

# In Bewegung setzen!

*Let's get moving!*

**B**ewegung ist ein Grundbedürfnis und ein wesentlicher Teil der menschlichen Natur! Um als Jäger und Sammler zu überleben haben unsere Vorfahren Fähigkeiten wie Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und Kraft ausgebildet. Strecken von bis zu 30 Kilometern wurden täglich zurückgelegt, nur um die Nahrung für Gemeinschaften zu beschaffen.

Die heutige „mobile“ Welt und die Errungenschaften der Zivilisation zeichnen sich dagegen durch körperliche Unbeweglichkeit aus: Selbst kurze Wege werden mit dem Auto zurückgelegt, die Kinder spielen vor dem Computer statt im Freien. Diese reale Inaktivität in Verbindung mit einer erhöhten Energieaufnahme hat in den Industrienationen bereits zu einer besorgniserregenden Entwicklung von chronischen Erkrankungen geführt. Durch einen veränderten Lebensstil wären diese in großen Anteilen zu verhindern oder ihre Ausprägung zumindest abzumildern.

## Da ist Bewegung drin!

Eine gesundheitsförderliche Lebensweise zeichnet sich insbesondere durch ausgewogene Ernährung - die im Einklang mit dem individuellen Energieverbrauch steht -, reduzierten Alkoholkonsum und Verzicht auf Nikotin, angemessener Life-Work-Balance sowie durch ausreichende Bewegung aus. Sport und Bewegung können dabei immer in förderlichem Zusammenhang mit anderen präventiven Handlungen stehen: Gewichtsreduktion ist ohne zusätzliche Bewegung wenig aussichtsreich, Stressabbau wird durch sportliche Aktivität erleichtert, eine Alternative zu süchtigem Verhalten oder eine willkommene Ablenkung kann in einer neuen Sportart gefunden werden. Neben der körperlichen Entwicklung können auch die seelische (z.B. Erfolg und Misserfolg verarbeiten), soziale (z.B. Teamfähigkeit) und geistige Entwicklung (z.B. Lern- und Leistungsfähigkeit) durch Bewegungsangebote gefördert werden. Leider wird die Bedeutung der Bewegung insgesamt noch unterschätzt.

Das Wissen um die Zusammenhänge von präventivem Handeln und dem Erhalt von Gesundheit ist längst nicht so weit verbreitet wie es erforderlich wäre, um den geforderten gesamtgesellschaftlichen Prozess des Umdenkens einzuleiten. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang: Erwachsene sind Vorbilder für nachwachsende Generationen.

## Initiativ werden!

Wer bewusst darauf achten möchte, findet Bewegungsanreize auch wieder im Alltag. Die Treppe statt dem Fahrstuhl zu benutzen, Schnorchel und Flossen oder Inlineskater statt einem Computerspiel zu verschenken, der gemeinsame Abendspaziergang statt einem Familien-Fernsehabend sind dafür nur einige Beispiele.

Da die natürliche Beanspruchung der Muskeln und die Bewegung im Alltag insbesondere bei Erwachsenen abgenommen haben, müssen Anreize für Betätigungen geschaffen und zusätzlich in Lebenskonzepte aufgenommen werden. Dazu gehört es auch, eigeninitiativ eine Sportart zu betreiben, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder sich zum Laufen aufzuraffen.

## Bewegung in Nordrhein-Westfalen!

In Nordrhein-Westfalen werden Aktivitäten der Gesundheitsförderung und Prävention als wesentlicher Bestandteil der politischen Verantwortung begriffen. Mit der Landesgesundheitskonferenz (LGK) hat sich zudem eine Struktur der Zusammenarbeit aller Verantwortlichen im Gesundheitswesen etabliert. Dieses Gremium diskutiert gesundheitspolitische Erfordernisse und vereinbart Strategien und Gesundheitsziele. So wurde beispielsweise Ende 2005 das „Präventionskonzept, eine Investition in Lebensqualität“ verabschiedet. Eine Landesinitiative hat die „Vermeidung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen“ zum Schwerpunkt. Hier spielt natürlich auch die Bewegungsförderung eine große Rolle. Als erste konkrete Maßnahme dieser Landesinitiative wird deshalb ein Multiplikatorenprojekt mit dem Titel „Bewegungskindergarten Pluspunkt Ernährung“ umgesetzt. Auch zu den Maßnahmen der Landesinitiative „Sturzprophylaxe bei Senioren“ gehören Bewegungsangebote, die zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordination beitragen. Die Interventionsmaßnahmen von „Fit für 100“ sind speziell auf die Bedürfnisse von Hochaltrigen ausgerichtet.

Auch andere Ressorts nehmen sich intensiv der Bewegungsförderung an. Einige Beispiele: Das Schulministerium bietet Unterstützung durch das Netzwerk Bildung und Gesundheit in NRW (OPUS NRW) an und kooperiert mit weiteren Institutionen, die Projekte für Schüler und Lehrkräfte anbieten. Das Innenministerium ist an unter anderem an der Initiative „Überwinde Deinen inneren Schweinehund“ beteiligt und will damit die Bevölkerung in NRW, gemeinsam mit dem Landessportbund und weiteren Partnern, in Bewegung setzen. Das Verbraucherministerium beteiligt sich beispielsweise an der Bundesinitiative Plattform Ernährung und Bewegung (PEB).

## In Bewegung bleiben!

Sicherlich wird es hilfreich sein, durch entsprechende Gesetze den Stellenwert von Präventionsaktivitäten zu erhöhen oder Grundlagen für abgestimmte Informationskampagnen zu schaffen. Von individueller Eigenverantwortung für den Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens wird der Einzelne deshalb allerdings nicht entlastet. Wir alle müssen uns selbst in Bewegung setzen und können damit auch schon jetzt beginnen.



**Dr. Dorothea Prütting,**  
Abteilungsleiterin Gesundheit,  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales,  
Nordrhein-Westfalen.

*Dorothea Prütting, Düsseldorf*