

# Nachhaltigkeit in der Bewegungsförderung und bei Lebensstilinterventionen

## Erkenntnisse der Interventionsforschung

Gunnar Geuter<sup>1</sup> und Alfons Holleeder<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen, Bielefeld

<sup>2</sup> Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), Erlangen

### Bewegung und Gesundheit

„Ich sollte mich mehr bewegen“ antworten Menschen häufig auf die Frage, wie sie ihre Gesundheit verbessern können. Das Wissen über die positiven Wirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit und zur Vorbeugung von Diabetes mellitus gehört mittlerweile zum Allgemeingut eines Großteils der Bevölkerung. In der Wissenschaft sind die positiven Wirkungen regelmäßiger gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität auf einer breiten Evidenzbasis abgesichert [1, 2]. Bewegung ist ein bedeutender Einflussfaktor auf die Lebenserwartung, das Wohlbefinden und die Lebensqualität [3]. So vermindert ein körperlich aktiver Lebensstil unter anderem das Krankheitsrisiko für ischämische Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Er beeinflusst Risikofaktoren wie Blutfettwerte günstig und hilft bei der Gewichtsreduktion beziehungsweise Prävention von Adipositas [1]. Menschen können durch einen körperlich aktiven Lebensstil einen entscheidenden Beitrag zur Primär- aber auch Sekundär- und Tertiärprävention von Typ-2-Diabetes leisten. Dennoch dominieren in Deutschland bewegungsarme Lebensstile den Alltag vieler Menschen [4–6]. Sedentäre Lebensstile sind zu einem Massenphänomen und einem ernsthaften Public Health Problem geworden [7]. Das gesundheitsförderliche Potenzial regelmäßiger körperlicher Aktivität wird nur unzureichend ausgeschöpft [8].

Die Ursachen und Gründe sind vielfältig. So haben beispielsweise die Industrialisierung und „Computerisierung“ der Arbeit und Freizeit, die Technisierung der Haushalte und der Umwelt sowie das Verschwinden von Bewegungsmöglichkeiten und -räumen die Lebensgewohnheiten und Lebenswelten von Menschen erheblich verändert.

**Regelmäßige körperliche Aktivität ist nachweislich gesundheitsförderlich und gilt als integraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Ergebnisse aus Gesundheitssurveys zeigen jedoch, dass sich die Bevölkerung in Deutschland über alle Altersgruppen hinweg noch zu wenig bewegt. Das gesundheitsförderliche Potenzial körperlicher Aktivität wird nicht ausgeschöpft. Zudem sind aktuelle Bewegungsempfehlungen in der Bevölkerung zu wenig bekannt und werden von professionellen Akteuren des Gesundheitssystems noch zu selten rezipiert. Es werden zentrale Erkenntnisse der Interventionsforschung sowie aus dem Workshop 3 „Nachhaltigkeit bei der Primärprävention, Früherkennung und Lebensstilinterventionen von Diabetes Mellitus/Metabolischem Syndrom“ aufgezeigt und aktuelle Bewegungsempfehlungen präsentiert. Eine der größten Herausforderungen stellt dabei die Nachhaltigkeit dar.**

### Zentrale Aspekte wirksamer Interventionsansätze in der Bewegungsförderung

Für die Entwicklung nachhaltig wirksamer Maßnahmen zur Verhaltensänderung ist es notwendig, sowohl die inneren als auch die äußeren Bedingungen für körperlich (in)aktive Lebensstile sowie die dahinter liegenden Mechanismen zu verstehen. Interventionen zur Bewegungsförderung, die sich zu stark auf intraindividuelle Outcome-Variablen wie Wissen, Einstellungen oder Motivation fokussierten, waren häufig nicht erfolgreich [im Überblick: 10]. Gesicherte Aussagen über die Nachhaltigkeit der Effekte sind auf Basis der derzeit vorliegenden Studienlage kaum möglich [8], es verdichten sich jedoch die Hinweise darauf, dass diejenigen Interventionsansätze, die sowohl personenbezogene Faktoren als auch soziokulturelle und physische Umweltfaktoren sowie gesellschaftlich-politische Rahmenbedingungen adressieren, den größten Erfolg versprechen [9, 10]. Um körperliches Aktivitätsverhalten als Teil eines gesunden Lebensstils zu verankern, setzen entsprechende komplexe Interventionsansätze auf eine Integration von Maßnahmen in die Lebenswelten von Menschen und zielen dabei so-

Foto: Fotolia, Fotograf: Kristian Sekulic



Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.



Abb. 1 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche.



Abb. 2 Bewegungsempfehlungen für Erwachsene.

wohl auf eine Veränderung von Verhältnissen (Arbeits-, Umwelt- und Lebensbedingungen) als auch auf das individuelle Verhalten von Menschen. Aufgrund der guten Erreichbarkeit von Menschen können in diesem Zusammenhang die Entwicklung bewegungsförderlicher Settings und die Bewegungsförderung im Setting als Schlüsselstrategien bezeichnet werden [11]. Bewegungsförderung in oder über Lebenswelten zu etablieren, erfordert allerdings ein kon-

zertiertes Vorgehen und idealerweise eine übergreifende Zusammenarbeit aller Akteure aus den unterschiedlichen Ressorts und Sektoren wie Gesundheit und Soziales, Bauen und Verkehr, Bildung und Wissenschaft sowie Kultur und Sport (Infokasten) [11].

### Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit

Ein Baustein komplexer Rahmenprogramme zur Bewegungsförderung mit verhaltens- und verhältnispräventiven Komponenten sind dabei Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit. Die in 2008 vom US Department of Health and Human Services veröffentlichten und von der Weltgesundheitsorganisation aufgegriffenen Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit entsprechen am besten dem aktuellen Forschungsstand [8, 12, 13]. Demnach sollten unter anderem gesunde Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag und gesunde Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Intensität körperlich aktiv sein. Die Empfehlungen sind in der Bevölkerung allerdings noch zu wenig bekannt und werden von professionellen Akteuren des Gesundheitssystems noch zu selten zitiert. Sie bedürfen einer zielgruppengerechten Aufbereitung und Kommunikationsstrategie um wirksam zu

### Infokasten

Ergebnisse des Experten-Workshop 3 „Nachhaltigkeit bei der Primärprävention, Früherkennung und Lebensstilinterventionen von Diabetes Mellitus/ Metabolischem Syndrom“:

Die teilnehmenden Experten und Praktiker bestätigen die berichteten Kriterien wirksamer Bewegungsförderung auf Basis ihrer Praxiserfahrungen. Als weitere förderliche Einflussfaktoren auf die Nachhaltigkeit von Interventionsansätzen in Lebenswelten wurden die Partizipation der Zielgruppe, die Qualitätssicherung sowie eine langfristige Finanzierung auf der Projekt- und Maßnahmenebene hervorgehoben. Zudem wurde bekräftigt, dass neben der Beratung und gegebenenfalls Moderation der Prozesse durch Experten die relevanten politischen Entscheidungsträger auf der einen und die angesprochenen Bürger auf der anderen Seite möglichst von Beginn an beteiligt werden müssen. Die Teilnehmer plädierten in diesem Zusammenhang für die Etablierung lokaler Netzwerke vor Ort; zum Beispiel unter Federführung der kommunalen Gesundheitskonferenz. Hierdurch, so die Überzeugung der Teilnehmer, können der Austausch und die Zusammenarbeit verbessert, Maßnahmen besser als bisher gebündelt und abgestimmt sowie ganzheitlicher betrachtet werden.

werden. Deshalb wurden die Empfehlungen für den deutschsprachigen Raum am Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen medial von den Autoren aufbereitet. Es wurden bevölkerungsbezogene Interventionsmaterialien entwickelt, um einen Beitrag zur Gesundheitskompetenzerweiterung zu leisten (Abb. 1 und 2) [14]. Sie informieren Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene über gesundheitswirksame Bewegungsformen, den empfohlenen Umfang, die Dauer und die Intensität körperlicher Aktivität für die Gesundheit. Die Materialien orientieren sich an Methoden des Social Marketing und der Gesundheitskommunikation, verdeutlichen komplexe Zusammenhänge, besitzen motivationale Funktion und animieren den Betrachter zur Auseinandersetzung mit der Thematik [15–20]. Zudem erlauben sie eine Kontrolle von Tages- bzw. Wochenzielen. Sie können beispielsweise im Rahmen von Arztgesprächen als ergänzende Motivationsstütze an Patienten ausgehändigt werden.

### Fazit

Zusammenfassend ist auf Basis der Literatur und der Diskussionen im Expertenworkshop festzuhalten, dass der Zusammenhang zwischen körperlichem Aktivitätsverhalten und Gesundheit als evident und Bewegungsförderung als gesundheitswirksam gilt! Ein „Mehr“ an Nachhaltigkeit in der Primärprävention erscheint auf kommunaler Ebene durch komplexe Maßnahmen und längerfristig angelegte Arbeitsformen als plausibel. Die Nachhaltigkeit stellt aber eine der größten Herausforderungen dar!

### Literatur

- 1 US Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report; 2008
- 2 Löllgen H, Böckenhoff A, Knapp G. Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories. *Int J Sports Med* 2009; 30: 213–224
- 3 Weltgesundheitsorganisation (WHO). Global health Risks Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organisation; 2009
- 4 Europäische Union (EU). Weissbuch „Ernährung, Übergewicht, Adipositas: Eine Strategie für Europa“. Europäische Union; 2007
- 5 Rütten A, Abu Omar K, Lampert T, Ziese T. Körperliche Aktivität – Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 26. Berlin: Robert Koch-Institut; 2005
- 6 Rütten A, Abu-Omar K, Adlwarth W, Meierjürgen R. Bewegungsarme Lebensstile – Zur Klassifizierung unterschiedlicher Zielgruppen für eine gesundheitsförderliche körperliche Aktivierung. *Das Gesundheitswesen* 2007; 69: 393–400
- 7 Blair SN. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med* 2009; 43: 1–2
- 8 Foster C, Hillsdon M, Thorogood M. Interventions for promoting physical activity. *The Cochrane Collaboration*; 2009
- 9 Geuter G, Holleederer A. (Hrsg.). *Bewegungsförderung und Gesundheit*. Bern: Huber; 2012 (im Druck)

### Sustainability of physical activity promotion and lifestyle interventions – Findings in research of interventions

Routine physical activity does promote health and is an integral element of a healthy life style. However, results from health surveys show that Germany's population across all age groups still exercises much too little. The health-enhancing potential of physical activity is not yet been exhausted. Furthermore, current recommendations on physical activity for health are still not very well-known among the population and are still only occasionally recited by health professionals. Insights into intervention research as well as into workshop 3 „Sustainability in primary prevention, early diagnosis and lifestyle interventions of diabetes mellitus/metabolic syndrome“ are pointed out and current recommendations on physical activity for health presented. The sustainability represents one of the major challenges.

### Key words

Health-enhancing physical activity – physical activity promotion – recommendations on physical activity for health

- 10 Bucksch J, Finne E, Geuter G (Hrsg.). *Bewegungsförderung 60+*. Theorien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens im Alter – eine Einführung. LIGA. Fokus 10. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen; 2010
- 11 Geuter G, Holleederer A. *Bewegungsförderung und Gesundheit – eine Einführung*. In: Geuter G, Holleederer A (Hrsg.). *Bewegungsförderung und Gesundheit*. Bern: Huber; im Druck
- 12 Titze S, Oja P. *Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. In: Geuter G, Holleederer A (Hrsg.). *Bewegungsförderung und Gesundheit*. Bern: Huber; 2012 (im Druck)
- 13 Weltgesundheitsorganisation (WHO). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organisation; 2010.
- 14 Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW). *Empfehlungen für einen aktiven Lebensstil. Empfehlungen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene*. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.); 2011. Verfügbar unter: <http://www.liga.nrw.de/zfb>
- 15 Hurrelmann K, Lepin A (Hrsg.). *Moderne Gesundheitskommunikation*. Bern: Verlag Hans Huber; 2001
- 16 Loss J, Nagel E. Probleme und ethische Herausforderungen bei der gesundheitsbezogenen Gesundheitskommunikation. *Bundesgesundheitsblatt* 2009; 52: 502–511
- 17 Loss J, Nagel E. Social Marketing – Verführung zum gesundheitsbewussten Verhalten? *Das Gesundheitswesen* 2010; 72: 54–62
- 18 Pott E. Social marketing und Kampagnen in der Prävention und Gesundheitsförderung. In: R. Roski (Hrsg.). *Zielgruppengerechte Gesundheitskommunikation*. Wiebaden: VS Verlag; 2009: 199–217
- 19 Niegemann HM, Domagk S, Hessel S et al. *Kompilium multimediales Lernen*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag; 2008
- 20 Strittmatter P, Niegemann H. *Lehren und Lernen mit Medien. Eine Einführung*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft; 2000

### Korrespondenz

Gunnar Geuter  
Landesinstitut für  
Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen  
FG 4.1 „Gesundheitsmanagement“  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
E-Mail: [gunnar.geuter@liga.nrw.de](mailto:gunnar.geuter@liga.nrw.de)

### Autorenerklärung

Die Autoren erklären, dass für diesen Artikel keine Interessenkonflikte bestehen.