

# Bewegung

Sport ist das beste Rostschutzmittel  
für eine eiserne Gesundheit.



# Inhaltsverzeichnis

- Definition & Begriffshierarchie
- Die wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren
- Anteil der Erwachsenen in der EU, die sich ausreichend bewegen
- Die Situation in Deutschland
- Häufigkeit von Sport
- Motive für Sport
- Kosten von Bewegungsmangel
- Bewegung und Gesundheit
- Die Bewegungspyramide
- Der innere Schweinehund
- Barrieren im Setting Betrieb
- Bewegungsförderung am Arbeitsplatz – Vom Wissen zur praktischen Umsetzung
- EU-Leitlinien für körperliche Aktivität
- Kosten-Nutzen-Effekt
- Quellen

# Definition

## Körperliche Aktivität

Jede Kraft, die durch die Skelettmuskulatur ausgeübt, Energie oberhalb des Grundumsatzes verbraucht.

### Sportliche Aktivität

wie z.B.

- Jogging
- Fußballspielen
- Schwimmen
- Leichtathletik
- ...

### Körperliche Aktivität im Sinne von Lebensstilaktivitäten

wie z.B.

- Spaziergehen
- Gartenarbeit
- Radfahren
- Hausarbeit
- ...

# Bewegung und Gesundheit



- **Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:** Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- **Verminderung von Risikofaktoren:** Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht, muskuläre Dysbalancen etc.
- **Stärkung psychosozialer Ressourcen:** Subjektiver Gesundheitszustand, Zufriedenheit mit der Gesundheit, Sorgen um die Gesundheit
- **Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden:** Rückenprobleme, Gliederschmerzen, depressive Stimmungslagen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, schnelle Ermüdung, psychosomatische Probleme, Stresswahrnehmung, etc.
- **Mehr Lebensqualität:** Körperlich aktive Menschen leben länger. Im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.
- **Dominoeffekt auf das Gesundheitsverhalten:** Wer sich regelmäßig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster. Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Körperliche Aktivität hat vor allem dann eine positive Wirkung auf die Gesundheit, wenn sie regelmäßig und dauerhaft Bestandteil von Freizeit und Alltag ist.

# Bewegung beeinflusst unsere Gesundheit positiv

<b>Lebenserwartung</b>	△△△
<b>Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen</b>	▽▽▽
Blutdruck	▽▽
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	▽▽
<b>Risiko an Diabetes mellitus II zu erkranken</b>	▽▽▽
Beschwerden durch Arthrose	▽
Risiko altersbedingter Stürze	▽▽
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	△△
Kontrolle des Körpergewichts	△
Angst und Depressionen	▽
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	△△

△= Einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert  
 △△= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert  
 △△△= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert

▽= einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt  
 ▽▽= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt  
 ▽▽▽= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

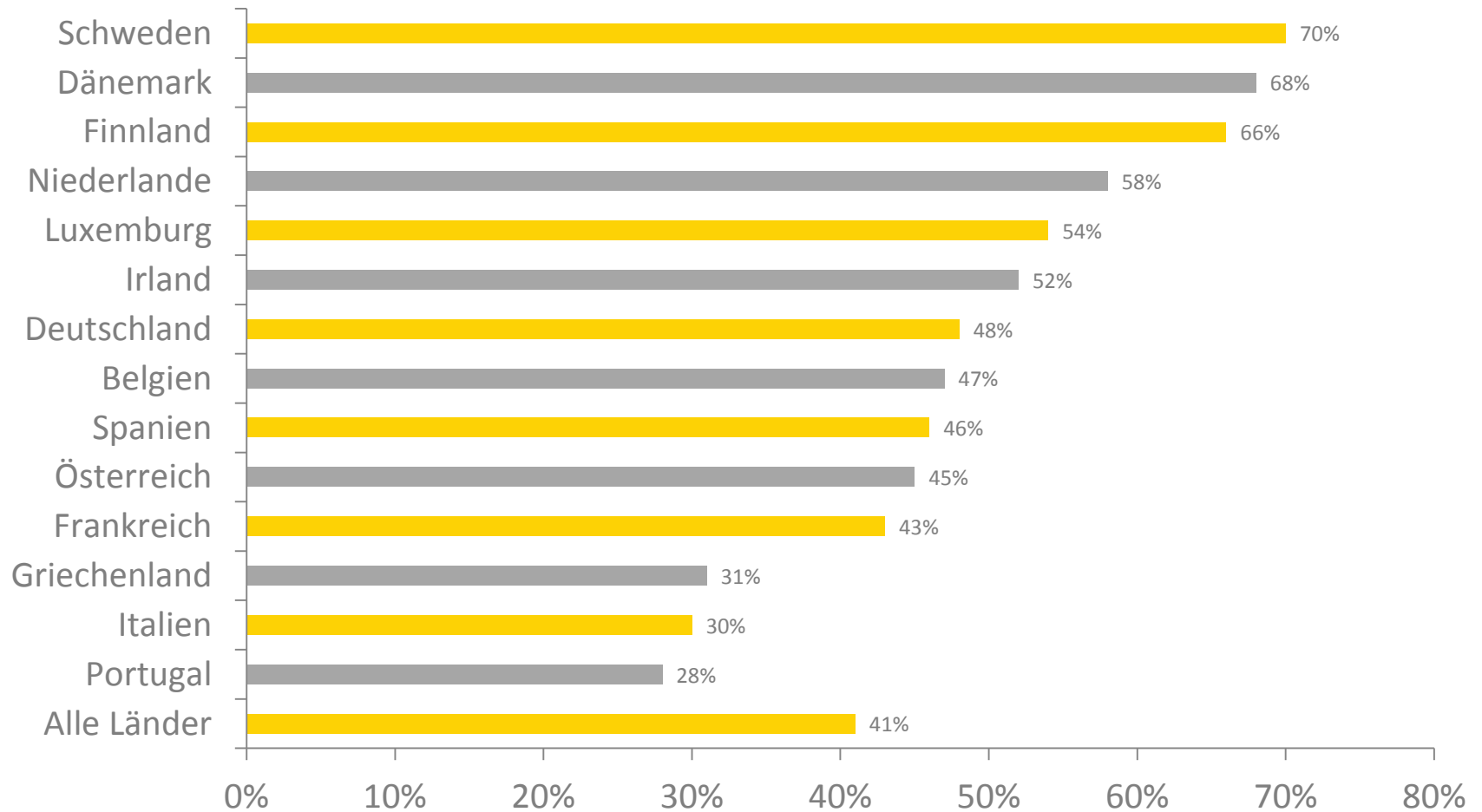


# Die Situation in Deutschland

- **Erfreulich:** Der Anteil der sportlich Aktiven ist in den letzten 10 Jahren signifikant gestiegen.
- **Aber:** Die empfohlenen 2,5 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche erfüllen nur 20% der befragten Erwachsenen.
  - 74,6% der Männer und 84,5% der Frauen sind weniger als 2,5 h pro Woche körperlich aktiv, der Anteil nimmt mit dem Alter deutlich zu.
  - Ein Drittel gibt an, auf ausreichend Bewegung zu achten, ein Viertel treibt regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche Sport.
- **Frauen** sind insgesamt deutlich **weniger sportlich aktiv** als Männer:
  - 52% der Männer zw. 30-39J. treiben mind. 1mal wöchentlich Sport,
  - Von den Frauen dieser Altersgruppe nur 42%.
  - Obwohl **Frauen** mehr Alltagsaktivitäten ausführen, bei denen sie körperlich aktiv sind (z.B.: Putzarbeiten, mit Kindern spielen usw.), **erfüllen sie prozentual seltener die Bewegungsempfehlung** der WHO.

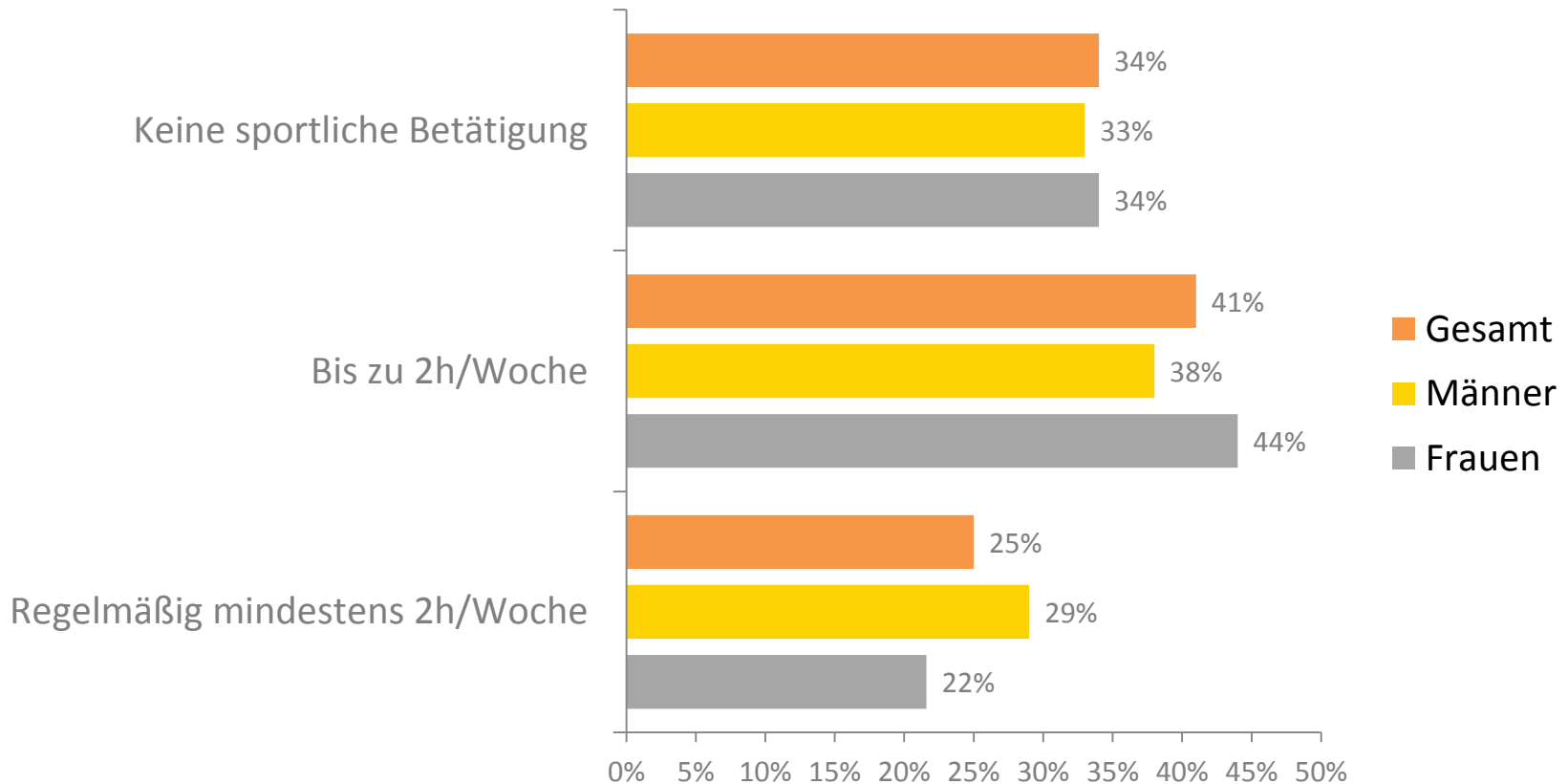


## Anteil der Erwachsenen in der EU, die sich regelmäßig bewegen



Quelle: Eurobarometer 2014, S. 12

# Häufigkeit von Sport in DE

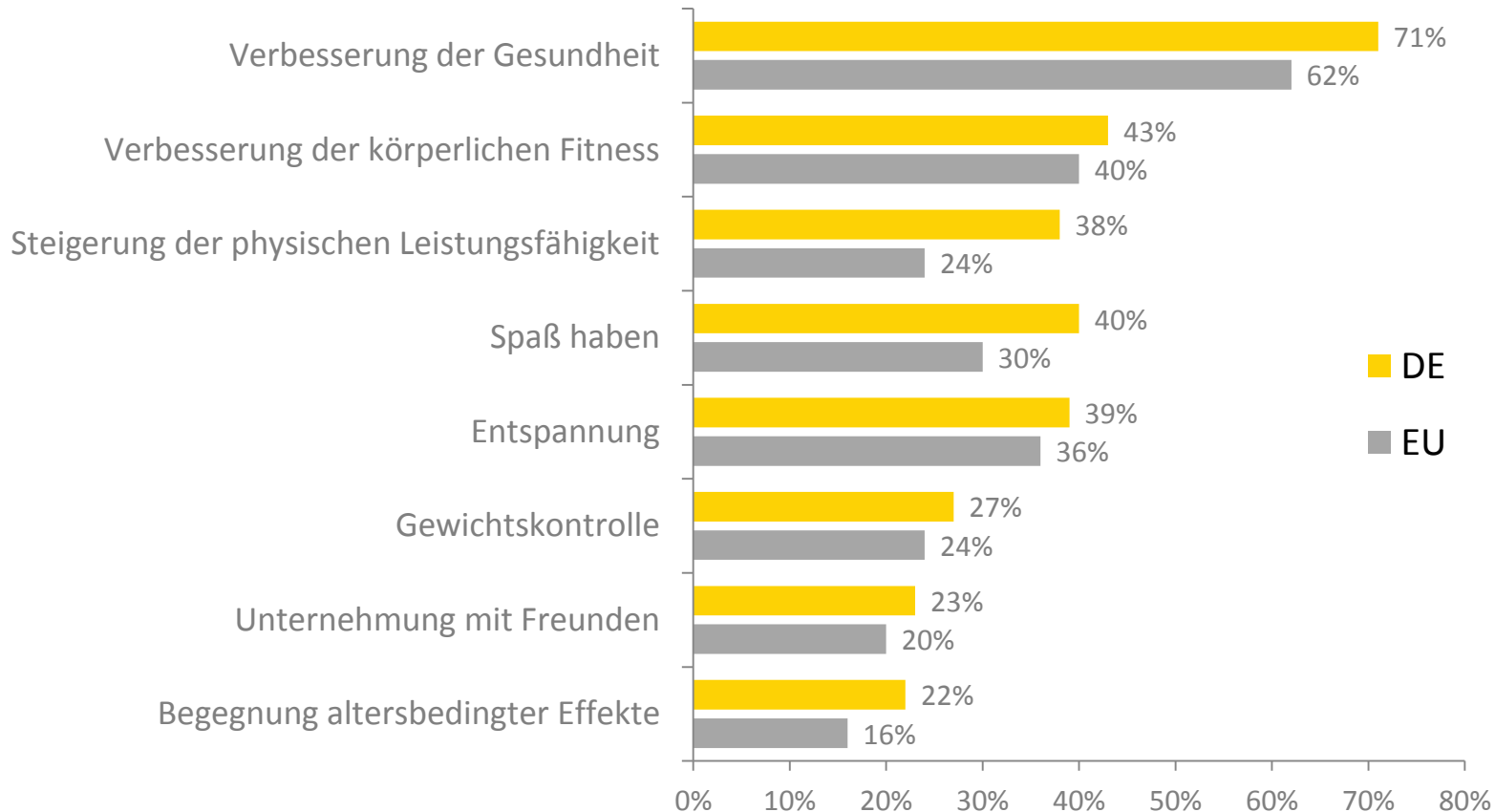


**Etwa 34% treiben nie Sport!**

Quelle: Robert Koch-Institut (2013): Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt (56), S. 766 <http://www.geda-studie.de/>

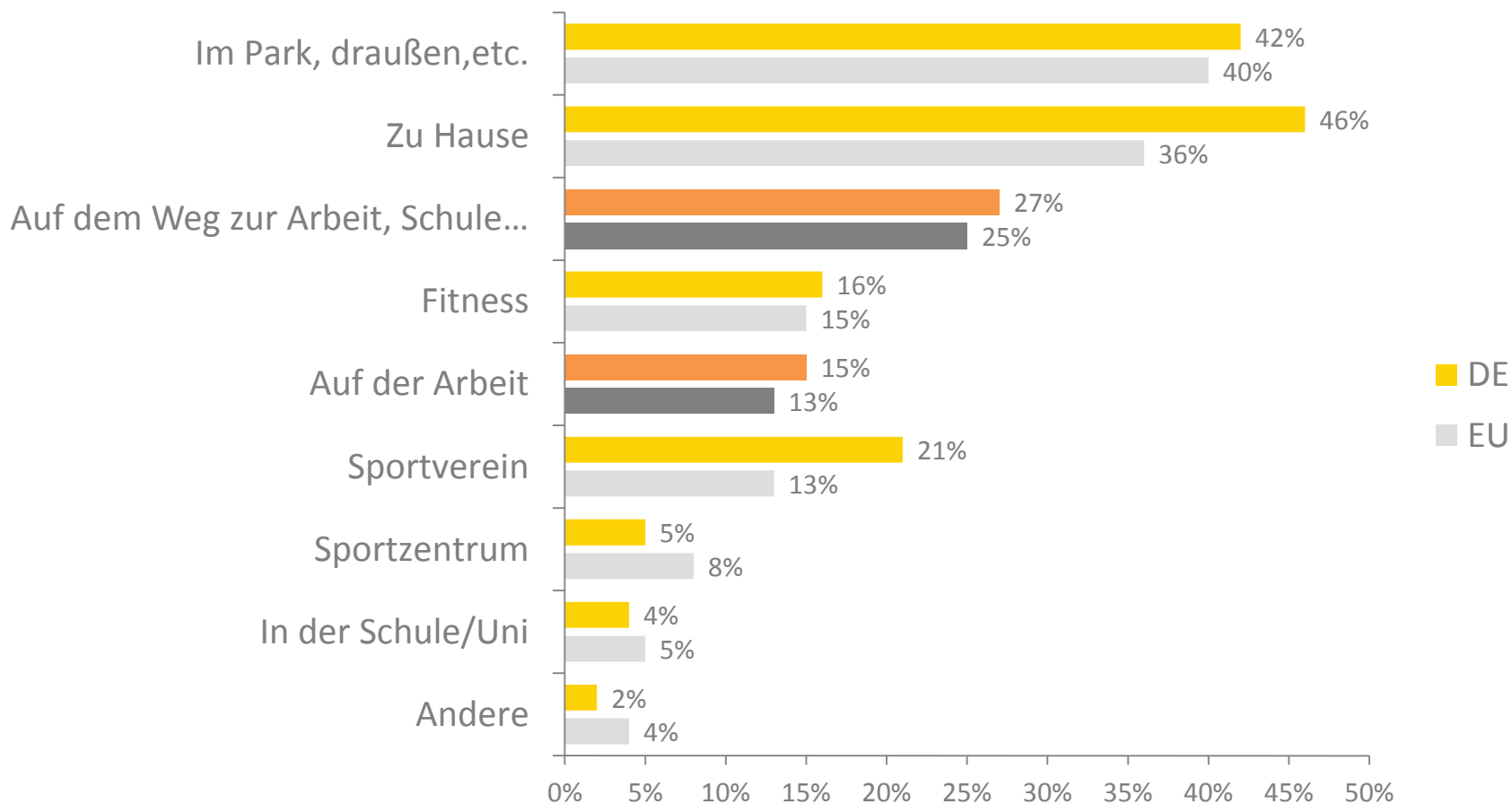
# Motive für Sport

Sportlich Aktive rauchen seltener und sind seltener übergewichtig.



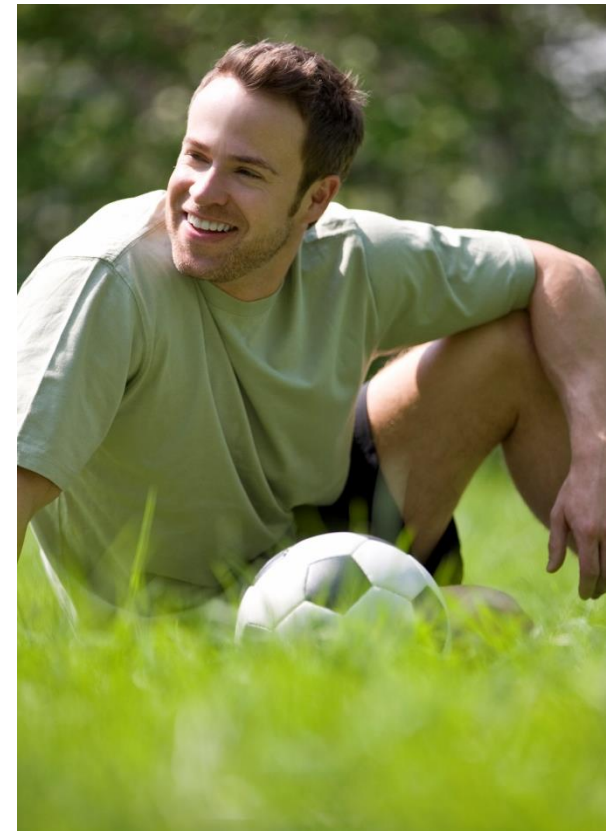
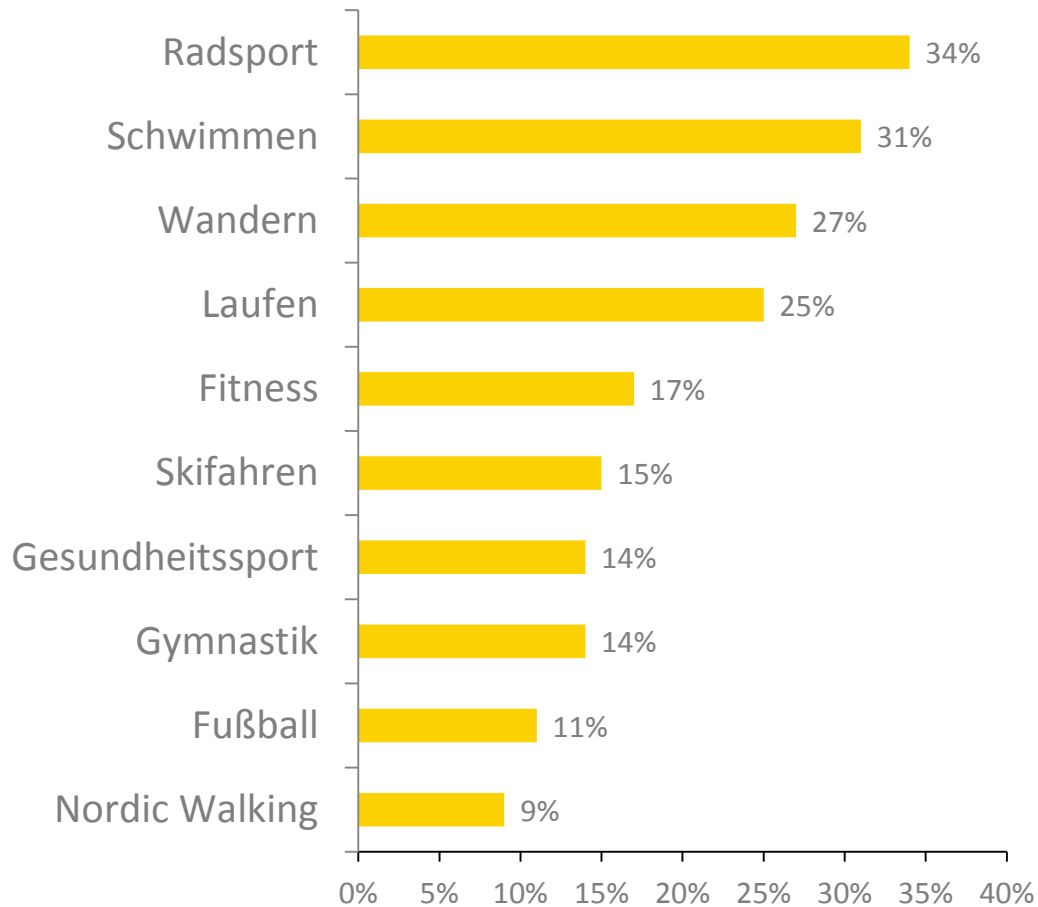
Quelle: Eurobarometer 2014

# Wo körperliche Aktivitäten am häufigsten ausgeführt werden



Quelle: Eurobarometer 2014

# Die beliebtesten Sportarten



Fußball ist die beliebteste Mannschaftssportart in Deutschland.

Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln 2013

# Kosten von Bewegungsmangel

- Bewegungsmangel verursacht in der europäischen Region etwa 600.000 Todesfälle pro Jahr (je nach Land 5 – 10% der Gesamtsterblichkeit) und
- den Verlust von jährlich 5,3 Mio. gesunden bzw. beschwerdefrei verbrachten Lebensjahren aufgrund von vorzeitiger Sterblichkeit und Behinderung.
- Schlechte Ernährung und Bewegungsmangel führen zu Fettleibigkeit. Die Folge sind ebenso viele Gesundheitsprobleme und vorzeitige Todesfälle wie durch das Rauchen.
- Schätzungen zufolge werden die Kosten für die Behandlung dieser Probleme bis zu 6% der gesamten Gesundheitsausgaben ausmachen.

Bewegungsmangel kostet jedes Jahr ca. 150 - 300 Euro pro Bürger!

# Die Bewegungspyramide



Quelle: BASPO 2009; RKI 2003

# Bewegungsförderung am Arbeitsplatz

Vom Wissen zur praktischen Umsetzung





# Barrieren im Setting Betrieb

Ich kenne ganz viele, die haben sich auch nicht bewegt und dazu noch geraucht, und trotzdem haben sie lange gelebt und sind nie ernsthaft erkrankt.

Ich kann bei meinen Beschwerden doch gar keinen Sport machen. Da schade ich mir doch mehr, als das mir das nützt.

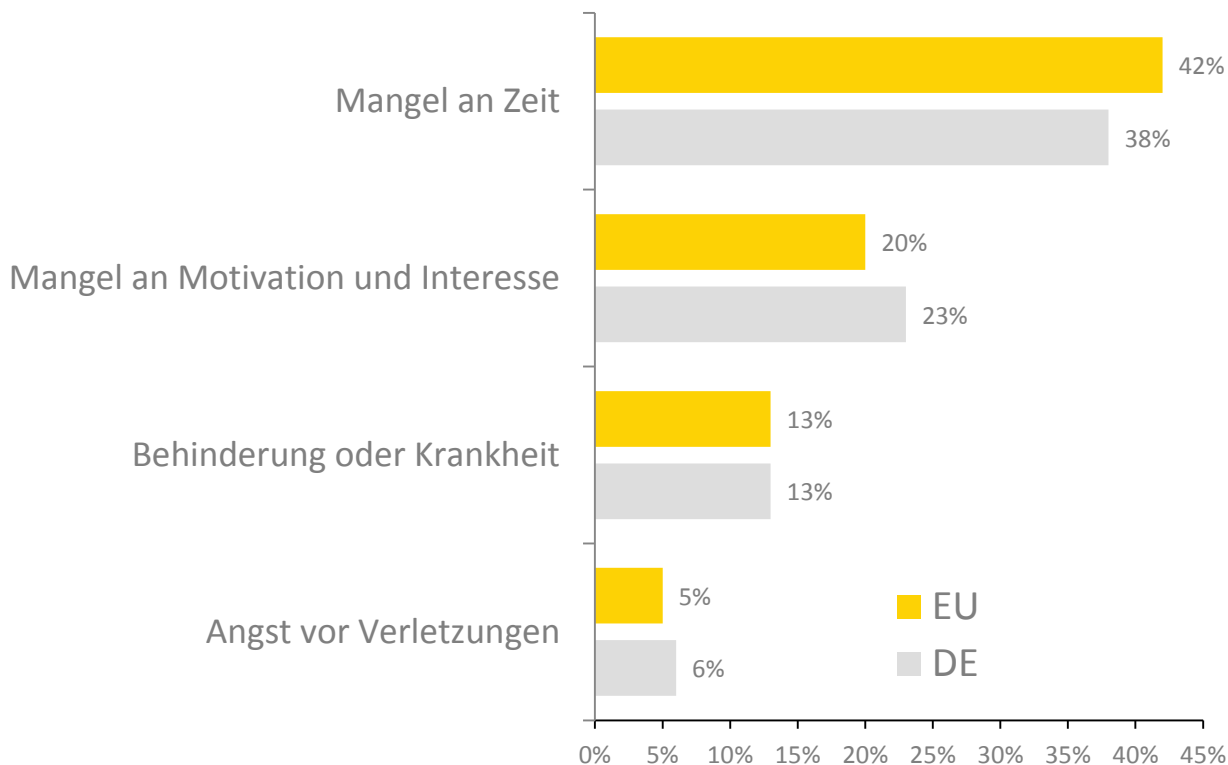
Wenn Formel 1 kommt, das schaue ich das regelmäßig. ...Das ist auch der einzige Sport, den ich betreibe.

Da war so ein Student da, der hat immer so zehn Minuten Musik angemacht, und dann haben wir alle die Arbeit niedergelegt und ein paar Übungen gemacht, aber da haben nicht so viele mitgeturnt, weil sich alle blöd vorgekommen sind.

Ich bewege mich auf der Arbeit sowieso andauernd.

Die Arbeit mit den Kindern, der Ärger mit der Schicht, das war einfach Stress genug, alles unter einen Hut zu bringen.

# Der innere Schweinehund



Quelle: Eurobarometer 2014



# Bedarfsanalyse

Gibt es in Ihrem Unternehmen einen Bedarf, sich mit dem Thema „Bewegung“ auseinanderzusetzen?

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Gesundheitsbericht
- Bewegungsanamnese / Tagesablauf / Aktivitätsprotokoll
- Fitness- und Belastungscheck
- Gefährdungsbeurteilung (Fragen der Ergonomie bzw. der körperlichen Arbeit und Bewegungsabläufe)
- Gesundheitscheck (Cholesterin, Blutdruck, Gewicht (BMI), Herzfrequenzvariabilität, Rücken-Check,)
- Mitarbeiterbefragung
- Selbstcheck / gesundheitliche Selbsteinschätzung
- Sport- und Bewegungsgelegenheiten im Umfeld



## ZIELE der betrieblichen Bewegungsförderung

- Bewusstseinssteigerung bei Beschäftigten für mehr Bewegung
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch **gesundheitssportliche Aktivität**
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller **gesundheitlicher Risiken**
- Prophylaxe und Reduzierung **arbeitsbedingter Belastungen** des Bewegungsapparates
- Verbesserung der **Bewegungsverhältnisse**
- Stärkung physischer/ psychosozialer **Gesundheitsressourcen**
- **Bindung** der Beschäftigten an gesundheitssportliche Aktivität

## Zielgruppe

- alle Beschäftigte
- Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten
- gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel
- Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger (ohne behandlungsbedürftige Erkrankung)

# Intervention

Beschäftigte motivieren	Aufbau eines bewegungsförderlichen Arbeitsumfeldes
Bewegungsprogramme im Betrieb, z.B. Sportkurse, Bewegungspause	Einrichtung von Fitnessseinrichtungen vor Ort
Information zu Sportangeboten, z.B. über Intranet oder Nutzung der easy-Präventionsdatenbank	Bereitstellung von Räumlichkeiten
Flugblätter/Plakate/Informationsmaterialien	Vorhandensein von Duschkmöglichkeiten, Schließfächern und Fahrradständern
Schulungen mit fundierter theoretischer Basis	Kooperation mit Sporteinrichtungen oder Gesundheitszentren vor Ort
Motivierende Hinweisschilder (z.B. zur Treppennutzung, Liftfreier Tag)	Bewegungsparcours
Individuelle Beratung/spezifische Verhaltenstrainings, z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen	<p>Die Maßnahmen zur Bewegungsförderung sollten <b>zusammen mit den Mitarbeitern konzipiert</b> werden und <b>mindestens auf 1 bis 3 Jahre</b> angelegt sein. Kurzfristige Aktionen oder Einzelmaßnahmen bringen wenig.</p>
Arbeitsplatzprogramm	
Teilnahme an Wettbewerben/Mitmach-Kampagnen, z.B. Mit dem Rad zur Arbeit, Mitarbeitersportfeste	
Finanzielle Anreize	
Initiierung von Laufgruppen	

# Evaluation

Inwieweit konnten Mitarbeiter dafür sensibilisiert werden, Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren?

- Überprüfung der biologischen Marker (z.B. Blutdruck, Cholesterinspiegel, Taillen- und Hüftumfang, Fitness- und Belastungstest, Body-Maß-Index (BMI) etc.)
- Ermittlung der langfristigen Auswirkungen über die Sammlung von Daten zur Häufigkeit (Prävalenz) bewegungsbedingter Krankheiten, wie zum Beispiel:
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes-Prävalenz
- Zahl der erreichten Personen und wer erreicht wurde
- Ermittlung der Akzeptanz eines Programms
- Vorher- und Nachher-Befragung zur körperlichen Aktivität

# EU-Leitlinien für körperliche Aktivität

Die Europäische Kommission empfiehlt Arbeitgebern und Gewerkschaften in ihre Vereinbarungen **Arbeitsplatzanforderungen** zu berücksichtigen, die eine **körperlich aktive Lebensweise erleichtern**.

Solche Anforderungen sind beispielsweise:

- Der Zugang zu angemessen ausgestatteten **Sportanlagen** in Gebäuden und im Freien;
- Regelmäßige Verfügbarkeit eines **Sporttrainers** für gemeinsame Übungen sowie für die individuelle Beratung und Anleitung;
- Unterstützung bei **arbeitsplatzbezogener sportlicher Beteiligung**;
- Unterstützung beim Zurücklegen des **Wegs von und zur Arbeit** per Fahrrad oder zu Fuß;
- Bei monotoner oder körperlich schwerer Arbeit mit dem **Risiko von Muskel-Skelett-Erkrankungen** Zugang zu Übungen, die speziell diesen Erkrankungen entgegen wirken;
- Ein **Arbeitsumfeld**, das körperlicher Aktivität entgegenkommt.



# Kosten-Nutzen-Effekt





Sehr geeignet für eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren.

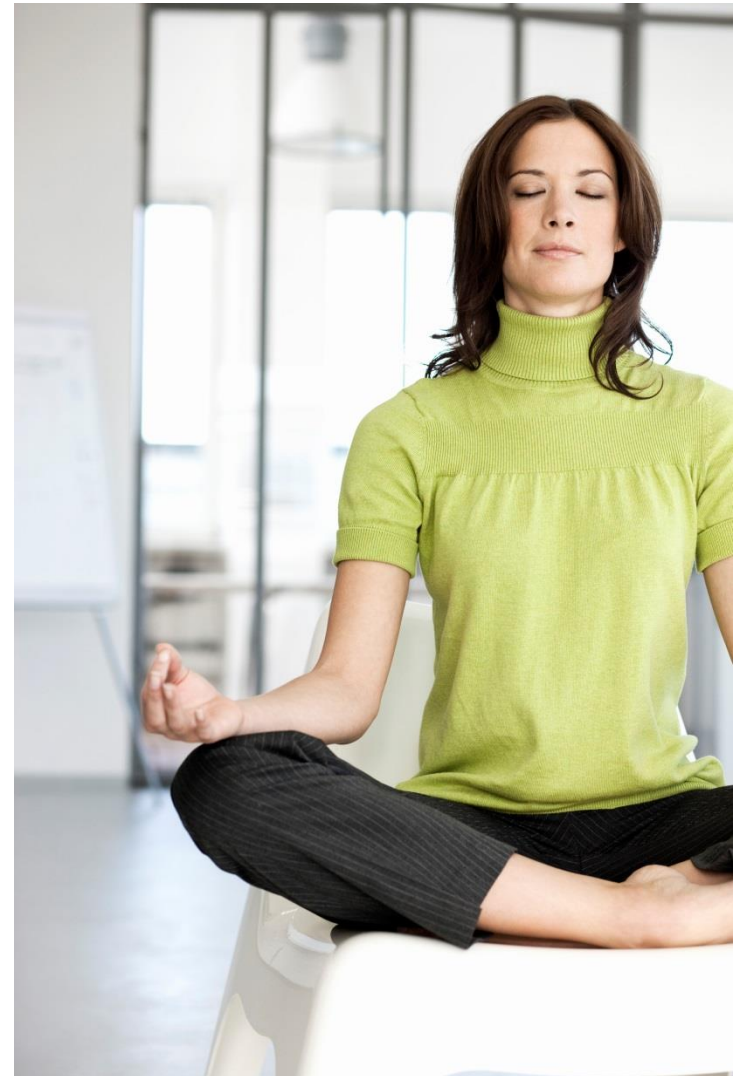
## Körperliche Aktivität

- **beugt** bewegungsmangelbedingten (körperlichen und psychosomatischen) Beschwerden **vor**.
- gehört zu einer der **wirkungsvollsten und kostengünstigen Maßnahmen** in der Prävention und Therapie von zahlreichen Erkrankungen.
- zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und mindestens zwei Stunden pro Woche durchgeführt, stellt sie gesichert einen zentralen **Schutzfaktor der Gesundheit** dar.
- Interventionen, die das **Wandern und Zu-Fuß-Gehen fördern** (keine Sport- und Gymnastikanlagen nötig), führen in der Regel zu einem **Anstieg** der körperlichen Gesamtaktivität.

Quelle: Leitfaden Prävention 2014; Leyk 2009; RKI 2003; WHO 2005

- **körperlich-sportliche Aktivität**
  - Energieverbrauch durch körperlich-sportliche Aktivität von etwa **1000 kcal/Woche** (etwa 80 Minuten lockeres Joggen) **reduziert koronares Erkrankungsrisiko** signifikant
  - verbessert das **Körpergewicht**, die **Cholesterinwerte** und den **Blutdruck**.
  - Mitarbeiter mit einer **guten körperlichen Fitness** haben bis zu **61% geringere Fehlzeiten** als Inaktive
- **Sitzend Arbeitende** können mithilfe **kurzer Bewegungspausen** entspannen, außerdem verbessert sich die Konzentration durch den Wechsel zwischen Stehen und Sitzen oder durch gezielte kurze dynamische Übungen.

**Untersuchungen zeigen:  
bisher inaktive Menschen können durch mehr  
Bewegung den größten zusätzlichen Nutzen  
für die Gesundheit erwarten.**



Quelle: Leitfaden Prävention 2014; Leyk 2009; Lümke mann 2004; RKI 2003; WHO 2005

Bleiben Sie aktiv!



# Quellen

- BASPO (Bundesamt für Sport) (2009): Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlegendokument  
Download PDF: [https://www.lzg.nrw.de/\\_media/pdf/gesundheitschuetzen/praevention/bewegungsfoerderung/gesundheitswirksame\\_bewegung.pdf](https://www.lzg.nrw.de/_media/pdf/gesundheitschuetzen/praevention/bewegungsfoerderung/gesundheitswirksame_bewegung.pdf)
- Deutsche Sporthochschule Köln (2013): Zum Wert des Sports aus ökonomischer Perspektive. Köln.  
Download PDF: [https://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/downloads/News-Downloads/Wert\\_des\\_Sports\\_Langfassung\\_Finale\\_Version.pdf](https://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/downloads/News-Downloads/Wert_des_Sports_Langfassung_Finale_Version.pdf)
- Europäische Kommission (2007): Weißbuch Sport, Brüssel  
Download PDF: [https://innen.hessen.de/sites/default/files/HMdIS/weissbuch\\_sport.pdf](https://innen.hessen.de/sites/default/files/HMdIS/weissbuch_sport.pdf)
- Europäische Kommission (2008): EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. Empfohlene politische Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung, Brüssel  
Download PDF: [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_de.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_de.pdf)
- Europäische Kommission (2014): Eurobarometer, Sport and Physical Activity  
Download PDF: [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf)
- Leitfaden Prävention (2014) - Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und -kriterien des Spitzenverbandes der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20 a vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014  
Link: [https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden\\_Praevention-2014\\_barrierefrei.pdf](https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention-2014_barrierefrei.pdf)
- Leyk, D. (2009): Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivitäten in Prävention und Therapie. Dtsch Arztebl Int; 106(44): 713–4  
Download PDF: <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/pdf.asp?id=66510>

# Quellen

- Lümekemann, D. (2004): Bewegungsmanagement – Möglichkeiten und Nutzen betrieblicher Angebote. In: Meifert, M. T. u. Kesting, M.: Gesundheitsmanagement Im Unternehmen: Konzepte - Praxis – Perspektiven. Berlin: Springer  
Link zur Buchvorschau:  
[http://books.google.com/books?id=LmZGzGYleg0C&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=LmZGzGYleg0C&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- RKI (Robert Koch-Institut ) (2003): Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität, Berlin  
Download PDF:  
[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/koerperliche\\_aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/koerperliche_aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile)
- RKI (Robert Koch-Institut) (2005): Körperliche Aktivität. Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Heft 26, Berlin  
Link:  
[http://www.gbe-bund.de/gbe10/ergebnisse.prc\\_pruef\\_verweise?p\\_uid=gasts&p\\_aid=96598081&p\\_fid=9590&p\\_ftyp=TXT&p\\_pspkz=D&p\\_sspkz=&p\\_wsp=&p\\_vtrau=4&p\\_hlp\\_nr=&sprache=D&p\\_sprachkz=D&p\\_lfd\\_nr=7&p\\_news=&p\\_modus=2&p\\_window=&p\\_janein=](http://www.gbe-bund.de/gbe10/ergebnisse.prc_pruef_verweise?p_uid=gasts&p_aid=96598081&p_fid=9590&p_ftyp=TXT&p_pspkz=D&p_sspkz=&p_wsp=&p_vtrau=4&p_hlp_nr=&sprache=D&p_sprachkz=D&p_lfd_nr=7&p_news=&p_modus=2&p_window=&p_janein=)
- RKI (Robert Koch-Institut) (2013): Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Berlin  
Download PDF: <http://edoc.rki.de/oa/articles/repRtQDxaXz2/PDF/29NRTMbhpOAI.pdf>
- RKI (Robert Koch-Institut) (2015): Gesundheitsmonitoring Themenschwerpunkt Übergewicht  
Link:  
[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht\\_Adipositas/Uebergewicht\\_Adipositas\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html)
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007): Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit: Eine interdisziplinäre Einführung. Berlin, Mannheim: Juventa  
Link:  
[http://books.google.de/books?id=jyzz1jINSs0C&printsec=frontcover&dq=k%C3%B6rperliche+Aktivit%C3%A4t&hl=de&ei=vmqQTaeFDsfI4gal3tDjCw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC0Q6AEwAA](http://books.google.de/books?id=jyzz1jINSs0C&printsec=frontcover&dq=k%C3%B6rperliche+Aktivit%C3%A4t&hl=de&ei=vmqQTaeFDsfI4gal3tDjCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC0Q6AEwAA)

# Quellen

- Statistisches Bundesamt (2009): Gesundheit auf einen Blick, Berlin  
Download PDF: [https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Gesundheitszustand/BroschuereGesundheitBlick0120011099004.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Gesundheitszustand/BroschuereGesundheitBlick0120011099004.pdf?__blob=publicationFile)
- Uhlenbruck, G. (2009): Wortmeldungen. Bochum: Universitätsverlag  
Link zur Buchvorschau: [http://www.amazon.de/Wortmeldungen-Wieder-Spr%C3%BCche-voller-Widerspr%C3%BCche/dp/3819607218/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1300350081&sr=1-2#reader\\_3819607218](http://www.amazon.de/Wortmeldungen-Wieder-Spr%C3%BCche-voller-Widerspr%C3%BCche/dp/3819607218/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1300350081&sr=1-2#reader_3819607218)
- WHO (Weltgesundheitsorganisation) (2010): Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln, Genf  
Download PDF: <http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder/bewegung-und-gesundheit-in-europa-erkenntnisse-fur-das-handeln/2010-05-19.5848625027>
- **Bilder:** Die in der Präsentation verwendeten Bilder (nicht die Abbildungen) stammen aus der Bilddatenbank des Anbieters Corbis. Für Betriebskrankenkassen und BKK Verbände sind die aufgelisteten Bilder zeitlich uneingeschränkt nutzbar.