103362/EU XXVIII. GP
Eingelangt am 13/11/26

Rat der
Europäischen Union

Brüssel, den 6. November 2026
(OR. en)

15036/26

SPORT 47
SAN 774

VERMERK

Absender:	Vorsitz
Empfänger:	Ausschuss der Ständigen Vertreter/Rat
Betr.:	Förderung der Vorteile des Sports für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden – Gedankenaustausch

Die Delegationen erhalten in der Anlage einen Orientierungsvermerk des Vorsitzes zu dem eingangs genannten Thema im Hinblick auf den Gedankenaustausch auf der Tagung des Rates (Bildung, Jugend, Kultur und Sport) am 20. November 2026.

www.parlament.gv.at

ANLAGE

Förderung der Vorteile des Sports für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden

Orientierungsvermerk des Vorsitzes

Hintergrund

Im EU-Arbeitsplan für den Sport (2024-2027)[1] werden „psychische Gesundheit und Wohlbefinden im Sport“ als Schwerpunktthemen genannt.

Unter dem Vorsitz Zyperns im Rat der EU haben die Mitgliedstaaten auf der Tagung des Rates (Bildung, Jugend, Kultur und Sport) vom 12. Mai eine wertvolle Aussprache über psychische Gesundheit im Sport geführt. Ministerinnen und Minister aus der gesamten EU führten einen Gedankenaustausch über die Stärkung der Politik und der Verfahren im Bereich Sport, um das Sportumfeld auf eine Weise zu gestalten, die „den psychische Druck verringert und gleichzeitig das psychische Wohlbefinden von Sportlerinnen und Sportlern, Trainerinnen und Trainern, Sportfunktionären und dem gesamten Sportpersonal fördert“[2].

Anknüpfend an diese Beratungen und an die Einrichtung der OMK-Gruppe „Gewährleistung und Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Sportlern, Trainern und Funktionären“ möchte der Vorsitz den Ministerinnen und Ministern die Gelegenheit bieten, zu erörtern, wie die Vorteile des Sports für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aller am besten gefördert werden können.

Aktueller Stand

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport gelten weithin als wichtige Faktoren für eine gute körperliche und psychische Gesundheit. Sie können dazu beitragen, das Risiko langfristiger Gesundheitsprobleme zu verringern, kognitive Fähigkeiten zu unterstützen und die Symptome häufiger psychischer Probleme zu lindern.

---

1 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=OJ:C_202403527

2 Rat „Bildung, Jugend, Kultur und Sport“ (Kultur und Sport) – Consilium.

www.parlament.gv.at

Körperliche Aktivität kann sowohl zum Schutz der psychischen Gesundheit als auch zur Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen beitragen und stellt eine der wirksamsten Methoden zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und zur Prävention psychischer Probleme im Laufe des gesamten Lebens dar.[3] Für Menschen, die von solchen Problemen betroffen sind, ist es besonders wichtig, dass es niedrigschwellige, inklusive und leicht zugängliche Möglichkeiten gibt, um aktiv zu werden.

In einer Eurobarometer-Umfrage zur psychischen Gesundheit aus dem Jahr 2023[4] gaben 41 % der Befragten körperliche Aktivität als einen der wichtigsten Faktoren für eine gute psychische Gesundheit an – dabei handelte es sich um die dritthäufigste Antwort nach Lebensbedingungen (60 %) und finanzieller Sicherheit (53 %).

Darüber hinaus nannten 26 % der Befragten in der Eurobarometer-Umfrage zu Sport und körperlicher Aktivität aus dem Jahr 2026[5] die Verbesserung der psychischen Gesundheit oder den Abbau von Stress als Grund für die Teilnahme an Sport und körperlicher Aktivität.

Obwohl regelmäßige körperliche Aktivität und Sport für die körperliche und psychische Fitness von entscheidender Bedeutung sind, wurde in der Eurobarometer-Umfrage zu Sport und körperlicher Aktivität aus dem Jahr 2026 ein erhebliches Maß an körperlicher Inaktivität festgestellt: 39 % der Befragten gaben an, nie zu trainieren oder Sport zu treiben.

Darüber hinaus haben Krisen wie die COVID-19-Pandemie gezeigt, welche negativen Auswirkungen es auf die psychische Gesundheit haben kann, sich über längere Zeit in Innenräumen aufzuhalten.[6] Während der Pandemie, als viele Kinder nur begrenzte Möglichkeiten für soziale Interaktionen und körperliche Aktivität hatten, hat sich die Zahl der jungen Menschen mit Depressionen mehr als verdoppelt.[7]

---

3 „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour“ (Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten), Genf: Weltgesundheitsorganisation, 2020 (https://iris.who.int/items/2abc9ed0-2a55-4a07-a65f-ab4b7c412ecc). Lizenz: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

4 Psychische Gesundheit – Oktober 2023 – Eurobarometer-Umfrage.

5 Sport und körperliche Aktivität – September 2026 – Eurobarometer-Umfrage.

6 Get moving, feel better: #BeActive for mental health (Mehr Wohlbefinden durch Bewegung: #BeActive-Kampagne für psychische Gesundheit) | Sport.

7 Mitteilung der Kommission über eine umfassende Herangehensweise im Bereich der psychischen Gesundheit.

www.parlament.gv.at

Heutzutage kann die psychische und körperliche Gesundheit auch dadurch beeinträchtigt werden, dass zu viel Zeit vor dem Bildschirm und in den sozialen Medien verbracht wird, insbesondere bei Kindern und jungen Menschen. Zu viel Bildschirmzeit kann mit Symptomen wie mangelnder Motivation für andere Tätigkeiten einhergehen.[8]

In der Eurobarometer-Umfrage zu Sport und körperlicher Aktivität aus dem Jahr 2026 gab der größte Anteil der Befragten (37 %) Zeitmangel als einen der Hauptgründe an, die sie davon abhalten, Sport zu treiben. Der zweithäufigste (von 26 % der Befragten) genannte Grund ist ein Mangel an Motivation oder Interesse.

Es gibt viele Elemente, die beeinflussen können, wie aktiv ein Mensch ist, darunter soziale, kulturelle, ökologische und wirtschaftliche Faktoren, die sich auf den Zugang und die Möglichkeiten in Bezug auf körperliche Aktivität auswirken können.[9] In Europa treiben Menschen mit niedrigerem Einkommen Daten zufolge seltener Sport, wohingegen Menschen mit einem hohem Bildungsniveau mehr Zeit für körperliche Aktivität aufwenden.[10] Untersuchungen haben auch ergeben, dass Frauen in vielen Ländern weniger aktiv sind als Männer.[11]

Zum anderen sind auch psychisch bedingte Gesundheitsprobleme zwischen den Bevölkerungsgruppen ungleich verteilt, wobei Depressionen bei Frauen und in Bevölkerungsgruppen mit niedrigerem Einkommen und niedrigerem Bildungsniveau häufiger vorkommen.[12]

---

8 Gesunde Bildschirmzeit – Europäische Kommission.

9 Physical activity (Körperliche Aktivität) – Weltgesundheitsorganisation.

10 Sport participation – practicing sport and physical activity - Statistics Explained (Teilnahme an Sport – Ausübung von Sport und körperlicher Aktivität – Statistik erklärt) – Eurostat.

11 Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten.

12 Psychische Gesundheit – Öffentliche Gesundheit – Europäische Kommission.

www.parlament.gv.at

Herausforderungen für die Politik

Die Förderung einer guten psychischen Gesundheit, die Prävention psychischer Probleme und frühzeitige Interventionen sind im Allgemeinen wirksamer und kosteneffizienter als eine Behandlung allein. Körperliche Aktivität und Sport sind wesentliche Elemente einer gesunden Lebensweise; Prävention und frühzeitige Interventionen hängen jedoch auch von umfassenderen Bedingungen ab, die es den Menschen ermöglichen, aktiv zu sein und sich zu vernetzen, einschließlich eines gleichberechtigten Zugangs zu hochwertigen Möglichkeiten für Sport und körperliche Aktivität, unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung oder sozioökonomischem Status. Das psychische Wohlbefinden wird durch Lebenserfahrungen sowie das soziale, physische und wirtschaftliche Umfeld bestimmt, in dem die Menschen leben, lernen und arbeiten. Maßnahmen im Sportsektor und darüber hinaus, wie z. B. sichere und inklusive Sportumgebungen, der Zugang zu Einrichtungen, sichere öffentliche Räume, Grünflächen und Möglichkeiten innerhalb der Gemeinschaft, können daher eine wichtige Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens und der Prävention psychischer Probleme spielen.

Eine sektorübergreifende Zusammenarbeit ist für die Stärkung der Strukturen der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Der gleichberechtigte Zugang zu Unterstützung, Behandlung und Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen kann unter anderem durch innovative und personenzentrierte Ansätze verbessert werden, wie z. B. soziale Medikation in Form von Sport und körperlicher Aktivität, einschließlich der Teilnahme an gemeinschaftsbasierten Initiativen und Aktivitäten, die zur Förderung einer guten psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens beitragen können.

Sport und körperliche Aktivität können eine gute psychische Gesundheit und das Wohlbefinden über umfassendere soziale Wege fördern, unter anderem indem Möglichkeiten für Freiwilligentätigkeiten, die Teilhabe an der Gemeinschaft und bürgerschaftliches Engagement geschaffen werden, gesellschaftliche Beziehungen und sozialer Zusammenhalt gestärkt werden und für strukturierte, positive Freizeitangebote gesorgt wird, wodurch sitzendes Verhalten und übermäßige Bildschirmzeit, einschließlich der Gefährdung durch Online-Risiken wie Cybermobbing, insbesondere bei jungen Menschen, verringert werden können.

Gemeinschaftsbasierte Initiativen für Sport und körperliche Aktivität können dazu beitragen, Stigmatisierung zu verringern, die soziale Unterstützung zu stärken und eine offene Diskussion über psychische Gesundheit fördern.

www.parlament.gv.at

Fragen für die Aussprache

Die Ministerinnen und Minister werden ersucht, die folgenden Fragen innerhalb von insgesamt höchstens drei Minuten zu beantworten:

1. Welche Methoden sind am besten geeignet, um die Menschen dazu zu motivieren, für ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden Sport zu treiben, insbesondere im Hinblick auf die zuvor beschriebenen Herausforderungen wie Zeitmangel, fehlender Zugang und Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

2. Wie können wir Menschen, die regelmäßig Sport treiben, die Vorteile des Sports für die psychische Gesundheit näherbringen?

3. Was kann gegebenenfalls auf nationaler Ebene oder EU-Ebene unternommen werden, um die Zusammenhänge zwischen einem aktivem Lebensstil und psychischer Gesundheit und Wohlbefinden besser zu fördern, insbesondere im Hinblick auf die sektorübergreifende Koordinierung bei der Förderung der Vorteile des Sports für die psychische Gesundheit (z. B. öffentliche Gesundheit, Gemeinschaftseinrichtungen, Jugendsektor)?

www.parlament.gv.at