

Stadtpunkte THEMA

Informationen zur Gesundheitsförderung | Ausgabe 01 | Juni 2024

The background is a vibrant, abstract composition. It features large, flowing, organic shapes in shades of yellow, black, and red. On the left side, there are concentric circles and a vertical column of downward-pointing triangles in red and yellow. A white double arrow points to the right, leading towards the main text.

Bewegt euch! ... wie es euch gefällt.
Über die vielfältigen Aspekte
von Bewegungsförderung

» 3 Editorial

» Thema

4 Co-Benefits von Bewegung und Klimaschutz

Kristin Manz, Ramona Moosburger, Julika Loss

7 Bewegung in Hamburg: Evidenzbasierte Bewegungsförderung

Mona Herden, Nils Schumacher

9 Die sozialen Grenzen der Gesundheit und des Sports

Thomas Alkemeyer

12 Mit körperlicher Aktivität gegen Einsamkeit

Sonia Lippke

14 Gesundheit, Bewegung und städtischer Raum

Anne Kis, Matthias Frinken

16 Teilhaben durch Radfahren? Nicht, wenn das Geld fehlt

Moritz Engbers, Caroline Rozynek, Franziska Henkel

18 Bewegung und Schule

Hermann Städtler

21 Interview: Sport anders denken! Das Projekt „Sport vernetzt“

Igor Ryabinin, Daniel Henle, Tobias Grosse

24 Die Active-City-Strategie

Jeanine Leirich

» 39 Impressum

» 40 Termine



26 Sportvereine bewegen Hamburg

Maarten Malczak

28 #treppegehtimmer? In der Stadt zu mehr Bewegung nudgen

Mathias Krisam

30 Digitale Ansätze zur Bewegungsförderung

Mareike Brockmann, Demian Frank, Kevin Dadaczynski

32 Interview: Bewegung für alle! Stimmen aus der Praxis

Karina Kalinowski, Bettina Rosenbusch

34 Triathlon zu dritt und inklusiv

Anke Pieper

36 Den eigenen Weg finden

Maren Asmussen-Clausen, Karina Jürgensen

38 Homeless EURO 2024 in Hamburg

Johan Graßhoff



Folgen Sie uns!

Instagram: @hag.gesundheit

LinkedIn: www.linkedin.com/company/hamburgische-arbeitsgemeinschaft-für-gesundheitsförderung-e-v

Hier berichten und informieren wir regelmäßig über Veranstaltungen, Projektentwicklungen und -erfolge, Wissenswertes zu Gesundheitsthemen, Stellenausschreibungen und uns als Team!



Editorial

Liebe Leser:innen,

Mensch, bewege dich! An allen Stellen begegnet uns die Aufforderung zu (mehr) Bewegung. Ob joggen, Yoga, Fußball, schwimmen, spazieren gehen, mit dem Rad zur Arbeit fahren oder die Treppe statt des Aufzugs nehmen – körperliche Aktivität kann ganz unterschiedlich aussehen. Viele Angebote und Strukturen in und um Hamburg bieten die Möglichkeit, in Bewegung zu kommen. Einig ist sich die Wissenschaft, dass ein aktiver Lebensstil gesund erhält, Gemeinschaft schaffen und auch das Klima schützen kann – wenn alles passt. Doch nicht alle Menschen haben die gleichen Chancen, diese zu nutzen, oder wollen dies auf die gleiche Art. Auf Bundesebene soll durch den sektorenübergreifenden Runden Tisch Bewegung und Gesundheit – initiiert vom Gesundheitsministerium – das Potenzial von Bewegung für die Gesundheit besser genutzt und ausgeschöpft werden.

Wir haben uns gefragt: Verbindet Bewegung wirklich alle? Wie und wo wollen Menschen sich bewegen? Sind Angebote bekannt, barrierearm und passen sie in die Lebenswelten der Menschen? Unterstützen Rahmenbedingungen wie Stadtplanung, Lehrpläne oder die Verfügbarkeit von Sportstätten ein bewegungsförderndes Leben?

In dieser Ausgabe gehen wir diesen und anderen Fragen nach. Die Autor:innen unserer Einführungsartikel geben im ersten Teil dieser Ausgabe einen Überblick über aktuelle Daten zum Bewegungsverhalten, gesundheitliche Benefits von Bewegung sowie die Auswirkungen auf das Lernen, die Rolle der Stadtplanung, des organisierten Sports und strategischer Programme wie der Active-City-Strategie in Hamburg. Und wir blicken kritisch auf die Fragen: Schaffen Bewegung, Sport und Mobilität (immer) soziale Teilhabe? Wo liegen Grenzen?

Bei der Gestaltung von bewegungsfördernden Angeboten lohnt es sich, auf diese Hintergründe, Daten und Theorien zu schauen. Und mit den Menschen ins Gespräch zu gehen, um Motivationen und Bedarfe nutzen zu können.

Im zweiten Teil stellen wir Akteur:innen und Angebote vor, die Menschen mit Engagement und Spaß in Bewegung bringen und gemeinsam Räume für (Alltags-) Bewegung gestalten.

Wir möchten mit dieser Ausgabe auf Potenziale und Grenzen von Bewegung aufmerksam und Angebote bekannt machen – und inspirieren, selbst oder mit anderen aktiv zu werden. Wir als Fachkräfte, Multiplikator:innen, Wissenschaftler:innen, Politiker:innen können durch interdisziplinäre Zusammenarbeit dabei unterstützen, einen aktiven, bewegungspositiven Lebensstil zum einfacheren zu machen und so Gesundheit zu fördern.

Wir danken allen Autor:innen für ihre Arbeit, ihre Beteiligung an dieser Ausgabe und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Das Redaktionsteam

Co-Benefits von Bewegung und Klimaschutz

Die Chance, durch aktive Mobilität die Gesundheit zu fördern und das Klima zu schützen

Kristin Manz, Ramona Moosburger, Julika Loss

Ein Großteil der Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Zudem stellen die Folgen des Klimawandels eine große Bedrohung unserer Gesundheit dar. Wegstrecken im Alltag körperlich aktiv zurückzulegen, anstatt das Auto zu nutzen, ist eine Win-win-Situation, da es zu mehr Bewegung führt und gleichzeitig den Ausstoß klimaschädlicher Emissionen reduziert. Im Forschungsprojekt „HeraClip“ sollen Erkenntnisse gewonnen werden, die zur Förderung des aktiven Zurücklegens von Wegstrecken beitragen.

Bewegt sich die Bevölkerung ausreichend?

Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung – körperliche Aktivität genannt – ist vielfältig und beeinflusst sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit.

Studien des Gesundheitsmonitorings am Robert Koch-Institut (RKI) zeigen jedoch, dass sich der überwiegende Teil der Bevölkerung zu wenig bewegt, um einen optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erhalten. Die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland erreichte die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht, mindestens 2,5 Stunden in der Woche mit moderater Intensität aktiv zu sein (GEDA 2019/2020).

Kinder und Jugendliche sollten sich nach den Empfehlungen der WHO durchschnittlich eine Stunde am Tag mit mindestens mittlerer Intensität bewegen. Diese Empfehlung erreichten in der Studie „Kindergesundheit in Deutschland aktuell“ 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht (KIDA 2022).

Aufgrund der zu geringen körperlichen Aktivität in der Bevölkerung sind Maßnahmen notwendig, die Menschen dabei unterstützen, sich mehr bewegen zu können.

Aktive Mobilität als Chance

Eine Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist das körperlich aktive Zurücklegen von Wegstrecken – auch aktive Mobilität genannt. Der vorrangige Zweck dieser Art der Bewegung ist es, einen bestimmten Ort zu erreichen, beispielsweise den Supermarkt oder den Arbeitsplatz. Die häufigsten Formen der aktiven Mobilität sind das Gehen und das Fahrradfahren. Studien zeigen, dass durch aktive Mobilität Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden können. Zudem trägt sie zur Stressreduktion bei. Gleichzeitig können durch Radfahren im Straßenverkehr Risiken für die Gesundheit entstehen, beispielsweise durch Unfälle und durch vermehrtes Einatmen von Luftschadstoffen. Studien kommen jedoch zu dem Ergebnis, dass die positiven gesundheitlichen Effekte überwiegen.

Ein weiterer Vorteil der aktiven Mobilität ist, dass diese Art der Fortbewegung mit einem sehr geringen – oder gar keinem – Ausstoß an klimaschädlichen Emissionen einhergeht. 2022 war der Verkehrssektor für ein Fünftel der klimaschädlichen Emissionen Deutschlands verantwortlich, wovon ein erheblicher Anteil von motorisiertem Individualverkehr, wie Autos oder motorisierte Zweiräder, verursacht wird. Um die Folgen des Klimawandels einzudämmen, besteht im Verkehrssektor somit dringender Handlungsbedarf. Eine Studie der Universität Oxford aus dem Jahr 2021 fand heraus, dass bereits das Ersetzen einer täglichen Auto-Wegstrecke durch Fahrradfahren ein erhebliches Einsparungspotenzial an klimaschädlichen Emissionen birgt.

Somit kann durch den Umstieg vom motorisierten Individualverkehr auf die aktive Mobilität ein Beitrag zum Gesundheits- und Klimaschutz geleistet werden – es bestehen sogenannte Co-Benefits. Zum Gesundheitsschutz





Gehen und Radfahren sind die häufigsten Formen der aktiven Mobilität

trägt neben der Bewegungsförderung auch die Reduktion von Feinstaub bei, wenn beispielsweise vom Auto auf das Fahrrad umgestiegen wird. Darüber hinaus ist Klimaschutz immer ein Schutz der Gesundheit, da der Klimawandel und dessen Folgen eine der größten Bedrohungen der Gesundheit unserer Zeit darstellen.

2021 legten zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland weniger als einmal pro Woche eine Wegstrecke mit dem Fahrrad zurück. Ein Fünftel legte nur selten Wegstrecken zu Fuß zurück. Dies zeigt, dass bei der aktiven Mobilität noch viel Potenzial für die Bewegungsförderung besteht.

Das Forschungsprojekt „HeraCliP“

Derzeit ist wenig darüber bekannt, wie vielen Menschen der Zusammenhang von aktiver Mobilität und Klimaschutz bewusst ist und inwiefern sie dadurch motiviert werden könnten, ihr Verhalten zu ändern. Daher soll durch das Forschungsprojekt „Health Behaviour and Climate Protection“ (HeraCliP) mehr darüber herausgefunden werden, was Menschen zur aktiven Mobilität motiviert und ob dabei auch der Klimaschutz eine relevante Rolle spielt. Zudem widmet sich das Projekt dem Thema Ernährung und Klimaschutz, da auch hier Co-Benefits bestehen. Weniger rotes Fleisch und mehr pflanzenbasierte Kost zu essen, ist gesundheitsförderlich und reduziert klimaschädliche Emissionen.

Erste Ergebnisse des Projekts zeigen, dass der Schutz der Umwelt und des Klimas für die deutliche Mehrheit der Erwachsenen (68 Prozent), die regelmäßig Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, ein Motiv für aktive Mobilität ist. Nur die Motive Gesundheit und mehr Bewegung wurden häufiger genannt. Diese Erkenntnisse weisen darauf hin, dass in die Entscheidung, Wegstrecken aktiv zurückzulegen, mehrere Beweggründe einfließen. Diese Beweggründe sollten in Kampagnen zur Förderung der aktiven Mobilität, auch in Kombination, adressiert werden.

Die beschriebenen Ergebnisse werden zeitnah in einem wissenschaftlichen Journal publiziert und können dort im Detail nachgelesen werden.

Fazit

Schlussendlich lohnt es sich, wenn immer möglich, das Auto stehen zu lassen und Wegstrecken aktiv zurückzulegen. Damit dies mehr Menschen gelingt, sollten, neben Kampagnen zur Aufklärung und Motivation, vermehrt geeignete Bedingungen für aktive Mobilität geschaffen werden. Diese sind beispielsweise attraktive und begrünte Gehwege sowie eine sichere und fahrradfreundliche Infrastruktur.

Autorinnen: **Dr. Kristin Manz, Ramona Moosburger, Prof.in Dr.in Julika Loss, Robert Koch-Institut, ManzK@rki.de, www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Klimawandel_Gesundheit/Klimawandel_Gesundheitsverhalten.html**

Literatur bei den Verfasserinnen



Bewegung in Hamburg: Evidenzbasierte Bewegungsförderung

Bewegung als wesentlicher Baustein eines gesunden Lebensstils

Mona Herden, Nils Schumacher

Die positiven Effekte ausreichender Bewegung sind sowohl für die körperliche als auch für die mentale Gesundheit gut belegt. Regelmäßige Bewegung beugt diversen Erkrankungen vor, steigert die Zufriedenheit, das Selbstbewusstsein und die Stressresistenz.

Der Grundstein für einen aktiven Lebensstil wird bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt. Wer hier sportlich oder viel in Bewegung ist, neigt dazu, auch im Erwachsenenalter aktiv zu bleiben. Die Förderung eines bewegten Lebensstils insbesondere im Kindesalter vermittelt Werte, schafft Orientierung und kann zu einem gesellschaftlichen Zusammenhalt beitragen.

Status in Hamburg

Trotz der gut belegten und vielseitigen positiven Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport weisen Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) darauf hin, dass in Deutschland vor der COVID-19-Pandemie lediglich 12 bis 27 Prozent der Kinder und Jugendlichen ausreichend körperlich aktiv waren; bei den Erwachsenen bis unter 65 Jahre waren es 46 Prozent. Die zur Eindämmung der Pandemie initiierten Maßnahmen scheinen den Bewegungsmangel sogar noch verstärkt zu haben.

Daten aus Hamburg deuten auf einen wesentlich höheren Anteil an aktiven Erwachsenen hin. Analysen im Rahmen der Hamburger Bewegungsberichterstattung 2022

haben gezeigt, dass insgesamt 60 Prozent der befragten Hamburger:innen in ihrer Freizeitgestaltung den Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität entsprechen. Damit scheinen Hamburger:innen im Vergleich zum bundesweiten Durchschnitt besonders aktiv zu sein.

Die **WHO** empfiehlt wöchentlich mindestens 150 Minuten körperlicher Aktivität mit moderater Intensität. Zusätzlich gilt: je mehr Bewegung, desto besser!

Einfluss sozialer Determinanten

Neben dem Geschlecht haben die Bildung sowie weitere Statusindikatoren (etwa Migrationshintergrund, Arbeitslosigkeit) einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Hamburger:innen. Gemeinsame Analysen mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf zeigten beispielsweise, dass Frauen mit niedriger Bildung häufiger körperlich intensiv arbeiten müssen, jedoch besonders selten ausreichend körperlich aktiv in ihrer Freizeit sind. Während die Aktivität in der Freizeit als gesundheitsförderlich gilt, könnte die intensive körperliche Aktivität auf der Arbeit möglicherweise eher negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Kinder aus Bezirken mit niedrigem Statusindex sind wesentlich häufiger zu Beginn der Klassenstufe drei nicht schwimmfähig, zeigten Analysen mit dem Hamburger Bäderland. Die Schwimmfähigkeit im Kindesalter ist ein wichtiger Parameter, da er mit der motorischen Entwicklung der Kinder korreliert und relevant für die Teilhabe an diversen sozialen Aktivitäten ist.

Ansätze für Maßnahmen

Meta-Analysen fassen gut zusammen, worauf zu achten ist, wenn Interventionen zur Bewegungsförderung, insbesondere bei sozial benachteiligten Gruppen, erfolgreich sein sollen. Möglichkeiten zur Selbstkontrolle, wie etwa Schrittzähler, können hier einen guten Anreiz bieten.

Interventionen sollten darüber hinaus adressat:innenorientiert sein und im besten Fall diese in die Planung der Maßnahme einbeziehen (Partizipation). Ob Gruppen- oder Einzelmaßnahmen besser wirken, hängt wiederum von der Adressat:innengruppe ab. Bei Frauen in sozial herausfordernden Lebenslagen beispielsweise weist eine Meta-Analyse darauf hin, dass Gruppenmaßnahmen erfolgreicher das Bewegungsverhalten verbessern konnten.

Strukturelle Verstetigung und wissenschaftliche Begleitung

Erhebungen aus den letzten Dekaden machen deutlich, dass bisherige Bemühungen zur Förderung von körperlicher Aktivität in Deutschland nicht zu den gewünschten Ergebnissen geführt haben. Schon im Jahr 2012 erreichten weniger als 40 Prozent der Erwachsenen und in den Erhebungsjahren 2003 bis 2006 weniger als 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen die Empfehlungen der WHO zur körperlichen Aktivität.

Trotz vieler Best-Practice-Beispiele sind die erzielten Effekte selten nachhaltig. Erprobte Ansätze und Programme werden kaum verstetigt. Häufig werden entsprechende Programme durch Drittmittelgeber nur für wenige Jahre finanziell gefördert und eine Einpassung in die gegebene Versorgungsstruktur gelingt nicht.

Sollen Maßnahmen gegen den Bewegungsmangel nachhaltig sein, so erfordern sie einen sektorübergreifenden, multidisziplinären Ansatz, der idealerweise auch auf die Verhältnisebene abzielt und politische Stakeholder einbezieht. Um die von der WHO für das Jahr 2030 definierten Ziele zur körperlichen Aktivität und Bewegungsförderung zu erreichen, wird von ihr zudem die Stärkung von Forschungskapazitäten sowie der Ausbau von Datennetzwerken, des Datenmonitorings und des Wissenstransfers empfohlen.



Nachhaltige Bewegungsförderung erfordert sektorenübergreifende Ansätze, die auch auf die Verhältnisebene zielen.

Wie aktiv ist die Active City?

Eine Verstetigung der 2018 initiierten wissenschaftlichen Begleitung der Großstadtstrategie Active City (vgl. Artikel zur Großstadtstrategie in diesem Heft) an der Universität Hamburg soll durch das 2023 neu gegründete Science and Transfer Center Active City (STC Active City) gelingen. Das Center ist eine Einrichtung der Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaft und wird durch die Behörde für Inneres und Sport (BIS), die Behörde für Wissenschaft, Forschung, Gleichstellung und Bezirke (BWFG) sowie die Universität Hamburg gefördert.

Das STC Active City soll die Zusammenarbeit zwischen öffentlichem Sport- und Gesundheitssektor sowie der Public-Health-Forschung stärken, sodass politische Planungen in der Gesundheits- und Bewegungsförderung unterstützt und bewertet werden können. Darüber hinaus können durch diese Zusammenarbeit hochrelevante Erkenntnisse für die Public-Health-Forschung generiert werden, die der Bewegungsförderung im Rahmen der Active-City-Strategie dienen können. Ein solches nachhaltig angelegtes und strukturell verankertes „Science and Transfer Center“ kann als Modellvorhaben für die städtische Bewegungs- und Gesundheitsförderung in Deutschland wichtige Impulse setzen.

Autorinnen: [Mona Herden, mona.herden@uni-hamburg.de](mailto:mona.herden@uni-hamburg.de),
[Dr. Nils Schumacher, nils.schumacher@uni-hamburg.de](mailto:nils.schumacher@uni-hamburg.de),
 Universität Hamburg, Institut für Bewegungswissenschaft,
 Science and Transfer Center Active City,
www.stc-activecity.uni-hamburg.de

Literatur bei den Verfasser:innen



Die sozialen Grenzen der Gesundheit und des Sports

Über die Abhängigkeit des Sportzugangs von der Lebenslage

Thomas Alkemeyer

Regelmäßige körperliche Bewegung kann eine gute Sache sein. Sie fördert, sofern man nicht übertreibt, Gesundheit, Leistungsvermögen und Wohlbefinden. Wissenschaftliche Studien finden immer wieder aufs Neue heraus, dass sie das Leben verlängert. Jedoch lässt sich gerade sportliche Betätigung nicht in allen sozialen Milieus mit den Lebensumständen vereinbaren.

Ein flotter Spaziergang, eine Radtour, Fitnessstraining, Schwimmen, Yoga oder Tanzen tun dem Körper gut, so lautet das Credo von Sportwissenschaftlerinnen, Fitnessexperten, Sportlehrern und Sportärztinnen. Für weniger sportaffine Expert:innen tut es indes auch schon die alltägliche Haus- oder Gartenarbeit. Einige Soziolog:innen wiederum erklären die Anziehungskraft des Sports gerade damit, dass er Raum für ein zweckfreies Erleben (von Bewegung, Spannung, Flow usw.) inmitten einer von zweckgerichteten Beschäftigungen durchdrungenen modernen Gesellschaft bietet. Tennisspielen zu dem Zweck, den Stuhlgang zu heben oder das Infarktrisiko zu senken, wäre damit, frei nach Bertolt Brecht, gar kein wirklicher Sport.

Milieuspezifische Sport[arten]präferenzen

Nach allem, was die Sportsoziologie weiß, stammen diejenigen, die regelmäßig Sport treiben, überwiegend aus den Milieus der mittleren und oberen sozialen Schichten, und dies nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Das Einkommen ist dabei nur ein Element in einem ganzen Bündel weiterer Einflussfaktoren. Dazu gehören eine gewisse, von der sozialen Lage abhängige Regelmäßigkeit der Lebensführung ebenso wie körperliche Voraussetzungen sowie die milieuspezifischen Werte, Grundorientierungen und Einstellungen, die Heranwachsenden in ihrer Sozialisation buchstäblich in Fleisch und Blut übergehen.

Sie orientieren, überwiegend unbewusst, den Geschmack, Vorlieben, Gewohnheiten, Selbst- und Weltbilder. Eine wesentliche Dimension des Selbstbildes ist dabei die Idealvorstellung, die man vom eigenen Körper entwickelt. Sie korreliert nicht nur mit dem sozioökonomischen Status, sondern in Verbindung damit etwa auch mit den kulturellen Mustern von Männlichkeit und Weiblichkeit, die im eigenen Milieu (vor-)gelebt, weitergegeben und angeeignet werden. Wenn sich Männlichkeit beispielsweise über Durchsetzungsvermögen und Stärke definiert und Weiblichkeit demgegenüber mit Nachgiebigkeit und Schwäche assoziiert

wird, liegt es nahe, dass auch das Idealbild des eigenen Körpers diese „Werte“ repräsentiert. Es werden dann in der Regel (nicht unbedingt gesunde) Sportarten bevorzugt, die große Muskeln versprechen oder es ermöglichen, im Wettkampf mit anderen den ganzen Körper in seiner ganzen Kraft ein- und aufs Spiel zu setzen.

Je nach Milieu und Grundorientierung zeigen sich zudem Unterschiede darin, was unter Gesundheit und Fitness verstanden wird. Während beispielsweise das Milieu der Konservativ-Etablierten Fitnessstudios besucht, um gezielt und effizient den Körper zu stärken oder „Problemzonen“ zu bearbeiten, geht es für moderne „Performer“ eher um Selbstoptimierung im – durchaus sozialdarwinistisch verstandenen – Wettbewerb mit anderen. Liberal-intellektuell oder sozialökologisch Orientierte wiederum suchen in achtsamen Körperpraktiken wie Wellness, Yoga oder Qigong nach Entschleunigung, Gelassenheit, Selbsterkenntnis und harmonischer Resonanz mit sich und der Welt. Die meisten Sportartenpräferenzen verwirklichen dabei gleichzeitig ein Streben nach Abgrenzung von anderen, nach „sozialer Distinktion“ (so der französische Soziologe Pierre Bourdieu). Man ist gern unter Menschen von gleicher Art und grenzt andere auch dann aus, wenn man das gar nicht bewusst intendiert.

Soziale Exklusivität

Kurzum, Sport überwindet keineswegs (immer) soziale und kulturelle Grenzen, wie es insbesondere Sportverbände, aber auch Stimmen aus Politik und Sportwissenschaft unbeirrt behaupten. Er kann vielmehr auch Unterschiede bekräftigen und Grenzen ziehen. Dies betrifft am Ende auch die übergreifend an alle gesellschaftlichen Milieus gerichtete Aufforderung, sich im Dienste der eigenen Gesundheit wie auch der volkswirtschaftlichen Produktivität und des Einsparens von Gesundheitskosten mehr zu bewegen. Permanent in Bewegung und lebenslang beweglich zu bleiben, ist in einer auf Wachstum, Produktivität und Fortschritt gepolten kapitalistischen Gesellschaft eine übergeordnete Maxime: ein Fortliegen, Forthocken oder Fortsitzen gibt es bekanntlich nicht. Von einer Vielzahl

moderner Subjekte wird diese Maxime in ein subjektives Wollen, mitunter auch Begehren transformiert: Wer möchte schon immobil sein? Dies bedeutet unter den vorhandenen Umständen nicht nur eine Einschränkung des persönlichen Bewegungsradius, sondern kommt auch einem moralisch angeprangerten Defizit gleich: „Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen“ oder „Sitzen ist das neue Rauchen“ – besser als in solchen im Sound von Pädagogik oder Medizin komponierten Merksätzen lässt sich die implizite Moral des Doppelspiels aus Inwertsetzung (von Mobilität) und Entwertung (von Immobilität) kaum bis zur Kenntlichkeit entstellen.

Gerade Menschen in problematischen, für sie herausfordernden Lebensumständen werden von den Maßnahmen einer Gesundheitsförderung, die sich an solchen Normen orientiert, nicht erreicht. Den Luxus einer achtsamen Selbstsorge und körperlicher Aktivitäten, die nicht der Bewältigung alltäglich sich stellender Lebensprobleme dienen, geben diese Lebensumstände zumeist nicht her. Sport gehört nicht zum Alltag dieser Milieus – sei es aus körperlichen, sei es aus ökonomischen, sozialen oder kulturellen Gründen. Die in diesem Alltag verlangte Lebensführung passt weder zu den Lebensstilen der im (organisierbaren) Sport dominanten Mitgliedergruppen noch zu einer Organisationskultur, deren Werte, Einstellungen und (Macht-)Strukturen in der Regel spürbar den Milieus einer mehr oder minder etablierten Mittelschicht entstammen. Dies nicht zu berücksichtigen bedeutet, ungewollt einen Beitrag zur weiteren Abstinenz bestimmter Milieus von Sport und anderen „Gesundheitsangeboten“ zu leisten.

Autor: Prof. Dr. Thomas Alkemeyer,
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg,
thomas.alkemeyer@uni-oldenburg.de,
www.uol.de/thomas-alkemeyer

Literatur beim Verfasser



» **Sport überwindet
keineswegs (immer)
soziale Grenzen.**



Einsamkeit kann
krank machen

Mit körperlicher Aktivität gegen Einsamkeit

Wie das PROMOTE-Projekt körperliche Aktivität bei älteren Erwachsenen fördert

Sonia Lippke für das PROMOTE-Team*

Einsamkeit ist das Gefühl, nicht ausreichend mit anderen Menschen verbunden zu sein und verstanden zu werden. Gemeinsam mit Lebensstilfaktoren, wie körperlicher Aktivität, steht Einsamkeit in Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden: Einsame Menschen sind nicht nur unzufrieden, sondern haben auch ein höheres Risiko für gesundheitliche Einschränkungen.

Einsamkeit kann ein Frühwarnsignal für gesundheitliche Belastungen oder die Entwicklung einer Erkrankung sein und anzeigen, dass gehandelt werden sollte. Einsamkeit selbst kann auch wie eine Belastung oder ein Stressor wirken und damit Gesundheit und Wohlbefinden negativ beeinflussen.

Körperliche Aktivität kann helfen, gegenzusteuern, indem Stress-Symptome, Angst und depressive Verstimmung reduziert werden und positive Wirkung auf körperliche Gesundheit und Wohlbefinden erzielt wird. Außerdem unterstützt körperliche Aktivität, Menschen zusammenzubringen, stärkt damit das Gefühl von Verbundenheit

und Gemeinsamkeit und kann so dem Entstehen von Einsamkeit vorbeugen. Indirekt kann körperliche Aktivität auf Einsamkeit über Selbstwirksamkeit und ein positives Körperbild Einfluss nehmen. Menschen, die sich gut mit anderen Menschen verbunden fühlen, fällt es leichter, regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Somit kann Einsamkeit auch als ein Anzeichen dafür verstanden werden, dass ein Bedarf bzgl. mehr Gemeinschaftsgefühl besteht, und dementsprechend motivierend sein, sich körperlich zu betätigen.

Neben dem präventiven Potenzial bezogen auf Einsamkeit hat ein körperlich aktiver Lebensstil auch ein hohes Präventionspotenzial in Bezug auf Einschränkungen verschiedener kognitiver Funktionen (zum Beispiel Gedächtnisleistung, Kontrollfunktionen) und vieler Erkrankungen (etwa Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Auf diese Weise trägt regelmäßige körperliche Aktivität wesentlich zur Aufrechterhaltung der körperlichen, kognitiven, funktionalen und psychischen Gesundheit über die gesamte Lebensspanne bei.

*PROMOTE-Team: Sonia Lippke, Franziska Maria Keller, Robin Rinn, Manuela Peters, Tiara Ratz, Claudia Pischke, Claudia Voelcker-Rehage

» Menschen, die sich gut mit anderen Menschen verbunden fühlen, fällt es leichter, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Passgenaue Individualisierung und maßgeschneiderte Angebote

Insbesondere in der Bevölkerung älterer Erwachsener konnten bisherige Maßnahmen mit dem Ziel, die körperliche Aktivität zu erhöhen, nicht immer die gewünschten Erfolge zeigen. Mögliche Gründe hierfür sind zu geringe Bedürfnisorientierung und Berücksichtigung individueller Voraussetzungen von älteren Menschen. Passgenaue Individualisierung bieten zum Beispiel digitale Technologien. Fitness-Apps oder Webplattformen sind vielversprechende Möglichkeiten. Die Nutzung derartiger Angebote wird durch Vorbehalte älterer Erwachsener gegenüber Technologien zum Teil noch erschwert. Dies musste besser verstanden werden und hier setzte das PROMOTE-Projekt an.

Ein aktiver Lebensstil zur Prävention von Einsamkeit und Förderung der psychischen Gesundheit

Die Ergebnisse aus PROMOTE konnten zeigen, dass ältere Erwachsene, die mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv sind, weniger Einsamkeitsgefühle und eine höhere Zufriedenheit mit ihrer Gesundheit berichten. Die im Projekt bereitgestellten Unterstützungsmaßnahmen in Form gedruckter und digitaler Anleitungen, Werkzeuge und Materialien halfen älteren Personen außerdem dabei, sich mehr zu bewegen. Um Teilnehmende dabei zu unterstützen, regelmäßig und langfristig aktiv zu bleiben, wurde ein Bewegungsprogramm entwickelt, das an individuelle Bedürfnisse anpassbar war. Im PROMOTE-Projekt wurden diese Angebote mit wöchentlichen Gruppentreffen kombiniert. Hier konnten sich Teilnehmende austauschen und gemeinsam unter Anleitung Übungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Gleichgewicht durchführen. Aus dem PROMOTE-Projekt lässt sich ableiten: Es kommt bei gezielter Prävention von Einsamkeit darauf an,

Menschen durch Aktivität zusammenzubringen und Potenziale von Gruppenangeboten sowie ausgedruckten Materialien, die beispielsweise mit Angehörigen besprochen werden können, zu nutzen.

Empfehlungen und Fazit für die Praxis

- :: Berücksichtigung bisheriger Erfahrungen, Präferenzen und des Verhaltens der jeweiligen Personen
- :: möglichst unterschiedliche Angebotsformen
- :: kostenlose und niedrigschwellige digitale Angebote wie Fitness-Apps oder Webplattformen
- :: Angebote, die alleine zu Hause absolviert werden können, durch Gruppenangebote oder Optionen ergänzen, die Menschen zusammenbringen
- :: individuelle Verhaltensänderung beginnt mit persönlicher Auseinandersetzung mit der Thematik und der Entscheidung, einen körperlich aktive(re)n Lebensstil aufzunehmen; dies als Erfolg werten
- :: zusätzliche, bewegungsfreundliche Umgebungen können zur Verringerung des Risikos für psychische und körperliche Beeinträchtigungen sowie zur Verbesserung der Verbundenheit und zum Abbau der Einsamkeit beitragen

Wie kann das PROMOTE-Programm genutzt werden?

Alle Materialien sind als „Werkzeugkasten“ zur Nutzung und Adaptation verfügbar:
zenodo.org/record/4568235#.YpTHaXZByUk

Zu dieser Toolbox gibt es eine Begleitpublikation:
link.springer.com/article/10.1007/s11553-021-00926-w

Weitere Informationen sind hier zu finden:
www.aequipa.de/materialien/promote.html

Autorin für das PROMOTE-Projekt: **Prof.in Dr.in Sonia Lippke, Constructor University Bremen gGmbH, slippke@constructor.university, constructor.university/sonia-lippke**

Projekt-Website: PROMOTE – AEQUIPA
www.aequipa.de/teilprojekte/promote.html

Literatur bei der Verfasserin

Gesundheit, Bewegung und städtischer Raum

Welchen Beitrag können planerische Disziplinen für die urbane Gesundheitsförderung leisten?

Anne Kis, Matthias Frinken

Die Wirkung des urbanen Raumes auf die menschliche Gesundheit und Bewegung ist vielseitig. Grundlegend kann sie in eine salutogene (gesundheitsfördernde) und pathogene (krankheitsfördernde) unterschieden werden.

Zu den gesundheitsfördernden Einflussfaktoren zählen etwa Grün- (Straßenbegleitgrün, Parkanlagen) und Blauflächen (Seen, Flüsse). Diese bieten die Möglichkeit zur körperlichen Aktivität, wirken mental beruhigend, übernehmen eine Kühlungsfunktion an Hitzetagen, unterstützen die Luftreinhaltung oder mindern das subjektive Lärmempfinden. Kfz-orientierte Raumstrukturen können dagegen krankheitsfördernde Einflüsse haben: erhöhte Lärm- und Feinstaubbelastungen mit ihrer negativen Wirkung, etwa in Form von Bluthochdruck, Diabetes, Depression. Auch Bewegungsmuster und -verhaltensweisen werden durch Baustrukturen und städtebauliche Dichten beeinflusst.

Kurze Wege fördern

Eine bewegungsförderliche Stadtstruktur umfasst zunächst zwei Komponenten: Funktionsvielfalt und kurze Wege. Gemäß dem Leitbild der „Stadt der kurzen Wege“ sollten verschiedene Angebote des täglichen Bedarfs in geringer Distanz erreichbar sein. Der Stadt- und Verkehrsplanung steht dafür ein umfangreiches Instrumentarium zur Verfügung. Hierzu zählen die Steuerung der räumlichen Verteilung von Nutzungsstrukturen über die Bauleitplanung, die Entwicklung fußgänger:innen- und fahrradorientierter Wegenetze, der Abbau von Barrieren, das Einrichten von Querungsmöglichkeiten sowie die Förderung des öffentlichen Nahverkehrs.

Insbesondere für vulnerable und mobilitätseingeschränkte Bevölkerungsgruppen ist der Aspekt der Nähe und lückenlosen Zugänglichkeit für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben entscheidend.

Raum schaffen und Straßen für Menschen öffnen

Der öffentliche Raum soll allen gleichermaßen zur Verfügung stehen. Als bauliches Erbe der „autogerechten Stadt“ beansprucht der motorisierte Verkehr jedoch weiterhin einen Großteil urbaner Flächen.

Lärm- und Schadstoffbelastungen sowie erhöhtes Stress- und Unsicherheitsempfinden können sich negativ auf die Bereitschaft, sich aktiv fortzubewegen, auswirken.

Eine Flächenumverteilung zugunsten des nicht motorisierten Verkehrs ist daher ein weiterer Schritt zur gesundheitsförderlichen Stadtstruktur. Zu möglichen Maßnahmen zählen die Reduzierung öffentlicher Parkraumlflächen, das Einrichten von Tempo-30-Zonen oder die Umwidmung zu Fahrradstraßen.

Öffentliche Räume gestalten

Einsamkeit und damit verbundene Erkrankungen sind in urbanen Gesellschaften allgegenwärtig. Die städtebauliche Gestaltung hat bedeutenden Einfluss auf die mentale Gesundheit und Entscheidung zur Bewegung. Sie erfordern niederschwellige Möglichkeiten für spielende Kinder, sozialen Austausch, Zufallsbegegnungen. Der öffentliche Raum ist nicht nur Verkehrsfläche. Er ist auch Begegnungsraum, der sich aus den Bebauungsstrukturen mit ihren Fassaden ergibt; vielfach zusätzlich gegliedert durch Elemente des Stadtmobiliars.

Gesundheits- und bewegungsförderliche Quartiere verfügen über baukulturelle Qualitäten (z. B. abwechslungsreiche Gestaltung der Erdgeschosse und Fassaden), begrünte Wegeverbindungen, Möglichkeiten der sozialen Interaktion (z. B. durch Cafés, Sitzgelegenheiten, Spielplätze, Grünflächen), Schutz vor unterschiedlichen Witterungen und Hitze, Vermeidung von Angsträumen.

Beispiele aus dem Bestand

Da der überwiegende Teil der Bevölkerung in bereits errichteten Quartieren lebt, ist die Umgestaltung vorhandener Stadtstrukturen ein wichtiger Hebel für eine breite Umsetzung urbaner Gesundheitsförderung.

In Hamburg gibt es dafür integrierte Stadtteilentwicklungsmaßnahmen im RISE-Programm mit entsprechenden Planungs- und Beteiligungsprozessen. In anderen Planungsprozessen sind vergleichbare integrierte Vorgehensweisen zu fordern und werden teilweise verfolgt:



Umgestaltungsmaßnahmen im Sinne der Bewegungs- und Gesundheitsförderung: Erweiterung öffentlich nutzbarer Bereiche der Außenalster (oben), Ottenser Hauptstraße im Kontext „freiRaum Ottensen“ (unten)

Modellvorhaben „Mitte machen“ – Sport, Bewegung und soziale Infrastruktur im Hamburger Osten; Masterplan 12 Magistralen; „freiRaum Ottensen“ – das autoarme Quartier.

Der Active-City-Modellstadtteil Oberbillwerder

Ein Beispiel, in dem der urbane Raum von Beginn an Gegenstand einer städtebaulichen Gestaltungsidee ist, ist der neue Stadtteil Oberbillwerder. Die Stadt Hamburg plant gemeinsam mit der IBA Hamburg GmbH einen Modellstadtteil einer Active City, der seinen Bewohner:innen einen aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil niederschwellig ermöglichen soll. Eine Vielzahl von Infrastrukturen ist barrierefrei über den sogenannten Grünen Loop – ein begrüntes Band – zu Fuß oder mit dem Fahrrad zugänglich. Der motorisierte Verkehr ist stark reduziert. Neue Mobility-Hubs konzentrieren den ruhenden Verkehr und sind zugleich Orte für Nachbarschaft und Austausch. Private Hofbereiche und gesonderte Bewegungsräume (Spiel- und Sportplätze) ergänzen die Aufenthaltsqualitäten und ermöglichen weitere kleinräumliche Interaktionen.

Auf dem Weg zu einer gesundheits- und bewegungsförderlichen Stadtstruktur

Viele der genannten Ansätze haben Einfluss auf das Stadtklima (Luft, Lärm, Hitze) – und damit auf die Gesundheit aller Bewohner:innen. Eine gesundheitsförderliche Stadtentwicklung kann daher auch als eine klimagerechte, nachhaltige sowie soziale, kinder-/senioren-/genderechte Stadtentwicklung verstanden werden. Ein Zusammendenken dieser Bereiche als integrativer handlungsorientierter Ansatz von Betroffenen und Interessengruppen, Entscheidungsträger:innen sowie einer integrierten Stadt-, Verkehrs- und Freiraumplanung einschließlich – im Sinne einer Health-in-All-Policies-Strategie – gesundheitsrelevanter Akteur:innen (Öffentlicher Gesundheitsdienst, Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement) ist für die erfolgreiche Umsetzung einer bewegungs- und gesundheitsförderlichen Stadtstruktur entscheidend.

Autor:innen: **Dipl.-Geogr. Anne Kis, Gertz Gutsche Rümenapp – Stadtentwicklung und Mobilität GbR, kis@ggr-planung.de, Dipl.-Ing. Matthias Frinken, Architekt/Stadtplaner SRL DWB, planung@mfrinken.de**

Beide Autor:innen sind Mitglied im Arbeitskreis Nachhaltige StadtGesundheit, www.patriotische-gesellschaft.de/arbeitskreis-nachhaltige-stadtgesundheit

Mit freundlicher Unterstützung der IBA Hamburg GmbH
Literatur bei den Verfasser:innen

Teilhabe durch Radfahren? Nicht, wenn das Geld fehlt

Barrieren und Handlungsansätze

Moritz Engbers, Caroline Rozynek, Franziska Henkel

Fahrradfahren gilt allgemein als kostengünstig. Allerdings haben nicht alle Menschen gleichermaßen Zugang zum Radfahren. Insbesondere armutsgefährdete Personen besitzen und nutzen weniger Fahrräder. Welche Barrieren für diese Personen bestehen und wie sie abgebaut werden können, wurde im Projekt Social2Mobility untersucht.

Nicht alle können sich Radfahren leisten

Radfahren gilt als gesund, umweltfreundlich und günstig. Jedoch besitzen armutsgefährdete Personen deutlich seltener Räder und nutzen diese weniger als Menschen mit höheren Bildungsabschlüssen oder Einkünften. Zudem lernen Kinder später Radfahren, wenn sie aus ärmeren Haushalten kommen. Dieser ungleiche „Radfahrboom“ ist problematisch, da das Fahrrad wesentlich zur Verkehrswende und zur Stärkung von sozialer Teilhabe beitragen kann. Bestehen Einschränkungen in der sozialen Teilhabe und der Befriedigung von Grundbedürfnissen durch mangelnde oder fehlende Mobilität, wird von Mobilitätsarmut gesprochen.

Barrieren des Fahrradfahrens abbauen

Ziel des Projekts „Social2Mobility II: Soziale Teilhabe und Fahrradmobilität ermöglichen“ (gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung) war, das Fahrrad zu einem zuverlässigen und günstigen Alltagsbegleiter für Menschen mit wenig Geld zu machen. Qualitative und quantitative Befragungen zeigten drei Barrieren auf, die Menschen in Armut vom Fahrradfahren abhalten können: 1) Anschaffungs- und laufende Kosten für Fahrräder und Zubehör, 2) fehlende oder unzureichende Radfahr- und Reparaturfähigkeiten und 3) negative Vorstellungen vom Fahrradfahren. Zum Abbau dieser Barrieren sind vielfältige Maßnahmen entwickelt und in der Region Hannover umgesetzt worden.



Kinder und Jugendliche für Reparatur und Radfahren begeistern

Die mobile Fahrradwerkstatt zur Selbsthilfe in Aktion



Das Prinzip „Leihen statt kaufen“ zu fördern, ist eine Möglichkeit, um die Anschaffungskosten und die laufenden Kosten des Radfahrens zu verringern. So gab es im Projekt eine Kooperation mit einer sozialen Einrichtung, die Fahrräder in verschiedenen Größen inklusive Zubehör (z. B. Anhänger, Kindersitze und Schlösser) kostenlos verliehen hat. Davon profitierten insbesondere Haushalte mit Kindern, denn diese benötigen nur für eine begrenzte Zeit Fahrradsitze und Anhänger sowie regelmäßig neue, größere Fahrräder. Eine andere Möglichkeit ist, Menschen mit geringen finanziellen Mitteln den privaten Fahrradbesitz zu ermöglichen. Dies gelang im Projekt durch Kooperationen mit Fahrradwerkstätten, die Spendenräder fahrtüchtig machten und für einen symbolischen Preis auf Fahrradmärkten verkauften. Diese Märkte fanden in Wohngegenden statt, in denen einkommensschwächere Personen leben.

Kostenlose oder kostengünstige Fahrradkurse, die grundlegende Radfahrkompetenzen vermitteln, sind wesentlich für die Fahrradförderung und sollten für alle Altersgruppen angeboten werden. Durch Fahrradtouren (z. B. in Kooperation mit sozialen Einrichtungen) werden das Fahrradfahren zum Erlebnis, Ausflugsziele in der Nähe bekannt und das Radfahren im Alltag verankert. Das gemeinsame Fahren im Straßenverkehr kann dabei helfen, Unsicherheiten und Unfallrisiken zu reduzieren. Ergänzend können kostenlose oder günstige Fahrradreparaturangebote sowie Workshops zur Selbsthilfe laufende Kosten reduzieren. So wurde im Projekt zum Beispiel eine mobile Fahrradwerkstatt aufgebaut, die in einkommensschwächeren Wohngegenden eingesetzt wird.

Die Sichtbarkeit des Fahrrads im Alltag zu erhöhen, ist zentral für die Fahrradförderung. Dies gelang durch eine Fahrradkampagne, die verschiedene Maßnahmen und

Informationen bündelte. So fanden beispielsweise organisierte Radausflüge und die Ferienpassaktion „Pimp my bike“ statt. Bei der Umsetzung wurde eng mit sozialen Einrichtungen zusammengearbeitet, die bereits Erfahrung mit der Organisation von Events und Beratungsangeboten haben und als Multiplikator:innen für die Fahrradkampagne fungierten.

Fazit

Durch den Abbau von Barrieren kann das Fahrrad zu einem zuverlässigen und gesundheitsfördernden Alltagsbegleiter für armutsgefährdete Menschen werden. Dazu gilt es, verschiedene Maßnahmen miteinander zu verbinden: Anschaffungs- und Reparaturkosten verringern, Wissen rund um das Fahrrad vermitteln, Begeisterung wecken und den Alltagsnutzen des Radfahrens hervorheben. Dabei sollte jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass Menschen unter anderem aufgrund von Krankheiten, Ängsten, zu großen Distanzen oder fehlender Radinfrastruktur daran gehindert werden, Rad zu fahren. Um dennoch allen die Erreichbarkeit von Orten sozialer Begegnung und der Daseinsvorsorge zu ermöglichen, sollte die Fahrradförderung daher mit einem erschwinglichen und flächendeckenden ÖPNV-Angebot verbunden werden. Dadurch wird Mobilitätsarmut abgebaut und soziale Teilhabe ermöglicht.

Autor:innen: **Dr. Moritz Engbers**, Fachbereich Verkehr, Region Hannover, moritz.engbers@region-hannover.de
Franziska Henkel, Universität Kassel, Fachgebiet Verkehrsplanung und Verkehrssysteme, franziska.kesper@uni-kassel.de
Caroline Rozynek, Goethe-Universität Frankfurt am Main, Arbeitsgruppe Mobilitätsforschung, rozynek@geo.uni-frankfurt.de
 Projekt „Social2Mobility II: Soziale Teilhabe und Fahrradmobilität ermöglichen“, www.social2mobility.de
 Literatur bei den Verfasser:innen



Drei Handlungsfelder greifen ineinander und bewegen das Ganze.

Bewegungsimpulse, gezielt gesetzt, können die Aufmerksamkeitsleistung und die Emotionen positiv beeinflussen.

Einfache Umsetzung: das Räderwerk nutzen

Wie kommt man nun zu einer Schule, die Bewegung als Entwicklungs- und Lernpotenzial nutzt? Das Konzept „Bewegte, gesunde Schule“ funktioniert wie ein Räderwerk: Eins greift ins andere.

Es geht davon aus, dass sich sämtliche Aktivitäten einer Schule in insgesamt drei Handlungsfelder einteilen lassen:

- :: den „Lern- und Lebensraum Schule“
(wie tragen Innen- und Außenräume, womöglich auch Zeiträume, dazu bei, Interaktionen zuzulassen, zu fordern und zu fördern?)
- :: das „Lehren und Lernen“
(wie wird Lernen im Unterricht für Schüler:innen und ihre Lehrkräfte motivierender und wirkungsvoller?)
- :: „Schule steuern und organisieren“
(wie werden pädagogische Ideen zielführend und nachhaltig umgesetzt?)

Mithilfe dieser drei Felder lassen sich Aktivitäten sortieren, Aufgaben zuordnen, visualisieren und in praktische Umsetzung bringen. Bewegung ist somit kein isoliertes Thema mehr, sondern wird zur übergreifenden Antriebskraft für die Schulentwicklung.

Profitieren von diesem Ansatz werden alle Beteiligten. Besonders die Schüler:innen von heute. Sie haben womöglich mehr körperliche Nachteile als je zuvor. Doch sie sind lernoffen und begeisterungsfähig wie eh und je.

Wo und wie sie anfangen, spielt keine Rolle. Hauptsache, sie fangen an. Wir unterstützen bei Bedarf.

Autor: [Hermann Städtler, h.staedtler@web.de](mailto:h.staedtler@web.de),
www.bewegteschule.de

Der Autor leitet das Kultusministeriumsprogramm „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ und berät zahlreiche Schulen in Deutschland, Österreich und Südtirol zu Schulentwicklung, Bewegungskonzepten und Gesundheit der Lehrenden.

Literatur beim Verfasser

Jetzt wird es praktisch!

Viele Akteur:innen in und um Hamburg schaffen Räume und Gelegenheiten, damit Menschen (Alltags-)Bewegung für sich entdecken, an Bewegungsmöglichkeiten und -angeboten teilhaben oder gemeinsam gestalten können.

Wie vielfältig ein aktiver Lebensstil in der Praxis gelebt werden kann, zeigen die folgenden Beispiele.





Interview

Sport anders denken! Das Projekt „Sport vernetzt“

Kooperation mit Sportvereinen, Kitas und Grundschulen im Sozialraum

Wie kommen Kinder in Bewegung? Wie sichern Sportvereine ihre Zukunft? Wie können durch Sport gute Übergänge zwischen Kita, Grundschule und Verein gefördert werden?

Die bundesweite Initiative „Sport vernetzt“ hat sich zum Ziel gesetzt, verlässliche, leicht zugängliche und sportartübergreifende Angebote für alle Kinder zu ermöglichen – auch Hamburg ist dabei. Wir haben mit Igor Ryabinin, Projektleiter von „Sport vernetzt“ bei Alba Berlin, Daniel Henle, Schulsportkoordinator der Hamburg Towers, und Tobias Grosse, stellvertretender Vorsitzender der TSG Bergedorf, über ihre Aktivitäten gesprochen.

HAG: Was ist die Idee hinter „Sport vernetzt“? Wer sind die Initiator:innen und warum wurde dieses Projekt ins Leben gerufen?

Igor Ryabinin (IR): Die Kinder in diesem Land bewegen sich zu wenig. Das wirkt sich auf Körper und Psyche aus. In benachteiligten Quartieren haben Kinder es schwer, Sport und Bewegung ganz selbstverständlich in ihren Alltag zu integrieren. Hinzu kommt, dass viele Sportvereine Mitglieder verlieren. Und das, obwohl sie Teil der Lösung sein könnten. Uns geht es als Verein darum, Talente zu gewinnen und gleichzeitig Bildungs- und Bewegungschancen für alle Kinder zu verbessern. Darum hat Alba Berlin im Sommer 2021 mit Unterstützung der

Auridis Stiftung und der Beisheim Stiftung die Initiative „Sport vernetzt“ gestartet. Seitdem bauen wir bundesweit Kooperationen zwischen Schulen, Kitas und Sportorganisationen auf. Kinder erreicht man am besten an Bildungsorten. Wir bringen Bewegungsangebote direkt zu den Kindern – mit qualifizierten Trainer:innen aus den Sportvereinen.

HAG: Wer kann wie mitmachen?

IR: Prinzipiell alle, die Teilhabe an Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche fördern möchten. Die Initiative kann von Vereinen aller Sportarten, Sportverbänden, Schulen, Kitas, Universitäten, Stiftungen, sozialen Trägern, Quartiersmanagements, Kommunen und weiteren Akteur:innen ausgehen.

HAG: Was ist das Alleinstellungsmerkmal des Projekts?

IR: „Sport vernetzt“ will eine lebenslange Sportbiografie ab der Kita für alle Kinder ermöglichen und Sportorganisationen dabei unterstützen, ihrer gesellschaftlichen und sozialen Verantwortung gerecht zu werden.

HAG: Was hat Sie und Ihre Vereine bewegt, bei „Sport vernetzt“ mitzumachen?

Tobias Grosse (TG): Als Quartiersverein verstehen wir uns als sozialer Akteur im Bezirk, der möglichst viele Menschen zu Bewegung motivieren und zusammenbringen möchte. Als Kooperationspartner im schulischen



„Sport vernetzt“ will eine lebenslange Sportbiografie für alle Kinder ermöglichen.

Ganztag und Träger von Bewegungskitas sind wir bereits in Bildungssettings aktiv. Auch außerhalb von Kitas und Schulen wurden Projekte im Bezirk umgesetzt; jedoch meistens dort, wo schon gute Strukturen etabliert sind. Wir wollten deshalb verstärkt dorthin gehen, wo Kinder in herausfordernden Lebenslagen leben. Das tun wir nun mit Unterstützung von „Sport vernetzt“.

Daniel Henle (DH): Wir sind als Basketballverein in Wilhelmsburg aktiv und bieten zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche in Bildungseinrichtungen an. Diese wollten wir bündeln und passgenauer ausrichten, wie etwa Schulen mit Kitas an einen Tisch zu bringen, um mit unseren Kompetenzen und Ressourcen die Bewegungsbiografien der Kinder auch bei Übergängen nicht zu unterbrechen. Ebenso wird die Zusammenarbeit mit anderen Akteur:innen, wie Krankenkassen, durch „Sport vernetzt“ unterstützt.

HAG: Was setzen Sie im Rahmen des Projekts im Verein um? Wen erreichen Sie wie? Mit wem kooperieren Sie?

TG: Neben unserem Vereinszentrum liegt der Stadtteil Bergedorf-West, der ein Fördergebiet der Integrierten Stadtteilentwicklung (RISE) ist. Hier waren wir noch nicht aktiv. In Kooperation mit der dortigen Grundschule und einer Kita haben wir für die Vorschulkinder zwei Bewegungsgruppen am Nachmittag in der Schulsporthalle initiiert. Ein hauptamtlich Mitarbeitender, er hat eine Ausbildung im Sportbereich und studiert Soziale Arbeit, führt die Gruppen durch.

DH: Von unserer Seite gibt es bereits Kooperationen mit der Kita Kirchdorf und der Stadtteilschule Stübenhoferweg; doch eher lose und wenig gebündelt. Mit „Sport vernetzt“ haben wir diese noch einmal intensiviert und

die Aktivitäten in ein gemeinsames Projekt gegossen: In den Schulferien wird ein Sportfest in der Kita stattfinden, an dem die Grundschule Stübenhoferweg und umliegende Schulen teilnehmen. So wird zwischen den Institutionen mehr Verbindung geschaffen und den Kindern, die die Kita verlassen, der Übergang in die Schule erleichtert. Mit der Stadtteilschule Wilhelmsburg planen wir gerade ein Projekt, um die Zusammenarbeit mit den umliegenden Kitas über Sport- und Bewegungsangebote zu verstärken.

HAG: Was waren Herausforderungen und wie haben Sie diese gemeistert?

TG: Kitas und Schulen sind offen für Kooperationen mit Sportvereinen und haben hohen Bedarf. Wenn es jedoch konkret werden soll, stellen die unterschiedlichen Tagesstrukturen, Aufträge und Ressourcen der Einrichtungen Herausforderungen dar. Da braucht es einen längeren Atem und klare Abstimmungen und Verbindlichkeiten. Auch sind Räumlichkeiten und Sportflächen begrenzt verfügbar. Da müssen wir häufig kreativ werden.

DH: Wir haben festgestellt, dass es Personen braucht, die das Thema Bewegung, Teilhabe und Zusammenarbeit wirklich anfangen wollen. Wenn es zur ungeliebten „Pflicht“ wird, zusammenzuarbeiten und Projekte umzusetzen, wird es schwer. Häufig fehlt es auch an personellen Ressourcen gerade in den Bildungssettings, aber auch in kleineren Vereinen. Es braucht verlässliche und hauptamtliche Trainer:innen, die Angebote nachhaltig umsetzen können.

IR: Wir sehen diese Herausforderungen und sind an vielen Stellen mit unserem Ansatz, mit kleinen, aber dauerhaft verlässlichen Angeboten zu beginnen, sehr erfolgreich.



» Wir bringen Bewegungsangebote direkt zu den Kindern.

TG: Direkte Wirkungen können wir noch nicht nachweisen, aber die Teilnehmer:innenzahlen und leuchtende Kinderaugen zeigen uns, wir sind auf dem richtigen Weg.
DH: Das kann ich nur bestätigen. Wir sehen auch, dass die Zahl der Kinder im Verein steigt.

HAG: Was sind Pläne für dieses Jahr?

DH: Wir möchten unsere Vernetzung in Wilhelmsburg ausbauen. Gerade stehen wir mit einer Krankenkasse in Verbindung. Wir arbeiten auch daran, unsere Angebote zu evaluieren und Wirkungen nachzuweisen.

TG: Wir sind im Austausch mit dem Landessportamt, dem Stadtteilbeirat und Stiftungen, um unsere Vorhaben auf noch stabileren Boden zu stellen und passgenauer zu gestalten.

IR: In diesem Jahr legen wir einen Fokus auf die Qualitätsentwicklung in den einzelnen Angeboten und bauen deutschlandweit regionale Netzwerke auf.

HAG: Wie genau unterstützen Sie als Projektteam die Standorte?

IR: Unser Team begleitet deutschlandweit jeden der aktuell 69 Standorte von „Sport vernetzt“. Wir bieten Workshops zu strategischen, operativen und sportpädagogischen Fragen an und laden zu Hospitationen ein. Wir stellen unser Netzwerk zur Verfügung. Und wir sorgen für einen intensiven Austausch mit den anderen Impulsgebenden der Initiative.

HAG: Welche Wirkungen zeigt „Sport vernetzt“?

IR: Bei uns profitieren zuallererst die Kinder! Dass unser Konzept aufgeht, zeigt sich vor allem in unserem ersten Modellstandort in der Gropiusstadt Berlin: Wir bringen dort 1.500 Kinder pro Woche in Bewegung. Viele Kinder zeigen eine bessere kognitive und motorische Entwicklung als Kinder, die nicht an „Sport vernetzt“-Projekten teilnehmen. Es gibt weniger Gewaltfälle an „Sport vernetzt“-Schulen. Und: Kinder kommen wirklich in Vereinen an und bleiben dort.

Interviewpartner: **Igor Ryabinin**,
ALBA BERLIN Basketballteam e.V., sportvernetzt@albaberlin.de,
www.sport-vernetzt.de

Alba Berlin: 3.174 Mitglieder | 3 Sparten |
 286 hauptamtlich Beschäftigte | ca. 100 Ehrenamtliche

Daniel Henle, Hamburg Towers Basketball,
henle@hamburgtowers.de, www.hamburgtowers.de

Hamburg Towers: 735 Mitglieder | 1 Sparte |
 15 hauptamtlich Beschäftigte | 20 Ehrenamtliche

Tobias Grosse, TSG Bergedorf, tobias_grosse@tsg-bergedorf.de,
www.tsg-bergedorf.de

TSG Bergedorf: ca. 10.500 Mitglieder | 30 Sparten mit
 rund 800 unterschiedlichen Sportangeboten, 230 hauptamtlich
 Beschäftigte plus 60 geringfügig Beschäftigte | 300 Übungs-
 leiter:innen und 500 Ehrenamtliche



Im Sinne einer inklusiven Strategie soll die Active City allen ein aktives Leben ermöglichen.

Die Active-City-Strategie

Hamburg bringt seine Bürger:innen in Bewegung

Jeanine Leirich

Die Active City ist eine für Hamburg wegweisende Strategie, die darauf abzielt, das Bewusstsein für Sport und eine gesunde Lebensweise in der Stadt gezielt zu fördern.

Die Strategie basiert auf der Erkenntnis, dass Sport und körperliche Aktivität sowohl die körperliche Gesundheit fördern als auch einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit sowie das Zusammenleben und Wohlbefinden von Menschen haben. Die Active-City-Strategie soll es den Bürger:innen ermöglichen, aktiv zu werden, ihre Gesundheit zu verbessern und ein bewegtes Leben zu führen. Zudem ist die Strategie darauf angelegt, die bestehenden Strukturen und Ziele des organisierten Sports zu fördern und zu stärken.

Zentral für die Umsetzung ist die enge Zusammenarbeit verschiedener Akteur:innen, darunter Sportvereine, medizinische Einrichtungen, Akteur:innen des Sozialraums, Bildungseinrichtungen, Unternehmen und die Hamburger Verwaltung. Die ressortübergreifende Zusammenarbeit ermöglicht es, innovative Ansätze zu entwickeln, um Sport und körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren und eine aktive Lebensweise zu fördern.

In zehn Handlungsfeldern sind viele Aspekte zur Förderung von Sport und Bewegung mitgedacht. Im Zentrum steht eine moderne, weitsichtige Stadtentwicklungspolitik, die die Bedeutung und die Bedarfe von Sport und Bewegung erkennt und einbezieht.

Handlungsfelder der Strategie – eine Auswahl

Sportinfrastruktur – das Rückgrat der Active City

Je mehr Menschen in der Stadt leben und sportlich aktiv sein wollen, desto größer ist der Bedarf an entsprechenden Sportflächen und Nutzungszeiten. Die Active-City-Strategie sieht vor, fortlaufend mehr Flächen und Räume für Sport und Bewegung anzubieten und diese intensiver zu nutzen. Zentraler Grundsatz: Mit der Stadt muss ihre Sportinfrastruktur mitwachsen – wohnortnah, leicht zugänglich und in der Regel kostenfrei oder kostengünstig nutzbar.

Bewegung im öffentlichen Raum – der Sport kommt zu den Menschen

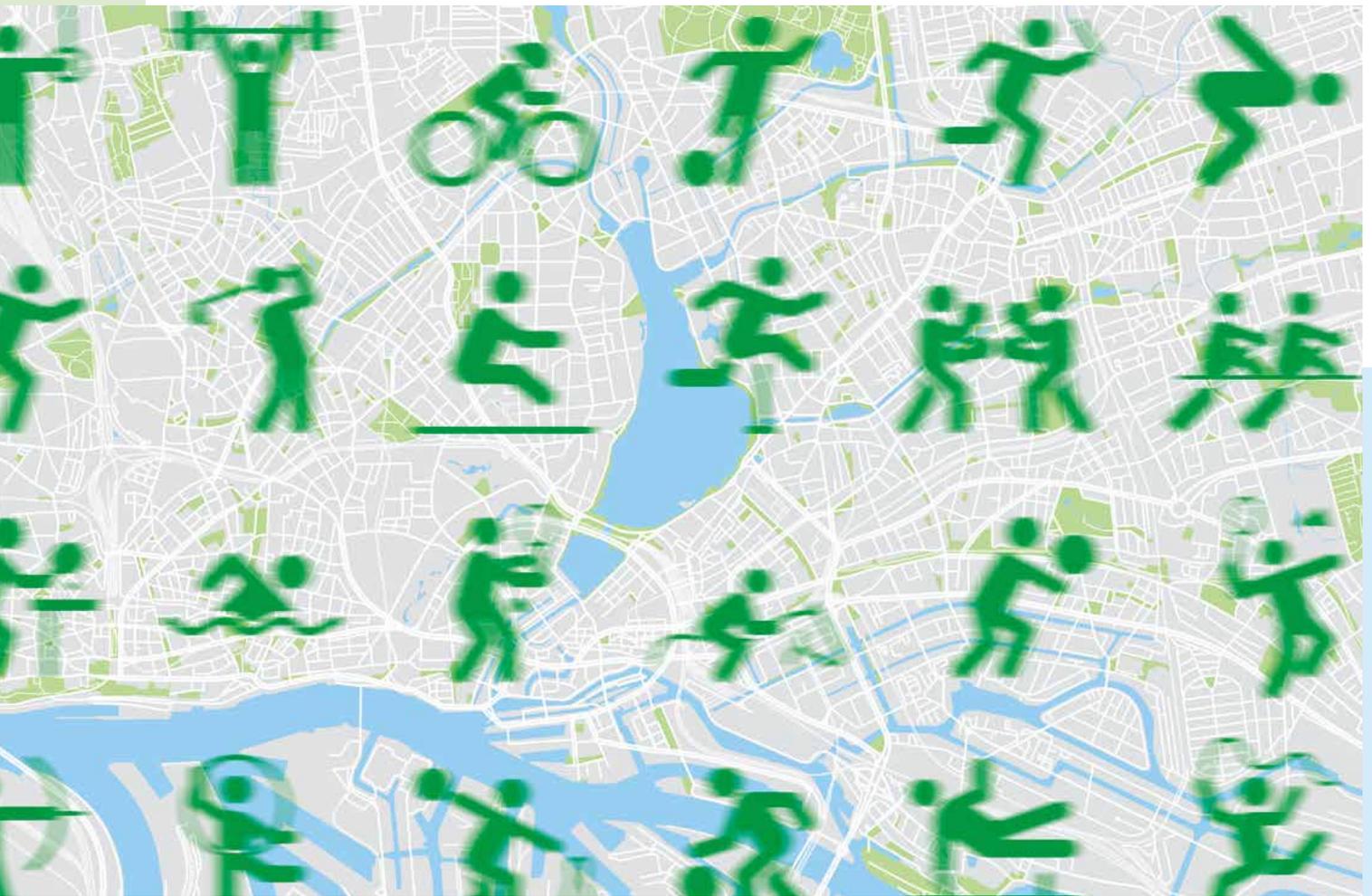
Viele Menschen nutzen Parks und Grünanlagen, um sich fit zu halten. Eine angenehme und reizvolle Umgebung unterstützt die Bewegung im Alltag, sei es zu Fuß gehen, joggen oder Rad fahren.

Sport für alle

Im Sinne einer inklusiven Strategie soll die Active City allen ein aktives Leben ermöglichen, unabhängig von Alter, Geschlecht, individueller Beeinträchtigung, Herkunft oder sozialem Hintergrund.

Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz

Sport und Bewegung haben das Potenzial, eine positive Entwicklung der Gesellschaft voranzutreiben. Das gilt auch für das Thema Nachhaltigkeit. Die Active-City-Strategie versteht diesen Begriff als Dreiklang ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Aspekte. Ein verantwortungsvoller



Sport und Bewegung haben das Potenzial, eine positive Entwicklung der Gesellschaft voranzutreiben

Umgang mit Ressourcen gehört zu den über 230 Zielen, für die die Strategie steht, beispielsweise beim Bau von Sporteinrichtungen oder bei Sportveranstaltungen oder Gerechtigkeit und Fairness nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch in der Sportwirtschaft.

Gesellschaftliche Verantwortung des Sports

Sport steht für Werte und Ideale: für Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung, Respekt, Toleranz, Fairness, Teamgeist und das Beachten von Regeln. Um diese Werte glaubwürdig zu vertreten, muss der Sport sie in seinen Strukturen, Organisationen und Wettbewerben entsprechend abbilden. Die Strategie fördert die kritische Auseinandersetzung mit Missständen und Fehlentwicklungen und unterstützt den Kampf gegen Rassismus, Diskriminierung, Doping, Korruption und Machtmissbrauch im organisierten Sport.

Beispiele der Umsetzung

Prominentestes Beispiel der Aufwertung von Sport und Bewegung ist der Modellstadteil Active City: Oberbillwerder. Im Südosten Hamburgs wird bis Mitte der 2020er-Jahre ein moderner Stadtteil für knapp 20.000 Menschen entstehen, in dem Sport, Bewegung und Gesundheit eine zentrale Rolle spielen. Grünachsen, Wasserläufe, Fuß- und Radwege sowie Flächen für Sportvereine und ein Schwimmbad tragen dazu bei, dass Sport und Bewegung zu einem Bestandteil des täglichen Lebens werden.

Eine weitere sichtbare Maßnahme ist die neue Sportangebotskarte auf der Website www.hamburg-activecity.de. Mithilfe dieser interaktiven Karte können Hamburger:innen das für sie passende Bewegungsangebot finden. Die Karte zeigt Sportvereine, Active Spots, wie Outdoor-Gyms, Schwimmbäder, Skateanlagen, aber auch Mitmachangebote wie ParkSport und bietet viele praktische Filterfunktionen.

Autorin: [Jeanine Leirich](#), Behörde für Inneres und Sport, Landessportamt, Referentin Breitensportentwicklung, Jeanine.Leirich@sportamt.hamburg.de, www.hamburg-activecity.de

Literatur bei der Verfasserin

Sportvereine bewegen Hamburg

Über Entwicklungen und Engagement

Maarten Malczak

Der Hamburger Sportbund (HSB) blickt auf ein Rekordwachstum der Mitgliedschaften in Hamburgs Sportvereinen. Die vielfältigen Angebote bringen alle Altersgruppen vor Ort in Bewegung, schaffen Begegnung und Gemeinschaft. Damit dies weiterhin gelingt, bedarf es stadtplanerischer und sozial-politischer Maßnahmen.

Der Hamburger Sportbund (HSB) ist seit 76 Jahren der freiwillige Zusammenschluss von Hamburgs Sportvereinen und -verbänden. In diesen eigenständigen Vereinen treiben viele Hamburger:innen Sport und sind aus ideellen Gründen zum Teil seit Jahrzehnten Mitglied. Sie unterstützen „ihren“ Verein mit Mitgliedsbeiträgen und Engagement. Der HSB vertritt die sportpolitischen Ziele des organisierten Hamburger Sports gegenüber der Politik, Wirtschaft und anderen Akteur:innen der Stadt. Ziel ist es, die Rahmenbedingungen für seine Mitgliedsorganisationen zu verbessern.

Die Lust am Sport in Hamburgs Sportvereinen wächst

So kann man das Ergebnis der jährlichen Mitgliederbestandserhebung des HSB zusammenfassen. 803 Mitgliedsorganisationen haben ihre Mitgliedschaften zum Stichtag 1. Oktober 2023 gemeldet; mit eindrucksvollen Ergebnissen: 557.418 Mitgliedschaften gibt es in den Mitgliedsvereinen des HSB, das ist ein Zugewinn von 30.052 Mitgliedschaften im Vergleich zum Vorjahr. Historisch betrachtet der wohl größte Anstieg der Mitgliederzahlen innerhalb eines Jahres. Die Verluste aus den Coronazeiten sind damit überwunden.

Die Mitgliedschaften im Kinder- und Jugendbereich sind um 9 Prozent gestiegen und somit eines der am stärksten wachsenden Felder im organisierten Sport. Bei den Kleinkindern von null bis sechs Jahren sogar um beeindruckende 13,28 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. 158.000 Mitgliedschaften gibt es aktuell in der Altersgruppe bis 18 Jahre. Der Vereinssport in Hamburg bindet so viele Kinder und Jugendliche wie keine andere Organisation und ist auf einem Rekordstand. Man kann also ohne Übertreibung behaupten: Hamburgs Sportvereine bewegen die Jugend.

Bei den über 61-Jährigen sind rund 96.000 Mitglieder in Hamburger Vereinen zu verzeichnen. Auch hier knüpft man an die Zeit vor Corona wieder an. Das zeigt, dass Sportvereine auch für ältere Menschen attraktiv sind: Das gilt sowohl für sportliche als auch gemeinschaftliche Angebote. Ein weiterer Grund liegt in der rasanten Mitgliederentwicklung des Hamburger SV und des FC St. Pauli, die viele Fans der jeweiligen Profimannschaften in die Vereine ziehen.

Wer treibt wie Sport?

Die beliebtesten Sportarten mit über 100.000 Mitgliedern – die sich in den jeweiligen Fachverbänden organisieren – sind Fußball sowie die Turnsportarten, die im Verband für Turnen und Freizeit (VTF) organisiert sind, mit einem hohen Anteil Fitness, Gesundheitssport, (Kinder-)Turnen, Gymnastik und Tanz. Auch Tennis erfreut sich mit 33.000 Mitgliedschaften großer Beliebtheit.

In Hamburgs Sportvereinen sind 65 Prozent männliche und 35 Prozent weibliche Mitgliedschaften gemeldet. Beim Turnen, Reiten, Tanzen und Cheerleading bilden die weiblichen Mitglieder die Mehrheit. Mit der Kampagne #mehrvonuns hat der HSB im letzten Jahr für mehr Mädchen und Frauen in Sportvereinen geworben. Mit Erfolg: Der weibliche Anteil in der Mitgliedschaft der Vereine ist leicht gestiegen. Eine umfassende Analyse zu diesem Thema liefern die HSB-Gleichstellungsberichte 2022 und 2023.

Sozialräumlich lässt sich nicht eindeutig feststellen, in welchen Stadtteilen die meisten Menschen in Vereinen Mitglied sind. Der Standort des Vereins sagt nicht zwingend etwas darüber aus, wo die Vereinsangebote stattfinden. Die Wohnadresse der Vereinsmitglieder wird beim HSB nicht erhoben. Dennoch sind die Mitgliederzahlen in wohlhabenderen Stadtteilen und Bezirken tendenziell höher.

Rahmenbedingungen begrenzen Entwicklungen

Mehr Menschen in Hamburgs Sportvereinen zu bewegen, wäre möglich. Die limitierenden Faktoren sind seit Jahren ähnlich gelagert: fehlende Trainer:innen, begrenzte Hallen- und Platzzeiten.



Sport ermöglicht Begegnung
und Gemeinschaft

Trotz Rekordzuwachs an Mitgliedschaften gibt es in vielen Vereinen Aufnahmestopps und Wartelisten; gerade in Stadtteilen, die hohe Einwohner:innenzahlen haben.

Der HSB macht sich stark: sportlich, gesellschaftlich und politisch

Auf den Mangel an Trainer:innen nach Corona hat der HSB mit einer Förderung von Trainerausbildungen und mit dem kompakten Qualifizierungssystem „Neue Trainer*innen für Hamburg“ reagiert. Hier können Interessierte sich niedrigschwellig und kostengünstig zu Trainer:innen qualifizieren lassen.

Der HSB bietet eine Vielzahl von Förderungen und Programmen an, um Personengruppen eine Teilhabe am organisierten Sport zu ermöglichen, die bislang unterrepräsentiert sind. Diese sind in den Bereichen Inklusion, Integration, Sport der Älteren, Kinder und Jugend und Freiwilligendienste verortet. In den 2000er-Jahren initiierte die Hamburger Sportjugend im HSB das Programm „Kids in die Clubs“. Durch das Programm können Mitgliedschaften in Vereinen für Kinder aus einkommensschwächeren Familien gefördert werden. Kids in die Clubs

wird inzwischen über die Behörde für Inneres und Sport (Landessportamt) finanziert. Förderungen über das Bildungs- und Teilhabepaket können über das Bezirksamt Eimsbüttel beantragt werden.

Gute, bedarfsgerechte Angebote der Vereine sorgen für eine hohe Nachfrage in der Bevölkerung. Deutlich ist, dass Hamburg als wachsende Metropole den Sport bei der Stadtplanung weiter mitdenken muss. Das heißt konkret: Sporträume gerade in Stadtteilen zu planen und zu bauen, die neu entstehen oder nachverdichtet werden. Ohne Sportflächen kann sich kein Verein entwickeln und der vorhandenen Nachfrage der Bevölkerung nach Vereinssport nachkommen.

Autor: **Maarten Malczak**, Hamburger Sportbund e.V.,
Politik und Kommunikation, m.malczak@hamburger-sportbund.de,
www.hamburger-sportbund.de

Literatur beim Verfasser

#treppegehtimmer? In der Stadt zu mehr Bewegung nudgen

Verhaltenswissenschaftlich basiert, niedrigschwellig, erfolgreich

Mathias Krisam

Dieser Artikel stellt die Methode des Nudgings vor, wie sie im kommunalen Setting gewinnbringend eingesetzt wird. Es werden Möglichkeiten, Grenzen und Kritik ausgeführt.

Was ist Nudging?

Beim Nudging werden Menschen unter Wahrung ihrer Wahlfreiheit zu besseren Entscheidungen „angestupst“ (engl. „to nudge“). Dies geschieht nicht durch rationale Belehrung, finanzielle Anreize oder Verbote, sondern durch eine Änderung der sogenannten Entscheidungsarchitektur. Diese wirkt automatisch und eher unbewusst auf die Adressat:innen ein: Platziert man gesunde Getränke auf Augenhöhe, werden sie häufiger gewählt. Macht man Treppensteigen attraktiver oder einfacher, nutzen auch mehr Menschen die Treppe.

Warum Nudging in der Gesundheitsförderung?

Die gesundheitsfördernden Aspekte von Bewegung sind hinreichend belegt. Wir müssen also nicht erklären, WAS man für ein gesünderes Leben machen sollte. Entscheidend ist, WIE wir es kommunizieren.

So zeigt sich in der Präventionsarbeit, dass häufig nur die Menschen erreicht werden, die ohnehin schon gesundheitsbewusst sind (Präventionsdilemma). Während viele Programme primär edukativ ansetzen, bietet Nudging die Möglichkeit, auch andere Gruppen über automatische Muster anzusprechen und somit die soziale Selektion zu reduzieren.



Treppensteigen ist eine Aktivität, die sich für die meisten leicht in den Alltag integrieren lässt

Nudging zur Bewegungsförderung im kommunalen Setting

In nahezu jedem Setting können Nudges wichtige Impulse zur Gesundheitsförderung liefern. Gerade im kommunalen Setting ist es besonders spannend, da wir hier fast alle Personengruppen adressieren können.

Zwei Fallbeispiele:

#treppegehtimmer

Treppensteigen ist eine Aktivität, die sich für die meisten Bevölkerungsgruppen leicht in den Alltag integrieren lässt. „läuft“ entwickelte daher die Nudging-Kampagne #treppegehtimmer. Diese sorgt mit einfachen, humorvollen Botschaften vor und auf der Treppe für eine attraktive Aufforderung zum Treppensteigen. Eine Studie am S-Bahnhof Zoologischer Garten in Berlin zeigte, dass durch die Intervention die Rate der Treppengänger:innen um 14 Prozent steigt: Etwa 1.200 mehr Menschen pro Tag nahmen die Treppe. Dieser Effekt hielt sogar an, nachdem die Aufkleber nicht mehr an der Treppe hingen.

#bayreuthbewegtsich

Auf der Basis von #treppegehtimmer wurde Ende 2023 eine Bewegungsaktion für die Stadt Bayreuth umgesetzt. Es wurden neue Sprüche entwickelt, die lokalspezifisch, teils mundartlich waren und direkt auf die Orte Bezug nahmen, an denen Treppen beklebt wurden: Neues Rathaus, Landratsamt, Stadtbibliothek mit Volkshochschule und Klinikum. Gleichzeitig wiesen Plakate und Postkarten auf die Gesundheitsregion von Stadt und Landkreis Bayreuth hin. Die Treppenaktion erfüllte somit zwei Funktionen: 1) zum Auftakt auf das gesamte Rahmenprogramm der Region hinzuweisen und 2) Menschen gleichzeitig für mehr Bewegung im Alltag zu sensibilisieren.

Grenzen und Kritik des Nudgings

Nudging ist sicherlich keine „Magic Bullet“, die blind eingesetzt werden kann und immer die gewünschten Ziele bringt. Nudging ist nur effektiv, wenn man vorher die Adressat:innengruppe genau analysiert: Was wünscht sie? Was motiviert sie? Was hindert sie am Zielverhalten?

Zudem muss berücksichtigt werden, dass erfolgreiche Gesundheitsinterventionen verschiedene Instrumente neben Nudging benötigen:

- :: Information/Aufklärung
- :: Lenkung durch Steuern/Preise
- :: Gesetze/Verbote

Die Maßnahmen zur Tabakprävention zeigten, dass im besten Fall alle Kategorien Einfluss finden. Nudging wird zudem vorgeworfen, es sei manipulativ. An dieser Stelle

ist zu berücksichtigen, dass wir immer einem bestimmten Design unserer Umgebung ausgesetzt sind, welches unser Verhalten beeinflusst. Dieses Design wird mit Nudging nun lediglich bewusst zur Gesundheitsförderung gestaltet.

Ein weiterer Kritikpunkt: Menschen werden durch Nudging bevormundet. Dem ist entgegenzuhalten, dass – wie oben bereits dargestellt – die Anwendung von Nudging-Maßnahmen die Kombination mit den anderen oben genannten Instrumenten der Gesundheitsförderung nicht ausschließt. Die Kombination von Nudging und ergänzender Aufklärung und Information schließt sich keineswegs aus, sondern kann im besten Fall synergistisch wirken.

Ergänzend konnte „läuft“ mit einer eigenen und für Deutschland quasirepräsentativen Umfrage zeigen, dass die breite Mehrheit der Befragten Nudging-Maßnahmen zur Gesundheitsförderung begrüßt.

Fazit

Nudging ist ein hervorragendes Mittel, um Maßnahmen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung erfolgreich durchzuführen. Als Setting eignet sich insbesondere die Kommune, ist jedoch nicht darauf beschränkt. Nudging bietet die Möglichkeit, mit einem überschaubaren Aufwand an Ressourcen auch Adressat:innen zu erreichen, die von herkömmlichen Präventionsmaßnahmen häufig nicht angesprochen werden.

Insgesamt sollten daher vermehrt verhaltenswissenschaftliche Erkenntnisse Einfluss in die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen finden. Denn häufig geht es gar nicht mehr so sehr um das WAS, sondern das WIE der Gesundheitskommunikation.



Digitale Ansätze zur Bewegungsförderung

Wie eine Nebolus-Rallye spielerisch Bewegung fördert

Mareike Brockmann, Demian Frank, Kevin Dadaczynski

Ein geringer Anteil von Kindern und Jugendlichen bewegt sich ausreichend. Ein Mittel, um zu mehr Bewegung zu motivieren, können standortbasierte Gamification-Anwendungen wie Nebolus sein. Mit Nebolus lassen sich gesundheitsorientierte Erkundungsrallyes organisieren und durchführen.

Mit digitalen Ansätzen Bewegung fördern – ein Widerspruch?

Nur 26 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen die von der WHO (2011) empfohlene körperliche Aktivitätszeit. Dabei kann ein körperlich aktiver Lebensstil positive Effekte auf die kognitive und psychosoziale Gesundheit haben sowie Erkrankungen präventiv entgegenwirken. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie gerade junge Menschen zu einem aktiven Lebensstil motiviert werden können.

In der Lebenswelt junger Menschen sind Smartphones zu omnipräsenten und intensiv genutzten Alltagsgegenständen geworden. So liegt es nahe, an diesem technischen Potenzial anzusetzen und das Know-how im Umgang mit technischen Endgeräten zu nutzen, um Interventionen zur Bewegungsförderung zu gestalten. Smartphonebasierte Anwendungen, die nicht in der virtuellen Lebenswelt verbleiben, sondern an die reale Lebenswelt anknüpfen, fördern Bewegung und erhöhen zugleich die Transferwahrscheinlichkeit. Anwendungen dieser Art werden als „Location-based Games“ (standortbezogene Spiele) bezeichnet. Bei diesem Spielformat ist eine aktive Fortbewegung des Nutzenden in der realen Lebenswelt notwendig, um den Verlauf zu beeinflussen.

Das Location-based Game Nebolus

Über die Nebolus-App können junge Menschen in kleinen Gruppen an gesundheitsorientierten Erkundungsrallyes in ihrer direkten Umgebung teilnehmen. Das primäre Ziel ist die Stärkung von Gesundheitskompetenz. Nebolus

ermöglicht so einen spielerischen Zugang zu Einrichtungen und deren Angeboten sowie zu Informationen über Gesundheitsförderung und Prävention. Um eine Rallye zu gestalten und an die eigenen Bedürfnisse, lokalen Gegebenheiten und relevanten Gesundheitsthemen (wie körperliche Bewegung) anzupassen, können Fachakteur:innen aus dem Bereich Gesundheit, Bildung und Soziales das Nebolus-Planungstool nutzen. Das können auf lokaler Ebene beispielsweise Gesundheitsämter, Schulen oder Jugendhilfeträger und auf Landesebene Krank- und Unfallkassen, Stiftungen oder Landesvereinigungen für Gesundheit sein. Zugang zum Planungstool erhalten diese über eine Anmeldung auf der Website des Projekts.

Nebolus-Rallyes: Bewegung neu erleben und Gesundheitskompetenz stärken

Während durch die Rallye-Teilnahme bereits beiläufig die Bewegung gefördert wird, kann diese auch explizit körperliche Aktivität adressieren. Hierfür sind lokale (Fach-) Einrichtungen zu identifizieren, die entweder Sport-/ Bewegungsangebote anbieten (wie Vereine, Anbieter:innen von Sportkursen) oder Informationen dazu bereitstellen. Diese werden in die Rallye als Anlaufstelle eingebunden und von den Teilnehmenden über eine selbst gewählte Route zu Fuß aufgesucht. Orientierung bietet eine Karte innerhalb der App, auf der die Einrichtungen angezeigt werden. Das Hinführen zu den Angeboten und Einrichtungen geschieht über eine fiktive Geschichte, die über Sprachnachrichten ausgespielt wird. So können auf niedrigschwellige Art



Die Nebolus-App will die Gesundheitskompetenz stärken



Apps können ein spielerischer Ansatz für mehr Bewegung sein

gesundheitsförderliche Aspekte von körperlicher Aktivität vermittelt werden. Die aufzusuchenden Einrichtungen wiederum verknüpfen die Geschichte mit einer kurzweiligen (sportlichen) Aktivität, um das Angebot den Teilnehmenden spielerisch vorzustellen. Durch das Kennenlernen der Einrichtungen und den direkten Austausch mit den Mitarbeitenden wird das Wissen um und das Verständnis über bewegungsbezogene Angebote in der lokalen Umgebung erhöht.

Nebolus – spielerischer Ansatz für mehr Bewegung

Nebolus ist eine unterhaltsame und kreative Anwendung, um (jungen) Menschen niedrigschwellig gesundheitsbezogene Einrichtungen und deren Angebote vorzustellen und zugleich spielerisch Bewegung zu fördern. Dabei lassen sich Nebolus-Rallyes an situative Gegebenheiten und Strukturen anpassen, wodurch eine Implementierung in unterschiedliche Settings (Schule, Hochschule, Stadtteil, Kommune) möglich ist.

Mehr Informationen zur Nebolus-App im Artikel „Von Pokémon Go & Co lernen“ in StadtpunkteTHEMA, Ausgabe 01.21

www.hag-gesundheit.de/medien/stadtpunktethema

Einblicke in Beispiel-Rallye zu körperlicher Aktivität – einfach Code in die Nebolus-App eingeben: 56 35 87 50

Download Nebolus-App:



Autor:innen: Mareike Brockmann, Demian Frank, Prof. Dr. Kevin Dadaczynski, Hochschule Fulda, info@nebolus.net, www.nebolus.net, LinkedIn: Nebolus

Literatur bei den Verfasser:innen



Interview

Bewegung für alle!

Stimmen aus der Praxis

Menschen in herausfordernden Lebenslagen nehmen seltener an institutionalisierten Bewegungs- und Sportangeboten teil. Die Gründe sind vielfältig: zu hohe Kosten für die Teilnahme und/oder das Equipment, weite Wege, Sprachbarrieren, gesundheitliche Beeinträchtigungen, Zeiten und Orte, die nicht in den Alltag der Menschen passen, Scham oder Unkenntnis. In Hamburg engagieren sich viele Projekte und Initiativen dafür, dass Bewegung zu den Menschen kommt und zu ihrer Lebenslage passt. Zwei haben wir gefragt: Karina Kalinowski von der hamburger arbeit GmbH und Bettina Rosenbusch von der Lokalen Vernetzungsstelle Prävention – MüHoBi.

HAG: Das Programm „teamw(ork für Gesundheit und Arbeit“ verzahnt Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt. Was sind die zentralen Ziele und Inhalte? Welche bewegungsfördernden Angebote macht teamw(ork?

Karina Kalinowski (KK): Im Programm „teamw(ork für Gesundheit und Arbeit“ bei der hamburger arbeit GmbH entwickeln wir Primärpräventionsmaßnahmen zu den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Stressregulation, die spezifisch am Bedarf der Adressat:innen-Gruppen ausgerichtet sind. Wir richten uns an alle von Arbeitslosigkeit betroffenen Menschen in Hamburg, insbesondere an diejenigen, die gesundheitliche Risiken oder gesundheitliche Einschränkungen haben. Ziel ist, dass die Menschen für gesundheitsförderliche

Verhaltensweisen, einen gesundheitsförderlichen Lebensstil sowie deren Bedeutung für die (Re-)Integration in das Erwerbsleben sensibilisiert und motiviert sind. Unser Bewegungsangebot beinhaltet eine Vielfalt an Aktivitäten, beispielsweise Yoga, Spaziergänge im Quartier, Power-Walking, Pilates, Work-out mit Hilfsmitteln.

HAG: „MüHoBi – immer in Bewegung“, so heißt die Initiative in den Stadtteilen Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt, die Sie koordinieren. Was ist Ziel der Initiative, wie ist diese in den Stadtteilen verortet und wen adressieren Sie?

Bettina Rosenbusch (BR): Die Initiative „MüHoBi – immer in Bewegung“ ist (auch) eine Lokale Vernetzungsstelle Prävention. Sie hat das Ziel, gesundheitsförderliche Strukturen und Aktivitäten in den Stadtteilen Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt nachhaltig zu stärken und zu vernetzen. Es können Fördermittel der AOK Rheinland/Hamburg und der IKK classic für Angebote von Städteteinrichtungen oder Einzelpersonen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und/oder seelische Gesundheit beantragt werden. MüHoBi arbeitet eng mit dem Gesundheitskiosk, den Städteteinrichtungen, der Gesundheitsberatung der hamburger arbeit und dem Kommunalen Gesundheitsförderungsmanagement des Bezirksamtes Hamburg-Mitte zusammen. Adressat:innen sind die Bewohner:innen der Region – alle Altersgruppen, alle Nationalitäten, egal ob sie Arbeit haben oder nicht.



Menschen in ihren Lebenswelten
für Bewegung begeistern

HAG: Wo finden die Kurse von „teamw()rk“ statt und wer nimmt daran teil?

KK: Unsere Gesundheitsberatungsstellen in Billstedt, Eimsbüttel, Eilbek und Harburg bieten Gesundheitskurse an, die drinnen und draußen in Parks und Grünanlagen des jeweiligen Quartiers durchgeführt werden. Digitale Bewegungs- und Entspannungstrainings sind wöchentlich in Live-Übertragung und in der Mediathek auf der Plattform Vimeo zugänglich.

HAG: Welche Bewegungsangebote/-themen sind bei MüHoBi und bei teamw()rks aktuell beliebt? Welche sind ein Dauerbrenner?

BR: Beliebt sind Spiel- und Bewegungsangebote, die von ParkSport an vier Orten angeboten werden. Besonders Familien beteiligen sich an den niedrigschwelligen, offenen Mitmachangeboten. MüHoBi finanziert die Ausbildung der ParkSportPiloten – Jugendliche aus der Region, die als Anleiter:innen bei den Aktivitäten unterstützen. Sehr beliebt auch: „TanzFit – moves & grooves für Ältere“, ein Kurs, der von der Volkshochschule angeboten wird, und Kurse zur Wassergewöhnung für Frauen. Die Kombination von Musik und Bewegung kann auch die seelische Gesundheit stärken.

KK: Das Interesse an den Gesundheitskursen ist groß und insbesondere Bewegungsangebote an der frischen Luft im Sommer in den Parks stoßen auf Begeisterung. Unsere Herausforderung ist das Durchhaltevermögen der Teilnehmenden. Dem möchten wir mit dem Kurs „Gesundheit und Kompetenz – Was hat das mit mir zu tun?“ begegnen.

HAG: Was sind Meilensteine, auf die Sie bei MüHoBi stolz sind?

BR: Seit 2017 sind 75 Projekte durchgeführt worden. Viele Bewohner:innen sind sensibilisiert für das Thema Gesundheit, die soziale Teilhabe ist gestärkt. MüHoBi ist bei den Stadtteilrichtungen gut bekannt, sie nutzen die Fördermöglichkeiten. Wesentlicher Meilenstein ist

der 2017 gegründete Beirat: Mitarbeiter:innen der Stadtteilrichtungen entscheiden über Projektanträge und arbeiten gemeinsam an der regionalen Gesundheitsförderungsstrategie. Auch ein Mitarbeiter der Gesundheitsberatung der hamburger arbeit ist im Beirat aktiv. Die Standortanalysen, die mit der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Mümmelmannsberg und im Quartier Dringsheide durchgeführt wurden, haben für die sozialräumliche Entwicklung von Gesundheitsförderung wichtige Impulse zur Weiterentwicklung gebracht.

HAG: Bringen Menschen vor Ort Ideen ein und wenn ja, wie werden sie umgesetzt?

BR: Anregungen von Bewohner:innen werden von den Einrichtungen an MüHoBi weitergeleitet und es entstehen Angebote, die von qualifizierten Kursleitungen durchgeführt werden. Dies waren beispielsweise Yoga- und Rückenkurse oder ein Sitztanzangebot in einer Senior:innen-einrichtung. Tandems aus Kursleitung und Mitarbeiter:in der jeweiligen Stadtteilrichtung vermindern Fremdheitsgefühle und Unsicherheiten bei den Teilnehmenden und motivieren weitere Menschen aus ihrem Familien- und Bekanntenkreis, an den Kursen teilzunehmen.

HAG: Was planen Sie bei teamw()rk für die Zukunft? Was würden Sie gerne ausbauen, neu einführen? Und was braucht es dafür?

KK: Zukünftig möchten wir noch mehr mit Akteur:innen, Projekten und Programmen in den Quartieren zusammenarbeiten. Damit unsere Angebote den Adressat:innen bekannt sind, um die soziale Teilhabe zu fördern und den Zugang zu Präventions- und Bewegungsangeboten der gesetzlichen Krankenversicherung oder Vereinen zu ermöglichen.

HAG: Und was haben Sie mit MüHoBi für 2024 im Feld Bewegungsförderung geplant?

BR: 2024 möchten wir mehr altersgerechte Bewegungsangebote für Senior:innen umsetzen, etwa Nordic Walking und Sitztanz, ebenso Tanz-Angebote für Grundschul-kinder. Weitere Ideen können sehr gerne eingebracht und beantragt werden.

HAG: Vielen Dank für das Interview!

Interviewpartnerinnen: **Karina Kalinowski**,
hamburger arbeit GmbH, Bereich Gesundheitsförderung und
Prävention und Koordination des Programms teamw()rk für
Gesundheit und Arbeit des GKV-Bündnisses für Gesundheit
in Hamburg, kalinowski.karina@hamburger-arbeit.de,
www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung

Bettina Rosenbusch, Lokale Vernetzungsstelle Prävention,
MüHoBi – Mümmelmannsberg, Horn, Billstedt,
bettina.rosenbusch@billenetz.de, www.billenetz.de/MueHoBi

Triathlon zu dritt und inklusiv

Über den Trialogischen Triathlon

Anke Pieper

In Hamburg gibt es viele Sportveranstaltungen, die sich an alle richten. Damit aber wirklich alle mitmachen können, ist Kreativität gefragt.

Fair, sozial und vielfältig will die Triathlon-Abteilung des FC St. Pauli ihren Stadtparktriathlon gestalten, der in diesem Jahr zum 23. Mal stattfindet. Und verkündet stolz auf der Website, auf der sich Sportbegeisterte anmelden können: „Wir freuen uns, auch wieder die Staffeln des Rauhen Hauses als Starter begrüßen zu dürfen.“ Staffeln? Bei einem Triathlon? Die so herzlich Willkommenen erweitern tatsächlich nicht nur die Vielfalt, sondern auch das Konzept des Triathlons um einige Extras – ohne dass der sportliche Gedanke verloren geht.

Von der Erfindung...

„Mich berührt es jedes Mal, wenn ich sehe, dass alle trotz ihrer Handicaps das Ziel erreichen“, bekennt Reinhard Förtsch. Der Diakon und Sozialpädagoge vom Rauhen Haus hat den „Trialogischen Triathlon“ erfunden und organisiert ihn mit einem kleinen Team. Wenn die Dreierteams aus Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen und Betreuten der Stiftung an den Start gehen, teilen sie sich die Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Wer gut kooperiert, gewinnt. Das anfeuernde Publikum erlebt hautnah mit, dass inklusives Miteinander gut funktionieren und allen Beteiligten Spaß machen kann. Was beim ersten Mal noch zu beweisen war.

Die Ausgangsfrage war: „Wie können wir eine solche Veranstaltung inklusiv gestalten, mit Menschen, die nicht gut zu Fuß sind oder schlecht sehen?“ Da reicht es nicht,



ein gutes Konzept zu haben. Der Zufall muss möglichst ausgeschlossen werden, wenn 40 bis 60 Menschen mit und ohne Behinderung an einer Sportveranstaltung teilnehmen. Ein kleines Missverständnis, dass sich Teammitglieder nicht mehr finden, kann dazu führen, dass eine Gruppe aufgeben muss.

... zur Umsetzung

Um sicherzugehen, dass wirklich alle im Team die Strecke bewältigen können, geht der Organisator vorweg die Strecke ab und prüft, ob sie etwa für Rollatoren geeignet ist. Hindernisse wie Absätze, Treppen oder hohe Bordsteinkanten darf es nicht geben. Und auch bei der Zusammenstellung der trialogischen Teams gibt es einiges zu beachten.

Die Herausforderung besteht darin, dass alle ungefähr zur gleichen Zeit ins Ziel kommen; auch wenn die Athlet:innen zwischen 36 und 70 Minuten brauchen, um beispielsweise die 20 Kilometer lange Radstrecke zurückzulegen. Es ist eine Frage des Teamglücks – welches auf dem Spiel steht, wenn Einzelne zu lange im Ziel warten müssen. Die Teams müssen sich sportlich gut ergänzen. „Eigentlich“, sagt Reinhard Förtsch, „hat jede:r etwas, was er:sie gut kann. Vielleicht sogar besser als andere.“ Auf die Summe kommt es an.



Fair, sozial und vielfältig beim
Trialogischen Triathlon

» Die Teams
müssen sich
sportlich gut
ergänzen.

Mitwirkung für alle!

Das ist ein interessanter Ansatz für Unternehmen, die sich gerne am Trialogischen Triathlon beteiligen. Mitarbeitende von IT-Firmen laufen mit und erleben ein Miteinander, das niemanden ausgrenzt. Während der Arbeitgeber öffentlichkeitswirksam soziale Pluspunkte sammeln kann. Der Trialogische Triathlon bekommt viel Aufmerksamkeit. Dies stärkt auch seine Nachhaltigkeit. Denn das Rauhe Haus ist mit seiner inklusiven Staffel zum zehnten Mal dabei.

Auch dieses Jahr wird Reinhard Förtsch bereitstehen, um seine Athlet:innen mit lauter Stimme im Ziel zu begrüßen. Auch hier eine clevere Aktion: Helfende sagen an, wer als nächste Person ins Ziel kommt, damit nicht der Falsche

bejubelt wird. „Man lernt jedes Mal dazu“, weiß der Sozialpädagoge, der für das Rauhe Haus und in der Tradition des Sozialreformers und Gründers der Stiftung Johann Hinrich Wichern bei diesem Event integriert, was gesellschaftlich noch zu oft getrennt wird. Seine Botschaft: „Setz verrückte Ideen um. Lasst euch nicht aufhalten!“

Autorin: **Anke Pieper**, Stiftung Das Rauhe Haus,
apieper@rauheshaus.de, www.rauheshaus.de

Literatur bei der Verfasserin

Den eigenen Weg finden

Bewegungskompetenz fördern mit Kinästhetik

Maren Asmussen-Clausen, Karina Jürgensen

Achtsamkeit für die eigene Bewegung kann helfen, sich vor belastungsbedingten Schäden zu schützen und sich bis ins hohe Alter in guter Balance bewegen zu können. Das Konzept Kinästhetik unterstützt Menschen dabei, die eigenen Bewegungsressourcen sichtbar und nutzbar zu machen.

Es gibt Herausforderungen, die es erschweren, sich bis ins hohe Alter gesund und mobil zu fühlen. Einseitige Belastung, Bewegungsmangel, Schmerzen oder Stürze können die Mobilität einschränken. Und trotzdem lassen sich auch im hohen Alter Fähigkeiten zurückgewinnen. Die Begleitung eines pflegebedürftigen Menschen kann so gestaltet sein, dass dieser seine Fähigkeiten einbeziehen kann, um selbst wieder aktiv zu werden. Das Bewegungskonzept der Kinästhetik kann dabei hilfreich sein.

Kinästhetik – die Kunst der Bewegungswahrnehmung

Kinästhetik setzt sich zusammen aus Kinetik – den Bewegungssinn betreffend – und Aesthetic – durch die Sinne wahrnehmen. Die Kinästhetik beschäftigt sich mit der Empfindung und dem Ablauf der natürlichen menschlichen Bewegung und bietet die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Im Folgenden werden grundsätzliche Herangehensweisen erläutert.

Das Modell der sieben Grundpositionen

In der Kinästhetik werden sieben Grundpositionen benannt. Jede Grundposition beschreibt eine andere Gewichtsorganisation in der Schwerkraft.

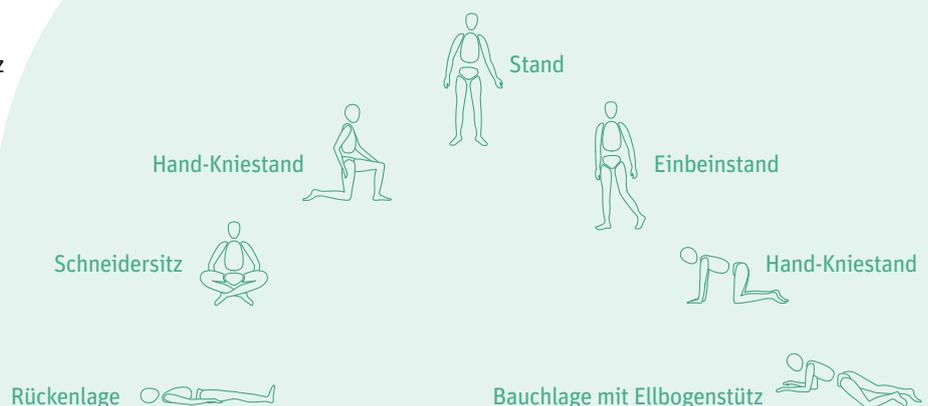
- a) Rückenlage
- b) Bauchlage mit Ellbogenstütz
- c) Schneidersitz
- d) Hand-Knie-Stand
- e) Einbein-Knie-Stand
- f) Einbeinstand
- g) Stand

Die Grundpositionen benötigen in aufsteigender Reihenfolge eine immer differenziertere Organisation des Körpergewichts in Bezug zur Schwerkraft. Die dafür zunehmend erforderlichen Kompetenzen ähneln der Bewegungsentwicklung eines Kleinkindes. Ein Kind dreht sich beispielsweise erst in die Bauchlage mit Ellbogenstütz. Beim Weg durch die Grundpositionen werden grundlegende Kompetenzen entwickelt, welche auch für andere Aktivitäten genutzt werden können.

Die Grundpositionen nutzen: Beispiel Aufstehen

Wir drehen uns nicht nur, wenn wir uns von der Rückenlage in die Bauchlage begeben und umgekehrt. Wir nutzen unterschiedliche Bewegungsrichtungen. Beim Drehen von der Rückenlage in die Bauchlage strecken wir uns ein wenig. Beim Drehen in den Schneidersitz beugen wir uns. In diesem Wechsel geht es weiter bis zum Stand.

Im Alter kann es schwierig sein, auf den Boden zu gehen und von da wieder aufzustehen. Manche:r lässt es deshalb bleiben. Dabei bietet der Weg auf den Boden und zurück viele Möglichkeiten, die eigene Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln. Es geht deshalb in der Kinästhetik darum, Wege zu finden, welche anstrengungsarm und sicher durchgeführt werden können. Es braucht Planung und möglicherweise ein paar Gegenstände, um sich den Weg leichter zu machen. So kann das Gefühl von Sicherheit aufgebaut werden. Verbleibende Fähigkeiten werden wieder genutzt und neue Herausforderungen gesucht.





Der Weg auf den Boden und zurück bietet viele Möglichkeiten, die eigene Bewegungskompetenz weiterzuentwickeln

Den eigenen Weg ausprobieren und in Bewegung unterstützen

Bei dieser Entdeckungsreise geht es darum, neue Möglichkeiten für eine differenzierte Bewegung zu entwickeln. Jeder Mensch sollte nur so weit gehen, wie es sich leicht anfühlt. Wenn es sich anstrengend anfühlt, sollte verweilt und die Bewegungsrichtung gewechselt werden. Unterstützende Personen können sich auch in die Lage einer pflegebedürftigen Person versetzen. So ist möglicherweise ein Bein schwächer als das andere oder eine Hüfte ist steif. Diese Eigenerfahrung hilft, um Ideen für die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen zu erhalten.

Es ist sinnvoll, dass der:die Pflegebedürftige die eigenen Möglichkeiten, das Gewicht in der Schwerkraft zu kontrollieren und die Balance zu halten, selbstbestimmt erkennt und nutzt. Dabei sollten Angehörige abwarten, was die zu pflegende Person anbietet. Manchmal reicht es, Ruhe auszustrahlen und die eigenaktive Bewegung des Angehörigen achtsam zu begleiten.

Kursangebote für Pflegende und pflegende Angehörige

Die Grund- und Aufbaukurse „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ umfassen jeweils 21 Stunden und bieten Lernangebote für die eigene Bewegung und die Begleitung der Angehörigen. Ausgebildete Kinaesthetics-Trainer:innen bieten diese Kurse an. Die Pflegekassen finanzieren die

Kurse. Teilnehmer:innen zahlen nur eine kleine Gebühr für Kursunterlagen und Zertifikat. Häusliche Schulungen, die auf die spezifische Pflegesituation zugeschnitten sind, werden von vielen Pflegekassen vergütet.

Weiterführende Informationen

Informationen zu Kursangeboten Kinaesthetics Pflegende Angehörige und Trainer:innen für individuelle häusliche Schulungen
www.wir-pflegen-zuhause.de

Videos
 Ergänzung von Kinaesthetics-Bildung
www.youtube.com/@KinaestheticsNet

Das Aufstehen vom Boden
www.youtube.com/watch?v=m-Kbtc6qgB4

Autorinnen: Maren Asmussen-Clausen, Karina Jürgensen, Kinaesthetics Deutschland, info@kinaesthetics.de, www.kinaesthetics.de

Literatur bei den Verfasserinnen

Homeless EURO 2024 in Hamburg

United by Football – Vereint im Herzen Europas

Johan Graßhoff

Vom 14. Juni bis 14. Juli 2024 wird die Fußball-europameisterschaft unter dem Motto „United by Football – Vereint im Herzen Europas“ in Deutschland stattfinden. Parallel dazu wird vom 16. bis 22. Juni 2024 die Homeless EURO 2024 im Straßenfußball für wohnungslose Menschen in Hamburg ausgetragen.

Organisiert wird die Homeless EURO 2024 durch den gemeinnützigen Verein Anstoß! Bundesvereinigung für soziale Integration durch Sport e.V. Ziel des Vereins ist es, ein Sportangebot aufzubauen, das auch Menschen offensteht, die aus verschiedenen sozialen Randlagen heraus kaum den Weg in einen Sportverein finden.

Straßenfußball in Deutschland

Die Ursprünge des sozialen Straßenfußballs für Erwachsene in Deutschland gehen auf die persönliche Begeisterung einiger Sozialarbeitenden und Mitarbeitenden von Straßenzeitungen zurück. Auf die Einladung zum ersten Homeless World Cup hin ermöglichten sie im Jahr 2003 die Teilnahme eines deutschen Teams. Aus dieser „einmaligen Reise“ hat sich inzwischen ein deutschlandweit arbeitendes Straßenfußball-Netzwerk entwickelt mit Anstoß! als organisatorischem Herz.

Die deutschen Straßenfußballer:innen kommen aus Einrichtungen der Wohnungslosen-, Drogen- und Straffälligenhilfe, der Flüchtlingsbetreuung sowie von Straßenzeitungen. Im Vordergrund stehen die Stärkung von Teamgeist und die Förderung persönlicher Stärken der Teilnehmenden.

Straßenfußball ist von den Anforderungen an Taktik und Kondition auch für physisch beeinträchtigte Akteur:innen zu bewältigen. Es wird auf kleinen Feldern mit Bande, in überschaubaren Teams von drei Feldspieler:innen, einem:r Torwart:in und maximal drei Ersatzspieler:innen im fliegenden Wechsel für zweimal sieben Minuten pro Partie gespielt.

Bis zur Unterbrechung durch die mit der Coronapandemie einhergehenden Einschränkungen beteiligten sich jährlich mehr als 100 Teams (und mehr als 1.000 Teilnehmer:innen) an den Turnieren und Workshops, die Anstoß! und seine Partner:innen ausrichten. Aufgebaut wurde dieses Angebot durch ausdauerndes ehrenamtliches Engagement und die zuverlässige Zusammenarbeit mit



Hier geht es um Tore, Teamgeist und Aufmerksamkeit für wohnungslose Menschen

Partnereinrichtungen. Im Zentrum stehen dabei regionale Turniere, die jährlich stattfindende Deutsche Meisterschaft im Straßenfußball, zuletzt in Hamburg vor dem Millerntorstadion, sowie der jährliche Homeless World Cup (2024 in Seoul), an dem das Team Germany teilnimmt.

Ideenwettbewerb „Hamburg – Deine EURO“

„Host City Hamburg“ hat gemeinsam mit der Alexander-Otto-Sportstiftung zu einem Ideenwettbewerb „Hamburg – Deine EURO“ aufgerufen. Aus knapp 80 eingegangenen Bewerbungen wurden am Ende 15 Projektideen ausgewählt, die Gemeinschaft und Teamgeist erlebbar machen. Unser Konzept hat überzeugt und es wurde eine Förderung zugesagt.

Homeless EURO 2024

Die Homeless EURO 2024 soll wie der „Homeless World Cup“ stattfinden. Es werden acht Nationalteams aus dem europäischen Ausland eingeladen. Alle Teilnehmenden leben in ihren Heimatländern unter ganz anderen als europameisterlichen Bedingungen. Mit ihrem Auftreten als engagiertes und begeistertes Team können sie auf die Themen Armut, Obdachlosigkeit und Sport auf ganz andere Art öffentlich aufmerksam machen. Es ist uns gelungen, dass die Spiele mitten in der offiziellen Fanzone der UEFA (Heiligengeistfeld) stattfinden können. Während des Zeitraums sind verschiedene Workshops und Veranstaltungen geplant. Dazu gehören thematische Podiumsdiskussionen, Workshops, Filmabende und Public Viewing. Vor Ort werden die europäischen Teams durch obdachlose Lots:innen der Straßenzeitung Hinz&Kunzt betreut. Unterstützt wird die Veranstaltung von ca. 50–60 freiwilligen Helfer:innen aus der Wohnungslosenhilfe sowie von betroffenen wohnungslosen Menschen in Hamburg.

Autor: Johan Graßhoff, Anstoß! Bundesvereinigung für soziale Integration durch Sport e.V. c/o Hempels e.V., johan.grasshoff@sozialsport.de, www.sozialsport.de

Literatur beim Verfasser

Impressum

Herausgeberin:

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Hammerbrookstraße 73 | 20097 Hamburg
Telefon: 040 288 03 64-0
Fax: 040 288 03 64-29
E-Mail: buerro@hag-gesundheit.de
Internet: www.hag-gesundheit.de
V.i.S.d.P.: Petra Hofrichter

Redaktion:

Stephanie Schluck | Dörte Frevel | Petra Hofrichter |
Berit Köhler | Doris Kreinhöfer

Beiträge:

Prof. Dr. Thomas Alkemeyer | Maren Asmussen-Clausen | Mareike Brockmann |
Prof. Dr. Kevin Dadaczynski | Dr. Moritz Engbers | Demian Frank | Matthias Frinken |
Johan Graßhoff | Tobias Grosse | Franziska Henkel | Daniel Henle | Mona Herden |
Karina Jürgensen | Karina Kalinowski | Franziska Maria Keller | Anne Kis |
Dr. Mathias Krisam | Jeanine Leirich | Prof.in Dr.in Sonia Lippke |
Prof.in Dr.in Julika Loss | Maarten Malczak | Dr. Kristin Manz | Ramona Moosburger |
Manuela Peters | Anke Pieper | Claudia R. Pischke | Tiara Ratz | Robin Rinn |
Bettina Rosenbusch | Caroline Rozynek | Igor Ryabinin | Dr. Nils Schumacher |
Hermann Städtler | Claudia Voelcker-Rehage

Koordination: Stephanie Schluck

Gestaltung: MedienMélange: Kommunikation!

Auflage: 1.500 | klimaneutral gedruckt

ISSN: 1860-7276

Erscheinungsweise: 2x jährlich (Mai/Juni und November/Dezember)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des:der Autor:in wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Titelfoto: iStock.com/Sandipkumar Patel
Fotos: stock.adobe.com/phanasitti (S. 5), iStock.com/ArtMassa (S. 6),
pixabay.com/wa_172619 (S.7), photocase.de/Francesc Juan (S. 9),
photocase.de/Taizhan (S. 11), iStock.com/DrAfter123 (S. 12),
© A. Kis (S. 15, oben links), © M. Frinken (S.15, unten links),
© IBA Hamburg GmbH/ADEPT mit Karres + Brands, (S. 15, rechts),
© Soulstyle (S. 16/17), © Hermann Grams (S. 18), © Joanna Nottebrock (S.19, oben),
© Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen (S. 19, unten),
© Florian Ullbrich (S. 21), © Konstantin Timm (S. 22), © iStock.com/Maxger (S. 25),
iStock.com/Daniel Suhre (S. 26), iStock.com/everything bagel (S. 29),
© bei Autorin (S. 30), iStock.com/FG Trade Latin (S. 31), © MüHoBi (S. 32),
© Das Rauhe Haus (S. 34), © European Kinaesthetics Association (S. 36),
© Fin Thomsen (S. 37), © Mauricio Bustamente (S. 38)

Sie können StadtpunkteTHEMA kostenlos bestellen unter www.hag-gesundheit.de/medien/stp-thema/abo

Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) macht sich für soziallagenbezogene Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten stark. Sie arbeitet auf Grundlage der Ottawa-Charta. Ihr Ziel ist, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Hamburger Bevölkerung zu stärken. Als landesweites Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung organisiert sie Netzwerke, koordiniert fachlichen Austausch, berät Institutionen, Einrichtungen und Initiativen, bietet Qualifizierungsangebote, unterstützt Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung, informiert zu aktuellen Fragen und fördert Projekte von Dritten. Die HAG ist unabhängig und gemeinnützig. Ihre Arbeit wird finanziert aus Mitteln der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) sowie aus Projektmitteln von Krankenkassen (GKV), anderen Trägern und Mitgliedsbeiträgen.

Termine der HAG und des HAG-Kontors _ eine Auswahl

Offener Ersthelfer-Kurs für psychische Gesundheit (MHFA-Ersthelfer) für interessierte Harburger:innen

Donnerstag / Freitag, 11./12. Juli 2024, 9:00 – 16:15 Uhr,
Stadtteilbüro Gloria-Tunnel

In einem zwölfstündigen Kurs werden Ersthelfende für psychische Gesundheit ausgebildet.

Bei Wind und Wetter – Herausforderungen und Chancen auf dem Weg zu einer resilienten Kita und Schule

Donnerstag, 12. September 2024, 9:30 – 16:00 Uhr, Bürgerhaus Wilhelmsburg
Fachtagung anlässlich des zehnjährigen bundesweiten Roll-outs des Elternprogramms Schatzsuche

Weiterbildung zum:r Referent:in Schatzsuche – Basis

Donnerstag / Freitag, 16./17. September, 17./18. Oktober, 14./15. November 2024
9:00 – 16:00 Uhr, Sozialpädagogisches Fortbildungszentrum

Die sechstägige Weiterbildung qualifiziert pädagogische Fachkräfte aus der Kita, um Eltern für die Stärken und Bedürfnisse ihrer Kinder zu sensibilisieren.

Kurz & Knapp Gesundheitsgespräche am Mittag

Mittwoch, 25. September, 30. Oktober, 27. November 2024,
12:00 – 13:30 Uhr, online

Die Veranstaltungsreihe findet jeden letzten Mittwoch im Monat jeweils zu einem Schwerpunktthema statt. Sie richtet sich an Multiplikator:innen, Fachkräfte und Interessierte.

Weiterbildung zum:r Referent:in Schatzsuche – Schule in Sicht

Montag / Dienstag, 30. September, 1. Oktober 2024, 9:00 – 16:00 Uhr, online

Die zweitägige Weiterbildung richtet sich an zertifizierte Schatzsuche-Referent:innen. Sie vermittelt Wissen zum Thema seelisches Wohlbefinden von Kindern im Übergang von der Kita in die Schule und zur Zusammenarbeit mit Eltern in dieser Phase.

Fachtagung für inklusive Gesundheitsförderung

Dienstag, 5. November 2024, 10:00 – 16:00 Uhr, Bürgersaal Wandsbek

Die Fachtagung möchte soziale Teilhabe und Kommunikation vor Ort stärken.

Weitere Termine

Aktionstage Demenz: Demenz – Gemeinsam. Mutig. Leben.

16. – 22. September 2024, verschiedene Orte in Hamburg

Kongress Pakt für Prävention 2024:

Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!

Donnerstag, 19. September 2024, 9:00 – 14:30 Uhr,

Auswanderermuseum Hamburg

Veranstaltet wird der Kongress von der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) in Kooperation mit der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)