



# Bewegungsförderung als notwendiger Bestandteil in Prävention und Gesund- heitsförderung

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)



## Bewegungsförderung im Alltag

Körperliche Aktivität ist eine wichtige Ressource für Gesundheit und ein möglichst langes, beschwerdefreies Leben mit hoher Lebensqualität. Dabei umfasst körperliche Aktivität jegliche durch Muskelaktivität hervorbrachte Bewegung. Dazu zählen also sowohl regelmäßige körperliche Bewegung im Alltag – wie z. B. Gehen, Laufen, Treppensteigen, Gartenarbeit oder Radfahren – als auch freizeitsportliche bzw. gesundheitssportliche Betätigungen. Jede Bewegung zählt. Die gesundheitlichen Potenziale der Bewegung sind jedoch in der Öffentlichkeit zu wenig bekannt und werden nur unzureichend genutzt. Daher muss für die Förderung einer körperlich aktiven Lebensweise stärker geworben werden.

## Bewegung macht Freude und ist gesund – Nutzen von körperlicher Aktivität

Die präventive und therapeutische Wirksamkeit von körperlicher Aktivität ist wissenschaftlich eindeutig gesichert. So lassen sich durch regelmäßige körperliche Betätigung nicht nur das Sterberisiko sowie das Entstehungsrisiko für eine Vielzahl von Krankheiten signifikant senken (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Stoffwechselerkrankungen, Adipositas, Tumorerkrankungen, Rückenschmerzen, Osteoporose, psychische Störungen etc.), sondern auch das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit positiv beeinflussen. Da zudem körperliche Aktivitäten jederzeit mit geringem Aufwand umgesetzt werden können, besteht eine sehr gute Kosten-Nutzen-Relation.

Grundsätzlich profitiert jeder Mensch unabhängig vom Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand von regelmäßiger Bewegung.

In jedem Alters- bzw. Lebensabschnitt hat Bewegung eine spezifische Bedeutung:

- In der Kindheit fördert sie die motorische, kognitive, psychosoziale und emotionale Entwicklung,
- bei Erwachsenen erhält sie die Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben und

- bei älteren Menschen trägt sie zu einem möglichst langen Erhalt der Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft bei.

## Wie viel Bewegung braucht man?

Als internationaler Konsens für die verschiedenen Altersgruppen gilt:

- Kinder: mindestens 60 Minuten mäßig bis sehr anstrengende körperliche Aktivität täglich
- Erwachsene: mindestens 150 Minuten mäßig anstrengende, ausdauerorientierte körperliche Aktivität in der Woche (empfehlenswert sind 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche) oder 75 Minuten anstrengende körperliche Aktivität über eine Woche verteilt (empfehlenswert sind 20 bis 30 Minuten an drei Tagen in der Woche) sowie Kräftigungsübungen an zwei Tagen in der Woche.
- Ältere Menschen: wie bei „Erwachsenen“; bei Mobilitätseingeschränkten Personen werden zudem dreimal wöchentlich Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen empfohlen, um das Sturzrisiko zu senken.

## Bewegung als Bestandteil von Prävention und Gesundheitsförderung – was ist zu tun?

Ausreichende Bewegung als gesundheitliche Ressource muss verstärkt in den Vordergrund von Prävention und Gesundheitsförderung rücken. Voraussetzung für eine strukturelle und flächendeckende Verankerung der Förderung körperlicher Aktivität ist eine stärkere gesellschaftliche und öffentliche Wahrnehmung der Thematik.

Eine Förderung von körperlicher Aktivität wird am besten erreicht durch Veränderungen im Lebensumfeld und im individuellen Verhalten, d. h.

- vorhandene Bewegungsmöglichkeiten – z. B. in Kindertagesstätten und Schulen, am Arbeitsplatz, im Wohnumfeld, auf dem Weg zur Arbeit, in der Freizeit, in Sportvereinen und von anderen Anbietern sowie im Lebensumfeld von älteren Menschen – nutzen und verbessern und/oder neue Bewegungsmöglichkeiten schaffen sowie
- an Zielgruppen orientierte Aufklärung, Information und Beratung zur Förderung des individuellen Bewegungsverhaltens durchführen.

Dazu müssen wichtige Akteure, wie politische Entscheidungsträger (Bund, Land, Kommune), die Kostenträger (Kranken-, Renten- und Unfallversicherung), die Zivilgesellschaft (z. B. Sportverbände und Vereine) und die Fachgesellschaften sowie die relevanten Sektoren (Gesundheit, Bildung, Städtebau, Verkehrsentwicklung, Arbeit, Forschung u. ä.) eingebunden werden.

Ziel ist es,

- Rahmenbedingungen für mehr Bewegung, insbesondere ein aufforderndes Lebensumfeld, zu schaffen und
- die Bürgerinnen und Bürger aufzuklären und sie zu motivieren und zu befähigen, mehr Bewegung und sportliche Aktivität in ihren Alltag zu integrieren.

Dabei bedürfen die Bedingungen von körperlicher Aktivität sowie die Einflussfaktoren und -möglichkeiten auf mehr Bewegung im Alltag wissenschaftlicher Analyse und Weiterentwicklung.

Mit den genannten Maßnahmen würde ein wichtiger Beitrag zur Förderung des gesellschaftlichen und individuellen Gesundheitsverhaltens geleistet.

## Mehr Bewegungsförderung – wie geht es?

Um die Bewegungsförderung in Deutschland nachhaltig zu stärken, bedarf es eines mehrdimensionalen Vorgehens:

- Auf eine bewegungsförderliche Gesamtpolitik auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene hinwirken.
- Zivilgesellschaftliche Gruppen wie Sportvereine, Bildungs-, Freizeit- und Senioreneinrichtungen und verschiedene Berufsgruppen, insbesondere die Ärzteschaft, einbeziehen.
- Bewegungsbezogene Gesundheitsforschung und Wissenstransfer in die Praxis fördern.
- Qualitätsstandards für Bewegungsangebote festlegen und Qualität der Angebote sichern.
- Konkrete Empfehlungen zur Förderung körperlicher Aktivität im Alltag erarbeiten (z. B. aktive Fortbewegung, wie Zufußgehen oder Fahrradfahren, um von Ort zu Ort zu gelangen).
- Verschiedene Zielgruppen (z. B. ältere Menschen, sozial Benachteiligte) einschließlich der Zugänge bzw. Zugangswege berücksichtigen.
- Gute Beispiele bekannt machen und bestehende Angebote besser vernetzen.
- Kompetenzen der verschiedenen Akteure nutzen und Synergien erschließen, neue Partner gewinnen.

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

## Impressum

### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
Kommunikationsstab (Öffentlichkeitsarbeit), 11055 Berlin

### Gestaltung:

Atelier Hauer + Dörfler GmbH

### Foto:

Thinkstock

### Druck:

Druckerei im Bundesministerium für Arbeit und Soziales

### Stand:

September 2011

### Bestelladresse:

Diese Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit können Sie jederzeit kostenlos anfordern:

Bestell-Nr.: BMG-V-10013

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Telefon: 0 18 05 / 77 80 90\*

Fax: 0 18 05 / 77 80 94\*

Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

\* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen.