

Mehr Bewegung, mehr Leben: Wie Sport die Rehabilitation und Teilhabe stärkt

Key Facts

- Das Reha-Management der gesetzlichen Unfallversicherung begleitet Betroffene nach einem Versicherungsfall proaktiv beim (Wieder-)Einstieg in den Sport
- Sport fördert die körperliche, psychische und soziale Genesung nach einem Versicherungsfall
- Sport leistet einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung einer nachhaltigen Teilhabe

Autorin

➔ **Marissa Klausfering**

Bewegung ist mehr als gesund – sie macht Rehabilitation und Teilhabe möglich. Nach einem Versicherungsfall spielt Sport eine zentrale Rolle auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Die gesetzliche Unfallversicherung begleitet Betroffene dabei, Bewegung wieder in den Alltag zu integrieren – mit einem ganzheitlichen Blick auf Gesundheit, Reha und Teilhabe.

Bewegung wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus: Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Schlafqualität, beugt chronische Erkrankungen vor und erhöht die Lebensqualität.^[1] Darüber hinaus trägt Sport wesentlich zur sozialen Teilhabe von Menschen mit Behinderung bei – er fördert Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und soziale Bindungen.^[2]

Im Kontext der gesetzlichen Unfallversicherung, deren Ziel es ist, die Beschäftigungsfähigkeit und soziale Teilhabe nach einem Versicherungsfall langfristig zu sichern, eröffnet Sport ein großes Potenzial zur nachhaltigen Gesundheitsförderung. Dies ist besonders relevant für Versicherte mit schweren Verletzungen oder chronischen Einschränkungen.

Sport im Rehabilitationsverlauf und darüber hinaus

Nach einem Versicherungsfall bildet die Reha-Maßnahme den Ausgangspunkt:

Studien zeigen, dass Sport körperliche Fortschritte verbessert, das Wohlbefinden steigert und die Motivation stärkt.^[3] Bewegungstherapie und sportliche Aktivitäten ermöglichen es den Betroffenen, körperliche Grenzen zu testen, Fortschritte zu erleben und wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen.

Um eine bestmögliche rehabilitative Versorgung zu ermöglichen, kooperiert die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) im Rahmen der „Optimierten Zusammenarbeit“ mit qualifizierten stationären und ambulanten Reha-Einrichtungen. Diese Partner-Einrichtungen verpflichten sich unter anderem, die sportliche Betätigung in Form von therapeutisch begleiteten (Gruppen-)Sportangeboten während der medizinischen Rehabilitation gezielt zu fördern. Zu geeigneten therapeutisch begleiteten Sportarten zählen beispielsweise Nordic Walking, medizinisches Qigong oder Rollstuhlsport. Dadurch soll eine über die medizinische Rehabilitation andauernde langfristige bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz gefördert werden.^[4]

Denn der Erfolg der Reha-Maßnahmen hängt stark davon ab, ob es gelingt, Bewegung dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Ohne regelmäßige Aktivität drohen Rückschritte – sowohl körperlich wie psychosozial. Nachhaltige Rehabilitationsziele sind nur erreichbar, wenn ein gesundheitsförderlicher Lebensstil langfristig beibehalten wird.^[5] Deshalb besprechen die Reha-Managerinnen und Reha-Manager der VBG bereits während der Rehabilitation mit ihren Versicherten auch langfristige Möglichkeiten zur Sportausübung. Daneben informieren die Partner-Einrichtungen der VBG über Möglichkeiten zur weiteren Verbesserung noch eingeschränkter Fähigkeiten und erstellen gemeinsam Übungsempfehlungen in Form von Selbstinstruktionen für den Transfer der im Rahmen der Rehabilitation erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Alltag.^[6]

Dies erleichtert den Übergang vom strukturierten Reha-Setting zurück in das Alltagsleben. Hier sind dann wohnortnahe, niederschwellige und inklusive Sportangebote gefragt – sei es in Vereinen, Fitness-



Sport dient nicht nur der Rehabilitation – er ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Selbstbestimmung und sozialer Teilhabe. Die gesetzliche Unfallversicherung erkennt diesen Zusammenhang und setzt Sport gezielt ein.“

studios oder speziellen Rehabilitations-sportgruppen.

Unterstützung durch das Reha-Management

Eine zentrale Aufgabe des Reha-Managements ist die individuelle und proaktive Beratung: Diese beginnt bereits im Rahmen der ersten persönlichen Kontakte, erstreckt sich über den gesamten Rehabilitations-verlauf und ist auch Teil der lebenslangen

Begleitung der Betroffenen. Dabei geht es um die Auswahl geeigneter Sportarten, den Zugang zu inklusiven Sportvereinen und die Vermittlung von wohnortnahen Sportgruppen. Auch spezialisierte Ansprechpersonen wie Sportcoaches und -coachinnen können hinzugezogen werden. Diese motivieren, begleiten und unterstützen Betroffene individuell auf dem Weg (zurück) in den Sport.

Ergänzend bieten Rehabilitationssport und Funktionstraining die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung wohnortnah und in Gruppen weiter zu trainieren. Die soziale Einbindung wirkt zusätzlich stabilisierend und fördert Motivation und Lebensqualität.^[7] Menschen mit dauerhaften körperlichen Beeinträchtigungen können zudem bei der Teilnahme am Vereins- und Breitensport unterstützt werden – etwa durch finanzielle Zuschüsse oder Hilfe beim Zugang zu Fitness- und Gesundheitsstudios.

Je nach individueller Situation können auch notwendige Hilfsmittel wie Sportprothesen oder Spezialrollstühle bereitgestellt werden. In bestimmten Fällen kann ein persönliches Budget zur eigenverantwortlichen Organisation der Teilhabe beitragen.

Ein Beispiel aus der Praxis verdeutlicht die Rolle des Reha-Managements: Ein Versicherter mit einer Querschnittlähmung konnte dank der gezielten Beratung durch

seine Reha-Managerin sein früheres Hobby – den Radsport – wieder aufnehmen und seitdem gemeinsam mit seiner Familie an Fahrradausflügen teilnehmen. Die gesetzliche Unfallversicherung beteiligte sich an den Anschaffungskosten eines geeigneten Handbikes. Diese individuelle Unterstützung fördert nicht nur die körperliche Aktivität, sondern stärkt auch das soziale Miteinander und die Lebensqualität.

Bewegung als Brücke zur Teilhabe

Sport ist mehr als nur Bestandteil der Rehabilitation – er ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Selbstbestimmung und sozialer Teilhabe. Die gesetzliche Unfallversicherung erkennt diesen Zusammenhang und setzt Sport gezielt als Instrument zur Rehabilitation und Teilhabe ein. Entscheidend ist dabei, sportliche Aktivität nachhaltig im Alltag zu verankern.

Ein zentraler Erfolgsfaktor ist die Motivation: Nur wenn es gelingt, Freude an Bewegung zu wecken und individuelle Zugänge zu schaffen, kann Teilhabe gelingen. Hier sind die persönliche Beratung, inklusive und wohnortnahe Strukturen sowie niedrigschwellige Angebote gefragt. Die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung – von der Beratung über den Rehasport bis hin zum Sportcoaching – bilden ein starkes Fundament für ein aktives Leben in der Gesellschaft nach einem Versicherungsfall. ↩

Fußnoten

[1] World Health Organization: WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (abgerufen am 07.05.2025).

[2] Rehabilitation International, Recommendations on Physical Activity and Sport for People with Disabilities, <https://www.riglobal.org/wp-content/uploads/2022/07/RI-Global-Recommendations-Physical-Activities-and-Sport-2019.pdf> (abgerufen am 07.05.2025).

[3] Widera, T.; Volke, E.: Anforderungen der Deutschen Rentenversicherung an Telenachsorge. In: Pfannstiel, M. A.; Da-Cruz, P.; Mehlich, H. (Hrsg.): Digitale Transformation von Dienstleistungen im Gesundheitswesen V, Springer Verlag, Wiesbaden 2019, S. 203–217.

[4] Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG): Rahmenvertrag über die Optimierte Zusammenarbeit, <https://www.vbg.de/cms/mitgliedschaft-und-versicherung/versicherungsleistungen/qualitaetsmanagement/optimierte-zusammenarbeit> (abgerufen am 07.05.2025).

[5] Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation: Nachhaltigkeit von Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe, https://www.bar-frankfurt.de/fileadmin/dateiliste/_publikationen/reha_vereinbarungen/handlungsempfehlung/downloads/handlungsempfehlungen_nachhaltigkeit_von_leistungen_zur_rehabilitation_und_teilhabe.pdf (abgerufen am 07.05.2025).

[6] Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG): Rahmenvertrag über die Optimierte Zusammenarbeit, <https://www.vbg.de/cms/mitgliedschaft-und-versicherung/versicherungsleistungen/qualitaetsmanagement/optimierte-zusammenarbeit> (abgerufen am 07.05.2025).

[7] Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): Rehasport/Funktionstraining, https://www.dguv.de/de/reha_leistung/teilhabe/rehasport-funktionstraining/index.jsp (abgerufen am 07.05.2025).