

Statuskonferenz der BVPG am 05. März 2020 in Frankfurt/Main

Status quo der Bewegungsförderung in Deutschland

Bewegungsförderung ist in Deutschland eine dringende gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Denn regelmäßige Bewegung hat nachweislich gesundheitsförderliche Effekte und ist ein enorm wichtiger Schutzfaktor gegen nicht übertragbare chronische Erkrankungen und frühzeitiges Versterben. Dennoch bewegen sich viele Menschen zu wenig. Trotz entsprechenden Aufklärungskampagnen und Gesundheitssportangeboten ist nach Untersuchungen der WHO und der EU-Kommission die Prävalenz von Menschen mit bewegungsarmen Lebensstilen in Europa in den letzten zehn Jahren noch gestiegen. Die Erkenntnisse über die bedeutsamen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit haben offensichtlich auch große Teile der deutschen Bevölkerung kaum erreicht. Die jüngste Statuskonferenz¹ der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V. (BVPG), die als Kooperationsveranstaltung mit den Mitgliederorganisationen Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB) und Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS) am 5. März 2020 in Frankfurt am Main stattfand, widmete sich dem Handlungsfeld „Bewegung und Bewegungsförderung“ und stellte sich drei zentralen Aufgaben: Evidenz, Rahmenbedingungen und Umsetzung.

Zur **Evidenz** von Gesundheitsförderung durch Bewegung gab Professor Andreas Nieß von der Abteilung Sportmedizin am Medizinischen Universitätsklinikum Tübingen einen Überblick über die bisher epidemiologisch untersuchten und nachgewiesenen gesundheitsfördernden und präventiven Wirkmechanismen von körperlicher Aktivität. Schon moderat intensive Bewegungen fördern die Funktionen des muskuloskelettalen Systems, die Blutdruckregulierung und Stoffwechselvorgänge. Die so erzielte muskuläre Fitness senkt Krankheitsrisiken für Osteoporose, Diabetes

mellitus Typ 2, Arteriosklerose und Adipositas. Als gesichert gilt ein großer protektiver Effekt gegen kardiovaskuläre Erkrankungen durch regelmäßige ausdauerorientierte Bewegung. Positive Auswirkungen konnten auch auf die Stressreduktion und das psychische Befinden bei Erwachsenen sowie auf die Lernfähigkeit bei Schulkindern beobachtet werden. Unklar ist noch die Risikoverringerung von Krebsarten durch körperliche Aktivität. Für das Erreichen umfassender Gesundheitsziele spielt die Dosis-Wirkungsbeziehung durch Umfang und Intensität körperlicher Aktivität und die individuelle Trainierbarkeit eine entscheidende Rolle. Ein zehnmütiges Zufußgehen ist bereits für Untrainierte ein Trainingsreiz, der eine Auslenkung der Homöostase bewirkt und Funktionen und Strukturen zur Anpassung stimuliert. Drei bis fünf Wiederholungsvorgänge in der Woche können zu Leistungssteigerung und Trainingsanpassung führen.

Diese Evidenzbeispiele begründen die „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (NEBB), die für Deutschland 2016 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit von einer Expertengruppe aus Gesundheitswissenschaften, Sportmedizin und Sportwissenschaft erstellt wurden und zu denen Professor Klaus Pfeifer vom Department Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg referierte. Die NEBB beschreiben als Empfehlungen für Bewegung Art, Umfang und Intensität der für Kinder, Jugendliche, junge und ältere Erwachsene und Menschen mit chronischen Erkrankungen empfohlenen gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität. Die Empfehlungen für Bewegungsförderung beschreiben, wie es in den Lebenswelten der genannten Zielgruppen gelingen kann, den Anteil gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität zu erhöhen und Bewegungsmangel zu verringern. Demnach bieten die NEBB eine wichtige Orientierung für die Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen der Bewegungsförderung. Die NEBB fanden Eingang in die Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz, in den Leitfaden Prävention § 20a SGB V des GKV-Spitzenverbands und in verschiedene Set-

¹ Seit 2010 führt die BVPG regelmäßig Statuskonferenzen durch, um ihren Mitgliedern und Kooperationspartnern einen Rahmen zur Präsentation und Diskussion von Ergebnissen wichtiger Themen der Prävention und Gesundheitsförderung zu bieten und zu mehr Transparenz im jeweiligen Handlungsfeld beizutragen.

**Die Autorin:**

Cornelia M. Kopelsky
Freie Fachjournalistin/Fachautorin
Feckweilerbruch 28,
55765 Birkenfeld/Nahe
www.CMKopelsky.de

tingprojekte. Für eine wirksame Umsetzung der NEBB „braucht es auf Bundes- und Landesebene bessere Strukturen und Anreize sowie mehr sektorenübergreifende Kooperationen im Zusammenspiel zwischen Praxis, Politik und Wissenschaft“, forderte Pfeifer.

Rahmenbedingungen zur Durchführung von Bewegungsförderung zu schaffen, die vor allem Menschen mit sozialen Benachteiligungen erreichen, ist eine solche sektorenübergreifende Aufgabe. Hierzu wurden Beispiele regulativer Maßnahmen in Bezug auf Kostenregulierung und Qualitätssicherung wie zum Beispiel durch den Präventionsleitfaden der Krankenkassen oder die bundesweite Initiative „Sicherheit und Gesundheit im und durch Schulsport“, wofür die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. und die Kultusministerkonferenz zuständig sind, vorgestellt. Vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie wird zusammen mit dem DVGS ein Netzwerk zur systematischen Erfassung aller relevanten Akteur*innen, Berufsgruppen und Multiplikator*innen und deren Schlüsselpositionen entwickelt, um Ideen, Initiativen, Konzeptentwicklungen hinsichtlich einer effektiven Zusammenarbeit besser steuern zu können. Ärztinnen und Ärzte formulieren ihre Beratungsmuster für Lebensstiländerungen neu und setzen sich für ein „Rezept für Bewegung“ ein, was allerdings keinen Verordnungs-, sondern eben nur Empfehlungscharakter haben wird, so Professorin Christine Graf von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e. V. Der DOSB sieht sich in der Pflicht, als flächendeckender Bewegungsanbieter sein eigenes Projekt „Bewegungsmangel reduzieren“ zusammen mit der Sportministerkonferenz bundesweit strukturell und praktisch zu etablieren.

Die **Verbreitung und Umsetzung** von Bewegungsförderung ist praktische Projektarbeit. Um Menschen in Bewegung zu bringen, braucht es lebens- und umgebungsbezogene Strukturen und den Teamgeist aller Akteure. Wie die vorgestellten Projekte zeigten, können und müssen bewegungsaktive Lebenswelten in kommunalen, betrieblichen und schulischen Settings

vielseitig gestaltet werden. Kommunal organisierte Mitmachangebote bedingen keine Mitgliedschaft in einem Verein und sind kostenfrei. Bewegung in der Schule bedeutet nicht nur ein ausreichendes Sportangebot, sondern fördert das Bewusstsein für Bewegung als Schlüssel für ganzheitliches Lernen. In der Arbeitswelt richten sich die Angebote nach der jeweiligen arbeitsmotorischen Belastung des Personals. Längeres Sitzen sollte regelmäßig unterbrochen und durch kleine Bewegungsübungen ausgeglichen werden. Bei körperlich schweren Arbeiten sind ergonomisches Bewegungsverhalten und rechtzeitige Pausen zu beachten. Auch Menschen mit Behinderung müssen gleichberechtigt und selbstbestimmt an allen Bewegungsangeboten teilhaben können. In Pflegeeinrichtungen wird ein „Tandem“-Programm angeboten, das besonders die psychische Gesundheit bei Pflegebedürftigen und Pflegekräften fördert.

Dem WHO-Ziel nach, bis 2025 die körperliche Inaktivität weltweit um zehn Prozent zu verringern, gibt es in Deutschland noch viele bewegende Aufgaben zu bewältigen. Die Statuskonferenz hat Wege aufgezeigt, dieses Gesundheitsziel zu erreichen. – Informationen über die präsentierten Projekte finden sich im Internet unter folgenden Stichwörtern:

- IN FORM (Nationaler Aktionsplan)
- KOMBINE (Kommunale Bewegungsförderung)
- POLKA (Modellprojekt für Pflegeeinrichtungen)
- SAMBA (Akteuren-Netzwerk-Projekt)
- SuGiS (Settingprojekt in Schulen)

Stichwörter:

- Statuskonferenz der BVPG
- Bewegungsförderung
- Gesundheitsziele