

KOMBINE

**Kommunale Bewegungsförderung zur
Implementierung der Nationalen
Empfehlungen**



Entwicklung und Erprobung innovativer Ansätze der Bewegungsförderung in der Kommune

Modellhafte Umsetzung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung



Anschlussfähigkeit an neue Förderstrukturen nach dem Präventionsgesetz (Kommunales Konzept GKV/BZgA)

Interaktiver Wissensaustausch von Wissenschaft und Akteuren aus der kommunalen Politik und Praxis

Rückblick: Nationale Empfehlungen

- **Besonderheit Nr. 1:** Erste wissenschaftlich fundierte und systematisch aufbereitete Empfehlungen für Deutschland
- **Besonderheit Nr. 2:** Zum ersten Mal systematische Verknüpfung von Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung



Bundesministerium
für Gesundheit



Nationale Empfehlungen

Empfehlungen für...

Bewegung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung



Bewegungsförderung

- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere Erwachsene
- Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung
- Gesamte Bevölkerung

Empfehlungen für Bewegung

Beispiel: Ältere Erwachsene

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene



● Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen)

● Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist (z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

● muskelkräftigende Aktivitäten (z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten)

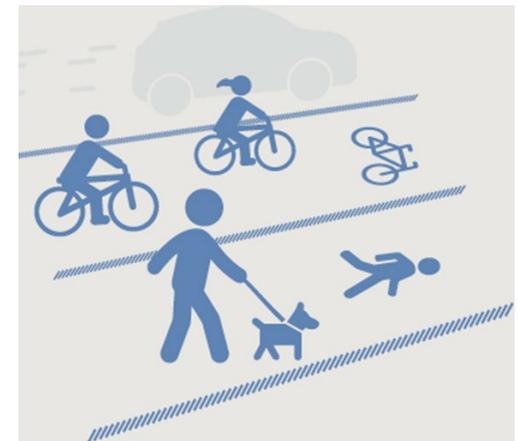
● Für ältere Erwachsene mit eingeschränkter Mobilität: Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention

Empfehlungen für Bewegungsförderung

Beispiel: Gesamte Bevölkerung

Umweltbezogene Ansätze: Empfehlenswert sind für die bauliche Gestaltung insbesondere ...

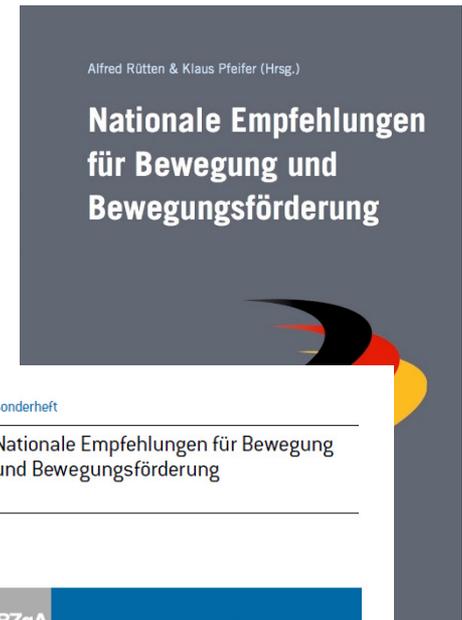
- die **räumliche Nähe und Vernetzung** der Orte für Wohnen, Einkaufen und Lernen bzw. Arbeiten.
- ein **sicheres Wohnumfeld** mit verkehrsberuhigten und ansprechend gestalteten Zonen.
- wohnungsnahe, für die ganze Bevölkerung **zugängliche Sport-, Freizeitanlagen und Parks.**
- ein idealerweise flächendeckendes **Netz von Fuß- und Radwegen.**



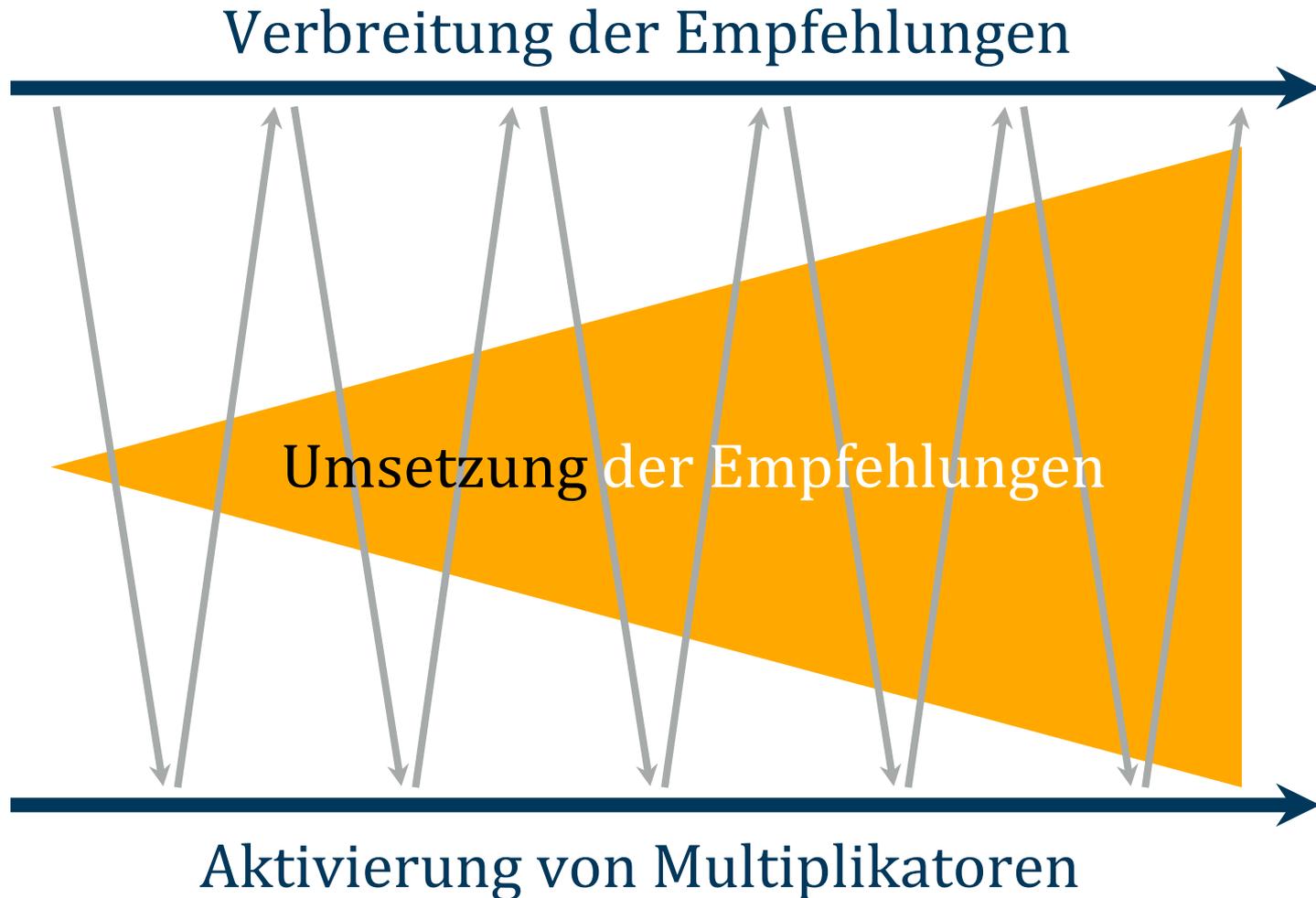
Veröffentlichungen

- **Booklets und Broschüre**
- **Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften**
- **Weitere Materialien/Medien**

Gefördert durch:
 Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Verbreitung – Aktivierung – Umsetzung



Verbreitung – Aktivierung – Umsetzung



Verbreitung und Aktivierung 2017

- **Workshops** mit ca. 80 Entscheidungsträgern und Multiplikatoren aus verschiedenen Lebenswelten (u.a. Kommune)
- Ausarbeitung eines gemeinsamen **Konzepts für geeignete Strategien der Verbreitung und Umsetzung** der Nationalen Empfehlungen
- Erstellung **spezieller Informationsmaterialien** für Multiplikatoren in verschiedenen Lebenswelten

Verbreitung und Aktivierung 2017

Beispiel: Entwicklung einer leicht verständlichen Broschüre für Multiplikatoren

- Leicht verständliche Broschüre

Erwachsene

Bewegungsempfehlungen

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig, um gesund zu bleiben. Die nachfolgenden Empfehlungen gelten als Mindestanforderung, um die Gesundheit dauerhaft zu erhalten. Doch jeder noch so kleine Schritt in Richtung Bewegung zählt. Speziell Menschen, die bislang völlig inaktiv waren, profitieren bereits, wenn sie überhaupt aktiv werden. Wer sich über die hier beschriebenen

Mindestanforderungen hinaus noch mehr oder intensiver bewegt, kann die positiven Effekte auf die Gesundheit weiter verstärken. Grundsätzlich gelten die Empfehlungen für gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahren. Sie gelten auch für Schwangere sowie Frauen nach einer Entbindung, sollten jedoch der jeweiligen körperlichen Verfassung individuell angepasst werden

Empfohlene Zeiten für wöchentliche Bewegung – Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



● Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist (z. B. schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen)

● Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist (z. B. Laufen, schnelles Radfahren oder schnelles Schwimmen)

● muskelkräftigende Aktivitäten (z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten)



Erwachsene von 18 bis 65 Jahren

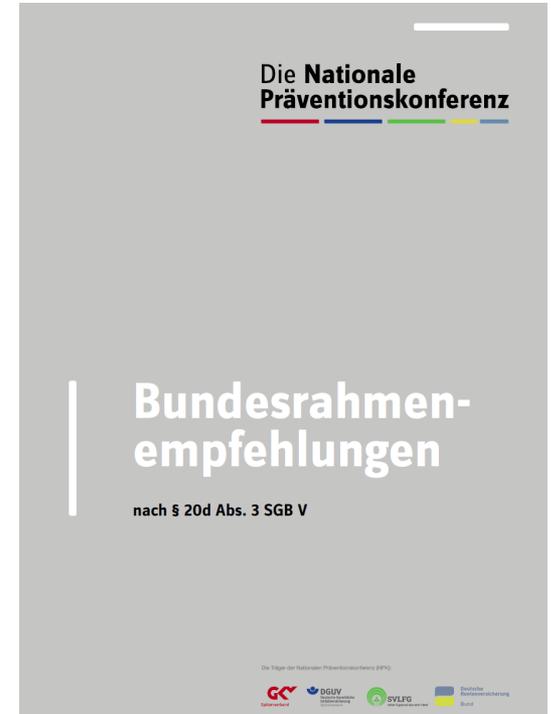
- mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv mit mittlerer Intensität* (z.B. 5 x 30 Minuten die Woche Gehen, Walken, Radfahren oder Schwimmen) oder
- mindestens 75 Minuten pro Woche körperlich aktiv mit höherer Intensität* (z.B. 5 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen) oder
- kombiniert körperlich aktiv mit mittlerer und höherer Intensität* (z.B. 3 x 30 Minuten die Woche Gehen, Walken, Radfahren oder Schwimmen und 2 x 15 Minuten die Woche Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen)
- zusätzlich an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten (z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten) und
- zusätzlich an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten (z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten) und
- lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen (z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen, Besprechungen im Gehen, etc.)

* jede einzelne Aktivität soll mindestens 10 Minuten dauern

Politische Umsetzung 2017/2018

Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V der Nationalen Präventionskonferenz

- nimmt Bezug auf die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Kapitel 3.4.2 Qualitätsorientierte Bewegungsförderung in Lebenswelten



Politische Umsetzung 2017/2018

Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes SGB V

- nimmt Bezug auf die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Kapitel 5



Kapitel 5: Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V

aus dem Leitfaden Prävention
Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes
zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V

vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. November 2017

Politische Umsetzung 2017/2018

Beschluss des 120. Deutscher Ärztetag 23.-26. Mai 2017

"Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung [...] stellen eine wissenschaftliche Grundlage dar, wie mehr Bewegung in den Alltag kommen kann.“

„Die Empfehlungen sollen für die Ärzte zum Anlass genommen werden, die Bewegungsberatung für die Patientinnen und Patienten in der ärztlichen Tätigkeit in Praxis, Klinik und Behörden umzusetzen.“



Politische Umsetzung 2017/2018

Beschluss der 90. Gesundheitsministerkonferenz 21./22. Juni 2017

„Die Ministerinnen und Minister [...] begrüßen die Ende Oktober 2016 veröffentlichten „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“.“

„Die Ministerinnen und Minister [...] befürworteten deshalb die Verbreitung der „Nationalen Empfehlungen“; insbesondere den Transfer dieser neuen Erkenntnisse bei der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen im Rahmen des Präventionsgesetzes bzw. der entsprechenden Landesrahmenvereinbarungen.“



Politische Umsetzung: Kommune im Fokus

Gesundheitspolitische Entwicklungen auf Bundes- und Länderebene

- **2016 Präventionsgesetz § 20a SGB V:** „Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten“
- **2016 Bundesrahmenempfehlungen der Nationalen Präventionskonferenz:** Kommune als „umgreifende“ Lebenswelt und gesundheitliche Chancengleichheit
- **2017 Nationales Präventionsforum:** „von bundesweiten Empfehlungen zu kommunalen Lösungen“ und Notwendigkeit „integrierter Strategien“



Spitzenverband

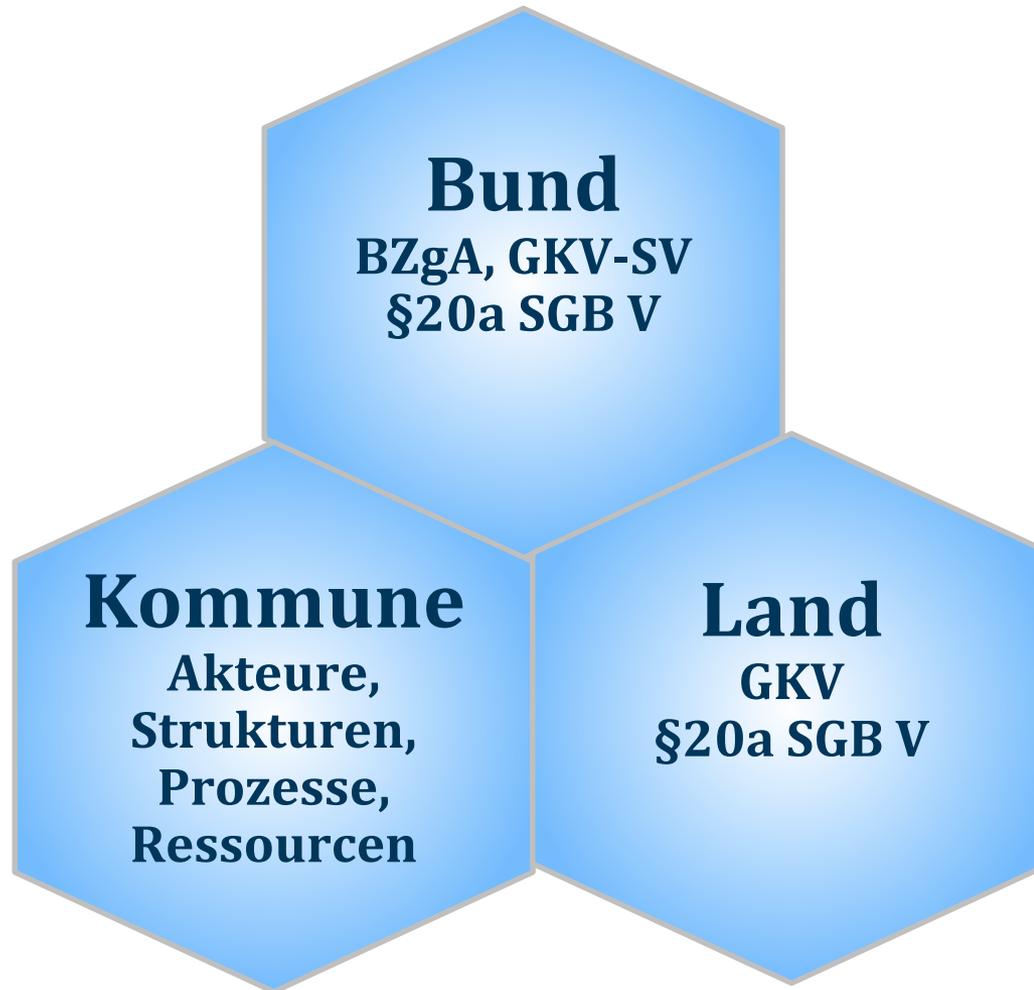


Bundesministerium
für Gesundheit



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Politische Umsetzung: Kommune im Fokus



Ausblick: Modellhafte Umsetzung in der Lebenswelt der Kommune



Ziele

- Entwicklung eines **innovativen Ansatzes** für die **kommunale Bewegungsförderung**:
 - wissenschaftlich fundiert
 - bedarfsorientiert
 - praxisbezogen
- Fokus auf **gesamte Bevölkerung** unter besonderer Berücksichtigung geeigneter **Zugangswegen zu Menschen mit sozialer Benachteiligung**
- **Kontextbezug** und **Beteiligung**
- Unterstützung **Umsetzung Präventionsgesetz**



Projektkoordination & Förderung

- Dauer: 2018-2020
- Koordination: Prof. Dr. Dr. h.c. Alfred Rütten, Prof. Dr. Klaus Pfeifer, FAU Erlangen-Nürnberg, Department für Sportwissenschaft und Sport
- Gefördert durch die BZgA im Auftrag mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Projektüberblick

Phase 1

Konzeptentwicklung

- **Analyse aktueller Stand Wissenschaft und Praxis**
 - Übersichtsarbeiten für evidenzbasiertes Umsetzungskonzept:
 - ✓ bevölkerungsbezogene Bewegungsförderung
 - ✓ kommunaler Kontext
 - ✓ Zugangswege zu Menschen mit sozialer Benachteiligung
 - ✓ Nachhaltigkeit
 - Vorhandene Strukturen und erfolgreicher Praxisbeispiele
- **Bedarfsanalyse**
 - kommunale Lebenswelt
 - Menschen mit sozialer Benachteiligung
- **Konzeption und Durchführung von zwei Workshops**
- **Auswahl Modellkommunen**

Projektüberblick

Phase 2

Erprobung des
Umsetzungskonzeptes

- **Erprobung Umsetzungskonzept** in sechs Modellkommunen sowie Durchführung und **Anpassung an kommunalen Kontext**
- Bildung **Steuerungsgruppe** und **kooperative Planungsgruppe**
- **Assessment** vorhandener Strukturen, Prozesse, Ressourcen und weiterer Rahmenbedingungen gemeinsam mit der Kommune
- **Datenerhebung** und **Analyse** unter Beteiligung der Kommune

Projektüberblick

Phase 3

Konzept zu Verbreitung
und Transfer

- Erstellung eines wissenschaftlich fundierten a) **Verbreitungs- und Transferkonzeptes** sowie b) **Beratungskonzeptes**
 - praxisnah
 - bedarfsorientiert
- **Übersicht** und **Vorschlag** für adressatengerechte **Materialien und Medien** zur Unterstützung und Begleitung
- **Vorstellen** der Fortschritte und **Ergebnisse** auf wissenschaftlichen und politischen Veranstaltungen

Phase I



Warum sollten Sie als Modellkommune teilnehmen?

Gemeinsame Entwicklung und erste **Umsetzung** innovativer Maßnahmen zur **Bewegungsförderung**

Intensiver Wissensaustausch von aktuellen **wissenschaftlichen** und **praxisbezogenen Erkenntnissen**

Warum sollten Sie als **MODELLKOMMUNE** teilnehmen?

Intensive Beratung, Prozessbegleitung und **personelle Unterstützung** im gesamten Prozess

Finanzielle Unterstützung durch Fördermittel nach §20a SGB V und **personelle Unterstützung** bei der Beantragung

Warum sollten Sie als Multiplikator teilnehmen?

Mitgestaltung Umsetzungskonzept zur kommunalen Bewegungsförderung und **gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen**

Zeitnaher Wissenstransfer zu Erfahrungen der Modellkommunen – **Anregung für eigene Umsetzungs-vorhaben**

Warum sollten Sie als **MULTIPLIKATOR** teilnehmen?

Vertiefte **Kenntnisse** zur **Entwicklung** und **Ausgestaltung** von **Förderstrukturen** – Erfahrungen der Modellkommunen fließen ein

Austausch und **Vernetzung** mit erfahrenen Akteuren