



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

# IN FORM – Zwischenbericht

Kurzform



**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern aus verschiedenen Lebenswelten aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# Inhalt

4 Vorwort

## Ausgangslage

6 Situation und Herausforderungen

7 Studien zeigen: Es gibt zu viele übergewichtige Menschen

8 Wo besteht Handlungsbedarf?

## IN FORM – Ziele und Schwerpunkte

10 Für bessere Ernährung und mehr Bewegung

12 Kernstrategie und Maßnahmen

## Bilanz

14 IN FORM – Ergebnisse

16 Kooperationspartner und Experten über IN FORM

18 Erfolgsfaktoren

22 Partner für IN FORM

## Ausblick

24 Das Bewegungs- und Ernährungsverhalten dauerhaft verbessern

28 Impressum

## Gemeinsames Vorwort

### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser,

Deutschland „IN FORM“ zu bringen – das war und ist das erklärte Ziel des von der Bundesregierung im Jahr 2008 gestarteten Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Wir wollen einen wirksamen Beitrag dazu leisten, dass sich das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bürgerinnen und Bürger dauerhaft verbessern kann.

Denn mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung sind wichtige – und gleichzeitig vermeidbare – Ursachen für Übergewicht. Nicht zuletzt entstehen dadurch sogenannte Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes oder Bluthochdruck.

Der Nationale Aktionsplan wirbt für eine gesunde Lebensweise und wird gemeinsam vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sowie vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) vorangebracht.

Dabei ist es uns wichtig, die Menschen dort zu erreichen, wo sie leben, arbeiten, lernen und spielen. Seit 2008 haben wir dafür knapp 200 Projekte und Maßnahmen gefördert, Strukturen aufgebaut, Empfehlungen und Grundsätze entwickelt, neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter hinzugewonnen und dafür gesorgt, dass es genug Orte und Möglichkeiten gibt, damit IN FORM auch gut funktioniert. In dem Aktionsplan

engagieren sich heute Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft gleichermaßen. Folgende Maßnahmen sind beispielhaft:

- Erstellung und Verbreitung von kostenlosen Informationsmaterialien,
- Durchführung von Fachveranstaltungen, Tagungen, Veranstaltungen zur Vernetzung, Arbeitskreise,
- Durchführung von bundesweiten Wettbewerben, wie „KLASSE, KOCHEN!“,
- Entwicklung und Verbreitung von Qualitätsstandards für eine gute Gemeinschaftsverpflegung in Kitas, Schulen, Betrieben, Pflegeheimen, Krankenhäusern, Rehakliniken und für Essen auf Rädern,
- Gründung und Verstetigung des Netzwerks „Gesund ins Leben“,
- Einrichtung des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule sowie des Bundeszentrums für Ernährung,

- Entwicklung und Verbreitung von Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für Kinder, Erwachsene, Ältere sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen,
- Einrichtung eines Förderschwerpunktes zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen,
- Zusammentragung, Abstimmung und Verbreitung von Grundlagen für eine gute Qualität von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Primärprävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen.

Das alles ist ein starkes Fundament für die Arbeit in den kommenden Jahren. Für wirksame Veränderungen braucht es jedoch Zeit und einen langen Atem, denn die Lebens- und Arbeitsbedingungen verändern sich. Die im Rahmen von IN FORM entwickelten Ansätze wollen wir dauerhaft weiterführen, um Jung und Alt für eine Lebensweise mit täglicher Bewegung und ausgewogener Ernährung zu gewinnen. Dazu wollen wir von den besten Beispielen aus ganz Deutschland lernen. Es ist wichtig, den Austausch und die Vernetzung zwischen allen Beteiligten noch stärker zu fördern. So wollen wir noch mehr Menschen erreichen und zu einem gesunden Verhalten bewegen.



**Christian Schmidt MdB**  
Bundesminister für Ernährung  
und Landwirtschaft



**Hermann Gröhe MdB**  
Bundesminister für Gesundheit

# Situation und Herausforderungen

## Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung sind ein weltweites Problem.



### Weltweiter Trend (laut WHO) u. a.:

- Fehlernährung
- Körperliche Inaktivität
- Übergewicht



### Dadurch werden begünstigt:

- Zivilisationskrankheiten, z. B.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes Typ 2
  - Erkrankungen des Bewegungsapparates
  - Adipositas
  - Orthopädische Beschwerden
  - Fettstoffwechselstörungen



### Folgen:

- Betroffene verlieren  
→ gesunde Lebensjahre  
→ ihre Leistungsfähigkeit
- Sozialversicherungssysteme werden belastet

### Weitere Entwicklung:



- Internationale Bedeutung der Thematik hat zugenommen
- Vielfältige Aktivitäten von WHO und EU (z. B. Präventionsmaßnahmen gegen Kinderübergewicht und zur Bewegungsförderung)

### Erste Lösungsansätze:

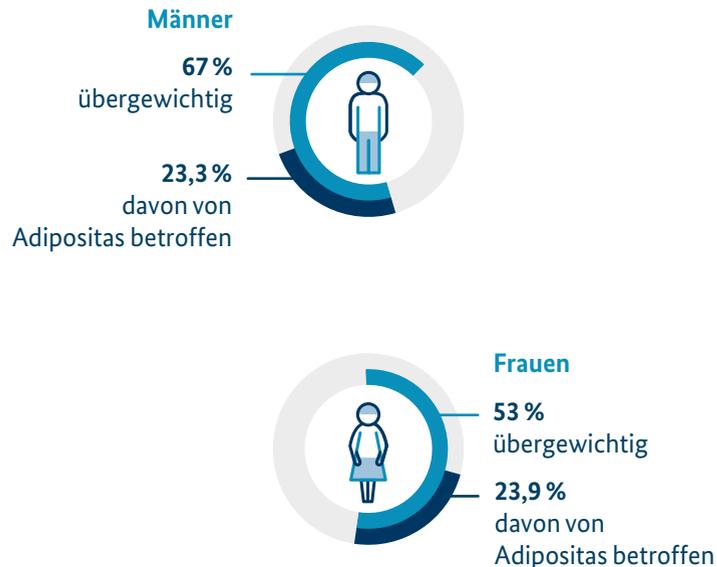


- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (WHO, 2004): Aufforderung an Mitgliedstaaten, nationale Strategien zur Prävention zu entwickeln
- Weißbuch „Ernährung, Übergewicht, Adipositas: Eine Strategie für Europa“ (EU-Kommission 2007)

# Studien zeigen: Es gibt viele Menschen mit Übergewicht

## Der Anteil Übergewichtiger unter Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen hat sich auf hohem Niveau stabilisiert. Immer mehr Menschen sind von Adipositas betroffen.

### Erwachsene:



### Quellen:

DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Erhebungszeitraum 2008–2011)  
KiGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Erhebungszeitraum 2009–2012)

### Kinder und Jugendliche (3 bis 17 Jahre):

### Übergewichtig:

15%



davon von Adipositas betroffen:

6,3%

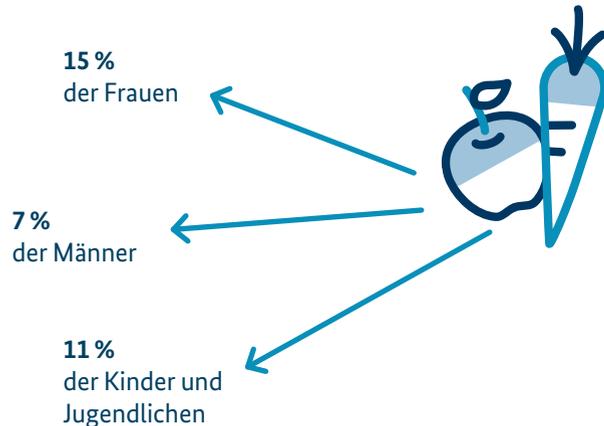
Immer mehr junge Menschen leiden bereits unter hohem Körpergewicht und tragen ein erhöhtes Risiko für Zivilisationskrankheiten.

# Wo besteht Handlungsbedarf?

## Ernährung: Erwachsene und Kinder essen zu wenig Obst.

Um zu untersuchen, welche Veränderungen es gibt und wo weiterhin Handlungsbedarf besteht, werden regelmäßig in verschiedenen Studien Kernindikatoren erhoben. Einer der Indikatoren für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise ist der Verzehr von Obst und Gemüse.

### 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Menge) nehmen zu sich:



### Aber: mehrmals, d. h. mindestens zwei Portionen Obst täglich, essen

Gruppe	Zeitraum	Prozent
Frauen	2008–2011	26,2 %
	1998	18,5 %
Männer	2008–2011	13,9 %
	1998	9,8 %

33% der Kinder und Jugendlichen

### Zuckerhaltige Getränke – ein Risikofaktor für Adipositas



- Kinder, Jugendliche und Erwachsene trinken durchschnittlich mehr als zwei Gläser zuckerhaltige Getränke pro Tag.
- Personen mit niedrigem Sozialstatus trinken mehr zuckerhaltige Getränke (KiGGS).

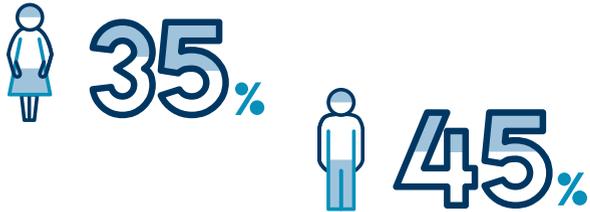
#### Quellen:

DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Erhebungszeitraum 2008–2011)

KiGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Erhebungszeitraum 2009–2012)

## Bewegung: Erwachsene und Kinder bewegen sich zu wenig.

### Erwachsene:

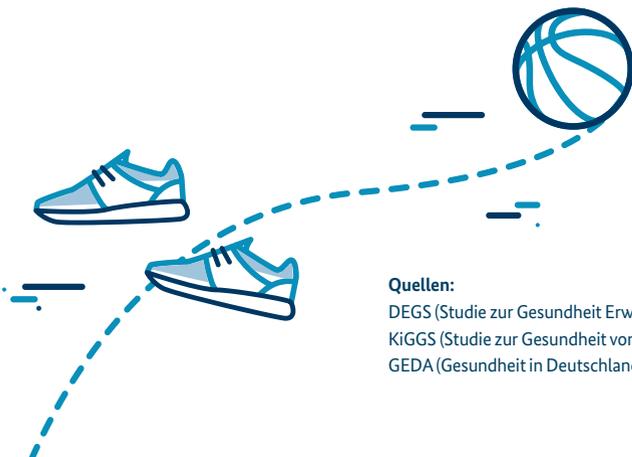


Nur **35 %** der Frauen und **45 %** der Männer folgen der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein.

### Kinder und Jugendliche:



Nur **25 %** der Mädchen und **30 %** der Jungen bewegen sich 60 Minuten pro Tag (Empfehlung der WHO). Der Anteil nimmt mit steigendem Alter ab. Verbringen Jugendliche viel Zeit vor Fernsehern, Spielekonsole und Computer, sinkt ihre Chance, sich zu bewegen.



„Körperliche Aktivität senkt wissenschaftlich gesichert das Risiko für zahlreiche Krankheiten, verbessert die Lebensqualität und wirkt gleichzeitig lebensverlängernd. Es ist also wichtig, Menschen über die Bedeutung von Bewegung zu informieren und sie zu einem aktiven Lebensstil zu motivieren – einer der Schwerpunkte von IN FORM.“

**Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann**  
Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

#### Quellen:

DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Erhebungszeitraum 2008–2011)

KiGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Erhebungszeitraum 2009–2012)

GEDA (Gesundheit in Deutschland aktuell, Erhebungszeitraum 2012–2013)

# Für bessere Ernährung und mehr Bewegung

Mit dem 2008 verabschiedeten Nationalen Aktionsplan IN FORM hat die Bundesregierung eine Strategie vorgelegt, um das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland dauerhaft zu verbessern.



## Ansatz: Einzelmaßnahmen unter einem Dach zusammenführen

IN FORM baut auf bereits entwickelten Strategien, Programmen und Maßnahmen von Bund, Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft auf, bündelt diese vielfältigen Initiativen und führt sie erstmals unter einem „Dach“ zusammen durch die

- Förderung von Kooperationen,
- Verbreitung praxistauglicher Ansätze,
- Unterstützung von Netzwerken und
- Nutzung von Synergien.



## Ziele: Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verbessern

- Gesundheitsförderliche Alltagsstrukturen im Bereich der Ernährung und Bewegung stärken und etablieren
- Eigenverantwortung fördern und zu gesunder Ernährung motivieren



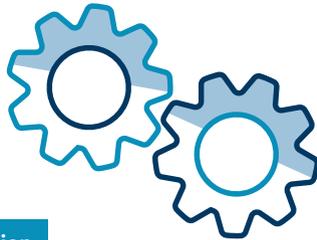
„Das Krankheitsspektrum in unserer Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Infektiöse Erkrankungen wurden erfolgreich zurückgedrängt und chronische Krankheiten haben stark zugenommen. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind dabei wichtige Faktoren, um die Entstehung von chronischen Krankheiten zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern. IN FORM liefert daher einen wichtigen Beitrag im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.“

**Dr. Doris Pfeiffer**

Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbandes

**Umsetzung:****Ein Zusammenspiel von Verhaltens- und Verhältnisprävention**

Das heißt, nicht nur ein gesundes Verhalten der Beteiligten soll erreicht, sondern das Umfeld so gestaltet werden, dass ein gesundes Leben möglich ist.

**Verhältnisprävention**

**Verhältnispräventive Maßnahmen** verbessern die Lebensbedingungen von Menschen, z. B. in Arbeitswelt, Familie oder Freizeit.

**Verhaltensprävention**

**Verhaltenspräventive Maßnahmen** motivieren Menschen, ihr individuelles Verhalten gesundheitsfördernd zu verändern.

**Folge:****Höhere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, bessere Gesundheit**

- Kinder und Erwachsene profitieren von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Freizeit.
- Krankheiten, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel mit verursacht werden, gehen zurück.

# Kernstrategie und Maßnahmen

## IN FORM setzt dort an, wo Menschen leben, arbeiten, lernen oder spielen.

Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung sind dort am erfolgversprechendsten, wo Menschen leben, sich häufig aufhalten, wo sie lernen und arbeiten. Hierzu gehören die Familie, die Kita, die

Schule, der Betrieb, die Senioreneinrichtung, der Stadtteil, der Verein und andere Lebenswelten.



Kita



Schule



Familie



Berufstätige



Ältere



Kommune

## Um das Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verbessern, setzt IN FORM auf die

1. Veränderungen von Rahmenbedingungen (z. B. durch die Einrichtung der Vernetzungsstellen Schulverpflegung), Empfehlungen für Bewegung oder Qualitätsstandards bei der Verpflegung in Mensa und Kantine,
2. Verbesserung der Zugangswege zu den Zielgruppen, z. B. durch die Unterstützung lokaler Projekte vor Ort,
3. Entwicklung und Verbreitung zielgruppengerechter Informationen und alltagstauglicher Empfehlungen (z. B. durch die 10 Regeln der DGE oder die Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung in allen Lebenswelten) sowie die
4. Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die einen Zugang zu den Zielgruppen haben (z. B. durch Fort- und Weiterbildungen).

### Der Anspruch:

Auch Menschen und Bevölkerungsgruppen, die bisher keinen bzw. nur einen geringen Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten hatten, sollen durch niedrigschwellige Angebote erreicht werden.



# IN FORM – Ergebnisse

Seit 2008 haben die beiden federführenden Ministerien über 200 Projekte mit insgesamt 77 Millionen Euro gefördert. Hier einige Beispiele aus den Lebenswelten:



## Kita

- **1.700 Fortbildungsveranstaltungen** von Kita-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern mit **25.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** durch die Verbraucherzentralen
- Verteilung von **38.000 Leitfäden** „Gesunde Kita für alle!“ über die Landesjugendämter und die Träger von Kindertagesstätten



## Familie

- Verbreitung von **1,5 Mio. Handlungsempfehlungen** zu **Ernährung und Bewegung** für Mutter und Kind
- Qualifizierung von rund **3.500 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** durch das Netzwerk „Gesund ins Leben“



## Schule

- **68 Gewinnerschulen** einer Übungsküche beim Wettbewerb „KLASSE, KOCHEN!“. Beteiligung von **55.000 Schülerinnen und Schülern**.
- Rund **780.000 Kinder** haben den Ernährungsführerschein erhalten. **200.000 Schülerinnen und Schüler** sind „SchmExperten“. **6.600 Lehrkräfte** wurden qualifiziert.
- Rund **1.000 Veranstaltungen** der Ess-Kult-Tour mit über **20.000 Schülerinnen und Schülern**
- Zertifizierung von rund **1.150 Einrichtungen** der Gemeinschaftsverpflegung nach den DGE-Qualitätsstandards



### Betrieb

- **70.000 Qualitätsstandards** für die Betriebsverpflegung
- Verbreitung von **1.300 Aktionspaketen** „IN FORM im Job“ an Betriebe



### Senioreneinrichtung

- Schulung von mehr als **4.200 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren**
- Verbreitung von **2.000 IN FORM MitMachBoxen** für die Seniorenarbeit
- **Über 3.000 Veranstaltungen** für ältere Menschen durch die Verbraucherzentralen – mit **65.000 Teilnehmenden**
- Verbreitung von **25.000 Senioren-Leitfäden** mit Tipps für Ernährung und Bewegung im Alter



### Kommunen

- Schulung von mehr als **700 Übungsleiterinnen und -leitern**, Trainerinnen und Trainern bzw. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für mehr Ernährungskompetenz im Sport
- Auszeichnung von knapp **20.000 Angeboten** mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ durch den Deutschen Olympischen Sportbund in rund **8.000 Sportvereinen**

# Kooperationspartner und Expertinnen und Experten von IN FORM



„Der aid-Ernährungsführerschein hat mit Unterstützung von IN FORM föderale Grenzen gesprengt und sich bundesweit etabliert. Er ist festgeschriebener Bestandteil in zahlreichen Schulprogrammen und wurde in unterschiedlichste regionale und überregionale Gesundheitsförderungsprogramme aufgenommen.“

## **Dr. Margareta Büning-Fesel**

Leiterin Bundeszentrum für Ernährung (ehemals Geschäftsführender Vorstand aid-infodienst e. V.)



„Die Gemeinschaftsverpflegung bietet ein großes Potenzial, um die Ernährung und damit die Gesundheit vieler Menschen zu verbessern. Deshalb hat die DGE im Rahmen von IN FORM schon sehr frühzeitig Standards für die Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen entwickelt und verbreitet. Inzwischen sind die Standards bekannt und geschätzt.“

## **Prof. Ulrike Arens-Azevêdo**

Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung



„Der betriebliche Gesundheitsschutz und die betriebliche Gesundheitsförderung können wesentlich zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit beitragen. Um die Arbeitgeber bei ihren Anstrengungen zur Prävention zu unterstützen, engagieren wir uns bei IN FORM.“

## **Ingo Kramer**

Präsident Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände



„In unserer Studie haben wir herausgefunden, dass das Gesundheitswandern, zertifiziert nach dem Deutschen Wanderverband, schon nach vergleichsweise kurzer Zeit positive Effekte auf den Menschen hat. Hier wurde im Rahmen von IN FORM ein sehr erfolgreiches Bewegungsangebot entwickelt.“

## **Prof. Dr. Kuno Hottenrott**

Präsident Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft



„Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung tragen dazu bei, bis ins hohe Alter selbstständig und leistungsfähig zu sein. Bei IN FORM finden wir Kooperationspartner, können wir Expertisen bündeln und Synergieeffekte schaffen.“

## **Prof. Dr. Ursula Lehr**

Stellvertretende Vorsitzende Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V.



„Mit großem Engagement haben die 16 Verbraucherzentralen in den letzten Jahren für IN FORM u. a. die pädagogischen Mitarbeiter der Kitas geschult, damit diese in ihrem Arbeitsalltag Kindern spielerisch gesundes Essen und Trinken nahebringen, und dazu sehr praxisnahes niedrigschwelliges Material erarbeitet. Außerdem haben wir Träger von Kitas, die eine Qualitätsverbesserung und -sicherung bei der Verpflegung anstreben, auf ihrem Weg begleitet.“

## **Klaus Müller**

Vorstand Verbraucherzentrale Bundesverband



„IN FORM kann mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung, die möglichst früh ansetzen, dazu beitragen, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) engagiert sich bei IN FORM insbesondere für ein gesundes Aufwachsen von Kindern. Dabei verfolgt peb einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt sowohl Aspekte der Verhaltens- als auch der Verhältnisprävention.“

**Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich**

Vorsitzende Plattform Ernährung und Bewegung e. V.



„Kita- und Schulverpflegung bieten allen Kindern und Jugendlichen Chancen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil auszubilden – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft. Deshalb unterstützen wir als Vernetzungsstellen den IN FORM-Prozess.“

**Sabine Schulz-Greve**

Sprecherin des Sprechergremiums der Vernetzungsstellen  
Schulverpflegung in den Bundesländern



„Damit die Beschäftigten in den Betrieben gesund bis zur Rente kommen, wird die Prävention zur Herausforderung der kommenden Jahre. Zwei wichtige Pfeiler sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. Wir arbeiten bei IN FORM mit, damit beides für möglichst viele Beschäftigte leicht umzusetzen ist.“

**Michaela Rosenberger**

Vorsitzende der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten



„Bewegung fördert die Gesundheit. Die geplanten Nationalen Bewegungsempfehlungen, die wir im Rahmen von IN FORM entwickeln, werden allen Akteuren eine wichtige Orientierung bieten, wie viel Bewegung notwendig ist und wie sie in allen Lebenswelten umgesetzt werden kann.“

**Prof. Dr. Alfred Rütten**

Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg/WHO Kooperationszentrum für Bewegung und Public Health

# Erfolgsfaktor Qualitätssicherung

Um die Zielgruppen zu erreichen und den Erfolg zu sichern, ist die Qualitätssicherung eine wichtige Zielsetzung des Aktionsplans.

## So sichert IN FORM die Qualität



### Empfehlungen und Standards

- Zielgruppenspezifische Empfehlungen zur Bewegung und Ernährung, um Fachkräften sowie Verbraucherinnen und Verbrauchern Orientierung zu geben
- Wissenschaftlich gesicherte Standards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsverpflegung in verschiedenen Lebenswelten, z. B. Kita, Betrieb oder Seniorenheim



„Die BZgA ist auf dem Gebiet der Qualitätssicherung schon seit Langem sehr erfahren und wird ihre Expertise zur Steigerung der Qualität in der Gesundheitsförderung und Prävention auch weiterhin in den IN FORM-Prozess einbringen.“

**Dr. Heidrun M. Thaiss**

Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

### Online-Leitfäden: Qualitätssicherung auf Projektebene

Als praxistaugliche Hilfestellungen für Projekte mit kleinerem Budget hat IN FORM praxisnahe Online-Leitfäden entwickelt:

- **Leitfaden „Qualitätssicherung“:** bietet Unterstützung bei der Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen
- **Leitfaden „Kommunikation“:** bietet Hilfestellung rund um das Thema interne und externe Kommunikation
- **Leitfaden „Evaluation“:** zeigt, wie geprüft wird, ob das Vorgehen im Projekt zielführend war



„Qualitätssicherung ist eine der zentralen Herausforderungen für eine effektive Gesundheitsförderung und Prävention. Deshalb haben wir IN FORM bei der Entwicklung von Instrumenten zur Qualitätssicherung gerne unterstützt. Wichtig ist es nun, dass die vorhandenen Instrumente mehr Verbreitung in der Praxis finden und so die Arbeit in Projekten unterstützen.“

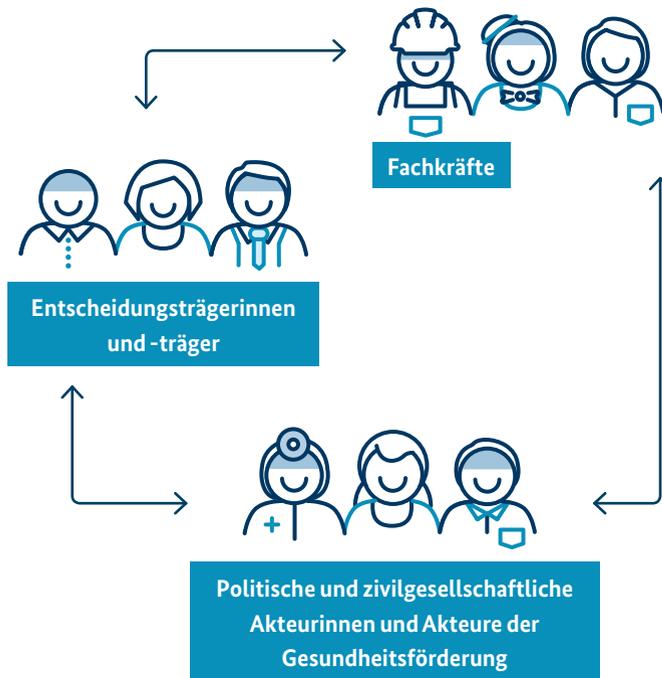
**Helga Kühn-Mengel**

Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung

# Erfolgsfaktor Vernetzung

**IN FORM vernetzt Akteure, um Synergien zu schaffen, die Reichweite der Maßnahmen zu erhöhen und einen fachübergreifenden Austausch von Wissen zu ermöglichen.**

## So fördert IN FORM die Vernetzung



### Beispiel

#### • Bundesebene

Projekt Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie: Alle relevanten Gruppen, Verbände, Fachgesellschaften, Mittler- und Beratungskräfte wurden frühzeitig eingebunden; mehr als 400 Partner verbreiten die Empfehlungen.

#### • Landesebene

Vernetzungsstellen Schulverpflegung in allen 16 Ländern: vernetzen sich systematisch durch jährliche Treffen, eine gemeinsame Internetseite oder die bundesweiten Tage der Schulverpflegung ([www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de](http://www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de)).

#### • Kommunale Ebene

Beispiele sind das Modellvorhaben Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-REGIONEN sowie die Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten.



„Die Vernetzung der Lebenswelten ‚Sportverein‘ und ‚Betrieb‘ ist besonders wichtig, um die betriebliche Gesundheitsförderung auszubauen und zu optimieren. Da Prävention insgesamt eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, will IN FORM die unterschiedlichen Aktivitäten und Akteure miteinander vernetzen.“

#### Alfons Hörmann

Präsident Deutscher Olympischer Sportbund

# Erfolgsfaktor Transparenz

Ein zentrales Anliegen von IN FORM ist, Transparenz herzustellen und den Austausch unterschiedlicher Akteure zu ermöglichen.

So schafft IN FORM Transparenz

## Website [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Zentrale Kommunikationsplattform ist die Website. Hier finden Interessierte Wissenswertes wie Ernährungshinweise, Rezepte, Empfehlungen zu Bewegung und Bewegungsförderung, Standards, Online-Tools, aktuelle Studien sowie Informationen zu Partnern und Projekten.

## Logo „Wir sind IN FORM“ für herausragende Projekte

Mit diesem Logo werden Projekte und Maßnahmen ausgezeichnet, die sich für die Ziele des Aktionsplans engagieren.

## Workshops, Fachveranstaltungen und Vernetzungsforen

Der Austausch mit anderen Bundesressorts, den Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft wird in Workshops, auf Fachveranstaltungen und Vernetzungsforen organisiert.



## Gremienarbeit

Über die Nationale Steuerungsgruppe und Arbeitsgruppen zu Bewegungsförderung, Qualitätssicherung und Kommunikation wird ebenso der Dialog gefördert.

## Gezielte Öffentlichkeitsarbeit

IN FORM präsentiert sich auf Messen, Kongressen und (Fach-)Veranstaltungen (z. B. didacta, SenNova, INTERNORGA, Internationale Grüne Woche, DGE-Kongresse, Fachmesse für Arbeitsschutz und Sicherheit).

## Newsletter

Seit 2015 informiert ein regelmäßig erscheinender Newsletter Interessentinnen und Interessenten über neue Projekte und Aktionen rund um IN FORM.

# Erfolgsfaktor Nachhaltigkeit

## Um das Erreichte langfristig abzusichern, setzt IN FORM auf dauerhafte Strukturen.

### So wird IN FORM nachhaltig

- Aktivitäten werden an etablierten Strukturen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Prävention angesiedelt (z. B. wissenschaftliche Institute, DGE, Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V., Deutscher Olympischer Sportbund).
- Mit einer Anschubfinanzierung wird Partnerinnen und Partnern die Übernahme der Aufgaben erleichtert.



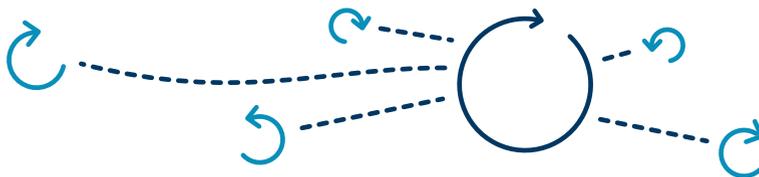
„Im Netzwerk ‚Gesund ins Leben‘ ist es gelungen, dass sich alle Akteure auf einheitliche, interdisziplinäre Handlungsempfehlungen verständigt haben. Dies ist einmalig in Europa. So können junge Familien wissenschaftlich gesichert beraten werden und erhalten von allen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren dieselben Informationen. Durch die große Verbreitung der Empfehlungen und Materialien erreichen wir außerdem Familien aller sozialen Schichten.“

#### Maria Flothkötter

Leiterin Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie

### Beispiele

- Modelle guter Praxis, die Anregungscharakter für weitere Akteure haben: Um die Erkenntnisse in die Breite zu tragen, wurden zahlreiche Ergebnisse als Abschlussberichte oder Handbücher systematisch aufbereitet.
- Für die Praxis wurden Handlungshilfen, Tools zur Evaluation und Projektgestaltung, Leitfäden und Qualitätsstandards mit Umsetzungshilfen entwickelt, wie z. B. das KLASSE, KOCHEN! Journal mit Unterrichtsideen aus den gesammelten Wettbewerbsbeiträgen zur Ernährungsbildung in allen Fächern.
- Wissenschaftliche Begleitforschung dient als Blaupause für weitere Aktivitäten.
- Einige IN FORM-Projekte sind als primärpräventive Maßnahme von der gesetzlichen Krankenversicherung anerkannt (z. B. das Gesundheitswandern).
- Die Schulung und Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, z. B. im Rahmen des aid-Ernährungsführerscheins, trägt zur dauerhaften Umsetzung in den Lebenswelten bei.
- Einzelne Projekte haben Verbreitungs- und Multiplikatorenstrategien entwickelt (z. B. das Präventionsprogramm KIKS UP zur Ernährungsbildung und Bewegungsförderung).



## Partner für IN FORM

### Zahlreiche Akteure engagieren sich seit Jahren für die Ziele von IN FORM.

#### Kommunen

Für viele Bereiche sind die Kommunen unmittelbar zuständig. Auch auf diesen Ebenen wurden verschiedene Initiativen umgesetzt oder ausgebaut, die die Ziele des Nationalen Aktionsplans aufgreifen.

#### Gesetzliche Krankenversicherung

Durch die mit dem Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention beschlossene Erhöhung der Pflichtausgaben der gesetzlichen Krankenkassen kommt den Versicherungen eine erhöhte Bedeutung bei der Umsetzung der Ziele von IN FORM zu.

#### Zivilgesellschaft

Zahlreiche zivilgesellschaftliche Akteurinnen und Akteure engagieren sich für die Förderung eines gesunden Bewegungs- und Ernährungsverhaltens und schließen sich selbstorganisiert zusammen. Ohne ihr freiwilliges Engagement wären viele Projekte und Maßnahmen nicht möglich.

#### Landesministerien



„Lebensmittel sollten eine höhere Wertschätzung erfahren, Lebensmittelverschwendung gemindert und saisonale und regionale Produkte mehr Bedeutung erhalten. Wir Länder sehen uns in der Pflicht, den IN FORM-Prozess auch selbstständig weiterzuentwickeln. Insbesondere das überaus erfolgreiche Schulobst- und Gemüseprogramm beweist, wie mit gezielter Unterstützung das Thema Ernährung positiv vor Ort umgesetzt werden kann und ganz direkt viele Kinder erreicht werden.“

##### Christian Meyer

Vorsitzender der Agrarministerkonferenz 2017, Minister für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Niedersachsen



„Den Ländern ist es wichtig, Bewegung in allen Lebenswelten noch stärker zu fördern. Um dies zu erreichen, ist die Vernetzung auf verschiedenen Ebenen unabdingbar. Ob zwischen den Ländern, in den Kommunen, mit Schulen, der Wissenschaft, dem organisierten Sport und weiteren Akteuren. IN FORM ist uns ein wichtiger Partner dafür.“

##### Prof. Dr. Eva Quante-Brandt

Vorsitzende der Gesundheitsministerkonferenz 2017, Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz Bremen



„Sportministerkonferenz und Gesundheitsministerkonferenz haben in einem gemeinsamen Beschluss betont, dass körperliche Aktivität eine wichtige Ressource für Gesundheit, Wohlbefinden und soziale Einbindung für alle Altersgruppen ist. In einer sektorenübergreifenden Strategie integrieren die Länder noch stärker Bewegungsförderung in alle Lebenswelten und -situationen. IN FORM ist ein wichtiger Partner dieser Umsetzungsstrategie.“

#### Klaus Bouillon

Vorsitzender der Sportministerkonferenz 2017, Minister für Inneres, Bauen und Sport des Saarlandes



„Eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Verpflegung in Kitas und Schulen ist ein gesamtgesellschaftliches Anliegen. Wir Länder halten es für wichtig, die Verpflegungsangebote qualitativ zu verbessern und Ernährungsbildung früh zu fördern. Die auch mit IN FORM in den Ländern aufgebauten Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung liefern einen wichtigen Beitrag dazu. Erfolge, wie sie der IN FORM-Zwischenbericht aufzeigt, sind für uns Ansporn, unser Engagement zu Ernährung und Bewegung aufrechtzuerhalten.“

#### Barbara Klepsch

Vorsitzende der Verbraucherschutzministerkonferenz 2017, Sächsische Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz

## Bundesministerien

Auf Bundesebene sind verschiedene Aktivitäten und Initiativen in anderen Ressorts angesiedelt, die einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Aktionsplans leisten. Einige Beispiele:

- **Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF):** Forschungsförderung, z. B. Präventions- und Ernährungsforschung
- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen u. Jugend (BMFSFJ):** 13. Kinder- und Jugendbericht (u. a. auch im Hinblick Themen Ernährung und Bewegung)
- **Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI):** z. B. Nationaler Radverkehrsplan 2020, Förderung von Maßnahmen unter dem Blickwinkel „Gesundheitsförderung“
- **Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS):** u. a. Initiative Neue Qualität der Arbeit zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für Gesundheit am Arbeitsplatz
- **Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB):** u. a. nachhaltige Partnerschaft der Bereiche „Sport und Gesundheit“ und „Natur- und Umweltschutz“
- **Bundesministerium für Verteidigung (BMVG):** Konzept für das betriebliche Gesundheitsmanagement
- **Bundesministerium des Inneren (BMI):** federführend bei der Einführung der DGE-Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung in Kantinen des Bundes

# Das Bewegungs- und Ernährungsverhalten dauerhaft verbessern

**Für die Arbeit in den kommenden Jahren bietet das bisher Erreichte ein starkes Fundament. Diese Ziele sollen dabei helfen.**

## 1. Neue Herausforderungen und Trends aufgreifen

- Analog zur Kennzeichnung ausgewogener Rezepte mit dem Titel „Empfohlen von IN FORM“ soll eine Kennzeichnung für unterwegs und zwischendurch Orientierung bieten und die gesunde Wahl erleichtern.
- Materialien, die für die Risiken des sitzenden Lebensstils sensibilisieren und zu Veränderungen motivieren, werden entwickelt.
- Neue Medien bergen Risiken (z. B. viel Zeit vor Bildschirmen), eröffnen aber auch neue Chancen, sich über einen gesunden Lebensstil zu informieren. Dafür wird ein Diskussionsprozess mit Wissenschaft, Fachgesellschaften und Verbänden eingeleitet.
- Frühstück, Mittag- und Abendessen werden nicht mehr so häufig gemeinsam mit der Familie eingenommen, der Trend geht zum Essen unterwegs oder nebenbei. IN FORM erleichtert die gesunde Wahl mit entsprechenden Empfehlungen, zunächst für Schülerinnen und Schüler.
- Kommunen sollen verstärkt in der Gesundheitsförderung für ältere Menschen unterstützt werden. Zusätzlich sollen mehr Anreize zu gemeinsamer Bewegung und gemeinsamem Essen geschaffen werden.



## 2. Zusätzliche Zielgruppen identifizieren und ansprechen

- Gruppen mit besonderem Bedarf, die oftmals spezielle Anforderungen an Bewegung und Ernährung haben (z. B. Menschen mit Behinderungen)
- Kleine und mittlere Unternehmen (Unterstützung bei der Auswahl eines Caterers mit ausgewogenem Angebot)
- Eltern (mit der Kampagne „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“)
- Menschen mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie (Informationsmaterialien zur Sensibilisierung von Angehörigen, Freunden und Erziehungskräften)
- Menschen mit Migrationshintergrund



## 3. Strukturen in den Lebenswelten ausbauen, bewährte Ansätze weiterentwickeln

- Weitere Maßnahmen zur Prävention von Kinderübergewicht sowie Bewegungsförderung.
- Projekt „Gesund ins Leben“ Netzwerk Junge Familie mit Handlungsempfehlungen und Informationen.
- Vernetzungsstellen Schulverpflegung: Nach Ablauf der Projektförderung (je nach Land zwischen Juni 2016 und November 2017) wird die Grundförderung aus Landesmitteln übernommen; der Bund unterstützt weiterhin durch Mittel für Projekte mit jährlich bis zu 1 Mio. Euro.
- Einrichtung des Nationalen Qualitätszentrums für Ernährung in Kita und Schule (NQZ). Das NQZ wird sich für mehr Qualität beim Essen in Kita und Schule starkmachen.
- Engere Zusammenarbeit mit den Kommunen (z. B. Module zur Ausschreibung für ein gesundheitsförderliches Essen in der Gemeinschaftsverpflegung).
- Gesundheitswanderkurse sind inzwischen von der gesetzlichen Krankenkasse als Präventionsmaßnahme anerkannt. Dieser erfolgreiche Ansatz wird zukünftig für die Zielgruppe Kinder adaptiert.

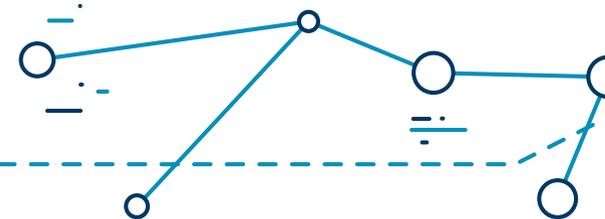
#### 4. Qualität von Maßnahmen fördern, Monitoring verstärken

- Die Leitfäden zur Qualitätssicherung, Evaluation und Kommunikation zur Verbesserung der Projektqualität werden Akteuren zugänglich gemacht.
- Erfolgsfaktoren für die Projektarbeit auf Grundlage der Ergebnisse aus den Projekten sollen als zentrale Ergebnisse und Botschaften einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
- Bevölkerungsweites Monitoring Adipositas-relevanter Einflussfaktoren im Kindesalter (Robert Koch-Institut) bis Ende 2017
- Wissenschaftliche Studien zu relevanten Themen anstoßen



#### 5. Bildungsanstrengungen intensivieren

- Junge Menschen bleiben eine wichtige Zielgruppe von IN FORM. Ernährungsbildung und das Thema Bewegung (auch außerhalb der Sportstunden) sollen besser in Schulen und Kitas verankert werden.
- Die Bildungsbausteine zur Förderung der Ernährungskompetenz in Schule und Kita (Kita-Ideen-Box, Ernährungsführerschein) werden weiter verbreitet.
- Die Zusammenarbeit mit den Ländern wird fortgesetzt.
- In diesen Prozess werden die IN FORM-Projektpartner die von ihnen entwickelten Aus- und Weiterbildungsangebote für Lehr- und Erziehungskräfte sowie ihr Wissen verstärkt einbringen.
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (z. B. Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher) werden bei der Vermittlung der Thematik Kinderübergewicht durch eine Broschüre und einen Film unterstützt.



## 6. IN FORM stärker bekannt machen

- Vorhandene Strukturen aktueller Partner besser nutzen (z. B. Patientenorganisationen, kirchliche Träger oder Träger der Erwachsenenbildung)
- Das Unterstützerlogo „Wir sind IN FORM“ stärker bewerben und ausbauen
- Die Erfahrungen und Ergebnisse von IN FORM verstärkt auf internationaler Ebene kommunizieren (z. B. in der Hochrangigen Gruppe der EU „Ernährung, Bewegung und Übergewicht“)



## 7. Partner systematisch vernetzen

- Pflege und Ausbau der bestehenden Vernetzungsstrukturen (z. B. Nationale Steuerungsgruppe, themenspezifische Arbeitsgruppen, Fachgespräche, Bund-Länder-Gespräche und Konferenzen)
- Ausbau der Vernetzung mit anderen Initiativen innerhalb der Bundesregierung (z. B. die Vernetzung mit dem vom BMFSFJ initiierten Runden Tisch „Aktives Altern Übergänge gestalten“)
- Durchführung von Veranstaltungen mit relevanten Partnern, Akteuren und Zielgruppen
- Konsensprozess mit allen relevanten Akteuren zum einheitlichen Verständnis über Qualitätsstandards bzw. Erfolgsfaktoren im Bereich der Prävention von Kinderübergewicht
- Entwicklung und Verbreitung von „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“
- Verstärkung der Kooperation mit den Ländern (z. B. um die Integration der Ernährungsbildung in den Unterricht in allen Schulformen und Schulstufen weiter voranzubringen)

2020

# Impressum

## Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)  
Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

## Redaktion

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)  
Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
IN FORM-Geschäftsstelle  
neues handeln GmbH

## Layout und Grafiken

neues handeln GmbH

## Fotocredits

S. 5: BMEL/photothek.net/Michael Gottschalk  
BMG/Jochen Zick (action press)

## Stand

Dezember 2017

## Quellen:

Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. IN FORM – Zwischenbericht

DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Erhebungszeitraum 2008–2011)

KiGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Erhebungszeitraum 2009–2012)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

