



**GESUNDHEITLICHER NUTZEN**

**VON SPORT UND BEWEGUNG**



# Inhalt

Grußwort Senator Andy Grote und Senatorin Dr. Melanie Leonhard .....	4
Bewegung ist gesund – was heißt das? .....	6
Gesund durch Bewegung: Wie profitieren Kinder und Jugendliche? .....	8
Treppensteigen, Radfahren, Gehen: Gesundheitseffekte für Erwachsene .....	14
Mit Sport und Bewegung gesund alt werden .....	20
Mit Sport und Bewegung zu mehr Lebensqualität für chronisch Kranke .....	25
Ausblick und Perspektive .....	30
Impressum und QR-Code zu den Abstracts der Studien .....	31



## Grußwort von Senator Andy Grote und Senatorin Dr. Melanie Leonhard

Liebe Hamburgerinnen und liebe Hamburger,

Sport und Bewegung haben eine große Bedeutung für ein gesundes Leben sowie die Lebensqualität in einer Großstadt. Gerade die Gesundheit ist ein hohes Gut. Dessen sind wir uns insbesondere in der ersten Jahreshälfte 2020, als uns alle die COVID 19-Pandemie und ihre Folgen unerwartet und hart getroffen haben, bewusster denn je geworden. In dieser Zeit haben viele von uns das gewohnte Sporttreiben stark vermisst. Manche haben aber auch völlig neue Bewegungsformen und -orte für sich entdeckt. Es ist deutlich geworden, wie viel Bewegung und Sport in unserer Stadt stecken und welche Bedeutung das für viele Menschen aller Altersstufen hat.

Der Stellenwert von Bewegung und Sport ist jedoch in Hamburg in den letzten Jahren ohnehin enorm gestiegen und der Sport hat auch an gesellschaftspolitischer Bedeutung gewonnen. Sport leistet einen wichtigen Beitrag zur Integration, Inklusion, zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und natürlich auch zur Gesundheitsförderung. Der Bewegungsmangel gehört zu einem der größten Risikofaktoren für die sogenannten Volkskrankheiten. Aus gutem Grund also haben wir uns mit der Strategie Active City ein Leitbild geschaffen, welches mit zahlreichen Zielen und Visionen verbunden ist.

Wir möchten alle Bürgerinnen und Bürger Hamburgs zu einem aktiven, selbstverantwortlichen Lebensstil motivieren und die dafür benötigten Ressourcen zur Verfügung stellen. Mit einem aktiven Lebensstil und der Kenntnis darüber, welchen Nutzen Bewegung und Sport für die





Sport hält fit und macht gesund

eigene physische und psychische Gesundheit haben, fällt es leichter, Verantwortung für sein eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Wir wollen, dass jede und jeder überall und zu jeder Zeit Sport treiben und sich bewegen kann, ob auf öffentlichen Plätzen, im Park oder auf dem Wasser. Sport soll ein elementarer Bestandteil des alltäglichen Lebens und des eigenen Selbstverständnisses werden, indem wir beispielsweise mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder die Treppe anstatt des Aufzuges nehmen. Wir wollen zu Sport und Bewegung in allen Lebenswelten animieren und motivieren, ohne dabei an das schlechte Gewissen zu appellieren.

Ein Faktor ist dabei sicherlich auch das Wissen darüber, welchen Nutzen Sport und Bewegung denn tatsächlich für die eigene Gesundheit haben. Auch wenn grundsätzlich den meisten bekannt sein dürfte, dass Sport und Bewegung gesund sind, ist das oft noch kein Anlass, selbst aktiv zu werden. Wie und wieviel muss ich mich eigentlich bewegen, um meine Beschwerden zu mindern? Was kann ich tun, um mich insgesamt fitter zu fühlen, auch wenn ich keine Zeit für die Teilnahme an Kursangeboten habe?

Mit der vorliegenden Broschüre werden wissenschaftliche Erkenntnisse und Zusammenhänge dargestellt, um Einblicke in die Hintergründe und Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit in allen Lebenssituationen zu geben. Die Broschüre gibt einen Überblick, in welchen Bereichen Sport und Bewegung helfen können, und zwar in unterschiedlichen Lebens- und Alltagssituationen, aber auch bei komplexeren Ausgangslagen.

Wir sind sehr froh, dass die Sportministerinnen und -minister und die Gesundheitsministerinnen und -minister sich gemeinsam auf den Weg gemacht haben, die positiven gesundheitlichen Effekte von Sport und Bewegung stärker ins Bewusstsein zu rücken. Vor diesem Hintergrund freuen wir uns sehr, allen Hamburgerinnen und Hamburgern mit dieser Broschüre Ideen und Anstöße für ein bewegte(re)s Leben zu geben und wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre

Andy Grote, Senator für Inneres und Sport  
und Dr. Melanie Leonhard, Sozialsenatorin



## Bewegung ist gesund – was heißt das?

### Prof. Dr. Lutz Vogt im Interview

Prof. Dr. Lutz Vogt ist Vizepräsident „Bewegung und Gesundheit“ in der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft und stellvertretender Leiter der Abteilung Sportmedizin an der Universität Frankfurt. Im Interview spricht er unter anderem über Messbarkeit von Gesundheit und darüber, wie es gelingen kann, Sport und Bewegung als gesundheitlichen Faktor mehr in die Breite zu tragen.

*Prof. Vogt, es ist allseits bekannt, dass Sport und Bewegung gesund sind. Was heißt das aber genau?*

Zunächst einmal gilt es zu unterstreichen, dass Sport und Bewegung gesund sind. Der Frage aber, was es genau heißt, gehen wir in dieser Broschüre nach. Man muss zunächst eine Idee dafür haben, wie man Gesundheit überhaupt messen oder ausdrücken kann. Denn es gibt sehr viele Faktoren, die dazu führen können, dass man sagt: Bewegung ist gesund. Das können körperliche Anpassungen sein wie eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Arbeit. Es kann die Reduktion eines Krankheits- oder Sterblichkeitsrisikos sein. Es können aber auch beispielsweise Wohlbefinden oder die schulische Leistung sein.

Es gibt auch keine hundertprozentige Gesundheit oder Krankheit. Modellhaft gesprochen liegen wir irgendwo auf einem Kontinuum zwischen totaler Krankheit und totaler Gesundheit. Und Sport und Bewegung können uns helfen, uns mehr in den Bereich Gesundheit zu orientieren. Wir können Bewegung als eine Ressource nutzen, um zum Beispiel mit Stressfaktoren wie Arbeitsbelastung besser umzugehen und so Sport als eine Art Widerstandsquelle nutzen.

*Welche Inhalte transportiert die Broschüre?*

Mit den zusammengefassten Studien geben wir Hintergrundinformationen zum gesundheitlichen Nutzen von Sport und Bewegung an die Hand. Wir möchten auch zeigen, was gute wissenschaftliche Praxis ist und liefern Beispiele dafür, was in verschiedenen Personengruppen gemessen wurde und in welchen Lebenswelten die Untersuchungen vorgenommen wurden.

Die Broschüre ist für jene, die Hintergründe wissen wollen, aber auch um zu zeigen, dass schon viele Alltagsbeschäftigungen helfen. Wenn ich beispielsweise wissen will: Was ist der Gesundheitsnutzen, wenn ich jeden Tag Treppen steige oder mit dem Fahrrad fahre? Wie viel gesünder werde ich dadurch oder welches Krankheitsrisiko reduziere ich damit? Diese Broschüre verschafft einen Überblick über den vielfältigen Nutzen von Bewegung und Sport.

*Worauf haben Sie bei der Auswahl der Studien geachtet?*

Wir haben versucht, die ganze Palette körperlicher Aktivität abzubilden. Denn es geht ja nicht nur um die hochintensive Aktivität oder Sport mit einem Theraband oder anderem Gerät, sondern auch um Alltagsaktivität. Deswegen haben wir zum Beispiel in der Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren Studien über das Tanzen und den Nutzen von Gartenarbeit berücksichtigt.

Grundsätzlich haben wir Studien mit hohen Evidenzklassen ausgesucht, also Untersuchungen, deren Aussagen wissenschaftlich belastbar sind. Wir haben uns die Frage gestellt, wie gut wir das in den Studien Gemessene wirklich auf die vorgenommene Intervention zurückführen können oder ob es andere Erklärungsmodelle für die Ergebnisse gibt. Je weniger alternative Erklärungsmodelle es gibt, desto belastbarer und zutreffender ist eine wissenschaftliche Aussage.

*Was sind die wichtigsten Ergebnisse, die aus den dargestellten Studien resultieren?*

Vielleicht ist das Wichtigste, dass wir so eine Wertung gar nicht vornehmen, sondern die gesamte Breite der Effekte im Blick haben. Das heißt, wir schauen nicht nur auf die Herz-Kreislauf-Verbesserung oder die Steigerung der Muskelkraft, sondern auch auf das, was Bewegungsinterventionen im mentalen Bereich oder für die Psyche bewirken.

*Wir wissen um den gesundheitlichen Nutzen von Bewegung. Auf dieser Erkenntnis beruhen die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“. Wie kann man die Bewegungsempfehlungen jetzt in die Breite bringen?*

Aus der in der Broschüre beschriebenen Erkenntnis, dass Sport und Bewegung gesund sind, entstanden die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“. Sie beschreiben, wie man die Rahmenbedingungen schaffen kann, um Bewegung effektiv zu implementieren und zu fördern. Das wird mittlerweile in sehr vielen Programmen sichtbar. Allen gemeinsam ist, dass verschiedene Akteure miteinander vernetzt sind und so keine Parallelwelten entstehen.

Ein Kreis von Beratern hat Materialien entwickelt, die über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Verfügung gestellt werden. Beispielhaft sind auch die Bewegungsparcours, ein Freilufttraining-Angebot für die Bevölkerung, von denen es zum Beispiel in Hessen inzwischen knapp 150 gibt, und viele weitere auch in anderen Bundesländern.

Für dieses Projekt bedurfte es eines Schulterschlusses zwischen Kommune, organisiertem Sport, Sportwissenschaft und der Industrie. Der organisierte Sport hat spezielle Kursleiter qualifiziert und ausgebildet. Außerdem bietet er Übungsangebote an, damit die Parcours regelmäßig bespielt werden. In Zusammenarbeit mit der Industrie so-

wie Garten- und Landschaftsplanern wurden die Parcours an attraktiven Plätzen in Parks installiert. Die Kommune kümmert sich um die Bewerbung sowie um die Wartung und Pflege der Outdoor-Anlagen.

*Welcher der Akteure ist denn gefordert, den ersten Schritt zu machen, um Bewegungsprojekte ins Leben zu rufen?*

Das ist sehr unterschiedlich. Im Prinzip kann jeder der Akteure den Hut aufhaben: öffentliche Einrichtungen, der organisierte Sport, Betriebe, Seniorenorganisationen, Kirchen und Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege. Ich sehe also niemanden, bei dem generell der Ball liegt. Jeder kann einen Anfang machen. Aber an erster Stelle sind die Kommunen zu nennen, denn sie haben den besten Einfluss auf die Gestaltung der Lebenswelten. Und sie sollen jetzt gewonnen werden, sich der Umgestaltung anzunehmen.



In Anlehnung an die Nationalen Bewegungsempfehlungen bildet die Broschüre eine breite Palette körperlicher Aktivitäten ab

# Gesund durch Bewegung: Wie profitieren Kinder und Jugendliche?

Bewegungsmangel beeinträchtigt die Gesundheit. Eine bekannte Weisheit, die nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche gilt. Obwohl junge Menschen sich mehr bewegen müssen, um ihren optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erreichen, kommt körperliche Aktivität in ihrem Alltag häufig zu kurz. Sie nimmt meist nur unter einer Stunde am Tag ein und auch aktiv zurückgelegte Wegstrecken werden kürzer. Dazu kommt ein verändertes Freizeitverhalten, in dem Mediennutzung zu den beliebtesten Beschäftigungen gehört.

Dabei werden schon in jungen Jahren durch körperliche Aktivität gesundheitliche Grundlagen gelegt, die sogar bis ins hohe Alter nachwirken. Beispiel dafür sind die positiven Effekte von Sport und Bewegung im Kindesalter für die Knochengesundheit.

Fehlende körperliche Aktivität in der frühen Lebensphase wiederum begünstigt die Entstehung von chronischen Erkrankungen im späteren Lebensverlauf. So resultieren aus Haltungsschwächen mit der Zeit Haltungsschäden, die im schlimmsten Fall ein Leben lang bleiben können.

In jungen Jahren durch Bewegung  
gesundheitliche Grundlagen legen





Gesundheitliche Folgen von Bewegungsmangel können schon in der Kindheit oder Jugend auftreten. So erhöht Übergewicht das Risiko, schon in jungen Jahren Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und einen gestörten Zuckerhaushalt zu entwickeln. Dieser Trend setzt sich bei den Erwachsenen fort und stellt insgesamt nicht nur ein volksmedizinisches, sondern auch ein volkswirtschaftliches Problem dar. Laut WHO kostet er Deutschland jährlich 14,5 Milliarden Euro.

### Bewegung und Knochengesundheit

Die hier vorgestellte Studie zum Thema „Bewegung und Knochengesundheit“ zeigt, dass Osteoporose-Vorbeugung schon im Kindesalter beginnen sollte. Um herauszufinden, welche Effekte Sport und Bewegung auf die Knochengesundheit haben, wurden rund 100 Mädchen zwischen sieben und neun Jahren über einen Zeitraum von zwei Jahren wissenschaftlich begleitet. Dabei absolvierte die eine Hälfte der Studienteilnehmerinnen Sportunterricht über die Dauer von einer Stunde die Woche, die andere Gruppe mit 200 Minuten mehr als das dreifache Sportpensum.

Das Ergebnis: Die Mädchen, die mehr Sport getrieben hatten, wiesen eine bessere Knochengesundheit mit einem höheren Knochenmineralgehalt und größerer Knochendichte auf. Sie werden ein Leben lang von dieser gut ausgebildeten Knochenmasse profitieren. Denn bis etwa zum 30. Lebensjahr kann man durch Sport und

## BEWEGUNG UND KNOCHENGESUNDHEIT<sup>1</sup>

### Hintergrund

- Bewegung im Kindesalter beeinflusst unterschiedliche Parameter der Knochengesundheit günstig
- Osteoporose-Prävention sollte im Kindesalter beginnen
- Die meisten Interventionsstudien wenden hierbei spezielle Bewegungsformen an (z.B. Springen, Hüpfen), die mit hohen Scher- und Bodenreaktionskräften (Sprünge, Richtungswechsel) einhergehen

### Ziel der Studie

- Überprüfung, ob eine „allgemeine“, im Setting Schule durchführbare, Bewegungsintervention mit moderater Intensität bei präpubertären Mädchen die Knochengesundheit verbessern kann
- Intervention: täglich 40 Minuten „normaler“ Sportunterricht (200 Minuten pro Woche) im Vergleich zu 60 Minuten pro Woche „normalem“ Sportunterricht über die Dauer von 2 Jahren
- Sportlehrerinnen oder Sportlehrer, ohne besondere Zusatzausbildung o. ä.

### Teilnehmende

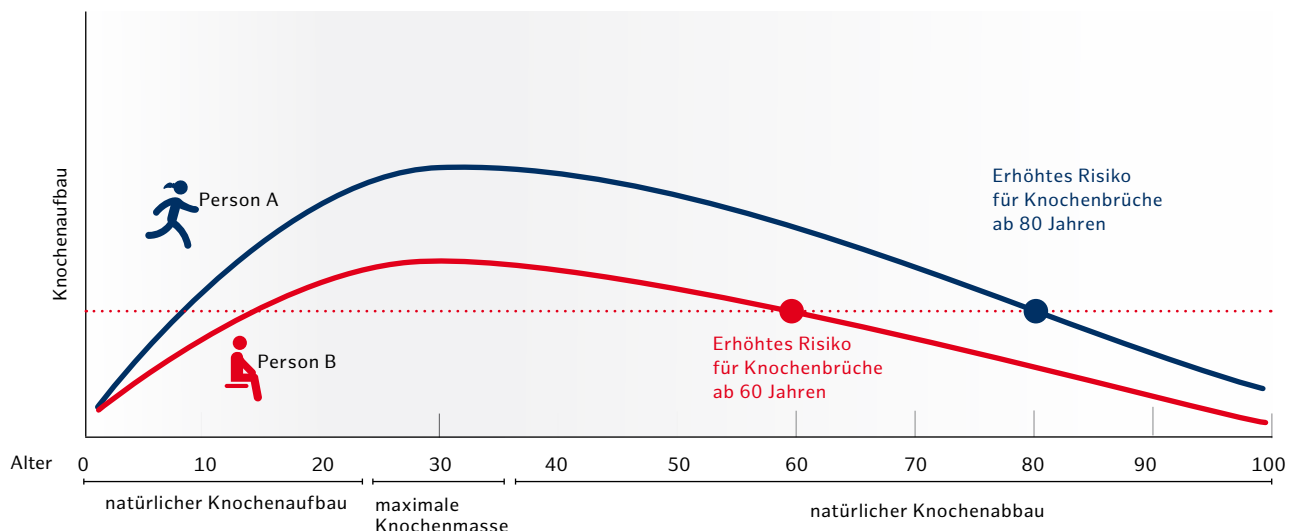
- 49 Mädchen zwischen 7 und 9 Jahren in der Interventionsgruppe, verglichen mit 50 Mädchen im gleichen Alter in „normalen“ Klassen
- Keine zufällige Zuteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe

### Ergebnisse

- Nach 2 Jahren wiesen Mädchen der Interventionsgruppe eine bessere Knochengesundheit (höherer Knochenmineralgehalt, größere Knochendichte) auf

### Schlussfolgerung

- Alleine die Erhöhung des Umfangs des Sportunterrichts fördert die Knochengesundheit bei präpubertären Mädchen



1 Studie zu Bewegung und Knochengesundheit: Christian Linden et al., J Bone Miner Res. 2006\*



Durch Bewegung zu mehr Selbstwertgefühl

Bewegung den Aufbau seiner Knochenmasse fördern, sodass man im Alter, wenn die Sturzgefahr steigt, ein geringeres Frakturrisiko hat.

Besonders gut eignen sich Sprünge und Läufe mit Richtungswechseln. Ab etwa 30 Jahren beginnt der natürliche Knochenabbau von ein bis zwei Prozent jährlich. Dieser lässt sich nicht mehr umkehren, man kann ihn jedoch durch Sport und Bewegung und wechselnde Belastungen so verlangsamen, dass er fast zum Stillstand kommt.

### **Bewegung und mentale Gesundheit**

Sport und Bewegung sind nicht nur ein wichtiger Teil der Gesundheitsprävention, sondern wirken sich auch positiv bei unterschiedlichsten körperlichen Erkrankungen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes oder Erkrankungen des Herzkreislaufsystems aus.

Weniger bekannt ist, dass auch die mentale und kognitive Gesundheit durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst wird.

Auch hier lohnt sich der Blick auf die Kinder und Jugendlichen. Denn laut der WHO leiden weltweit etwa 20 Prozent dieser Zielgruppe unter mentalen Störungen wie Depression und Angstzuständen bis hin zu suizidalen Gedanken.

Die hier dargestellte Abhandlung zu „Bewegung, Selbstwertgefühl und Selbstkonzept bei Kindern und Jugendlichen“ ist eine Zusammenfassung aus 38 wissenschaftlich hochwertigen Untersuchungen. Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen waren zwischen 3 und 20 Jahren alt. In der Mehrzahl der Studien stand ausschließlich Bewegung auf dem Programm. 14 Studien kombinierten Bewegung mit anderen Strategien wie therapeutischen oder beratenden Einheiten.

Die körperlichen Aktivitäten waren sehr unterschiedlich, sodass sich aus den zusammengefassten Studien nicht ableiten lässt, welche Bewegungsform in welchem Umfang die besten Ergebnisse liefert. Klar ist jedoch nach Auswertung aller Daten, dass Sport und Bewegung das Selbstwertgefühl und Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen steigern können.



## BEWEGUNG, SELBSTWERTGEFÜHL UND SELBST-KONZEPT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN<sup>2</sup>

### Hintergrund

- Mentale Probleme bei Kindern und Jugendlichen weit verbreitet
- Selbstwertgefühl und Selbstkonzept werden mit gesundheitlichen Outcomes (z.B. Depression, Angstzustände, suizidale Gedanken) in Verbindung gebracht

### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage

### Teilnehmende

- Kinder und Jugendliche (3–20 Jahre)

### Eingeschlossene Studien

- Intervention: Bewegung oder Bewegung kombiniert mit anderen Strategien
- Interventionsgruppe vs. Vergleichsgruppe
- Studien mit und ohne zufällige Zuteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe
- 38 Studien eingeschlossen, davon 24 Studien ausschließlich Bewegungsintervention und 14 Studien

Bewegung kombiniert mit anderen Strategien (z.B. kognitive Verhaltenstherapie, motivierende Gesprächsführung)

- In 25 Studien zufällige Zuteilung, in 13 Studien keine zufällige Zuteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe
- 24 Studien in Schulen
- Dauer der Interventionen: 4–80 Wochen
- In 12 Studien „normale“ Population, in 12 Studien übergewichtige und/oder adipöse Kinder und Jugendliche

### Ergebnisse

- Bewegungsinterventionen sind kombinierten Interventionen überlegen und können Selbstwertgefühl und Selbstbild von Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen
- Größte Effekte bei Interventionen in Schulen und Sportvereinen
- Aufgrund unterschiedlicher Interventionen, optimale Form und Umfang der Bewegung aktuell nicht ableitbar

### Schlussfolgerung

- Bewegung kann Selbstwertgefühl und Selbstkonzept von Kindern und Jugendlichen steigern

Bemerkenswert an dieser Studie ist, dass im dargelegten Zusammenhang Bewegung allein wirksamer war, als in kombinierten Interventionen. Wenn also die Gesamtzeit der Studie auf die Bewegung investiert wurde, haben sich bei den Kindern und Jugendlichen deutlich bessere gesundheitliche Effekte ergeben, als wenn zum Beispiel Gesprächsführungen Teil der Intervention waren.

### Bewegung und schulische Leistung

Wer in der Schule Sport treibt, hat neben dem Spaß an der Bewegung höchstens noch die Bewertung im Sportunterricht im Sinn, jedoch nicht eine bessere Mathe-Note. Ein Trugschluss, wie eine Studie zum Thema „Bewegung und schulische Leistung“ nahelegt.

Sport und Bewegung sind überall möglich – auch zwischen Schulbänken. Deswegen wurden für die teilnehmenden Zweit- und Drittklässlerinnen und -klässler Klassenräume zu Bewegungsarealen.



Bewegung im Klassenraum kann schulische Leistungen verbessern

2 Studie zu Bewegung und Selbstwertgefühl bei Kindern und Jugendlichen: Mingli Liu et al., PLoS One. 2015\*

## BEWEGUNG UND SCHULISCHE LEISTUNG<sup>3</sup>

### Hintergrund

- Es liegen einige Hinweise vor, dass Bewegung akut chemische Prozesse im Gehirn so beeinflussen kann, dass Aufmerksamkeit und kognitive Leistung steigen, und dass über die Zeit stattfindende Bewegung die Morphologie von Hirnarealen, die beim Lernen eine wichtige Rolle spielen, verbessern kann
- In einigen Studien wurden Bewegung und „normaler“ Unterricht kombiniert; diese Studien scheinen gut umsetzbar und können sowohl gesundheitliche (z. B. BMI) als auch kognitive (z. B. schulische Leistung) Merkmale verbessern

### Ziel der Studie

- Überprüfung der Wirksamkeit eines kombinierten Programms auf Mathe-, Lese- und Rechtschreibkompetenzen

### Die Intervention

- Bewegungsanteile mit moderat-hoher Intensität (wie z. B. Hüpfen, Joggen) im Fachunterricht (Mathe und Sprache)
- Über zwei akademische Jahre, 22 Wochen im Jahr, 3 Mal in der Woche, jeweils 20 bis 30 Minuten (10 bis 15 Minuten Mathe und 10 bis 15 Minuten Holländisch)
- Zufällige Zuteilung der Klassen in Interventions- bzw. Kontrollgruppe

### Teilnehmende

- 449 Kinder, Durchschnittsalter 8,1 Jahre (2. und 3. Klasse)
- 12 Grundschulen in Nordholland verglichen mit „normalen“ Klassen

### Ergebnisse

- Nach 2 Jahren bessere Mathe- und Rechtschreibleistung in Bewegungsklassen (in der Leistung 4 Monate Vorsprung gegenüber der „normalen Klasse“)
- Lesekompetenz verbessert sich nicht

### Schlussfolgerung

- In regulären Fachunterricht integrierte Bewegung verbessert die schulische Leistung im Bereich Mathematik und Rechtschreiben



Im regulären Fachunterricht stand neben Algebra und holländischer Grammatik zwei Schuljahre lang auch Hüpfen und Joggen auf dem Programm. Nach zwei Schuljahren zeigte sich, dass die schulischen Leistungen der Bewegungsklassen sich in Mathematik und Rechtschreibung verbessert hatten. Die Kinder in den Bewegungsklassen waren den Schülerinnen und Schülern der unbewegten Kontrollgruppen sogar um vier Monate im Lehrplan voraus. Diese Erkenntnis ist nicht hoch genug einzuschätzen, denn mathematische und sprachliche Fähigkeiten spielen eine Schlüsselrolle für eine gute Schulbildung.

Doch welcher Wirkmechanismus steckt dahinter? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass kindliches Lernen auch durch körperliche Aktivität unterstützt wird. Außerdem beeinflusse Bewegung chemische Prozesse im Gehirn so, dass Aufmerksamkeit und Denkvermögen gesteigert werden. Bewegung könne sogar dazu führen, dass das Gehirn neue Zellen und Blutgefäße bilde.

### Ausdauer-, Krafttraining und kombiniertes Training bei adipösen Jugendlichen

Laut der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts sind 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Alter von 3 bis 17 Jahren übergewichtig, 5,9 Prozent gelten sogar als adipös. Vor allem adipöse Kinder und Jugendliche tragen gesundheitliche Risiken. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) weist etwa die Hälfte von ihnen mindestens einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten auf. Je größer das Übergewicht, desto mehr Risikofaktoren treten auf. Adipöse Kinder und Jugendliche leiden häufig darunter, dass sie weniger fit sind als Gleichaltrige und fühlen sich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. 75 Prozent der adipösen Jugendlichen bleiben bis ins Erwachsenenalter zumindest übergewichtig.

An der Studie zu „Ausdauer-, Krafttraining und kombiniertem Training bei adipösen Jugendlichen“ nahmen über 300 adipöse

<sup>3</sup> Studie zu Bewegung und schulischer Leistung: Marijke J. Mullender-Wijnsma et al., Pediatrics. 2016\*

Jugendliche teil. Gegenstand der Studie war die Frage, wie sich ein halbjähriges Ausdauer- und Krafttraining an Geräten auf die muskuläre Fitness auswirkt. Außerdem wurden Trainingseffekte auf die kardiorespiratorische Fitness untersucht, also darauf, ob Atmung und Blutkreislauf nach der Intervention den Körper besser mit Sauerstoff versorgen konnten.

Alle Trainingsgruppen profitierten. Für die größten Effekte sorgte aber das kombinierte Training aus Ausdauer- und Krafteinheiten. Es wirkte sich am positivsten auf die kardiorespiratorische und muskuläre Fitness aus. Es verbesserte die Beinkraft sowie die Kraft der oberen Extremitäten und kräftigte die Bauchmuskeln der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

### Weitere gesundheitsfördernde Bewegungseffekte

Die vier in diesem Kapitel exemplarisch dargestellten Studien können nur einen Teil des gesundheitlichen Nutzens von Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche abbilden. Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Beispiele für gesundheitsfördernde Effekte körperlicher Aktivität. So hält Bewegung auch bei Kindern und

Jugendlichen die Blutgefäße flexibel und mindert die Wahrscheinlichkeit, dass sie im Erwachsenenalter einen Schlaganfall erleiden oder an einer Störung des Herz-Kreislauf-Systems erkranken. Aber auch junge Menschen, die bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, profitieren von Sport und Bewegung.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die an Diabetes Typ 2 erkranken, hat in den letzten zehn Jahren stark zugenommen. Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen dafür. Diabetes-Erkrankten jeden Alters ist ein aktiver Lebensstil angeraten. Denn Sport und Bewegung senken den Blutzuckerspiegel und machen Körperzellen empfindlicher gegenüber Insulin.

Nicht zuletzt spielen Sport und Bewegung bei an Krebs erkrankten Kindern während und nach der Krebstherapie eine wichtige Rolle. So rückt auch, wie in der gesamten Krebsforschung, das sogenannte Fatigue-Syndrom mehr und mehr in den Fokus. Es beschreibt einen krankhaften Erschöpfungszustand, der während und nach Tumorerkrankungen auftritt. Zur Linderung der Symptome von Fatigue hat sich neben anderen Therapiemaßnahmen körperliche Aktivität bewährt.

#### AUSDAUER-, KRAFTTRAINING UND KOMBINIERTES TRAINING BEI ADIPÖSEN JUGENDLICHEN<sup>4</sup>

##### Hintergrund

- Adipöse Jugendliche weniger fit als Normalgewichtige
- Hohe Fitness ist ein protektiver Faktor
- Es liegen Hinweise vor, dass Ausdauertraining die kardiorespiratorische Fitness und Krafttraining die Muskelkraft und Körperzusammensetzung verbessern

##### Ziel der Studie

- Überprüfung der Wirksamkeit von Ausdauer-, Kraft-, bzw. kombiniertem Training auf die kardiorespiratorische und muskuläre Fitness bei adipösen Jugendlichen

##### Teilnehmende

- 303 14–18-jährige adipöse Jugendliche
- Zufällige Einteilung in die Gruppen: Ausdauer (an Geräten), Kraft (Geräte und freie Gewichte), Kombi, Kontrollgruppe

##### Intervention

- Ernährungsberatung und 4 Mal in der Woche Training, 6 Monate

##### Ergebnisse

- Größte Gesamtverbesserung in der kardiorespiratorischen und muskulären Fitness nach Kombitraining
- Ausdauer- und Kombitraining verbessern die kardiorespiratorische Fitness
- Alle drei Trainingsformen verbessern die Beinkraft
- Kraft oberer Extremitäten verbessert nach Kraft- und Kombitraining
- Bauchmuskeln verbessert nach Ausdauer- und Kombitraining

##### Schlussfolgerung

- Alle drei Trainingsformen sind gesundheitswirksam. Umfassendster Nutzen nach Kombitraining

4 Studie zu Ausdauer- und Krafttraining bei adipösen Jugendlichen: Angela S. Alberga et al., Appl Physiol Nutr Metab. 2016\*

# Treppensteigen, Radfahren, Gehen: Gesundheitseffekte für Erwachsene

Die Deutschen sitzen zu viel. Über sieben Stunden täglich verbringen sie durchschnittlich auf Bürostühlen, im Auto oder auf dem heimischen Sessel vor dem Fernseher. Das begünstigt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, es erhöht auch die Gefahr, beispielsweise an Diabetes oder Darmkrebs zu erkranken. Und mehr: Während bei Kindern und Jugendlichen eine Verkürzung der Lebenserwartung weniger im Fokus steht, wenn es um die Folgen von Bewegungsmangel geht, sieht das bei Erwachsenen ganz anders aus.

Denn weltweit sterben etwa ähnlich so viele Menschen an den Folgen des Rauchens wie an Bewegungsmangel. Um dieses Risiko zu verdeutlichen, umfasst dieses Kapitel auch eine Studie zur Wirkung von Sport und Bewegung auf die Gesamtsterblichkeit.

Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Gartenarbeit: alle Bewegungsformen, die in diesem Kapitel eine Rolle spielen, sind niedrigschwellig. Für sie benötigt man keine Sportkleidung und Erwachsene können sie gut in den Alltag integrieren, auch wenn dieser von Arbeit und Termindruck geprägt ist. Mittels Gehen und Radfahren können sie zudem Mobilität aktiv gestalten und von dem so generierten gesundheitlichen Nutzen profitieren.

## Radfahren und Gehen und Gesamtsterblichkeit

Die Studie zu „Radfahren und Gehen und Gesamtsterblichkeit“ ist eine Übersichtsarbeit. Das heißt, sie fasst eine Vielzahl von Studien zusammen.

Der gesundheitliche Nutzen beginnt schon mit dem ersten Schritt und dem ersten Tritt in die Pedale



Ziel der Untersuchung war es herauszufinden, wie sich Radfahren und Gehen auf die Gesamtsterblichkeit auswirken. Diese beschreibt die Sterblichkeit an allen Todesursachen zusammengenommen, bezogen auf eine bestimmte Bevölkerungsgruppe in einem festgelegten Zeitraum. Durch Sport und Bewegung oder medizinische Maßnahmen lässt sich das Risiko der Gesamtsterblichkeit senken.

Im Fokus dieser Studie stand die Frage: In welchem Maße lässt sich das Risiko reduzieren und wie viel Radfahren oder Gehen ist dafür erforderlich? Die gute Nachricht: Die Untersuchung zeigt, dass sich der Gesundheitsnutzen von Bewegung nicht erst durch tägliches hochintensives Sporttreiben einstellt, sondern schon durch leichtes und moderates Training.

Schon bei rund 1,5 Stunden Gehen pro Woche reduziert sich das Risiko um 10 Prozent. Bei 2,5 Stunden Radfahren pro Woche sogar um 20 Prozent. Der gesundheitliche Nutzen stellt sich aber nicht erst nach 150 Minuten Radfahren oder

90 Minuten Gehen ein. Vielmehr ist es so, dass der größte Nutzen schon ab der ersten Minute bis zu diesen Marken besteht. Will man den doppelten Gesundheitsnutzen erreichen und das Risiko im gleichen Maß weiter vermindern, wird es anspruchsvoller. Um das Risiko durch Gehen um 20 Prozent zu reduzieren, bedarf es schon 1,5 Stunden Gehen pro Tag.



## RADFAHREN UND GEHEN UND GESAMTSTERBLICHKEIT<sup>5</sup>

### Hintergrund

- Gesundheitlicher Nutzen von Gehen und Radfahren unabhängig von anderen Formen der körperlichen Aktivität ist nicht gut untersucht
- Bestimmung des Dosis-Wirkung-Zusammenhangs zwischen Gehen und Radfahren sowie Gesamtsterblichkeit
- Bis dato keine zusammenfassende Studie über Radfahren und Gesamtmortalität

### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage
- Feststellung der Höhe der Risikoreduktion bei einer Aktivität entsprechend der aktuellen Bewegungsempfehlungen
- Beschreibung des Dosis-Wirkung-Zusammenhangs

### Teilnehmende

- Gesunde Erwachsene

### Eingeschlossene Studien

- Prospektive Kohortenstudien
- Erfassung von Radfahren und /oder Gehen
- Statistisches Adjustieren nach anderen Arten körperlicher Aktivität
- 14 Studien zum Gehen, insgesamt 280.000 Personen, 2,6 Millionen Personenjahre
- 7 Studien zum Radfahren, insgesamt 187.000 Personen, 2,1 Millionen Personenjahre

### Ergebnisse

- Die Risikoreduktion bei einem Umfang von Gehen entsprechend der aktuellen Bewegungsempfehlungen und nach Adjustierung nach anderen Arten von körperlicher Aktivität beträgt 11%, beim Radfahren beträgt sie 10%
- Der größte Effekt zeigt sich innerhalb der ersten 120 Minuten (Gehen) bzw. 100 Minuten (Radfahren)

### Schlussfolgerung

- Die Alltagsbewegungen Gehen und Radfahren gehen mit bedeutsamen Reduktionen des Gesamtmortalitätsrisikos einher



## Treppensteigen und Herz-Kreislauf-Gesundheit

Vielen Menschen erscheint der Gang oder die Fahrt zum Sportplatz als zu aufwändig. Und selbst eine kostenpflichtige Mitgliedschaft im Fitnessstudio ist kein Garant dafür, dass man regelmäßig Sport treibt. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass etwa die Hälfte der zahlenden Mitglieder sogenannte Karteteilnehmer sind.

Dabei bedarf es nicht immer voll ausgestatteter Sportstätten oder Geräteparks eines Fitnessclubs, um aktiv zu sein. Wer zum Beispiel im Alltag die Rolltreppe links liegen lässt und stattdessen Treppen steigt, hat schon die ersten großen Schritte für seine Gesundheit getan. Zumal er dabei viel Energie verbraucht.

Die Studie zum Thema „Treppensteigen und kardiovaskuläre Gesundheit“ wurde im Betrieb umgesetzt. Im Umfeld Büro sollten Personen erreicht werden, die sich nicht ausreichend bewegen und teils auch nicht um den Nutzen von körperlicher Alltagsaktivität für die Gesundheit wissen. Für 160 Büroangestellte, die fast den gesamten Arbeitstag sitzend verbringen, hieß es fortan: täglich zehn Minuten lang Treppensteigen. Der Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer folgte der Aufforderung mindestens drei Mal in der Woche.

Mit Treppensteigen Bewegung in den Alltag bringen





## TREPPENSTEIGEN UND KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT<sup>6</sup>

### Hintergrund

- Das Setting Betrieb hat hohes Potential für die Umsetzung körperlicher Aktivität
- Treppensteigen ist eine Aktivität mit hoher Intensität, bei der 5–10-mal so viel Energie verbraucht wird wie in Ruhe

### Ziel der Studie

- Messung von Veränderungen der Herz-Kreislauf-Gesundheit infolge von Aufforderungen, im Setting Betrieb, bei überwiegend sitzender Tätigkeit, täglich Treppen zu steigen

### Intervention

- Zufällige Zuteilung in Interventions- oder Kontrollgruppe
- Interventionsgruppe erhält eine wöchentliche E-Mail mit der Aufforderung, täglich 10 Minuten lang Treppen zu steigen – 10 Wochen lang
- Die Kontrollgruppe erhält eine wöchentliche E-Mail mit der Aufforderung, das bisherige Aktivitätsniveau beizubehalten

### Teilnehmende

- 160 Büroangestellte (125 Frauen, 35 Männer; Durchschnittsalter 42 Jahre)
- 89,5% der Arbeitszeit mit Sitzen verbracht

### Ergebnisse

- 82,7% der Teilnehmenden absolvierten wöchentlich mindestens 3 10-minütige Treppensteige-Einheiten
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit nahm in der Interventionsgruppe um 6 % in der Kontrollgruppe um 2 % zu
- Die Teilnehmenden, die zu Beginn eine niedrige Ausdauerleistungsfähigkeit aufwiesen, verbesserten diese um 10 % und senkten sowohl ihren systolischen als auch diastolischen Blutdruck

### Schlussfolgerung

- Ca. 3 x 10 Minuten Treppensteigen pro Woche kann die Ausdauerleistungsfähigkeit von Personen mit einem überwiegend sitzenden Arbeitsalltag steigern
- Diese Steigerung fällt besonders bei Untrainierten hoch aus

Gesundheitsnutzen  
von der ersten Stufe an

Die Studie zeigt: Wer Treppen nicht als lästige Stolperfallen begreift, sondern als Gelegenheit, im Alltag seine Fitness zu steigern, der kann von deutlichen gesundheitsförderlichen Effekten profitieren. Mit jeder Treppenstufe, die man steigt, tut man etwas für sein Herz-Kreislauf-System – von der ersten Stufe an. Am meisten gilt das für diejenigen, die eine geringe Ausdauerleistung mitbringen. Denn gerade die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zu Beginn der Studie am wenigsten fit waren, konnten den größten gesundheitlichen Nutzen verbuchen. Sie senkten nicht nur ihren Blutdruck, sondern steigerten ihre Ausdauerleistung um 10 Prozent.



## Gartenarbeit und Gesundheit

Gärtnern liegt im Trend und ist längst kein Zeitvertreib mehr für ausschließlich Ältere. Wer keinen Schrebergarten sein Eigen nennt, der kann in urbanen Gemeinschaftsgärten Hochbeete anlegen und an der frischen Luft im Kontakt mit der Natur seine Leidenschaft ausleben. Dass Gärtnern nicht nur Spaß macht, sondern auch gesund ist, zeigt eine zusammenfassende wissenschaftliche Untersuchung, die sich dem Thema „Gartenarbeit und Gesundheit“ widmet.

22 Studien zeichnen darin ein eindeutiges Bild: Gartenarbeit bewirkt eine breite Palette an körperlichen und psychischen Effekten. Dazu zählen nicht nur die positiven Auswirkungen auf den Körper wie eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit oder ein geringerer Körpermassenindex.

Im Grünen die Seele baumeln lassen und Stress abbauen



## GARTENARBEIT UND GESUNDHEIT<sup>7</sup>

### Hintergrund

- Gartenarbeit scheint ein bedeutendes Gesundheitspotential zu haben

### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage zu den Gesundheitseffekten von Gartenarbeit
- Quantifizierung der Gesundheitseffekte

### Teilnehmende

- Gesunde und nichtgesunde Personen, in einer Studie Kinder, in 21 Studien Erwachsene

### Eingeschlossene Studien

- Vergleiche vor – nach Gartenarbeit bzw. „Gärtnerin“ oder „Gärtner“ vs. Nicht-Gärtnerin oder Nicht-Gärtner
- 22 Studien, sehr unterschiedlich in Dauer, Ausführung etc.

### Ergebnisse

- Breite Palette an körperlichen (z.B. BMI, allgemeiner Gesundheitszustand) und mentalen/psychologischen (z.B. Depression, Lebensqualität, Outcomes, Stress, Lebenszufriedenheit etc.) Messwerten
- Es zeigte sich bei den meisten der untersuchten Merkmale ein positiver Zusammenhang, keine Studie berichtet von negativen Effekten auf die Gesundheit
- Gartenarbeit kann den Gesamtumfang der körperlichen Aktivität steigern
- Die Effekte sind besonders stark bei Patientinnen und Patienten und nach gezielten Gartenarbeitsinterventionen

### Schlussfolgerung

- Gartenarbeit geht mit vielfältigem gesundheitlichen Nutzen einher



Gartenarbeit wirkt  
positiv auf Körper und  
Psyche

Wer sich eine eigene kleine grüne Oase schafft, steigert seine Lebensqualität und wird zufriedener. Gartenarbeit mindert Stress und hilft bei Depression oder Ängsten.

Die Studien in diesem Kapitel haben gezeigt, dass auch viel beschäftigte Erwachsene ausreichend Möglichkeiten haben, vom gesundheitlichen Nutzen von Sport und Bewegung zu profitieren. Auch wenn sie Alltagsaktivitäten nachgehen und sportlich von A nach B



kommen. Zum Beispiel, wenn sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß in den Job gelangen, dort Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu nehmen, und am Wochenende zum Ausgleich Gartenarbeit machen. So kommen sie in den Genuss einer Vielzahl gesundheitsförderlicher Effekte durch Bewegung.

# Mit Sport und Bewegung gesund alt werden



Die Deutschen werden immer älter. Mit einem Durchschnittsalter von 45,9 Jahren hatte Deutschland 2015 nach Italien und Spitzenreiter Japan weltweit die drittälteste Bevölkerung. Mit steigender Lebenserwartung steigt für Einzelne aber auch die Wahrscheinlichkeit, im Alter beispielsweise an Krebs oder Demenz zu erkranken.

Weil ältere Menschen ein höheres Risiko für chronische Krankheiten haben, ziehen sie einen größeren gesundheitlichen Nutzen aus körperlicher Aktivität als Jüngere. Trotzdem steigt unter Älteren die Zahl der Personen, die inaktiv sind und den Großteil der Zeit im Sitzen verbringen.

Tanzen macht Spaß und reduziert das Sturzrisiko



Flüssigkeitsmangel, schlechte Seh- und Hörfähigkeit, Schwäche oder durch die vermehrte Einnahme von Medikamenten verursachter Schwindel erhöhen im fortgeschrittenen Alter das Sturzrisiko. Die damit verbundenen Verletzungsgefahren sind immens.

Eine häufige sturzbedingte Verletzung im hohen Alter ist die Oberschenkelhalsfraktur. Sie ist schmerzvoll und hat größere Einschränkungen der Mobilität zur Folge. Personen, die eine sturzbedingte Fraktur erleiden, weisen auch ein höheres Sterblichkeitsrisiko auf. In diesem Kapitel ist dargelegt, wie Sport und Bewegung als Sturzvorbeugung wirken können und welchen weiteren gesundheitlichen Nutzen das Durchbrechen von Inaktivität für Ältere bereithält.

## Tanzen für gesundes Altern

Tanzen ist: Im Rhythmus der Musik gemeinsam mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen Spaß haben, soziale Kontakte pflegen und Geselligkeit erleben. All das macht es unter Seniorinnen und Senioren beliebt. Dass Ältere dadurch auch viel für ihre Gesundheit tun, hat eine Vielzahl von Studien belegt.

Wie bewege ich mich im Raum, wo ist meine Position und wie ist meine Körperhaltung? Das Üben von Tanzschritten stellt vielfältige Anforderungen an die Koordination und fördert gleichzeitig die Körperwahrnehmung.

### TANZEN UND GESUNDHEIT IM ALTER (FUNKTION UND METABOLISCHE GESUNDHEIT)<sup>8</sup>

#### Hintergrund

- Tanzen setzt unterschiedliche Reize und regt physiologische Anpassungen an
- Hinweise auf gesundheitlichen Nutzen liegen vor

#### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage, Effekte des Tanzes auf Funktion (z.B. Balance, Flexibilität, Muskelkraft) und metabolische Gesundheit (z.B. Blutlipide, Körperzusammensetzung, BMI, Glukose- und Insulinstoffwechsel)

#### Teilnehmende

- Erwachsene mit und ohne Erkrankungen, 55 Jahre und älter

#### Eingeschlossene Studien

- Beobachtungs- und Interventionsstudien
- Intervention: Tanz
- Interventionsgruppe vs. Vergleichsgruppe (gar keine oder andere Aktivitäten als Tanz)
- Studien mit und ohne zufällige Zuteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe
- 50 Studien, davon 31 mit zufälliger Zuteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe
- In 31 Studien gesunde Teilnehmende

- Die am häufigsten untersuchte Tanzform: Gesellschaftstanz (18 Studien)
- Interventionsdauer: 2 Wochen bis 2 Jahre
- Am häufigsten 3 Einheiten à 60 Minuten/Woche
- Nur 8 Studien mit Angaben zur Intensität: moderate Intensität

#### Ergebnisse

Positive Ergebnisse in:

- Balance: 29/30 Studien
- Gehfähigkeit: 15/17 Studien
- Sturzprophylaxe: 13/13 Studien
- Lebensqualität: 7/7 Studien
- Muskelkraft: 15/15 Studien
- Flexibilität: 5/7 Studien
- Kardiorespiratorische Fitness: 11/12 Studien
- Blutlipide: 7/10 Studien
- Blutdruck: 2/11 Studien
- Körperzusammensetzung: 9/13 Studien

#### Schlussfolgerung

- Unterschiedliche Tanzformen bringen für ältere Erwachsene vielfältigen gesundheitlichen Nutzen, vor allem im Bereich funktionelle Gesundheit
- Besonders gute Evidenz im Bereich Gleichgewicht

<sup>8</sup> Studie zu Tanzen und Gesundheit im Alter (Funktion und metabolische Gesundheit): Josianne Rodrigues-Krause et al., Altern Ther Health Med. 2018\*

Die Übersichtsarbeit „Tanzen für gesundes Altern“ hat die Effekte des Tanzens auf den Körper aus insgesamt 50 Studien zusammengefasst. Im Fokus standen dabei positive Auswirkungen auf die funktionelle Gesundheit wie eine verbesserte Balance, Beweglichkeit oder Muskelkraft. Die am häufigsten untersuchte Tanzform war der Gesellschaftstanz, aber auch Aerobic und Volkstänze standen auf dem Programm.

Der gesundheitliche Nutzen durch Tanzen – ganz gleich welchen Stils – auf den Bewegungsapparat sind demnach vielfältig. Neben Kräftigung und verbesserter Beweglichkeit, haben besonders die positiven Effekte auf das Gleichgewicht eine hohe Aussagekraft. Sie bestätigen, dass Tanzen ein geeignetes Mittel sein kann, um das altersbedingte Sturzrisiko zu reduzieren und den Erhalt der Altersmobilität zu gewährleisten. Andere Studien zum gesundheitlichen Nutzen von Tanzen im Alter haben unter anderem eine verbesserte Ausdauer der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer und damit positive Auswirkungen auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit festgestellt.

### Therabandtraining

Das Training mit einem Theraband ist simpel, effektiv und kostet nicht viel. Es kräftigt die Muskeln, ohne dabei nur auf die Zunahme des Muskelquerschnitts ab-

zuzielen. Es schult auch das Zusammenspiel von unterschiedlichen Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind, die sogenannte intermuskuläre Koordination.

Die ist vor allem wichtig, wenn es darum geht, Stürze zu vermeiden. Denn beim Abfangen eines Sturzes zählt nicht nur, dass ein Muskel besonders stark ist, sondern, dass verschiedene Muskeln sinnvoll zusammenarbeiten.

Viele ältere Menschen haben einen sturzrisikobehafteten Gang mit einem vornüber gebeugten Oberkörper. Um den Rumpf aufzurichten und seine Körperhaltung willentlich zu verändern, ist eine gute Körperwahrnehmung vonnöten und das Wissen darüber, welche Muskeln anzuspannen sind.

Über das Training mit dem Theraband lernt man, bestimmte Muskelpartien bewusst anzuspannen und dabei möglichst viele Muskelfasern zu aktivieren. Dieser Vorgang beschreibt die intramuskuläre Koordination.

Die Wirksamkeit von Therabandtraining bei Älteren war der Gegenstand einer Studie. Zwei Mal die Woche trainierten über 65-jährige Frauen und Männer 80 Minuten lang mit dem Gymnastikband. Nach acht Wochen waren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kräftiger, hatten eine bessere Ausdauer und Balance und berichteten über eine verbesserte Lebensqualität.

Das Training mit dem Theraband ist einfach und effektiv



## Therabandtraining<sup>9</sup>

### Hintergrund

- Bewegung kann dem funktionellen Abbau im Alter entgegenwirken

### Ziel der Studie

- Überprüfung der Wirksamkeit einer Intervention auf körperliche Funktionen und Lebensqualität bei Älteren

### Die Intervention

- nur eine Interventionsgruppe, keine Kontrollgruppe
- 8 Wochen, 2 Mal pro Woche, 80 Minuten pro Einheit (10 Minuten Aufwärmen, 65 Minuten Übungen, 5 Minuten Cooldown)
- Übungen mit dem Theraband zur Kraftausdauer und Balance der oberen und unteren Extremitäten

### Teilnehmende

- 8 Männer und 38 Frauen, selbstständig zuhause lebende 65-Jährige und älter

### Ergebnisse

- Die Intervention hat die Ausdauerleistungsfähigkeit, Kraftausdauer der oberen und unteren Extremitäten, Gleichgewicht und Agilität verbessert
- Auch die Lebensqualität der Teilnehmenden hat sich verbessert

### Schlussfolgerung

- Regelmäßig durchgeführte Theraband-Übungen können die Kraft, Balance und Lebensqualität älterer Menschen verbessern



### Mit Bewegung gegen Schmerzen im Alter

Mit Bewegung den Schmerz lindern

Chronische Schmerzen nehmen im Alter zu. Osteoporose, Rheuma oder verschleißbedingte Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen – die Ursachen sind vielfältig. Schmerz löst häufig einen Teufelskreis aus. Wer unter Rückenschmerzen leidet, nimmt zum Beispiel schnell eine unnatürliche beziehungsweise schädliche Haltung ein, um weiteren Schmerz zu vermeiden. Dadurch verstärken sich die Beschwerden meist nur.

Andere wiederum werden durch Schmerz inaktiv. Sie leiden dann häufig unter einer Verminderung der Lebensqualität, weil sie – in ihrer Mobilität eingeschränkt – kaum noch am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Sinkende Lebenszufriedenheit und Depression sind oft die Folge.

<sup>9</sup> Studie zu Therabandtraining: So-Yeon Park et al., J Phys Ther Sci. 2015\*



Bewegung wirkt wie ein körpereigenes „Schmerzmittel“

Die hier dargestellte Studie hat untersucht, wie sich Sport und Bewegung auf Schmerz bei älteren Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern auswirkt. Mitgemacht haben Menschen mit Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat, also Personen, die Beschwerden im Nacken, in der Schulter, der Hüfte, im Knie, im Knöchel oder in mehreren dieser Bereiche hatten.

In dieser Studie gab es keine Aufteilung der Teilnehmenden in Interventions- und Kontrollgruppen innerhalb der Heime, sondern es machten fünf Heime mit und

fünf blieben unbewegt. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie die Fachtherapeutinnen und -therapeuten befürchteten, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den „Flurfunk“ von den Trainingseinheiten erfahren und dadurch beginnen könnten, sich vermehrt zu bewegen, obwohl sie eigentlich einer Kontrollgruppe zugeordnet sind.

Nach nur acht Wochen mit Kräftigungs-, Dehnungs-, und Gleichgewichtsübungen berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von verminderten Beschwerden in allen schmerz betroffenen Körperregionen. Auch die Annahme, dass die Lebenszufriedenheit der Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten steigt und sich depressive Symptome vermindern, wurde bestätigt.

Doch wieso hilft Bewegung eigentlich gegen Schmerz? Bewegung löst eine Ausschüttung von Serotonin und Dopamin aus, die wie körpereigene „Schmerzmittel“ wirken. Anfangs können sich Schmerzen durch körperliche Aktivität zunächst leicht verschlimmern, bevor es mit steigender Übungshäufigkeit zu einer Linderung kommt.

## MIT BEWEGUNG GEGEN SCHMERZEN IM ALTER<sup>10</sup>

### Hintergrund

- Chronische Schmerzen im Alter sind weit verbreitet, besonders viele Heimbewohnerinnen und Heimbewohner sind betroffen
- Schmerzen können zu Mobilitätseinschränkung, verminderter Lebensqualität und psychischen Beschwerden führen
- Circulus vitiosus
- Hinweise, dass Bewegung wirksam im Schmerzmanagement ist

### Ziel der Studie

- Überprüfung der Wirksamkeit einer Trainings-Intervention bei älteren Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern auf Schmerzen, Mobilität und psychische Funktionen

### Die Intervention

- Zufällige Einteilung in Interventions- und Kontrollgruppe: in 5 Heimen Training, in 5 Heimen kein Training

- 8 Wochen, 1 Mal pro Woche, 60 Minuten von einer Fach-Therapeutin oder einem Fach-Therapeuten angeleitetes Training (15 Minuten Aufwärmen, 45 Training, u.a. mit Therabändern, Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen)

### Teilnehmende

- Ältere (60 +) mit muskuloskelettalen Schmerzen, aber ohne Kognitionseinbußen

### Ergebnisse

- Schmerzminderung, verbesserte Gelenkmobilität und psychische Funktionen (Glück, Lebenszufriedenheit, depressive Symptome)

### Schlussfolgerung

- Schon 1 Stunde angeleitetes Training in der Woche kann Gelenkschmerzen, Gelenkmobilität und Wohlbefinden bei älteren Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern verbessern



# Mit Sport und Bewegung zu mehr Lebensqualität für chronisch Kranke

Ab wann eine Patientin oder ein Patient als chronisch krank gilt, hängt immer auch von der Art seiner Erkrankung ab. Rückenschmerzen gelten zum Beispiel als chronisch, wenn sie mehrere Monate am Stück oder in immer wiederkehrenden Episoden auftreten. Beschwerden, die unter sechs Wochen andauern, gelten als akut.

Chronische Erkrankungen haben für Betroffene oftmals neben körperlichen auch psychische und soziale Folgen. Sie können mit Schmerzen verbunden sein und schwerwiegende Auswirkungen auf viele Lebensbereiche haben. Dabei sind Menschen mit einer chronischen Erkrankung alles andere als Einzelfälle. Laut einer aktuellen Umfrage der Kassenärztlichen Bundesvereinigung sind über 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland von einer

chronischen Krankheit betroffen. Am häufigsten vertreten sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie Rücken-, Gelenk- und Knochenerkrankungen.

Sport und Bewegung können in mehrerer Hinsicht auf chronische Erkrankungen einwirken. Erstens können sie dazu beitragen, dass der Mensch gesund bleibt und Krankheiten gar nicht erst auftreten. Zweitens unterstützen sie dabei, eine bestehende chronische Erkrankung zu verarbeiten, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen und die Nebenwirkungen einer klinischen Therapie besser zu verkraften. Nicht zuletzt können Sport und Bewegung dabei helfen, nach einer Therapie oder Operation eine Wiedererkrankung zu vermeiden.

Aquatraining:  
Wasser therapeutisch nutzen





## KANN BEWEGUNG KREBS IN SCHACH HALTEN?<sup>11</sup>

### Hintergrund

- Die protektive Wirkung von Bewegung bei der Entwicklung von bestimmten onkologischen Erkrankungen, vor allem bei Brust-, Darm- und Gebärmutter-schleimhautkrebs, gilt inzwischen als wissenschaftlich erwiesen
- Weniger bekannt ist, ob Bewegung nach einer Diagnose die Überlebenschancen verbessern kann

### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage, ob Bewegung die Überlebenschancen von Krebspatientinnen und -patienten verbessern kann

### Teilnehmende

- Erwachsene Krebspatientinnen und -patienten

### Eingeschlossene Studien

- 21 prospektive Kohortenstudien, 10 Studien mit Brustkrebspatientinnen, 6 Studien mit Dickdarmkrebspatienten, 3 mit Prostatakrebspatienten

### Ergebnisse

- Zusammenfassend zeigt sich eine Risikoreduktion von 38 % bei Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebspatienten (Vergleich aktivste vs. inaktive Patientinnen und Patienten)
- Bei anderen Entitäten kaum Daten vorhanden
- In ca. der Hälfte der Studien, die einen Dosis-Wirkung-Zusammenhang untersuchten, zeigte sich ein linearer Zusammenhang

### Schlussfolgerung

- Wenngleich keine genauen Angaben zu Dosis und Art der Bewegung möglich sind, deuten die vorliegenden Daten darauf hin, dass Bewegung die Überlebenschancen von Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs-erkrankten verbessern kann

## Kann Bewegung Krebs in Schach halten?

Krebs ist ein volksmedizinisches Problem. In Deutschland erhalten jedes Jahr rund eine halbe Million Menschen die Diagnose Krebs. Zu den häufigsten Arten der Krebserkrankung zählen hierzulande Brustkrebs bei Frauen sowie Prostatakrebs bei der männlichen Bevölkerung. Die Mehrzahl der von Krebs Betroffenen stirbt mittlerweile nicht mehr an der eigentlichen Erkrankung. Krebserkrankte leben länger und auch die Zahl derer, die eine Krebserkrankung überleben, nimmt zu.

Bewegung kann die Lebensqualität von Krebserkrankten steigern, weil sie unter anderem hilft, die häufig sehr belastenden Therapien zu tolerieren, und so einen Therapieabbruch zu vermeiden. Zudem tragen Sport und Bewegung dazu bei, die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Hormontherapie besser zu verkraften. Bei der Behandlung des Fatigue- oder Erschöpfungssyndroms, das sowohl durch eine Tumorerkrankung selbst als auch durch Therapien ausgelöst wird, haben sich Sport und Bewegung als Teil einer Gesamtbehandlung als gesundheitsfördernd erwiesen.

Es geht für Betroffene aber nicht ausschließlich um eine Verbesserung der Lebensqualität durch Sport und Bewegung, sondern nicht zuletzt um die Erhöhung der Überlebenschancen. Eine Übersichtsarbeit hat sich deswegen die Frage gestellt: „Kann Bewegung Krebs in Schach halten?“. Die Forscherinnen und Forscher berücksichtigten dabei eine Vielzahl von Studien, die teils sehr lange Zeiträume umfasste. Eine der Studien hat Patientinnen und Patienten über zwanzig Jahre lang begleitet.

Die Forscherinnen und Forscher kamen zu dem Schluss, dass Sport und Bewegung die Überlebenschancen von Brust-, Dickdarm- und Prostatakrebs-erkrankten verbessern können. In der Onkologie wurde vielfach nachgewiesen, dass schon körperliche Aktivitäten mit niedriger Intensität und Dosis positive Gesundheitseffekte auslösen. Bei der Hälfte der Studien zeigte sich aber auch: Je mehr sich die Patientin oder der Patient bewegt, desto deutlicher steigen die Überlebenschancen.

<sup>11</sup> Studie zu Bewegung gegen Krebs: Christine M. Friedenreich et al., Clin Cancer Res. 2016\*

## Aquatherapie bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind weltweit die Hauptursache für Behinderungen. Auch in chronischer Ausprägung sind sie stark verbreitet und die stationären Behandlungen steigen in Deutschland seit Jahren. Gerade für Langzeiterkrankte kann Wirbelsäulen-training im Wasser eine geeignete Therapie sein. Denn Wasser bietet vielfältige und einzigartige Möglichkeiten für das Rückentraining.

Wasser ist körperrgewichtsentlastend. Das macht das Training gelenkschonend. Die Bandscheiben werden weniger beansprucht und Bewegungen lassen sich leichter ausführen, alles fast ohne jegliches Verletzungsrisiko. Eine weitere Eigenschaft des Wassers, die gerne für Trainingszwecke genutzt wird: Je schneller man sich darin bewegt, desto größer wird der Widerstand. Außerdem lässt sich die Trägheit von Wasser nutzen, indem man zum Beispiel eine Rotationsbewegung ausführt und dann abstoppt. So kann man gegen das vorbeiströmende Wasser Widerstand ausüben und seinen Stand stabilisieren.

Eine Studie hat die Auswirkungen der Aquatherapie bei Patientinnen und Patienten, die sich wenig bewegen und an chronischen Rückenschmerzen leiden, untersucht. Nach nur zwei Monaten intensiver Aquatherapie konnten die Forscherinnen und Forscher eine ganze Reihe von positiven Effekten auf die Gesundheit feststellen. Fitness und Beweglichkeit der Patientinnen und Patienten zeigten sich verbessert. Außerdem hatten sie an Gewicht verloren. Am deutlichsten aber waren die Reduktionen von Schmerz und Behinderung.

Wasser bietet einzigartige Trainingsmöglichkeiten



### AQUATHERAPIE BEI PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT CHRONISCHEN RÜCKENSCHMERZEN<sup>12</sup>

#### Hintergrund

- Chronische Rückenschmerzen sind weit verbreitet und der führende Grund für Behinderung bei Erwachsenen
- Lebensqualitätseinbußen
- Bewegungstherapie, inkl. Aquatherapie (reduzierte Gelenkbelastung) kann Symptome lindern

#### Ziel der Studie

- Überprüfung der Effekte auf Schmerzen, Behinderung, Lebensqualität, Körperzusammensetzung, Fitness, Beweglichkeit und Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

#### Die Intervention

- 2 Monate lang 5 Mal in der Woche, jeweils 60 Minuten, in Kleingruppen (8 Teilnehmende)
- 10 Minuten Aufwärmen, 15–20 Minuten Krafttraining, 20–25 Minuten Ausdauertraining, 10 Minuten Cooldown

- Klinische Studie

#### Teilnehmende

- 38 inaktive Patientinnen und Patienten zwischen 18 und 65 Jahren, mit chronischen Rückenschmerzen (12 Wochen und länger)
- Wartekontrollgruppe

#### Ergebnisse

- Klinisch relevante Reduktion von Schmerz und Behinderung
- Verbesserung in Bereichen der Lebensqualität
- Verbesserung der Körperzusammensetzung (Reduktion in Gewicht, BMI und Fettmasse)
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie eine verbesserte Beweglichkeit und Kraftausdauer der Bauchmuskulatur

#### Schlussfolgerung

- Eine zweimonatige intensive Aquatherapie verbessert vielfältige Outcomes bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen

12 Studie zu Aquatherapie bei chronischen Rückenschmerzen: Pedro Ángel Baena-Beato et al., Clin Rehabil. 2014\*

## Bewegung und Lebensqualität bei Kniearthrose

Das Knie muss große Belastungen aushalten. Schon beim Gehen wirkt das Mehrfache des Körpergewichts auf die Kniegelenke. Durch den Verschleiß der Knorpelschicht im Kniegelenk stellen sich ab einem gewissen Ausmaß Einschränkungen der Beweglichkeit sowie der Kniestabilität ein. Jedes überzählige Kilo belastet die Gelenke und beschleunigt diesen Verschleiß und führt zu einer Verdichtung der Gelenkflächen. Für die Betroffenen ist das mit Schmerzen verbunden, die nicht vom Knorpelgewebe herrühren, sondern von den durch den Knorpelschwund ungeschützten Knochen, die aneinander reiben.

Ein nicht belastbares Knie geht mit enormen Einschränkungen bei der Bewältigung des Alltags einher. Selbst einfache Bewegungen, wie das Aufstehen von einem Stuhl, fallen den Betroffenen schwer. Patientinnen und Patienten berichten auch von Schmerzen, wenn das Knie unbewegt bleibt, was wiederum Schlafstörungen nach sich ziehen kann. Körperliche Aktivität ist geeignet, die Beschwerden der Kniearthrose zu lindern und die Kniefunktion zu verbessern. Das ist durch viele Studien belegt.

Eine Übersichtsstudie hat den Bereich „Bewegung und Lebensqualität bei Knie-

arthrose“ untersucht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übten dabei sehr unterschiedliche Bewegungsformen aus, unter anderem Tai Chi. Eine Sportart, die langsam ausgeführte und koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen mit hoher Präzision beinhaltet. Technisch richtig durchgeführt ist Tai Chi muskelkräftigendes Training und Gleichgewichtsübung in einem. Die Patientinnen und Patienten profitierten körperlich und mental. Befragungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ergaben eine höhere Lebenszufriedenheit als Ergebnis aller unterschiedlichen Bewegungsinterventionen.

## Schon wenig Bewegung ist gut, mehr ist noch besser

Viele Studien befassen sich mit Personengruppen, die nur einen Risikofaktor für eine bestimmte Erkrankung haben. Die Realität sieht meist anders aus, denn häufig haben Patientinnen und Patienten mehrere unterschiedliche Beschwerden. So geht Übergewicht oft mit Bluthochdruck einher. Die Wissenschaft spricht von vergesellschafteten Risikofaktoren, die gemeinsam auftreten und sich gegenseitig bedingen. Jemand, der übergewichtig ist, bewegt sich zum Beispiel sehr häufig zu wenig. Dieser Mangel an Bewegung kann zu Veränderungen der Insulinresistenz führen, was schlechtere Blutfettwerte zur

### BEWEGUNG UND LEBENSQUALITÄT BEI KNIARTHROSE<sup>13</sup>

#### Hintergrund

- Bewegungstherapie verbessert die Funktion und mindert den Schmerz bei Kniearthroseerkrankten
- Effekt auf die Lebensqualität ist weniger klar

#### Ziel der Studie

- Zusammenfassende Darstellung der Evidenzlage, Effekte der Bewegungstherapie auf die Lebensqualität bei Kniearthroseerkrankten

#### Teilnehmende

- Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose

#### Eingeschlossene Studien

- Bewegung oder Bewegungstherapie

- Zufällige Einteilung in Interventions- bzw. Kontrollgruppe
- Lebensqualität erfasst mit dem Fragebogen SF-36
- Bewegungsformen: muskelkräftigendes Training, Walking, Gleichgewichtsübungen, Tai Chi etc.
- 12 Studien, Dauer: 8–72 Wochen, 2–7 Einheiten pro Woche

#### Ergebnisse

- Bewegung kann die körperliche und mentale Komponente der Lebensqualität verbessern

#### Schlussfolgerung

- Unterschiedliche Bewegungsformen können die Lebensqualität bei Kniearthrose verbessern

## SCHON WENIG BEWEGUNG IST GUT, MEHR IST NOCH BESSER<sup>14</sup>

### Hintergrund

- Kardiorespiratorische Fitness ist ein wichtiger Prädiktor für chronische Erkrankungen und Mortalität
- Viele übergewichtige oder adipöse postmenopausale Frauen bewegen sich zu wenig oder gar nicht

### Ziel der Studie

- Überprüfung der Effekte unterschiedlicher Dosen von Bewegung (ca. 50 vs. 100 vs. 150 % der Empfehlungen) auf die kardiorespiratorische Fitness bei postmenopausalen, übergewichtigen oder fettleibigen, inaktiven Frauen mit Bluthochdruck

### Die Intervention

- 6 Monate lang 3 Mal in der Woche auf Liegend-Fahrradergometern bzw. Laufband mit moderater Intensität

- Zufällige Einteilung in drei Interventionsgruppen mit ca. 70, 135 bzw. 190 Minuten Training pro Woche bzw. eine Kontrollgruppe

### Teilnehmende

- 464 postmenopausale, übergewichtige und fettleibige inaktive Frauen, die auch an Bluthochdruck litten

### Ergebnisse

- Die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert sich in allen drei Interventionsgruppen
- linearer Dosis-Wirkung-Zusammenhang: je mehr trainiert wurde, desto höher war die Verbesserung der Fitness
- auch der Taillenumfang (ein Marker für die abdominale Adipositas) hat sich in den Interventionsgruppen verbessert

### Schlussfolgerung

- Schon ca. 70 Minuten Training pro Woche verbessern die Ausdauerleistungsfähigkeit bei Personen mit kardiovaskulären Risiken

Folge hat. Der Teufelskreis schließt sich, wenn dadurch der Stoffwechsel gestört wird und dies zu Übergewicht führt.

US-amerikanische Forscherinnen und Forscher haben sich für eine Studie eine Zielgruppe mit mehreren Risikofaktoren gesucht: inaktive, übergewichtige beziehungsweise adipöse postmenopausale Frauen. Untersucht wurde der Einfluss von Sport und Bewegung auf die sogenannte kardiorespiratorische Fitness. Ein wichtiger Aspekt für die Gesundheit: Denn wenn Lunge und Blutkreislauf den Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgen, hat das einen hohen Voraussagewert für das Erleiden chronischer Erkrankungen und vorzeitiges Versterben. Je nach zugewiesener Bewegungsgruppe erfüllten die Teilnehmerinnen ein unterschiedliches Trainingspensum und verbesserten ihre Ausdauerleistung.

Deutlich wurde: Je mehr Training, desto höher die Verbesserung der Fitness. Außerdem reduzierten die Teilnehmerinnen ihren Taillenumfang, der ein wichtiger Hinweis für das sehr gefährliche Bauchfett ist. Dieses lagert sich rund um die inneren Organe an und ist bei Fettleibigkeit gesundheitlich bedenklicher als das Gesamtgewicht.



# Ausblick und Perspektive

Mittlerweile ist es völlig unumstritten, dass Sport und Bewegung eine äußerst positive Wirkung auf die Gesundheit der Menschen haben, selbst wenn es noch immer gegenteilige Behauptungen gibt. Ob nun das Herz-Kreislauf-System, das Lebensgefühl, der mentale Zustand, das Skelett-System, die Lernfähigkeit, der Wille – alle profitieren von den Wirkungen, die Sport und Bewegung auf den Körper haben, vorausgesetzt, er findet regelmäßig statt. Selbst Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit, Radfahren oder Laufen haben nicht zu unterschätzende Auswirkungen.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Bewegung selbst bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen sowohl präventiv als auch bei der Bewältigung der Krankheiten bei der richtigen Anwendung zur Stärkung der Physis und der Psyche beiträgt.

Der Wissensstand über die positiven Effekte körperlicher Aktivität für die Gesundheit ist fundiert, was natürlich nicht

bedeutet, dass es keine offenen Fragen gibt. Die zukünftige Forschung wird immer differenziertere Antworten liefern. Spannend ist z.B. die Frage, wie Erkenntnisse aus der Genforschung dazu beitragen können, individuellere „maßgeschneiderte“ Sportprogramme zu entwickeln. Damit könnte Bewegung noch gezielter eingesetzt werden.

Gleichzeitig geht es aber auch immer um die Frage, wie die gesicherten Erkenntnisse über die Wirkung von Bewegung an die Zielgruppen der Multiplikatoren wie z.B. Ärztinnen und Ärzte, Erzieherinnen und Erzieher, Pflegerinnen und Pfleger kommen. Gerade die Ärztin oder der Arzt ist ein wichtiger Gesundheitsinformant. Sie können ihre Patientinnen und Patienten zu mehr Bewegung und zu einem Wechsel von Inaktivität zur Aktivität motivieren. Der internationale Vergleich zeigt, dass dies gelingen kann. Allein aus ökonomischer Sicht sind die Einsparungspotentiale riesig.

Zum anderen wird die Frage immer wichtiger, wie die Zielgruppen in den unterschiedlichen Lebenswelten mit Sport und Bewegung versorgt und langfristig zu einem körperlich aktiven Lebensstil motiviert werden können.

Hier setzen die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung an, die im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit erarbeitet worden sind. Während zu Beginn Materialien und Strategien zur Verbreitung entwickelt wurden, rücken nun immer mehr die Kommunen in das Zentrum der Bemühungen, denn sie haben direkten Einfluss auf die Menschen und ihr Lebensumfeld. Welche Strukturen werden zum Beispiel benötigt, wie müssen Räume bewegungs- und sportfreundlich gestaltet sein, wie kann das Wissen über Bewegung und Gesundheit in die Breite und an die „Endverbraucherin“ oder den „Endverbraucher“, die Menschen, gebracht werden.

Wie können die Menschen zu einem körperlich aktiven Lebensstil motiviert werden?





\* QR-Code zu den Abstracts der in dieser Broschüre dargestellten Studien

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Behörde für Inneres und Sport  
Landessportamt  
Dr. Jonas Leder  
Schopenstehl 15, 20095 Hamburg  
Ansprechpartnerin für Gesundheitssport: Jeanine Leirich  
Tel.: +49 40 42824 367  
E-Mail: [jeanine.leirich@sportamt.hamburg.de](mailto:jeanine.leirich@sportamt.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/sport](http://www.hamburg.de/sport)

### Idee:

AG „Sport und Gesundheit“ der Sportministerkonferenz

### Redaktion:

wirkhaus.berlin: Günter Müller, Marco Dames

### Wissenschaftliche Begleitung:

Prof. Dr. Lutz Vogt (Sportmedizin, Goethe-Universität Frankfurt/Main)  
Dr. Eszter Füzéki

### Gestaltung:

monica freise, visuelle kommunikation; mo-fr.berlin

### Fotonachweise:

Titel: links oben: ©Michaela Eberlin, rechts oben: ©Roberto Hegeler, links unten: ©Michaela Eberlin, rechts unten: ©Sven Jürgensen; Seite 4 oben links: ©Polizei Hamburg, POEA 2, oben rechts: ©Daniel Reinhardt, unten: Adobe Stock @nokturnal; Seite 5: ©Michaela Eberlin; Seite 6 oben links: ©Uwe Dettmar; Seite 7: ©SPORTPLATZ GmbH/ Active City Summer; Seite 8: ©Michaela Eberlin; Seite 10 oben: Adobe Stock ©Stefan, unten: Adobe Stock ©wip-studio; Seite 11: ©Michaela Eberlin; Seite 12: Witters GmbH; Seite 14: Adobe Stock ©Aleksandra Suzi; Seite 15: ©Andreas Vallbracht; Seite 16 links: ©Michaela Eberlin, unten rechts: Adobe Stock ©NicoElNino; Seite 17: Adobe Stock ©auremar; Seite 18 und 19: ©Michaela Eberlin; Seite 20 oben: Witters GmbH, unten: ©Michaela Eberlin; Seite 22 und 23: ©Michaela Eberlin; Seite 24: Adobe Stock ©alex.pin; Seite 25 und 26: ©Michaela Eberlin; Seite 27: Adobe Stock ©auremar; Seite 29: ©Michaela Eberlin; Seite 30: Adobe Stock ©Kara; Rückseite: Adobe Stock ©simonv

### Produktion:

Druckerei Siepman GmbH

### Auflage:

1.000

### Stand:

04/2021



Landessportamt Hamburg  
Schopenstehl 15  
20095 Hamburg  
Jeanine Leirich  
(Ansprechpartnerin für Gesundheitssport)  
Tel.: +49 40 42824 367  
E-Mail: [Jeanine.Leirich@sportamt.hamburg.de](mailto:Jeanine.Leirich@sportamt.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/sport](http://www.hamburg.de/sport)  
© 04/2021

