



DER ORGANISIERTE SPORT ALS BUNDESWEIT FLÄCHENDECKENDER BEWEGUNGSANBIETER

BVPG-STATUSKONFERENZ
„BEWEGUNG & BEWEGUNGSFÖRDERUNG“
AM 5. MÄRZ 2020, FRANKFURT A.M.

DR. MISCHA KLÄBER

Medizinische Herausforderungen



- Zunehmender **Bewegungsmangel**
 - Aus diversen (WHO-)Studien wissen wir, dass Bewegungsmangel in Deutschland weiter zunimmt.
- Körperliche **Inaktivität als Risikofaktor**
 - 20-25% der Krankheitskosten sind bewegungsmangelassoziiert (vgl. Scriba & Schwartz 2004).
- Beschleunigter **Panoramawandel der Krankheiten**
 - Zunahme nicht-übertragbarer Volkskrankheiten z.B. Adipositas, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Krebs etc. (vgl. Waddell & Burton 2004)

Kurz: Förderung von **körperlicher Aktivität** ist „best-buy“ einer Public Health-Intervention (vgl. RKI 2004)

Gliederung

Einleitung

- 1. Gesundheitsförderndes Potential des gemeinnützigen Sports**
- 2. Strukturelle Verankerung der Bewegungsförderung**

Fazit und Ausblick

Instrumente, Maßnahmen & Kampagnen

- SPORT PRO GESUNDHEIT
- Rezept für Bewegung
- Bewegung gegen Krebs
- Platzwechsel – Bewege Dein Leben
- Bewegt im Betrieb (BGF-Konzepte)
- Weitere Angebote der Vereinslandschaft (z.B. Deutsches Sportabzeichen)



Sie haben die ärztliche Empfehlung, an einem SPORT PRO GESUNDHEIT Angebot teilzunehmen. Sämtliche Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.sportprogesundheit.de.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Landessportbund/Sporkreis:

Kontakt: _____
Stellen: _____
E-Mail: _____ Internet: _____

DER ERSTE SCHRITT IST SCHON GETAN:
Ihr Rezept für Bewegung!

Mitteilung der Übungsleitung an die versorgende Ärztin/den versorgenden Arzt:

Ihr(e) Patient(in) hat an unserem Bewegungsangebot teilgenommen.

Stempel und Unterschrift des Vereins



Jubiläumsjahr 2020



20 JAHRE
2000 – 2020

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer

**SPORT PRO
GESUNDHEIT**

Zertifiziertes Angebot



**SPG-Angebote in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.suche.service-sportprogesundheit.de**

Bewegungslandschaft des organisierten Sports



16 Landessportbünde

66 Spitzenverbände

18 Verbände mit besonderen Aufgaben

in rund 90.000 Sportvereinen mehr als 27 Mio. Mitgliedschaften

ca. 35.000 Sportvereine mit Gesundheitsfokus

- ★ bunte Vielfalt an unterschiedlichen Sportarten
- ★ rund 3.000 vereinseigene Fitness-Studios
- ★ ca. 1.5 Millionen Aktive beim Deutschen Sportabzeichen
- ★ 80.000 DSA-Prüfer*innen
- ★ 580.000 gültige DOSB-Lizenzen

Präventionssport

- rund 15.000 zertifizierte SGP/ZPP-Kursangebote bundesweit
- 13 Bundesländer nutzen das „Rezept für Bewegung“
- über 40.000 ÜL B „Sport in der Prävention“

Rehabilitationssport

- rund 90.000 zertifizierte Rehabilitationssportgruppen bundesweit
- zusätzlich ca. 5.000 Herzsportgruppen
- über 41.000 ÜL B „Sport in der Rehabilitation“

 Sportinteressierte

 Nicht-Beweger & Wiedereinsteiger

 Menschen mit Vorerkrankung, Menschen mit Behinderung

Gliederung

Einleitung

1. Gesundheitsförderndes Potential des gemeinnützigen Sports
- 2. Strukturelle Verankerung der Bewegungsförderung**

Fazit und Ausblick

Verankerung der Bewegungsförderung?



- **BMEL:** Ernährung wird im Titel eines eindeutig dafür zuständigen Ministeriums geführt, damit hat Ernährung auf der Bundesebene eine ministeriale Heimat.



- **IN FORM:** Mit IN FORM haben wir eine Bundesinitiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, in der es einen Schiefstand zugunsten der Ernährung gibt.

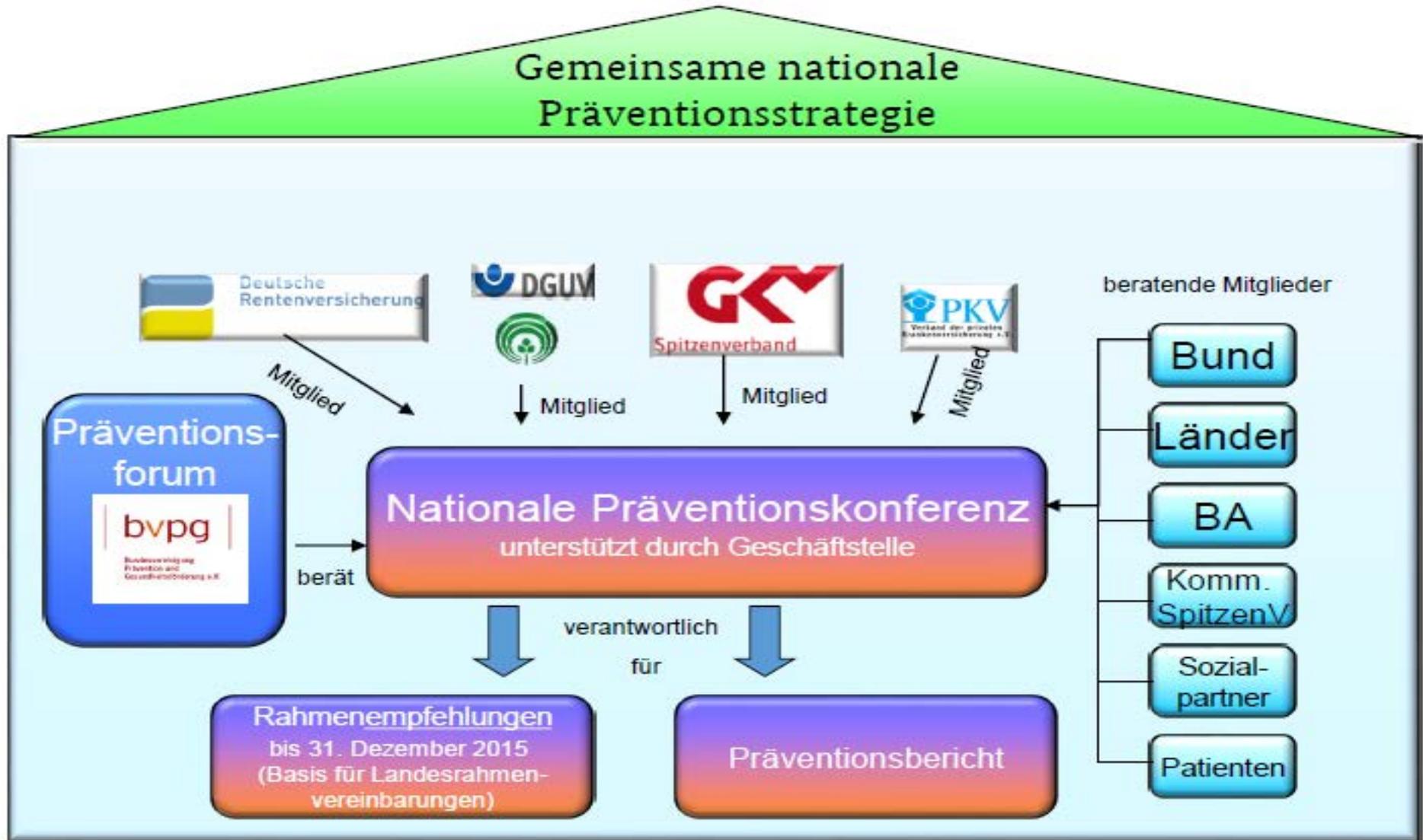


- **gesundheitsziele.de:** Sport und Bewegungsförderung tauchen in den meisten nationalen Gesundheitszielen gar nicht oder wie bei „Gesund aufwachsen“ und „Gesund älter werden“ lediglich als Querschnittsthema und sehr unkonkret auf.
- **Sportreferentenkonferenz (SRK):** Die SRK-AG Sport und Gesundheit wurde in seinem alten Format aufgelöst und zum Bestandteil einer neuen übergeordneten AG „Breitensport“ gemacht, womit die einst vorhandene Zusammenarbeit mit der AOLG/GMK wegfällt.



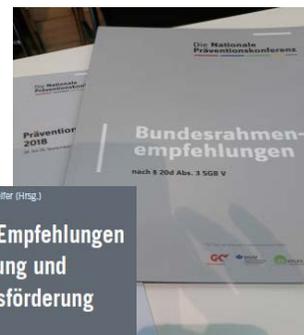


Kooperation & Koordination



Berücksichtigung des Sports

- **Präventionsgesetz:** Nennung der Sportvereine und des DOSB sowie Verweis auf SPORT PRO GESUNDHEIT und Rezept für Bewegung im Begründungsteil (Bundesgesetzesblatt, S. 1373).
- **Bundesrahmenempfehlungen:** Sportvereine werden unter den Zielen "Gesund aufwachsen"/„Gesund im Alter" als wichtige Partner empfohlen. Länder und Kommunen haben gemäß S. 40 Vereine beim Ausbau von Bewegungsangeboten zu unterstützen.
- **SMK/GMK-Beschlussfassung** „Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Aktivitäten“: Der gemeinnützige Sport ist integraler Bestandteil und SPORT PRO GESUNDHEIT wird explizit als zu unterstützendes Instrument benannt.
- **Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung:** Verweis auf das große Potential des Sports und Nennung der Sportvereine unter den Zielgruppen „Kinder & Jugendliche“, „Erwachsene“ & „Ältere Menschen“



EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene



Ausdauer



150
Minuten
pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z. B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf



75
Minuten
pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z. B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen



ODER EINE KOMBINATION

ZUSÄTZLICH

ZUSÄTZLICH

Kraft



2 Tage pro Woche



Muskelkräftigende Aktivitäten, z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination



3 Tage pro Woche



Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Gliederung

Einleitung

1. Gesundheitsförderndes Potential des gemeinnützigen Sports
2. Strukturelle Verankerung der Bewegungsförderung

Fazit und Ausblick

Fazit und Handlungsimpulse

1. Der organisierte Sport bietet eine umfassende Bewegungslandschaft mit zielgruppenspezifischen Angeboten, die in weiten Teilen immer noch ungenutzt bleibt.
2. Es gilt, die nach wie vor starke Versäulung zwischen den Bereichen Präventionssport und Rehabilitationssport sowie der allgemeinen Bewegungsförderung und dem klassischen Sportbetrieb abzubauen und Bewegungsversorgungsketten aufzubauen.
3. Bewegungsförderung hat keine ministeriale Heimat und muss auf der Bundesebene deutlich besser verankert werden (u.a. im Rahmen von IN FORM).
4. Alle relevanten Akteure/Organisationen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention müssen – ganz im Sinne des Präventionsgesetzes – zu deutliche mehr Kooperation, Koordination und Vernetzung kommen.

Wir brauchen für mehr Verbindlichkeit in der Bewegungsförderung ein nationales Gesundheitsziel “Bewegungsmangel reduzieren”!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



DOSB-Ressort:
Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Deutscher Olympischer Sportbund

Dr. Mischa Kläber

T +49 69 6700-440

E-Mail: klaeber@dosb.de

