.

Die Nachfrage nach Personen, die auf diesem Gebiet beratend bzw. begleitend mithelfen, ist daher auch entsprechend groß geworden. Deshalb hat man nun an der Bundessportakademie Wien bei der DiplomsportlehrerInnen-Ausbildung das Spezialfach "Gesundheits-Coaching" eingeführt. Damit können die AbsolventInnen nicht nur auf eine solide, staatliche Ausbildung mit umfassender praktischer und theoretischer Ausrichtung hinweisen, sondern durch das neue Spezialfach auch auf Wissen zurückgreifen, das zur Betreuung von Menschen erforderlich ist, die bereits mit medizinischen Problemen konfrontiert sind bzw. solche vermeiden wollen.

Die den verschiedenen Altersstufen (vom Kleinkind bis zum Senior) zuzuordnenden Besonderheiten, die geschlechtsspezifischen Unterschiede, aber auch die beruflichen und familiären Situationen und die damit verbundenen Einflüsse auf die Gesundheit und die Lebensqualität sind ein wichtiger Teil der Ausbildung. Nicht zuletzt werden auch all jene Kompetenzen vermittelt, die zur Betreuung von bereits erkrankten Personen notwendig sind.

BSPA Wien-Direktor Mag. Wolfgang Hartweger erklärt: „Natürlich ersetzen Gesundheitscoaches nicht den Arzt oder die Ärztin. Aber Sie sind ein wichtiger Partner in der Betreuung von Personen, die vor allem den Einsatz des Medikaments „Bewegung“ – in Absprache mit den betreuenden Medizinern – zielgerichtet und effizient begleiten.“

Geleitet wird das Spezialfach "Gesundheits-Coaching" von einem der erfahrensten und international anerkanntesten Sportwissenschaftlern Österreichs: Prof. Hans Holdhaus.