

Bewegung, Sport und Gesundheit als Schlüsselthema in der Politik

Empfehlungen der Arbeitsgruppe „Bewegung, Sport und Gesundheit“

Januar 2025

Inhaltsverzeichnis

I.	Einleitung	2
II.	Verfassende und Mitwirkende	3
III.	Relevanz des Themas/Datenlage	4
IV.	Herausforderungen	5
V.	Lösungsansätze und politische Empfehlungen	6
VI.	Quellen	8

I | Einleitung

Die BVPG unterstützt die übergeordnete Zielsetzung der Bewegungsgipfel der Bundesregierung in 2022/24 zur sektoren- und ebenenübergreifenden Stärkung von Bewegung und Sport und mahnt dringend deren Umsetzung an. Es bedarf verbesserter und ineinandergreifender struktureller Rahmenverbindungen von der Bundes- über die Landes- bis zur kommunalen Ebene, um die Bewegungsförderung in Deutschland spürbar voranzubringen.

Regelmäßige körperliche Aktivität, Bewegung und Sport sind wichtige Ressourcen für die Erhaltung und Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit in allen Altersgruppen. Angesichts der hohen Zahl von Menschen, die das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen, und der zunehmenden Bedeutung chronischer, nichtübertragbarer und psychischer Erkrankungen wächst der politische Handlungsdruck. So zeigen aktuelle Erhebungen, dass nur 23 Prozent der deutschen Erwachsenen die WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität erfüllen und etwa ein Viertel der Bevölkerung über psychische Belastungen wie Depressionen oder Angststörungen berichtet.^{1,2} Gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie wirtschaftliche Unsicherheit, steigende Inflation, der Krieg in der Ukraine und der Klimawandel tragen dazu bei, dass insbesondere die jüngeren Generationen zusätzlichen psychischen Belastungen ausgesetzt sind.^{3,4} Diese Entwicklungen verschärfen nicht nur die gesundheitlichen Ungleichheiten, sondern unterstreichen auch die Notwendigkeit gezielter Maßnahmen zur Förderung von Bewegung und Sport. Bewegung und Sport bieten wertvolle Ansätze, um soziale Isolation zu überwinden, Begegnungen zu ermöglichen und Gemeinschaftserlebnisse zu schaffen. Sie bringen Menschen unterschiedlicher sozialer Gruppen und Altersgruppen zusammen, fördern den interkulturellen Austausch und stärken das Verständnis für demokratische Werte und Partizipation. Bewegung und Sport wirken präventiv gegen Übergewicht, helfen chronische Krankheiten zu vermeiden oder zu lindern und unterstützen die Mobilität und Selbstständigkeit insbesondere älterer Menschen.

Die BVPG setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Bewegung und Sport als tragende Säulen der Gesundheitsförderung und Prävention den notwendigen Stellenwert in der Gesundheitsversorgung erhalten. So hat die BVPG im Jahr 2020 eine Statuskonferenz „Bewegung und Bewegungsförderung“⁵ durchgeführt, die bereits wichtige Impulse an die Politik hervorbrachte. Zudem hat die BVPG am Runden Tisch „Bewegung und Gesundheit“ teilgenommen und ist seit Jahren Mitglied in der IN FORM-AG „Bewegungsförderung im Alltag“. Ziel ihres Engagements ist es, Bewegung und Sport als integrale Bestandteile der Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen zu verankern und für alle Bevölkerungsgruppen zugänglich zu machen.

Mit den Bewegungsgipfeln 2022 und 2024 sowie dem Runden Tisch „Bewegung und Gesundheit“ hat die Bundesregierung erste Schritte unternommen, um das Potenzial der Bewegungsförderung zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung zu nutzen. Beim Runden Tisch des BMG wurden bestehende Maßnahmen der Bewegungsförderung vorgestellt, notwendige Handlungsfelder für verschiedene Alters- und Gesellschaftsgruppen identifiziert und Vereinbarungen getroffen, welche konkreten Maßnahmen die beteiligten Institutionen zur Bewegungsförderung in Deutschland beitragen wollen.

Die getroffenen Vereinbarungen wurden im Konsenspapier des Runden Tisches festgehalten.⁶ In diesem Papier ist unter anderem die Einrichtung eines Nationalen Kompetenzzentrums für Bewegungsförderung durch das BMG vorgesehen. Dieses Zentrum soll vorhandenes Wissen bündeln, aufbereiten und verfügbar machen sowie die Koordination der Akteure und Maßnahmen sicherstellen. Als ersten Schritt hatte das BMG bereits im Jahr 2023 ein Gutachten zur Ausgestaltung des Kompetenzzentrums in Auftrag gegeben, auf dessen Grundlage der schrittweise Aufbau des Zentrums erfolgen soll.

¹ Finger JD, et al., 2017

² RKI, o. J.

³ WHO, 2023

⁴ Fegert JM, et al., 2023

⁵ Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, 2020

⁶ Bundesministerium für Gesundheit, 2024

Ein „Nationales Kompetenzzentrum für Bewegungsförderung“ ist entscheidend, weil es evidenzbasierte Maßnahmen entwickeln, Netzwerke stärken und Forschungsinitiativen vorantreiben kann. Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern, Gesundheitskosten zu senken und soziale Teilhabe sowie Lebensfreude zu fördern. Gleichzeitig könnte das Kompetenzzentrum auf Bundesebene eine Vorreiterrolle einnehmen, um die gesellschaftliche Bedeutung von Bewegung und Sport in der Prävention und Gesundheitsförderung zu verdeutlichen. Es würde zudem Raum schaffen, um neue Impulse für eine körperlich aktive Gesellschaft zu setzen.⁷

Durch den Dialog und die Zusammenarbeit mit relevanten Akteuren – aus Politik, Medien, Wirtschaft, Sport, Wissenschaft und Bevölkerung – soll eine gesunde und bewegungsaktive Gesellschaft entstehen, die den komplexen Herausforderungen unserer Zeit gewachsen ist. Bewegung muss dabei als Schlüssel zu sozialer Teilhabe, Lebensfreude und demokratischen Werten erkannt und für alle Bevölkerungsgruppen zugänglich gemacht werden.

II | Verfassende und Mitwirkende

Verfassende

Kläber, Dr. Mischa⁸; Ruhe, Inke⁹

Mitwirkende

- Baldus, Angelika; Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS)
- Biallas, Dr. Bianca; Institut für Bewegungstherapie und Bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln
- Dicks, Ute; Deutscher Wanderverband e.V. (DWV)
- Eckert, Prof. Dr. Katharina; IST-Hochschule für Management GmbH
- Frank, Beatrice; HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- Herchenröder, Dr. Minettchen; Physio Deutschland - Deutscher Verband für Physiotherapie e. V.
- Hestermann, Annika; BARMER
- Hilzensauer, Thomas; Kneipp-Bund e.V.
- Jung, Lisa; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e.V. (adh)
- Kalayci, Reyhan; Bundesärztekammer (BÄK)
- Kerkhoff, Markus; Techniker Krankenkasse
- Kreutz, Charlotte; Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund, DGSP) e.V.
- Neumann, Prof. Dr. Willi; Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)
- Pfeffer, Ines; Medical School Hamburg
- Pfeifer, Prof. Dr. Klaus; Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
- Röger-Offergeld, Prof. Ulrike; Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)
- Semrau, Dr. Jana; Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)
- Strahler, Prof. Dr. Jana; Deutsche Gesellschaft für Psychologie e.V. (DGPs)
- Streber, Dr. René; Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS)
- Wegner, Prof. Dr. Mirko; Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e.V. (asp)
- Werkmann, Dr. Michaela; Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

⁷ Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, 2024

⁸ Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (DOSB)

⁹ Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V., Bonn, Deutschland

- Wolbring, Laura; Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
- Woll, Prof. Dr. Alexander; Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs)
- Wollesen, Prof. Dr. Bettina; Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft e.V. (dvs)

III | Relevanz des Themas/Datenlage

Bewegung, Sport und Gesundheit stehen in einem engen, wissenschaftlich fundierten Zusammenhang und spielen eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen. Regelmäßige körperliche Aktivität hat nachweislich präventive und therapeutische Wirkungen, die sich positiv auf physische, psychische und soziale Aspekte des Lebens auswirken. Sie senkt das Risiko für zahlreiche Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Depressionen und kann die allgemeine Sterblichkeit um bis zu 40 Prozent reduzieren.¹⁰ Trotz dieser deutlichen Vorteile ist Bewegungsmangel in Deutschland ein erhebliches Problem mit weitreichenden gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen.¹¹

Bereits moderate Bewegung, wie sie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen wird, bringt signifikante Gesundheitsgewinne.¹² Doch nur etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen sowie rund 60 Prozent der Erwachsenen erreichen diese Mindestanforderungen.^{13 14} Besonders besorgniserregend ist, dass die Aktivitätsraten mit zunehmendem Alter stark abnehmen. Lediglich 22 Prozent der Mädchen und 29 Prozent der Jungen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind ausreichend aktiv.¹⁵ Unter Jugendlichen ab 14 Jahren sinkt dieser Anteil auf erschreckende 8 Prozent bei Mädchen und 16 Prozent bei Jungen. Gleichzeitig steigen die Sitzzeiten von durchschnittlich acht Stunden bei Erstklässlern auf bis zu elf Stunden bei Jugendlichen. Auch Erwachsene verbringen täglich zwischen 4,5 und 5,5 Stunden im Sitzen; ein Viertel der Bevölkerung überschreitet sogar 7,5 Stunden.¹⁶

Bewegungsmangel international: Weltweit ist körperliche Inaktivität für etwa 10 Prozent der Todesfälle verantwortlich.¹⁷ Deutschland gehört im internationalen Vergleich zu den Schlusslichtern, wenn es um die körperliche Aktivität von Jugendlichen geht. Auch bei den Erwachsenen belegt Deutschland mit einem Bewegungsmangel von 42 Prozent weltweit einen der hinteren Plätze.¹⁸

Wirtschaftliche Folgen: Die Folgen des Bewegungsmangels sind gravierend. In Deutschland belasten die gesundheitlichen Folgen des Bewegungsmangels das Gesundheitssystem jährlich mit geschätzten Kosten von 2,8 Milliarden Euro.¹⁹ Hinzu kommen Produktivitätsverluste und Fehlzeiten, die die Wirtschaft zusätzlich belasten.

Neben der Vorbeugung und Linderung chronischer Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen trägt körperliche Aktivität entscheidend dazu bei, die Mobilität im Alter zu erhalten und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern. Der daraus resultierende volkswirtschaftliche Nutzen ist beträchtlich, denn Inaktivität verursacht in Deutschland geschätzte Gesamtkosten von 14,5 Milliarden Euro pro Jahr oder 4,8 Prozent der gesamten nationalen Gesundheitsausgaben.²⁰

Tertiärprävention: Bewegung hat nicht nur präventiven Charakter, sondern wirkt auch als therapeutische Maßnahme.

Bewegung und Sport haben einen festen Stellenwert in der Rehabilitation und Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen, nach Unfällen oder bei Behinderung. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen,

¹⁰ Ahmadi MN, et al., 2022

¹¹ Huber G, et al., 2024

¹² Rütten A, et al., 2017

¹³ Robert Koch-Institut, 2020

¹⁴ Finger JD, et al., 2017

¹⁵ Finger JD, et al., 2018

¹⁶ Huber G, et al., 2017

¹⁷ Katzmarzyk PT, et al., 2022

¹⁸ vgl. Huber G, et al., 2024

¹⁹ vgl. Bundesministerium für Gesundheit, 2024

²⁰ Senatsverwaltung für Inneres und Sport (Hrsg.), 2016

dass Bewegung auch auf hormoneller Ebene positive Effekte erzielt, etwa durch sogenannte Exerkine – Botenstoffe, die durch körperliche Aktivität freigesetzt werden und heilende Wirkungen entfalten.²¹ Ziel muss es daher sein, diese Potenziale von Bewegung und Sport systematisch zu fördern und in gesundheitspolitische Strategien zu integrieren.

Psychische Gesundheit und soziale Integration: Bewegung und Sport bieten wertvolle Ansätze, um soziale Isolation in allen Altersgruppen zu durchbrechen, Begegnungen zu ermöglichen und Gemeinschaftserlebnisse zu schaffen.²² Kinder und Jugendliche profitieren besonders, da sie mit Gleichaltrigen in soziale Interaktion treten und soziale Teilhabe erfahren. Sie lernen Emotionen zu regulieren, mit Niederlagen umzugehen²³ und stärken ihr Selbstbewusstsein. Regelmäßige Bewegung reduziert das Risiko von Einsamkeit und fördert den sozialen Austausch, insbesondere in Gruppenangeboten wie Sportvereinen oder Seniorensportgruppen. Dies ist entscheidend, denn Studien zeigen, dass soziale Isolation ein ebenso hohes Gesundheitsrisiko wie Rauchen oder Bewegungsmangel darstellt.²⁴ Indem Bewegung und Sport Menschen unterschiedlicher sozialer Gruppen und Altersgruppen zusammenbringt, den interkulturellen Austausch fördert und das Verständnis für demokratische Werte und Partizipation stärkt, tragen sie zur Demokratiebildung bei.

Ältere Menschen, sozioökonomisch benachteiligte Gruppen und Menschen mit Vorerkrankungen sind besonders von Inaktivität betroffen, was die Ungleichheiten im Gesundheitssystem zusätzlich verstärkt.

Klimawandel und Nachhaltigkeit: Die Verknüpfung von Bewegungsförderung mit ökologischen Zielen stellt einen weiteren wichtigen Ansatz dar. Die Förderung von aktiver Mobilität wie Radfahren oder Z Fußgehen/Wandern leistet nicht nur einen Beitrag zur individuellen Gesundheit, sondern reduziert auch den CO₂-Ausstoß im Verkehr. Ein Ausbau der Rad- und Fußgängerinfrastruktur kann daher Gesundheitsförderung und Klimaschutz miteinander verbinden. Es bedarf einer konsequenten Integration dieser Ansätze in kommunale und nationale Verkehrskonzepte, um eine nachhaltige und bewegungsfreundliche Umwelt zu schaffen.²⁵

Wie aufgezeigt, bietet die Förderung körperlicher Aktivität enorme Chancen, sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene. Schulen, Betriebe und kommunale Strukturen sind Schlüsselbereiche, um Bewegungsangebote zu implementieren, Sitzzeiten zu reduzieren und Gesundheitskompetenz aufzubauen. Besonders wichtig ist es, benachteiligte Gruppen gezielt zu unterstützen, darunter ältere Menschen, Frauen, Menschen mit Behinderungen und sozial schwächere Bevölkerungsgruppen.

IV | Herausforderungen

Die Vorteile und Potenziale von regelmäßiger Bewegung und Sport sind unbestritten. Trotz vielversprechender politischer Ansätze bestehen jedoch noch erhebliche Lücken, die Handlungsbedarf erfordern:

Transparenz und Datenlage: Es fehlt der Überblick zu laufenden Aktivitäten, Ansprechpartnern und Fördermöglichkeiten. Dies behindert die Schaffung von Synergien und erschwert die Legitimation von Maßnahmen, da belastbare Daten fehlen. Eine bundesweite Übersicht über Maßnahmen und ein systematisches Monitoring wären notwendig, um zielgerichtet handeln zu können. Indikatoren wie Prävalenz körperlicher Aktivität, Infrastruktur für Bewegungsangebote und Gesundheitskompetenz können dafür genutzt werden.

Klare Zuständigkeiten: Die Zuständigkeiten zwischen den politischen Ebenen und Sektoren sind oft unscharf, was zu Koordinationsproblemen führt. Eine klare Zuordnung der Verantwortlichkeiten ist notwendig, um Verbindlichkeit zu schaffen und die sektorenübergreifende Zusammenarbeit zu stärken.

Ausreichende personelle Kapazitäten: Es mangelt an qualifiziertem Personal und Ressourcen, um Bewegungsförderung auf allen Ebenen – vom Bund bis zur Kommune – effektiv zu koordinieren und chancengerechte, nachhaltige Strukturen zu schaffen.

²¹ Chow LS, et al., 2022

²² Benedyk, A, et al., 2024

²³ Kaets, V, 2023

²⁴ Holt-Lunstad J, et al., 2015

²⁵ Umweltbundesamt, o. J.

Frühe Bewegungsförderung: Bewegungsförderung muss bereits im Kindesalter verankert werden, beispielsweise durch bewegungsfördernden Unterricht in Schulen. Besonders die Schwimmfähigkeit von Kindern sollte gestärkt werden, da sie eine zentrale, jedoch rückläufige Kompetenz darstellt.

Konzepte für kritische Lebensphasen und Vielfalt: Es fehlen evidenzbasierte Konzepte für gesundheitsförderliche Übergänge in kritischen Lebensphasen (z. B. Familiengründung oder Berufseinstieg). Hier sind gezielte Maßnahmen erforderlich, um „Bewegungsaussteiger“ in diesen Phasen zu verhindern. Präventionsmaßnahmen sollten an die Dauer von Lebensstilmodifikationen angepasst werden. Konzepte sollten die Vielfalt z. B. in Bezug auf Geschlecht, Alter, sozioökonomischen Faktoren und körperlichen Voraussetzungen berücksichtigen.

Sektorübergreifende Zusammenarbeit und soziale Inklusion: Die intersektorale Zusammenarbeit ist Voraussetzung, damit eine Integration von Bewegungsförderung in Bildung, Arbeit und Gesundheitspolitik erfolgt. Die Bündelung von Ressourcen und die Kooperation zwischen verschiedenen Sektoren sind notwendig, um Integration, Inklusion und sozialen Zusammenhalt zu fördern.

Langfristige Verankerung und Unterstützung: Um evidenzbasierte Maßnahmen erfolgreich zu implementieren, fehlt es an langfristiger Verankerung in der Gesetzgebung, finanzieller Unterstützung und stärkerer politischer Einbindung. Hier bedarf es nachhaltiger Finanzierungsmodelle und institutioneller Unterstützung.

Forschung und Entwicklung: Es fehlen Ressourcen und Strukturen für die regelmäßige Forschung zu Bewegungsförderung sowie zur Entwicklung und Evaluation innovativer Ansätze. Forschungsergebnisse sollten systematisch genutzt werden, um Maßnahmen zu optimieren.

Digitalisierung: Der zunehmenden Bedeutung von digitaler und hybrider Bewegungsförderung und Bewegungsversorgung aufgrund der vielfältigen Potenziale (Personalisierung, verbesserte Zugänge zu Versorgungsangeboten, Erreichbarkeit gerade im ländlichen Raum, Nachhaltigkeit) in der Gesundheitsförderung und Prävention, Rehabilitation und auch in der Pflege sollte Rechnung getragen werden.

V | Lösungsansätze und politische Empfehlungen

Dieses Policy Paper schließt mit konkreten Forderungen an die Politik, wobei der Fokus gemäß der BVPG als Bundesverband auf den bundespolitischen Raum gelegt wird. Um die Strukturen der Bewegungsförderung jedoch nachhaltig zu verbessern, sind die folgenden Forderungen und Empfehlungen den unterschiedlichen politischen Ebenen zugeordnet:

Forderungen an die Bundespolitik

- **Schaffung einer nationalen Agenda für Bewegungsförderung:** Die Bundesregierung sollte eine umfassende Agenda für Bewegungsförderung entwickeln, die als Grundlage für Maßnahmen auf allen politischen Ebenen dient. Eine klare Zuordnung der Verantwortlichkeiten und die Einrichtung entsprechender Strukturen auf Bundes- und Landesebene sind notwendig, um Bewegungsförderung als Querschnittsthema zu etablieren.
- **Verankerung der Bewegungsförderung in der Gesetzgebung:** Eine gesetzliche Verpflichtung zur Berücksichtigung sowie Förderung von Bewegungsförderung in verschiedenen Politikbereichen wie Gesundheit, Verkehr, Stadtplanung, Bildung und Sport ist unerlässlich, um einen gesamtgesellschaftlichen Ansatz zu etablieren.
- **Fortführung des Runden Tisches Bewegung:** Der sektor- und ebenenübergreifende Austausch sollte durch eine Fortführung und Intensivierung des Runden Tisches gesichert werden. Gegebenenfalls könnte die IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung im Alltag“ reaktiviert und ausgebaut werden.
- **Aufbau eines nationalen Kompetenzzentrums für Bewegungsförderung:** Ein nationales Zentrum sollte transdisziplinär Maßnahmen der Bewegungsförderung entwickeln, koordinieren und evaluieren. Es sollte auch als zentrale Anlaufstelle für Politik, Wissenschaft und Gesellschaft fungieren.

- **Nationales Gesundheitsziel „Bewegungsförderung“:** Die Entwicklung eines nationalen Gesundheitsziels „Bewegungsförderung“ – mit der entsprechenden finanziellen Ausstattung – ist notwendig, um politische Relevanz zu schaffen und konkrete, messbare Ziele zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung zu definieren.
- **Nationales Bewegungsmonitoring:** Die Bundesregierung sollte neben der systematischen Erhebung von Daten zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung auch ein regelmäßiges Monitoring der Maßnahmen zur Bewegungsförderung auf Bundes- und Länderebene durchführen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.
- **Schaffung von geeigneten Rahmenbedingungen:** Eine künftige politische Aufgabe ist die Schaffung guter juristischer und finanzieller Rahmenbedingungen für die Verbesserung digitaler und hybrider Versorgungsangebote und die Anbindung und Koordination an/von einer/elektronischen/n Gesundheitsversorgung (EPA, E-Rezept, telemedizinische Versorgung).

Politikebenen-übergreifende Forderungen

- **Verstärkte intersektorale Zusammenarbeit:** Eine verbesserte Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Gesundheit, Bildung, Verkehr und Sport ist notwendig, um Synergien zu nutzen. Der „Health in All Policies“-Ansatz mit besonderem Fokus auf Bewegungsförderung sollte institutionalisiert werden.
- **Finanzierung und politische Unterstützung:** Die Bereitstellung finanzieller Mittel ist entscheidend, um Bewegungsförderung effektiv umzusetzen und bestehende Projekte auszubauen. Politische Unterstützung ist dafür eine wichtige Voraussetzung.
- **Bereitstellung von Ressourcen für Forschung:** Um innovative Ansätze zu entwickeln und nachhaltige Forschungsprogramme zu gewährleisten, sind angemessene finanzielle Mittel erforderlich. Forschungsergebnisse sollten zugänglich gemacht und für die Ableitung guter Praxis genutzt werden.

Forderungen an die Landes- und Kommunalpolitik

- **Bereitstellung von Ressourcen für Forschung:** Um innovative Ansätze zu entwickeln und nachhaltige Forschungsprogramme zu gewährleisten, sind angemessene finanzielle Mittel erforderlich. Forschungsergebnisse sollten zugänglich gemacht und für die Ableitung guter Praxis genutzt werden.
- **Ausbau einer bewegungsfreundlichen Infrastruktur:** Investitionen in eine bewegungsfreundliche Infrastruktur – z. B. sichere Radwege, attraktive Wanderwege, Fußgängerzonen und öffentliche Sportanlagen – sind erforderlich. Eine multimediale Aufklärungskampagne und die Förderung digitaler Anwendungen zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils sollten flankierend umgesetzt werden.
- **Bewegungsförderung in Bildungseinrichtungen:** Bewegung muss fest in den Alltag von Kindertagesstätten, Schulen und Hochschulen integriert werden, etwa durch verpflichtende tägliche Bewegungszeiten, den Ausbau des Sportunterrichts und Bewegungsangebote in Ganztagschulen und Hochschulen. Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenzen sollten bereits ab der Kita gefördert werden.
- **Kommunale Bewegungsförderung verbindlich machen:** Für eine Verbesserung der Bewegungsverhältnisse bedarf es einerseits eines besseren Zusammenspiels von Bund, Ländern und Kommunen und andererseits klarer Zuständigkeiten auf kommunaler Ebene (Gesundheitsamt, Sportamt etc.). Der Ausbau von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten in den Kommunen ist elementar, daher sind Förderprogramme für Kommunen zu installieren.

Diese Forderungen zielen darauf ab, Bewegungsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu etablieren und durch klare politische Verantwortungsübernahme, intersektorale Zusammenarbeit, rechtliche Rahmenbedingungen und nachhaltige Finanzierung langfristige abzusichern.

VI | Quellen

- Ahmadi MN, Clare, PJ, Katzmarzyk PT, Cruz B, Lee I Stamatakis E, 2022: Vigorous physical activity, incident heart disease, and cancer: how little is enough? *European Heart Journal*, Volume 43, Issue 46, 7 December 2022, Pages 4801–4814, (abgerufen 03.12.2024): <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac572>
- Benedyk A, Reichert M, Giurgiu M et al., 2024: Real-life behavioral and neural circuit markers of physical activity as a compensatory mechanism for social isolation. *Nature Mental Health*; Link (abgerufen 03.12.2024): <https://www.nature.com/articles/s44220-024-00204-6>
- Bundesministerium für Gesundheit, 2024: Konsenspapier „Runder Tisch Bewegung und Gesundheit“. Ergebnisse des sektorenübergreifenden Dialogs zur Stärkung der Bewegungsförderung in Deutschland. Link (abgerufen 03.12.2024): https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Konsenspapier_Runder_Tisch.pdf
- Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPg), 2020: Bewegung und Bewegungsförderung. Dokumentation der 19. Statuskonferenz. Link (abgerufen 03.12.2024): https://bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPg_Dokumentation_19_Statuskonferenz.pdf
- Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, 2024: Bewegungsförderung braucht mehr als Projektitis und Kampagnen! BVPg-Blogbeitrag von Angelika Baldus, Hauptamtlicher Vorstand des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS). Link (abgerufen 03.12.2024): <https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=14165>
- Chow LS, Gerszten RE, Taylor JM, Pedersen BK, Van Praag H, Trappe S, Snyder MP, 2022: Exerkines in health, resilience and disease. *Nature Reviews Endocrinology*; 18(5), 273–289
- Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen M, Pratt M, 2016: The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee*. Link (abgerufen 03.12.2024) [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30383-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30383-X/abstract)
- Fegert JM, Deetjen U, 2023: Die schwierige Situation junger Menschen nach der Pandemie – eine Herausforderung für die Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 51(2), 89–91. Link (abgerufen 03.12.2024) <https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1024/1422-4917/a000925>
- Finger JD, Mensink G, Lange D, Manz K, 2017: Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, RKI- GBE-2017-027, Robert Koch-Institut, Berlin. Link (abgerufen 16.12.2024): https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/FactSheets/JoHM_2017_02_gesundheitsfoerdernde_koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationfile
- Finger JD, Varnaccia G, Borrmann A, Lange CV, Mensink GB, 2018: Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(1). Link (abgerufen 17.12.2024) https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3032/JoHM_01_2018_koerperliche_Aktivitaet_KiGGS-Welle2.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D, 2015: Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015 Mar;10(2):227–37. Link (abgerufen 17.12.2024): <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Huber G, Köppel M, 2017: Analyse der Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 68(4), 101–106
- Huber G, Köppel M, 2024: Evidenz körperlicher Aktivität im internationalen Vergleich. Expertise von Prof. Dr. Gerhard Huber und Maximilian Köppel, Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS). Link (abgerufen 03.12.2024): https://www.bvpraevention.de/newbv/images/xc/BVPg_Lit_01_2024_Expertise_Koerperliche_Aktivitaet_Deutscher_im_internationalen_Vergleich.pdf
- Kaets V, 2023: Einsamkeit. *Forum Kind Jugend Sport* 4, 4–5. Link (abgerufen 03.12.2024): <https://doi.org/10.1007/s43594-023-00084-1>

- Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM, 2022: Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. British journal of sports medicine; 56(2), 101-106
- Robert Koch-Institut, 2020: Themenblatt: Körperliche Aktivität, Link (abgerufen 17.12.2024): https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/HTML_Themenblatt_Koerperliche_Aktivitaet.html
- Robert Koch-Institut, o. J.: Dashboard Gesundheitsmonitoring. Link (abgerufen 16.12.2024): https://public.data.rki.de/t/public/views/hf-MHS_Dashboard/Dashboard?
- Rütten A, Pfeifer K (Hrsg.), 2017: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung; Nr. Sonderheft 03. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Link (abgerufen 03.12.2024): https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf
- Senatsverwaltung für Inneres und Sport (Hrsg.), 2016: Bewegung fördern zahlt sich aus. Zum ökonomischen Nutzen von Bewegungsförderung. Link (abgerufen 03.12.2024): https://digital.zlb.de/viewer/api/v1/records/34168858/files/media/broschuere_sport_und_gesundheit.pdf
- Umweltbundesamt, o. J.: Klimaschutz im Verkehr. Baustein 7: ÖPNV, Fahrrad, zu Fuß gehen, Sharing - Im Umweltverbund auf Klimakurs. Link (abgerufen 17.12.2024): <https://www.umweltbundesamt.de/themen/verkehr/klimaschutz-im-verkehr#schiene>
- Weltgesundheitsorganisation 2023: Wachsende Ungleichheiten und schwindendes Vertrauen sind untrennbar miteinander verbunden und haben erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit. Link (abgerufen 16.12.2024) <https://www.who.int/europe/de/news/item/12-07-2023-widening-inequities--declining-trust---they-are-inextricably-linked--with-significant-impacts-on-health--finds-new-who-europe-report>