

Gunnar Geuter Alfons Hollederer  
Herausgeber

# Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit



HUBER



Geuter/Hollederer (Hrsg.)  
**Bewegungsförderung und Gesundheit**

Verlag Hans Huber  
**Programmbereich Gesundheit**

*Wissenschaftlicher Beirat:*  
Felix Gutzwiller, Zürich  
Manfred Haubrock, Osnabrück  
Klaus Hurrelmann, Berlin  
Petra Kolip, Bielefeld  
Doris Schaeffer, Bielefeld





Gunnar Geuter  
Alfons Holleder  
Herausgeber

# Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit

Verlag Hans Huber

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt  
Herstellung: Peter E. Wüthrich  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat Medizin/Gesundheit  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0)31 300 4500  
Fax: 0041 (0)31 300 4593  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2012

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
(E-Book-ISBN 978-3-456-95053-2)  
ISBN 978-3-456-85053-5

# Inhalt

Einführung	7
Bewegungsförderung und Gesundheit – eine Einführung (Gunnar Geuter und Alfons Holleederer)	9
<b>Teil 1</b>	
<b>Grundlagen der Bewegungsförderung</b>	21
1. Zusammenhang von körperlicher Aktivität mit physischer und psychischer Gesundheit – eine Einführung (Klaus Völker)	23
2. Körperliche Inaktivität, Alltagsaktivitäten und Gesundheit (Winfried Banzer und Eszter Füzéki)	33
3. Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (Sylvia Titze und Pekka Oja)	49
4. Prävalenz der körperlichen (In-)Aktivität als Basis für setting- und zielgruppenspezifische Bewegungsförderung (Karim Abu-Omar, Peter Gelius und Alfred Rütten)	65
5. Erklärungsmodelle der Sportteilnahme und ihre Implikationen für effektive Interventionsmaßnahmen (Anke Baaken und Reinhard Fuchs)	79
6. Bewegungsförderung und Gesundheit – Evidenzen und Perspektiven (Charlie Foster und Philip Baker)	95
7. Qualität und Evaluation in der Bewegungsförderung (Petra Kolip)	115
<b>Teil 2</b>	
<b>Bewegungsförderung im Lebenslauf</b>	129
8. Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter (Freia De Bock)	131
9. Bewegungsförderung im Erwachsenenalter (Annelie Reicherz und Wolfgang Schlicht)	153
10. Bewegungsförderung für ältere und hochaltrige Menschen (Gunnar Geuter und Alfons Holleederer)	165
<b>Teil 3</b>	
<b>Zielgruppenspezifische Bewegungsförderung</b>	179
11. Bewegungsförderung bei sozial Benachteiligten (Annika Frahsa, Karim Abu-Omar und Alfred Rütten)	181
12. Gender Mainstreaming in der Bewegungsförderung (Rosa Diketmüller)	195

<b>Teil 4</b>	
<b>Bewegungsförderung im Setting</b>	211
13. Bewegungsförderung im Kindergarten (Annette Payr und Alexander Woll)	213
14. Bewegungsförderung in der Schule – was wirkt? (Roland Naul, Dorothee Schmelt und Dirk Hoffmann)	229
15. Bewegungsförderung im Betrieb – ein wichtiger Baustein der multifaktoriell konzipierten Betrieblichen Gesundheitsförderung (Sonja D. Stoffel, Ferdinand Gröben, Nicolaas P. Pronk und Klaus Bös)	247
16. Bewegungsförderung in der Arbeitsförderung (Monique Faryn-Wewel und Alfons Holleder)	259
17. Bewegungsförderung im Sportverein (Michael Tiemann)	271
18. Förderung körperlicher Aktivität im Alltag auf kommunaler Ebene (Jens Bucksch, Thomas Claßen und Sven Schneider)	287
19. Bewegungsförderung in der (stationären) Langzeitversorgung (Annett Horn, Michaela Brause und Doris Schaeffer)	305
20. Bewegungsförderung in der Rehabilitation (Wolfgang Geidl, Jana Hofmann und Klaus Pfeifer)	319
<b>Teil 5</b>	
<b>Bewegungsförderung in Europa</b>	335
21. Approaches and examples of physical activity promotion in Europe – policies, programmes and interventions (Pekka Oja, Paul Kelly and Sylvia Titze)	337
Autoren- und Herausgeberverzeichnis	351

---

# Einführung



# Bewegungsförderung und Gesundheit – eine Einführung

Gunnar Geuter und Alfons Holleederer

## Gesundheit und Bewegung

„Ich sollte mich mehr bewegen“ so oder ähnlich antworten häufig Menschen auf die Frage, was sie für die Verbesserung Ihrer Gesundheit tun können. Das Wissen um die positiven Wirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit gehört mittlerweile zum Allgemeingut eines großen Teils der Bevölkerung und ist auch in der Wissenschaft auf einer breiten Evidenzbasis abgesichert, wie Völker (in diesem Band) in seinem Überblicksartikel zusammenfasst. Körperliches Aktivitätsverhalten zählt zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden (WHO, 2009). Regelmäßig körperlich aktiv zu sein, vermindert das Krankheitsrisiko u.a. für ischämische Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Stürze und Hüftfrakturen sowie Darm-, Brust-, Lungen- und Gebär-

mutterhalskrebs. Zudem beeinflusst regelmäßige körperliche Aktivität Risikofaktoren wie Blutfettwerte günstig und hilft bei der Gewichtsreduktion beziehungsweise Prävention von Adipositas. Ein körperlich aktiver Lebensstil reduziert Depressionen und verbessert kognitive Funktionen bei älteren Menschen und die Schlafqualität (USDHHS, 2008).

Inaktive Lebensstile können demgegenüber Krankheitsdynamiken forcieren und einen negativen Einfluss auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen nehmen (Löllgen, Böckenhoff und Knapp, 2009). Zudem mehrten sich die Hinweise, dass sedentäres Verhalten wie langes und ununterbrochenes Sitzen ein Gesundheitsrisiko unabhängig von zusätzlicher moderater körperlicher Aktivität darstellt – wie Banzer und Füzéki (in diesem Band) in ihrem Beitrag zu „körperlicher Inaktivität, Alltagsaktivitäten und Gesundheit“ näher ausführen.

### Box 1: Exkurs: Körperliche Aktivität, Bewegung oder Sport? – Begriffliche Klärungen

In der Literatur werden die zentralen Begriffe „körperliche Aktivität“, „Bewegung“ und „Sport“ nicht immer trennscharf verwendet. Unter körperlicher Aktivität – oder umgangssprachlich „Bewegung“ – werden in der vorliegenden Publikation (körperliche) Aktivitäten verstanden, die eine Steigerung des Energieumsatzes – unter Einsatz von Muskelkraft – zur Folge haben (vgl. Hollmann und Strüder, 2009; Pate et al., 1995; Rütten et al., 2005; Chodzko-Zajko et al., 2009). Sport definieren Hollmann und Strüder (2009, S. 9) demgegenüber als „muskuläre Beanspruchung mit Wettkampfcharakter oder mit dem Ziel einer herausragenden persönlichen Leistung“. Im Zuge der Ausdifferenzierung des Sports in Leistungs- und Breitensport ist in den letzten zwei Dekaden der „Gesundheitssport“ entstanden. Er ist hinsichtlich seiner Charakteristika deutlich vom Breiten-, Leistungs- und Hochleistungs- oder Spitzensport abzugrenzen und bildet eine eigene Säule (Brehm, 2006; Hollmann und Strüder, 2009). Im Gesundheitssport treten sowohl der Wettkampfcharakter als auch die herausra-

gende persönliche Leistung ausdrücklich in den Hintergrund. Vielmehr dienen die in der Regel strukturiert angeleiteten, gesundheitssportlichen körperlichen Aktivitäten der Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit sowie der Vermeidung von (Folge-)Erkrankungen.

Im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität und Gesundheit hat sich im internationalen Raum die Begriffspaarung der gesundheitswirksamen oder gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität (auch bezeichnet als „health-enhancing physical activity“) durchgesetzt. Gesundheitswirksame körperliche Aktivität verschränkt die Lebensbereiche Freizeit, Alltag und Arbeit miteinander. Nach aktuellem Forschungsstand wird im Gegensatz zu früheren Annahmen davon ausgegangen, dass die gesundheitsförderliche und krankheitspräventive Wirkung körperlichen Aktivitätsverhaltens durch eine Akkumulation freizeitbezogener Bewegungsaktivitäten und (mit geringen Einschränkungen) alltäglicher körperlicher Aktivität erreicht werden kann und nicht nur durch ein speziell gesundheitsorientiertes Fitness-Training (vgl. Powell, Palauch und Blair, 2011; Bucksch und Schlicht, 2006). Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität basiert folgerichtig auf einer lebensweltlichen Betrachtung von Bewegung im Sinne eines aktiven Lebensstils. Sie ist nach ihrem Zweck ausdifferenziert (Samitz und Baron, 2002) und umfasst sowohl gesundheitsförderliche freizeitbezogene als auch entsprechende Alltags- und arbeitsweltbezogene Bewegungsaktivitäten (Brehm, 2006; Marttila et al., 1998; Rütten et al., 2005). Unter freizeitbezogenen Bewegungsaktivitäten versteht man alle in der Freizeit ausgeführten körperlichen Aktivitäten inklusive dem Gesundheitssport beziehungsweise der Gesundheit dienenden Übungs- und Trainingseinheiten. Alltags- und arbeitsweltbezogene Bewegungsaktivitäten umfassen diejenigen körperlichen Aktivitäten, die unter anderem im Kontext von Erwerbstätigkeit oder Arbeiten im Haushalt und in der Familie stattfinden sowie Aktivitäten zum Zwecke der Fortbewegung oder des Transports.

## Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit

Für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit werden regelmäßige körperliche Aktivitäten von vielen Organisationen und Institutionen des Gesundheitswesens empfohlen. Allerdings besteht eine große Heterogenität zwischen den verschiedenen Ratgebern. International anerkannt sind die wissenschaftlich fundierten Empfehlungen des U.S. Departments of Health and Human Services aus dem Jahr 2008 (USDHHS, 2008). Sie bilden die Grundlage für die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2010) später in 2010 veröffentlichten weltweiten Bewegungsempfehlungen und enthalten Empfehlungen speziell für Kinder und Jugendliche, Erwachsene, Menschen mit Behinderungen, Schwangere und Frauen nach der Geburt ihres Kindes. Im Kern sollten gesunde Kinder und Jugendliche demnach jeden Tag mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Bewegungsintensität körperlich aktiv sein. Für gesunde Erwachsene liegt die analoge Empfehlung bei mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Inten-

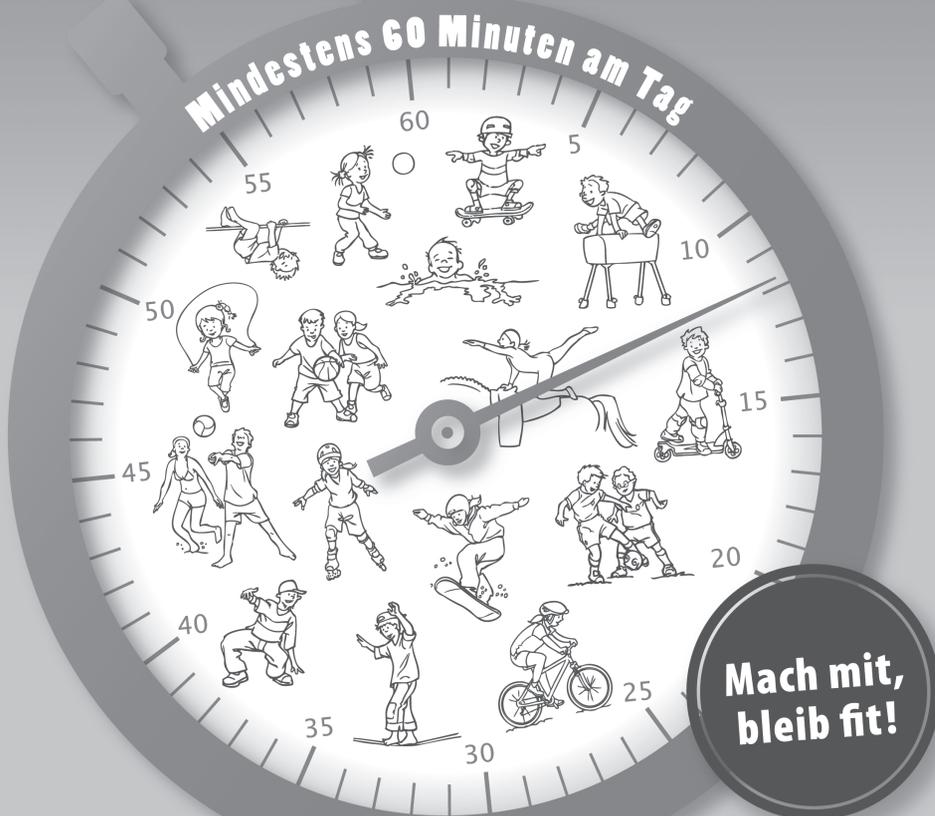
sität. Die Abbildungen 1 und 2 visualisieren die Kernbotschaften für die Bevölkerung. Die Sollwerte markieren das Minimum an körperlicher Aktivität für die individuelle Gesunderhaltung. Zusätzliche Gesundheitsgewinne lassen sich darüber hinaus durch mehr Bewegung bis zum zweifachen Richtwert erzielen (USDHHS, 2008).

Diese expertengestützten Bewegungsempfehlungen können der Allgemeinbevölkerung als Orientierungs- und Motivationshilfe auf dem Weg zu einem körperlich aktiven Lebensstil dienen und sollten stärkere Beachtung in der Gesundheitskommunikation finden. Sie eignen sich überdies als Zielparame- ter im gesamten Praxisfeld der Bewegungsförderung. Die Maßzahlen können als Indikatoren oder Sollwerte auf Ebene von Projekten, Maßnahmen und Programmen zur Wirkungskontrolle und Evaluation herangezogen werden. Sie sind außerdem integrierbar in das System der Gesundheitsberichterstattung und verwendbar für ein bevölkerungsbezogenes Monitoringsystem wie Gesundheitssurveys. Titze und Oja (in diesem Band) erläutern in ihrem Beitrag diese Bewegungsempfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität im Detail. Sie eruieren deren Evidenzbasis, zeichnen die



## Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

### TAGESPLAN



**Du willst fit bleiben oder werden?** Nichts leichter als das – du musst dich nur mindestens 1 Stunde am Tag bewegen! Dabei solltest du ein bisschen aus der Puste kommen.

**Unser Tipp:** Du hast 1 Stunde Bewegung pro Tag erreicht? Super, herzlichen Glückwunsch! Um noch fitter und gesünder zu werden, erhöhe auf 1,5 Stunden!

**Übrigens:** Gemeinsam macht es besonders Spaß. Schnapp dir also einen Freund oder eine Freundin und los geht es. Beispiele für Bewegung findest du oben. Für Jugendliche gilt: Beweg dich möglichst 10 Minuten am Stück!

Sitzt du schon mindestens 1 Stunde? Dann gönn dir eine Pause und beweg dich!

[www.liga.nrw.de](http://www.liga.nrw.de)

Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen