



1

Landwirte in Bewegung

Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Bewegung stärkt den Rücken, hält fit, lässt Pfunde purzeln und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Dies gilt natürlich auch für Landwirtinnen und Landwirte, insbesondere da sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft verändert haben. *Text: Dierk Jensen | Fotos: Jörg Böhling*

Bauern sind ständig draußen unterm freien Himmel, bewegen sich den ganzen Tag.“ Eine Vorstellung, die noch in den meisten Köpfen herumschwirrt. Doch sieht die berufliche Wirklichkeit in der modernen Landwirtschaft oft ganz anders aus. Zwar nicht bei allen, aber bei vielen. Denn längst sind die Zeiten vorbei, als zuallererst körperliche Arbeit den Alltag auf den Höfen prägte. Heute sitzen Landwirte oftmals stundenlang auf dem Traktor, auf der Erntemaschine oder vor dem Bildschirm. Sie bewegen sich in vielen Fällen kaum mehr als Angestellte im Büro. Über den Bewegungsmangel hinaus wirkt sich der zeitintensive Arbeitsalltag in Land- und Forstwirtschaft, aber auch im Gartenbau, negativ aus. „Oft wird verkannt, dass lang anhaltende, einseitige Arbeitshaltungen und Stress die Muskulatur belasten“, erklärt Ina Siebeneich von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). „Die Muskulatur gerät auf Dauer ins Ungleichgewicht. Einige Muskelgruppen werden überfordert und reagieren in Form von Verspannungen. Besonders betroffen ist davon der Schulter- und Nackenbereich. Andere Muskelgruppen wiederum sind unterfordert und reagieren mit Schwäche, wie

beispielsweise die Bauchmuskulatur. Die Folge sind oft schmerzhafte Rückenbeschwerden, die durch Übergewicht zumeist verschlimmert werden“, fügt die diplomierte Gesundheitswirtin hinzu.

Hilfreich sei daher jede zusätzliche Form von Bewegung bzw. Sport als Ausgleich zum oft anstrengenden beruflichen Alltag. Das müsse nichts Olympisches sein, ganz im Gegenteil, meint Siebeneich. Es geht vielmehr um abwechslungsreiche, vielfältige Bewegungsmuster, die den ganzen Körper beanspruchen und letztlich auch die seelische Balance fördern helfen. „Das kann Tanzen sein, aber auch Spaziergehen, Laufen, Radfahren, Volleyball, Skaten und auch Gymnastik oder Fußball, jedem das Seine“, rät sie zur aktiven Selbstverantwortung.

DER KLASSIKER: SPORTVEREIN

Letztlich könnte eine solche Aktivität auch das Rasenmähen sein – vorausgesetzt, man mag es. Aber dafür gibt es ja heutzutage auch schon kleine selbstfahrende Modelle, die ohne Muskelkraft das Grün kurzhalten. So auch im wunderschönen Garten auf dem landwirtschaftlichen Hof von Hannes Lampe und



2

1 Von wegen Ruhestand: Die älteren Landfrauen aus Wolfhagen-Niederelsungen treffen sich regelmäßig zur Gymnastikstunde im Dorfgemeinschaftshaus.

2 Wenn das Fußballtraining ansteht, bleibt auf dem Hof von Landwirt Hannes Lampe auch mal der Traktor stehen.

» Es geht mir um den Sport selbst, klar, aber mir ist auch das Zusammensein mit meinen Mannschaftskollegen wichtig.«

Hannes Lampe



seiner Lebensgefährtin Günna Stoffers in der Gemeinde Lasbek im südöstlichen Schleswig-Holstein. Wer nun aber denken würde, dass der Besitzer eines solchen Rasenmähers ein bewegungsunlustiger Landwirt sei, der liegt ziemlich falsch. Im schon relativ „hohen“ Fußball-Alter von 34 Jahren kickt Lampe, der vor kurzem das Rauchen aufgab, mit großer Leidenschaft beim benachbarten SSV Pölitz. Der defensive Mittelfeldspieler ist der einzige Landwirt in seiner Mannschaft. Dies ist umso

bemerkenswerter, weil die Gemeinde Pölitz mitten im ländlichen Raum zwischen Lübeck und Hamburg liegt.

Zweimal die Woche geht Lampe zum Training, am Wochenende ist Ligaspiel. Schon als Kind wollte er lieber kicken, als Klavierspielen. Sehr zum Bedauern seiner Mutter. „Für mich ist das Fußballspielen ein guter Ausgleich zum übrigen Alltag“, sagt der schlanke, drahtige Ackerbauer, der vorzugsweise ohne Pflug ackert. „Es geht mir um den Sport selbst, klar, aber mir



ist auch das Zusammensein mit meinen Mannschaftskollegen wichtig“, fügt der Vater zweier Kinder hinzu. Kein Hehl macht er daraus, dass er „auch immer ein bisschen Angst vor einer Verletzung hat. Einen Arbeitsausfall auf meinem Betrieb kann ich mir gar nicht erlauben.“ Wenn auf den von ihm bewirtschafteten 2.000 ha Acker die Ernte beginnt, dann macht er „Erntepause“. Ist dann das Getreide eingefahren und der Vertragsmais für die benachbarte Biogasanlage gehäckselt, kehrt er wieder vom Mähdrescher und vom Traktor auf den Fußballrasen zurück. Aber auch abseits vom Fußball ist er jemand, der auf genügend Bewegung achtet: „Ich bin jemand der die Stufen steigt statt mit der Rolltreppe hoch zu fahren“, bekennt er und blickt augenzwinkernd zu seinem Berufskollegen Jens Ehling hinüber. „Sport ist Mord“, entgegnet der gemütlich wirkende 27-Jährige lachend. Ehling betreibt im Nachbarort die Biogasanlage, an die Lampe den Energiemais liefert. „Nein, Scherz beiseite, aber man muss das mit dem Sport nicht zu ernst nehmen“, meint Ehling, der selbst für den TSV Mollhagen in der Kreisklasse regelmäßig Tischtennis spielt.

NEUE INITIATIVEN

Kein Zweifel, es gibt viele Landwirte und Landwirtinnen, die sich neben ihrer Arbeit sportlich engagieren. Und zwar häufig ganz klassisch im Dorfverein, der nach wie vor eine wichtige soziale Funktion im ländlichen Raum hat. „Er ist der Kitt im Dorf, ist das Bindeglied zwischen Einwohnern und Kommune“, unterstreicht Andreas Klages, Ressortleiter Breitensport und Sporträume beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), die Bedeutung der Sportvereine für den Zusammen-

halt im Dorf. Wenngleich Klages sich gegen allzu pauschale Negativ-Beurteilungen verwahrt, räumt er doch ein, dass im Zuge der tiefgreifenden strukturellen und demografischen Veränderungen auf dem Lande zugleich auch die Herausforderungen im Sportbereich zunehmen. „In schrumpfenden Regionen nimmt die Sportnachfrage ab, so dass Angebote gekürzt werden und in Orten mit Schulschließungen sogar ganze Infrastrukturen wegbrechen“, konstatiert der DOSB-Mitarbeiter ein wachsendes Stadt-Land-Gefälle in der gesamten Sportentwicklung.

Dabei wachsen die Herausforderungen in den nächsten Jahren noch weiter. Gleichgewicht und Kraft spielen schon in jungen Jahren eine große Rolle für einen gesunden Alltag. Noch wichtiger wird dies im Alter, auch für älter werdende Landwirtinnen und Landwirte. „Nabel reinziehen, Brust hervor, schön fest bleiben, die Beine nach oben“, animiert Kursleiterin Sabine Missler die Teilnehmerinnen zum Mitmachen bei einer gymnastischen Übung. Zwölf Damen sitzen im Kreis, haben sich im Dorfgemeinschaftshaus, einer sozialdemokratische Errungenschaft aus den fünfziger Jahren unter dem damaligen Ministerpräsidenten Zinn, im beschaulichen Wolfhagen-Niederelungen getroffen, um an der von der Landwirtschaftlichen Krankenkasse bezahlten Präventionsmaßnahme „Trittsicher“ teilzunehmen. Alle Frauen haben früher haupt- oder nebenberuflich von und mit der Landwirtschaft gelebt. „Hier im Ort wurde Sport immer groß geschrieben. Im Jahr 1968 haben wir die erste Gymnastikgruppe für Frauen gegründet“, erzählt Gerda Flörke. Sie ist jetzt Rentnerin und hat ihre nebenberufliche Landwirtschaft schon vor Jahren aufgegeben. „Wir haben in unseren jungen Jahren körperlich viel



- 1 Es wird gelacht, es wird gebabbel: Unter Anleitung der Krankenschwester Sabine Missler machen Muskel stärkende Übungen großen Spaß.
- 2 Brigitte Rennert und ihr Mann haben den Legehennen-Betrieb bereits an den Sohn und die Schwiegertochter übergeben. Wenn Not am Mann ist, packen sie aber immer noch mit an.

» Wir sind mit dem demografischen Wandel in der Landwirtschaft konfrontiert, da müssen wir entsprechende Bewegungsangebote entwickeln.« *Matthias Nöll*

gearbeitet, Rüben gehackt beispielsweise, sind viel Fahrrad gefahren“, erzählt Ingrid Winning.

Geschadet hat es den rüstigen Damen offensichtlich nicht. Eine weitere Übung beweist es an diesem sonnigen Tag: Die Landfrauen machen auch mit Manschetten an den Knöcheln beschwert eine durchaus „trittsichere“ Figur. „Unsere Aktion „Trittsicher durchs Leben“ erfährt eine große Resonanz“, freut sich indessen Matthias Nöll, der seitens der SVLFG für Präventions-Kampagnen zuständig ist. Die Kurse werden dabei in enger Kooperation mit dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Landfrauenverband in aktuell 47 deutschen Landkreisen angeboten. Das Stuttgarter Robert Bosch Krankenhaus wertet die Kampagne anschließend wissenschaftlich aus. „Wir sind mit dem demografischen Wandel in der Landwirtschaft konfrontiert“, sagt Nöll, „da müssen wir als Versicherer reagieren und entsprechende Bewegungsangebote entwickeln.“

GEMEINSAM AKTIV BLEIBEN

Zumal es viele Landfrauen gibt, die noch im hohen Alter auf landwirtschaftlichen Betrieben mitarbeiten. So auch die am Präventionskurs im Dorfgemeinschaftshaus teilnehmende Brigitte Rennert. Sie ist die einzige unter den zwölf Kurs-Teilnehmerinnen, die den eigenen Betrieb an die nachfolgenden Generation weitergeben hat. Wenn Not am Mann ist, hilft Rennert im Legehennen-Unternehmen des Sohnes und ihrer Schwiegertochter aus, die übrigens viel im Büro arbeitet und als Ausgleich für ihre Fitness ein Trimm-Rad im Keller stehen hat. „Wir haben im Jahre 1961 mit 500 Hühnern die Eierproduktion begonnen, heute haben wir 30.000 Legehennen im Stall“, erzählt Rennert stolz von der von ihrem Mann und ihr vollbrachten Lebensleistung. Der Wandel auf ihrem Betrieb und das Höfesterben wirken sich unmittelbar auf das Dorfleben aus. „Da hat sich etwas grundlegend gewandelt“, sagen die Landfrauen zum Abschluss des Kurses einvernehmlich. Sie verweisen auf die vielen junge Leute im Dorf, die mit Landwirtschaft nichts mehr zu tun haben und mit dem Auto zum Teil weite Strecken zum Arbeitsplatz zurücklegen. Sehr wahrscheinlich wird diesen ländlichen Pendlern im Alter auch irgendwann der Rücken zwicken. ■



WEITERE INFORMATIONEN

dosb.de | svlfg.de