Warum Fußball fit macht und geliebt wird

Deutschland ist eine Kickernation. Knapp **3,19 Bundesbürger spielten 2018 häufig Fußball, und fast elf Millionen spielten zumindest gelegentlich** die beliebteste Ballsportart der Welt. Weltweit waren es schon vor mehr als einem Jahrzehnt, 2007, rund 265 Millionen Menschen auf allen Kontinenten.

Ein Grund **warum Fußball so beliebt ist** liegt zum einen an der Struktur. Obwohl die Regeln ausgefeilt sind, braucht es nicht viel, um mitspielen zu können. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl, schafft Bindungen und gemeinsame Erfolgserlebnisse oder aber geteiltes Leid, wenn das eigenen Team verliert. Nicht umsonst treten in Deutschland auch viele Neuankömmlinge in die mehr als 24.000 Clubs im Lande ein. Fußball schafft Freundschaften und damit Integration und vertreibt die Einsamkeit. Damit ist der Sport nicht nur körperlich gesund, sondern kann auch für die mentale Gesundheit ein positiver Faktor sein.

Das **Fußball gut für die Gesundheit** ist, steht außer Frage – solange keine Verletzungen auftreten. Freizeitkicker profitieren von dem ständigen Wechsel zwischen Sprints, Laufen und Gehen, die unter anderem Herz, Kreislauf und Muskeln stärken. Wer richtig trainiert, kann vom Fußballspielen sogar mehr Nutzen haben als vom Joggen. Besonders Kinder profitieren von einer Steigerung der Knochendichte. Was einem liegt, ist jedoch letztlich eine Frage der Mentalität. Viele Jogger ziehen am liebsten allein ihre Runden, während Fußball vom Zusammenspiel lebt.

Dieses Gemeinschaftsgefühl überträgt sich auch auf Nichtsportler. Fußballwetten sind mit Abstand die beliebtesten unter den Sportwetten. Vor allem Live-Wetten, bei denen man **live das Geschehen verfolgen** kann während sich die Quoten fast sekündlich ändern, werden immer beliebter.

Spitzenspiele sind auch in Deutschland noch immer die reinsten Straßenfeger – oder im Gegenteil volksfestähnliche Veranstaltungen, wie bei der Russland-WM, wo an öffentlichen Orten Großbildleinwände aufgestellt werden. Von München bis Berlin konnte in fast jeder deutschen Großstadt unter freiem Himmel geguckt werden, auch wenn die als Titelverteidiger angereiste deutsche Nationalelf sich schon nach der Vorrundenblamage verabschieden musste. **Mehr als 21 Millionen Zuschauer** verfolgten in der Bundesrepublik am Fernseher, wie Frankreich im Finale gegen Kroatien mit 4:2 zum Weltmeister wurde.

Das schöne Spiel ist nicht nur in Deutschland ein fester Bestandteil der Kultur. England gilt als Mutterland des Sports, und wie in Deutschland, aber auch Italien, Frankreich, den Niederlanden und anderen europäischen Ländern werfen jedes Ligaspiel, jeder Treffer und jeder Transfer von den Kommentatoren bis zu den Fans, die sich in der Kantine oder am Imbiss treffen, heiß diskutiert.

In Ländern wie Brasilien, das etliche der berühmtesten Ballzauberer aller Zeiten hervorgebracht hat, ist das Spiel zugleich ein Ausweg aus der Armut. Ex-Weltmeister Jordinho, Inter-Mailand-Spieler Adriano, der als bester Fußballspieler aller Zeiten geltende Pele, sie alle haben sich durch ihr Talent aus den Armutsvierteln Brasiliens befreit. Kicker wie Jordinho betreiben inzwischen ihre **eigene Art Entwicklungshilfe in der Heimat**, mit Schulen, aber auch mit Fußballunterricht.

Fußball ist hier mehr als nur ein Sport. Fußball ist eine Leidenschaft, ein Bindeglied zwischen den Tausenden, die fürs gleiche Team jubeln und sich in den Stadien treffen. Im **März 1954 guckten 183.513 Menschen** im Stadion in Rio de Janeiro zu, wie Brasiliens Nationalelf gegen Paraguay gewann. Den europäischen Zuschauerrekord hält das Spiel Schottland gegen England 1937 in Glasgow mit 149.547 Besuchern.

Das „Wunder von Bern“, die „Schmach von Cordoba“ bewegen noch heute die Fußballfans. Insofern hat Fußball sogar eine weitere positive Funktion, als Gedächtnistraining noch lange nach dem Abpfiff.