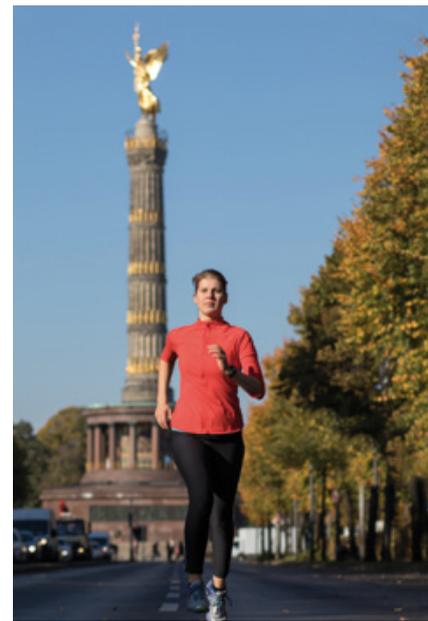


„Urban Sport & Health“ in Berlin

Dokumentation eines Kongresses



Inhalt

Interview mit Dr. Herbert Dierker und Prof. Dr. Klaus Pfeifer	4
Dr. Fiona Bull: Wir müssen Menschen bewegen	8
Impressionen	15
Sport und Digitalisierung	20
Gesundheit und Bewegungsförderung	22
Internationale Entwicklungen	24
Sportentwicklung	26
Sport Raum Stadt	28
Expertenstimmen zur Entwicklung eines Zukunftsplans	30
Impressum	34

„Dann kommen auch die Deutschen mehr in Bewegung“ – Interview mit Herbert Dierker und Klaus Pfeifer



Dr. Herbert Dierker



Prof. Dr. Klaus Pfeifer

Dr. Herbert Dierker hat sich als ehemaliger Leiter der Sportministerkonferenz-Arbeitsgruppe „Sport und Gesundheit“ auf politischer Ebene für mehr Bewegungsförderung in den Kommunen eingesetzt. Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Sportwissenschaftler an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), lieferte als einer der Herausgeber der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung- und Bewegungsförderung“ wissenschaftliche Grundlagen und Expertise im selben Themenfeld. Die beiden unterschiedlichen Akteure sprechen im Interview darüber, wie Deutschland mehr in Bewegung kommen und was der Kongress „Urban Sport & Health“ dazu beitragen kann.

Welche Gründe gab es für die Ausrichtung des Kongresses „Urban Sport & Health“ in Berlin und was hat er bewirkt?

Herbert Dierker: Wir haben das Thema Sport-Bewegung-Gesundheit seit sechs, sieben Jahren sehr intensiv auf Bundesebene in der Arbeitsgruppe der Sportministerkonferenz der Länder bearbeitet. Nach dem gemeinsamen Beschluss von Sportministerkonferenz und Gesundheitsministerkonferenz zur Bekämpfung von Bewegungsarmut konnten wir die „Nationalen Empfehlungen zur Bewegung und Bewegungsförderung“ weiter vorantreiben. Schnell wurde uns klar, dass wir nur über einen intensiven Austausch mit unterschiedlichen Interessengruppen vorankommen und dabei über den Teller-

rand der eigenen Befindlichkeiten des Sportes oder der Gesundheitspolitik hinausschauen müssen. Darum haben wir mit Unterstützung des Deutschen Forschungszentrums für Künstliche Intelligenz und der Humboldt-Universität zu Berlin den Kongress „Urban Sport & Health“ ausgerichtet.

Was wir dort ganz sicher geschafft haben, ist, dass sehr unterschiedliche Akteure zusammengekommen sind, die auch über die Grenzen Deutschlands hinausgeschaut haben. Speziell für Berlin haben wir erreicht, dass Sport und Gesundheit näher zusammengedrückt sind – was in dieser Stadt nicht selbstverständlich ist. Jetzt kommt es darauf an, dass die unterschiedlichen Akteure wie Gesundheit Berlin Brandenburg, Gesundheitsverwaltung, Sportverwaltung und Landessportbund gemeinsam die auf dem Kongress bearbeiteten Themen vorantreiben.

2016 wurden die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ veröffentlicht. Bewegen sich die Deutschen inzwischen mehr als vorher?

Klaus Pfeifer: Das lässt sich nicht so einfach beantworten, weil es nicht regelhaft jedes Jahr eine repräsentative Beschreibung über das Bewegungsverhalten der Bevölkerung gibt. Das Robert Koch-Institut macht zwar regelmäßige Surveys, aber eben auch sinnvollerweise nur alle paar Jahre. Es gibt jedoch eine neue Publikation von Regina Guthold von der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Darin sind Daten aus verschiedenen Befragungen zusammengefasst, die die Prävalenz von körperlicher Inaktivität beschreiben. Wenn man diesen Daten Glauben schenken kann, hat körperliche Inaktivität zugenommen. Bei diesem Trend sind wir Deutschen in einer Liga mit Brasilien, Bulgarien, den Philippinen und Singapur. Das zeigt, wie groß die Notwendigkeit war, die „Nationalen Empfehlungen“ auf den Weg zu bringen. Da es keine großen sport- oder gesundheitspolitischen Aktivitäten in Deutschland gegeben hat, die zu einem Anstieg von Bewegungsförderungsmaßnahmen geführt haben, vermute ich, dass das Bewegungsverhalten der Deutschen sich noch nicht umfänglich verändert hat.



Herbert Dierker: Allein durch die „Nationalen Empfehlungen“ kommt Deutschland nicht mehr in Bewegung, aber auf ihrer Basis kann die Politik handeln und Modellprojekte anstoßen. Dann werden über kurz oder lang auch die Deutschen mehr in Bewegung kommen.

Welche konkreten Umsetzungen gibt es seitdem im Bereich der Bewegungsförderung?

Klaus Pfeifer: Zunächst ist es wichtig, dass die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ politisch wahrgenommen worden sind. Das hat sich beispielsweise dadurch gezeigt, dass die Bundesrahmenempfehlung für Prävention sowie der Leitfaden Prävention der gesetzlichen Krankenkassen darauf Bezug nehmen. Außerdem hat die Gesundheitsministerkonferenz im Juni 2017 in einem Beschluss die Verbreitung der „Nationalen Empfehlungen“ befürwortet. Auch aus wissenschaftlicher Sicht verspüren wir Effekte. Ein Beispiel: das Projekt KOMBINE. Das Akronym steht für „Kommunale Bewegungsförderung zur Implementierung der Nationalen Empfehlungen“. Dabei handelt es sich um ein durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen gefördertes Projekt. Das Projekt hat zum Inhalt, neue Wege der Bewegungsförderung in Kommunen partizipativ zu entwickeln und zu erproben. Dafür wurden in einer ersten Phase Bedarfsanalysen mit einer Vielzahl verschiedener Akteure aus den Kommunen, aus dem Bereich der Gesundheitsförderung und aus

Durch den Kongress sind Sport und Gesundheit näher zusammengedrückt



dem organisierten Sport gemacht – immer in Beziehung zu aktueller wissenschaftlicher Evidenz. In einem nächsten Schritt geht es um konkrete Umsetzungen in sechs Modellkommunen. Nach einer Evaluation werden wir bis Ende nächsten Jahres einen konkreten Leitfaden dafür entwickeln, wie man Bewegungsförderungsmaßnahmen in der Praxis auch in der Breite in die Umsetzung bringen kann.

Ein weiterer interessanter Vorgang, den es so noch nicht gegeben hat, war Mitte 2018 eine Ausschreibung des Bundesministeriums für Gesundheit für Forschungsprojekte zur Neuentwicklung und Erprobung von Bewegungsförderungsmaßnahmen. In diesem Jahr haben insgesamt zehn Projekte zu verschiedenen brennenden Fragen der Bewegungsförderung begonnen, und wir können auf die Ergebnisse gespannt sein. An der FAU sind wir mit einem Projekt zu ärztlich initiierten Bewegungsförderung beteiligt. Das ist etwas, das in Deutschland im Gegensatz zu anderen Ländern noch nicht gut organisiert ist. Das möchten wir ändern und modellhaft ins Versorgungssystem integrieren.

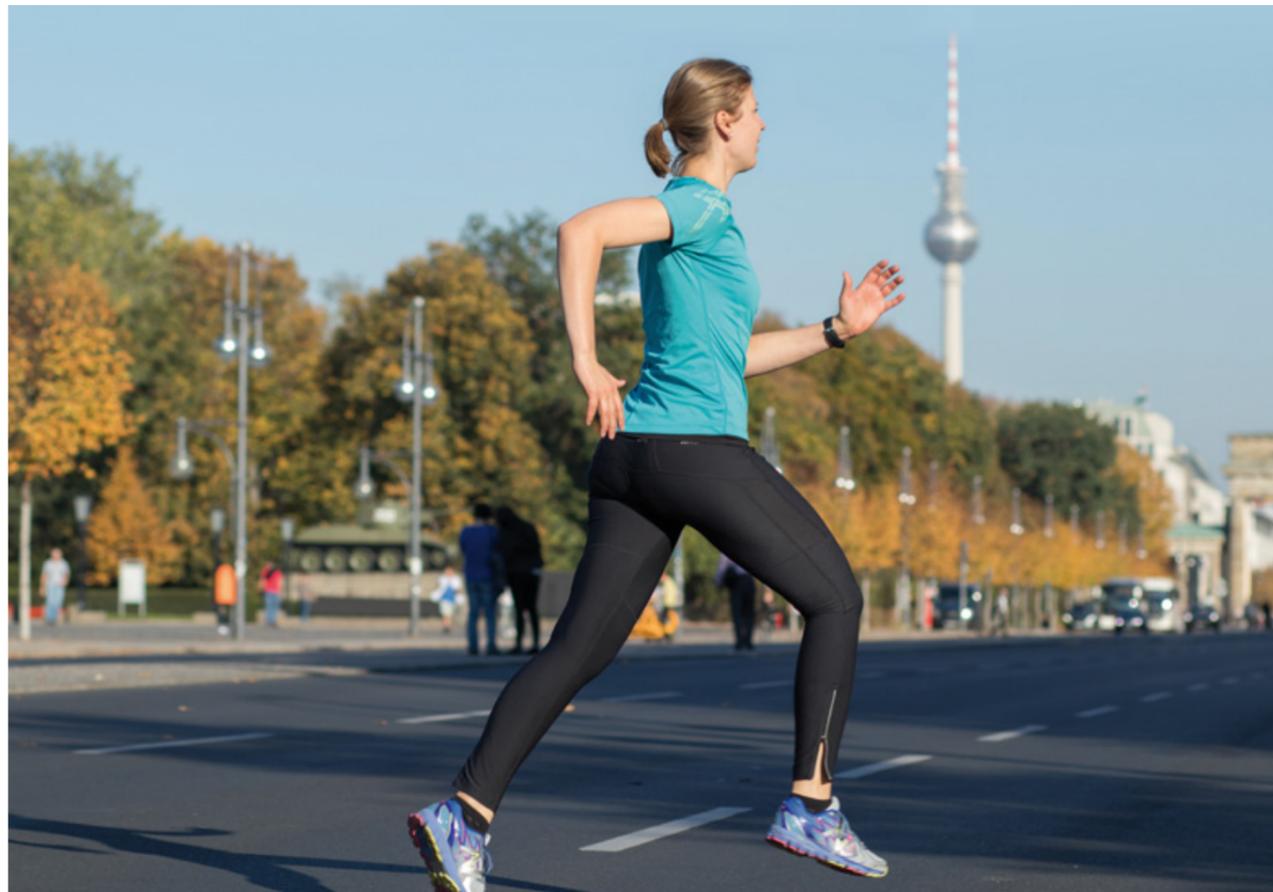
Welche Verzahnungen zwischen „Nationalen Bewegungsempfehlungen“ und dem Kongress „Urban Sport @ Health“ gibt es und wie tragen diese zur Verbreitung der Empfehlungen bei?

Herbert Dierker: Sicher ist: Ohne die „Nationalen Empfehlungen“ und ohne den Weiterentwicklungsprozess wäre es nie zu diesem weiterführenden Kongress gekommen. Die „Nationalen Bewegungsempfehlungen“ sind eine Basis für diesen Kongress gewesen und der Kongress hat wiederum zur Verbreitung der Empfehlungen beigetragen.

Klaus Pfeifer: Ein Kongress wie „Urban Sport & Health“ vernetzt wichtige Akteure, verbreitet Informationen und multipliziert Wissen. Wie groß der Effekt ist, lässt sich schwer ermessen. Es kann eine große Signalwirkung von ihm in die Kommunalpolitik ausgehen, die in diesem Themenfeld eine wichtige Rolle spielt.

Vor welchen speziellen Herausforderungen steht die Entwicklung des urbanen Sportraums?

Klaus Pfeifer: Grundsätzlich ist die Herausforderung, dass auf Bewegungsmangel als gesellschaftliches Problem reagiert werden muss. Das betrifft insbesondere die Städte, in deren baulicher Umwelt häufig nicht mehr viele Räume vorhanden sind, die den Menschen Bewegung nahelegen. Daraus ergibt sich eine wichtige städtebauliche Aufgabe. Nämlich Wohnumfelder und Arbeitswege so zu gestalten, dass die körperlich-aktiv bewegte Fortbewegung die einfachere oder angenehmere



Mit bewegungsermunternden Formen aktive Lebensweisen fördern

Form der Fortbewegung darstellt – sprich: man sich beispielsweise lieber aufs Rad setzt als ins eigene Auto.

Und was Herbert Dierker über Berlin berichtet hat, gilt auch für andere große Kommunen. Wenn wir sagen: Bewegung hat starke gesundheitsförderliche Effekte, dann muss das Thema Bewegung über die politischen Sektoren Gesundheit und Sport hinweg betrachtet werden, und zwar im ganzen Land.

Bietet Berlins öffentlicher Raum besondere Chancen für Bewegungsförderung?

Herbert Dierker: Berlin steht wie alle Wachstumsregionen vor der sehr großen Herausforderung, den durch den Bevölkerungsdruck notwendigen Wohnungsbau und den Ausbau der Infrastruktur zu gestalten. Bei neuzubauenden Quartieren bietet sich die Chance, von vornherein mitzudenken, dass man eine bewegungsfreundliche Umgebung schafft und keine autofreundliche. Ähnliches gilt für Berlins Schulbauprogramm. Hier darf nicht nur die reine Funktionalität im Vordergrund stehen, sondern neue Schulbauten mit bewegungsermunternden Formen. Die Chancen, die Berlin mit seinen großen Wasser- und Grünflächen ohnehin hat, werden bereits sehr gut genutzt. Wenn sie in die Parks gehen, sehen Sie, dass dort nicht nur gegrillt wird, sondern auch jede Menge Bewegungs- und Sportaktivitäten stattfinden. Auch auf dem Areal des ehemaligen Flughafens Tempelhof könnten wir gerade für den Sport eine Infrastruktur aufbauen, die uns viele Möglichkeiten bietet, die Sport- und Bewegungssituation in Berlin stark zu entlasten. Leider ist das in meinen Augen eine bislang gänzlich verpasste Chance.

Was sind die Unterschiede zwischen Bewegungsförderung im städtischen und ländlichen Raum?

Klaus Pfeifer: Das hängt von den jeweiligen Ausgangsbedingungen ab. Kommune ist nicht gleich Kommune. Es gibt sehr bewegungsfreundliche Kommunen. Ich denke da an Erlangen, die Stadt, in der ich lebe, – eine fahrradfreundliche Stadt mit über 100.000 Einwohnern. Es gibt ähnlich große Städte, da ist es komplett anders. Genauso lässt sich das auf den ländlichen Raum übertragen. Es gibt kleine Gemeinden mit guter und mit eher schlechter Bewegungsinfrastruktur. Vieles hängt am Gestaltungswillen der Akteure. Aber auch die Landschaft selbst spielt eine Rolle. Wie ist sie geformt? Ist es da leicht, sich zu bewegen, geht es bergauf-bergab oder ist es flach? Ob in der Stadt oder auf dem Land – es lohnt sich mehrdimensional und vernetzt zu denken. Also: Wenn ich mir eine Landkommune anschau, dann stellen sich Fragen wie: Wer ist hier für die Gestaltung des bebauten Umfeldes zuständig? Welche Rolle spielen das Gesundheitsamt und der organisierte Sport im Kontext? Welche Vereine gibt es vor Ort? Wie ist die Vernetzung zu den Schulen und wie kommen die Kinder in die Schule? Wenn man dann die verschiedenen Akteure zusammenbringt, hat das auch den Vorteil, dass sie neu entwickelte Maßnahmen als ihre eigenen betrachten und damit auch mehr Verantwortung übernehmen.

Was muss passieren, damit Menschen jeden Alters einen systematischen Zugang zu Sport erhalten?

Klaus Pfeifer: Das erreichen wir, indem wir ein deutlich stärkeres Bewusstsein dafür schaffen, welche Bedeutung Bewegung für die Gesundheit und für die Lebensqualität hat. Diese Erkenntnis in die verschiedenen Felder unseres gesellschaftlichen Lebens hineinzutragen und die wichtigen Entscheider zu erreichen, ist eine Informations- und Kommunikationsaufgabe der Zukunft.

Dabei fehlt bislang eine klare politische Verankerung von Bewegungsförderung. So haben wir zwar im Bund und den Ländern jeweils eigene Ministerien für Ernährung, die Bewegungsförderung ist jedoch kaum strukturell verankert. Hier müssten dringend sichtbare Strukturen und Verantwortlichkeiten eingeführt werden, z. B. durch entsprechend ressourcenunterfütterte Abteilungen für dieses wichtige Thema oder eigene Beauftragte. Auch bräuchte es dringend so etwas wie ein Nationales Zentrum für Bewegungsförderung, um in diesem wichtigen Bereich voranzukommen. Übrigens gewinnt das Thema zusätzlich durch die Debatte um die Klimapolitik und die Rolle des körperlich-aktiven Transports noch an Bedeutung!

Herbert Dierker: Die Menschen haben jetzt schon unterschiedlichste Zugänge zum Sport. Zum einen ganz klassisch über die Sportvereine, das funktioniert sehr gut. Dann haben wir den

Zugang über den Sportunterricht der Schulen. Dieses Potenzial wird noch nicht ausreichend genutzt. Obwohl es im Ganztagschulbetrieb interessante Kooperationen zwischen Schule und Verein gibt. Hier ist beispielsweise das bundesweit vorbildhafte Projekt „Proficlubs machen Schule“ zu nennen. Dabei unterstützen „Profitrainer“ die Sportlehrerinnen und -lehrer in ihrem Unterricht. Aus meiner Sicht ein großartiger Erfolg.

Wie schafft man es, dass Bewegungs-Angebote angenommen werden, vor allem von Menschen, deren Alltag bisher von Inaktivität geprägt ist?

Herbert Dierker: Ich befürchte, in vielen Fällen ist es zu spät, wenn die Menschen bereits auf dem Sofa sitzen. Man muss viel früher über die Sozialisationsinstanzen ansetzen und Bewegung, Sport und Ernährung schon von Kindesbeinen an zum Thema machen. In einem der spannendsten Projekte, die ich hier in Berlin kenne, geht es um Sport und Bewegung mit werdenden Müttern. Bewegung sollte Teil des Lebens und des Alltags sein, und zwar von Beginn an. In diesem Zusammenhang gibt es neben den Eltern noch eine weitere Gruppe, die ganz entscheidend ist: die Ärzte. Es reicht aber nicht, pauschal zu sagen, ihr Kind muss mehr Sport machen. Die Ärzte müssen, mehr als bisher, mit gezielten Ansprachen und konkreten Angeboten an die Eltern herantreten.

Couchpotatoes gehen meist ja nicht mal in den Park. Deswegen sollte man auch das Thema Bewegung in den Innenstädten sichtbar machen. Das können ganz kleine Dinge sein. Im Rahmen des Themenjahres „Hamburg trainiert ...“ wurden zum Beispiel im öffentlichen Raum neongelbe Aufkleber angebracht, mit denen zum Treppensteigen und anderen Aktivitäten animiert wurde – das hat funktioniert.

Klaus Pfeifer: Es geht immer um die zentrale Frage: Wie kann ich Bewegungsförderungsmaßnahmen in die Lebenswelten der Menschen bringen? In diesem Zusammenhang möchte ich ein Aktionsprogramm der WHO nennen: das European Healthy Cities Network. Seit über 30 Jahren arbeiten Akteure aus allen Teilen der europäischen Region daran, Städte so zu gestalten, dass es den Bürgern leichter gemacht wird, gesund darin zu leben.

Wie wird der Bedarf für Bewegungs- und Sportangebote in den Kiezen und Bezirken der Städte koordiniert und wie gelangen lokale Umsetzungen zur Bewegungsförderung in die Breite?

Herbert Dierker: Das ist eine ganz zentrale Frage, aber diese Koordinierung läuft nach meinem Dafürhalten eher nach dem Zufallsprinzip. Ich glaube, ein entscheidender Schwachpunkt ist nach wie vor die mangelnde Kommunikation unter den verschiedenen Akteuren – obgleich da schon sehr viel passiert ist.

Klaus Pfeifer: Auch meines Wissens gibt es noch keine systematische Erfassung von bewegungsförderlichen oder -hinderlichen Randbedingungen. Es gibt in der Wissenschaft das Instrument der sogenannten Walkability, das die Bewegungsfreundlichkeit der bebauten Umwelt untersucht. So etwas wird aber nicht durchweg in Kommunen eingesetzt.

Was kann Digitalisierung leisten, wenn es um Bewegungsförderung geht?

Herbert Dierker: Ehrlicherweise müssen wir sagen, dass wir es auf dem Kongress nicht geschafft haben, das Thema Digitalisierung ausreichend einzufangen. Ich bin dafür, dass man dieses Thema nochmal gesondert in einem ähnlichen Format aufnimmt. Zumal wir meines Erachtens durch die Digitalisierung großartige Chancen haben, die Menschen zu aktivieren, sei es beispielsweise durch Schrittzähler-Apps oder durch über QR-Codes abrufbare Erklärvideos an Fitnessstationen im öffentlichen Raum. All dies muss zielgruppengerecht passieren, indem man zum Beispiel Jugendliche über die Spielewelt erreicht oder mit einer auf den Sportunterricht zugeschnittenen App in der Schule arbeitet.

Klaus Pfeifer: Über verschiedene Apps und entsprechende Sensoren kann man regelhaft Informationen über sein Bewegungsverhalten bekommen. So eine automatisch laufende Selbstbeobachtung hat sicher Potenzial und ermöglicht das Monitoring ganzer Bevölkerungsgruppen. Auf der anderen Seite ist das nicht für jeden etwas und ist natürlich auch mit Datenschutzfragen verbunden.

Wie müssen sich organisierter Sport und Individualsport in der Stadt von morgen ergänzen?

Herbert Dierker: Alle Vereinssportler sind auch Individualsportler und umgekehrt nicht alle Individualsportler Vereins-sportler – das macht aber nichts. Für eine Gesellschaft ist es entscheidend, dass die Menschen sich überhaupt bewegen und dafür brauchen wir eine bewegungsfreundliche Infrastruktur.

Klaus Pfeifer: Ich finde auch – nicht jeder braucht einen Verein, um Sport zu treiben. Aber die in Deutschland einzigartige Sportvereinslandschaft kann einen sehr bedeutsamen Beitrag für die Bewegungsförderung leisten. Für die Vereine gilt: Je offener sie sich zeigen in Hinblick auf neue Bewegungsformen und neue Sportarten, desto eher können sie die Menschen erreichen. Das passiert schon sehr viel. Gerade in den städtischen Regionen Bayerns gibt es viele Angebote, die mit klassischen Vereinssportarten nicht viel zu tun haben. Gleich bei mir in der Nachbarschaft gibt es ein modernes und attraktives vereinseigenes Fitnessstudio.



Wie müssen kommunale Strukturen zukünftig gestaltet sein, damit Sport und Bewegung für jeden verfügbar sind – auch ungeachtet der sozialen Herkunft?

Klaus Pfeifer: Ich glaube, die Frage muss man anders stellen, und zwar so: Wie müssen kommunale Strukturen zukünftig gestaltet sein, damit Sport und Bewegung insbesondere für Menschen mit sozialer Benachteiligung verfügbar sind? Es gibt einen Gradienten, an dem deutlich sichtbar wird, dass Menschen mit niedrigem Sozialstatus eher inaktiv sind. Es ist eine große Herausforderung, diese Zielgruppe zu erreichen. Zumal bei Menschen mit Migrationshintergrund häufig noch Sprachbarrieren hinzukommen. Das ist eine kommunale Aufgabe und übrigens auch ein Schwerpunkt im angesprochenen Projekt KOMBINE, wo nach neuen Wegen der Bewegungsförderung für sozial benachteiligte Menschen gesucht wird. Dabei wollen wir nichts von außen verordnen, sondern im Sinne eines Co-Creation-Prozesses von vornherein Menschen zusammenbringen, die ganz nah dran sind und von den Herausforderungen in ihren Kommunen wissen.



Herbert Dierker: Viele Vereine bieten günstige Mitgliedsbeiträge an für Kinder, deren Eltern wenig Geld zur Verfügung haben, und kümmern sich auch stark darum, Menschen mit Migrationshintergrund aufzunehmen. Gleichzeitig muss es kostenfreie Angebote geben, die für jeden Menschen, völlig unabhängig vom Geldbeutel, verfügbar sind, wie zum Beispiel „Sport im Park“ in Berlin. Dort fällt es auch gar nicht auf, ob jemand Geld hat oder nicht. Es ist natürlich klar, dass Bewegungsförderung etwas kostet, aber wir wissen auch, dass wir – auch ökonomisch betrachtet – viel zurückbekommen, denn mit Sport und Bewegung kann das Gesundheitssystem ungeheure Kosten sparen.

Wir müssen Menschen bewegen – jeden, an jedem Ort, an jedem Tag

Detlef Dumon International Council of Sport Science and Physical Education e.V, Wiedergabe des Vortrags von Dr. Fiona Bull

Globaler Aktionsplan für körperliche Aktivität 2018–2030

Mehr aktive Menschen für eine gesündere Welt

Bewegung tut gut

Seit vielen Jahren liefern Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler überzeugende Belege dafür, dass körperliche Aktivität, das heißt Bewegung im Alltag, unsere Gesundheit fördert. Sie liefern uns neueste Empfehlungen hinsichtlich optimaler Intensität, Dauer und dazu, wie oft wir uns bewegen oder Sport treiben sollen, aber grundsätzlich bleibt gültig: Bewegung tut den Menschen gut.

Bewegung reduziert das Risiko, an Krebs zu erkranken, vor allem an Brust- und Darmkrebs. Sie beugt Stürzen vor und stärkt die Knochen. Sie schützt vor Herzerkrankungen und trägt dazu bei, den Blutdruck zu senken. Sie vermindert das Risiko von Schlaganfällen. Sie fördert die Regulierung des Körperge-

wichts und wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Sie reduziert das Risiko von Diabetes Typ 2 und Demenz. Sie hilft in der Therapie von Depressionen und bei Angstzuständen. Sie fördert das Wohlbefinden in der Gemeinschaft. Kurzum: Bewegung hilft uns dabei, länger und gesünder zu leben.

Wir wissen genug, um zu handeln! Und wir wissen auch, was getan werden muss!

Weltweiter Einsatz für mehr Bewegung im Alltag – ein langer Weg!

2004 verabschiedete die Weltgesundheitsorganisation die erste sogenannte Global Strategy for Diet and Physical Activity. Die mit ihr verbundene Agenda ging auf Forschungsergebnisse von 1996 zurück, die von der US-Behörde Centers for Disease Control and Prevention bereitgestellt worden waren, die den ersten Surgeon General's report über körperliche Aktivität und Gesundheit erstellte.

Die Ergebnisse der Forschung lassen keine Zweifel.

Wir müssen jetzt handeln. Und wir brauchen eine andere Politik.

Abb. 1: Bewegung hilft dabei, länger und gesünder zu leben



Diese globale Strategie sollte Länder weltweit bei Maßnahmen unterstützen, die zu einer gesünderen Ernährung und mehr Bewegung in der Bevölkerung führen sollten. Darüber hinaus informierte sie, wie oft wie viel Bewegung für welche Altersgruppe angemessen ist.

Trotz aussagekräftiger wissenschaftlich gesammelter Ergebnisse und Handlungsempfehlungen ist rückblickend festzuhalten, dass nach Inkrafttreten der Global Strategy wenig passierte. In der Folge halfen aber zwei weitere Dokumente dabei, das Bewusstsein einiger Entscheidungsträger und -trägerinnen über den Handlungsbedarf zu verändern:

2011 befassten sich die Vereinten Nationen mit Fragen zur Gesundheit, was fast ein Novum war, weil die Delegierten in diesem Forum vor allem über Sicherheits-, Finanz- und wirtschaftliche Fragen debattierten. Es war erst das zweite Mal, dass sie sich mit Problemen zur globalen Gesundheit befassten, nachdem sich die Generalversammlung bis dahin lediglich einmal mit globalen Gesundheitsfragen beschäftigt hatte, nämlich mit HIV/AIDS. 2011 nun thematisierte man Herausforderungen, die mit nichtübertragbaren Zivilisationskrankheiten verbunden sind, einschließlich ihrer Lasten und Kosten. In diesem Kontext war auch der Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases der Weltgesundheitsorganisation zu sehen.

Dieser Aktionsplan verdeutlichte, wie ein umfassendes Bewegungskonzept gegen weltweit zunehmende nichtansteckende Zivilisationskrankheiten sinnvoll eingesetzt werden kann.

Der Global Action Plan gilt als Meilenstein in der Auseinandersetzung mit nichtansteckenden Zivilisationskrankheiten. Allerdings konnte bei seiner Entwicklung nicht davon ausgegangen werden, dass körperliche Aktivität in diesem Kontext genannt würde, weil es einige Vorbehalte hinsichtlich ihres Nutzens gab. So wurde die Verfügbarkeit geeigneter Messinstrumente wie auch die Nachweisbarkeit ihrer Bedeutung bei der Bekämpfung nichtansteckender Zivilisationskrankheiten bezweifelt. Viele Delegierte misstrauten folg-

lich der These, dass Bewegung ein geeignetes Mittel sei, um gegen die beobachtete Zunahme an Erkrankungen vorzugehen.

Bestandteil des Globalen Aktionsplans waren Empfehlungen wie die Förderung einer bewegungsfreundlichen Umgebung, die Bereitstellung von Informationen, die Menschen dabei helfen, körperlich aktiver zu sein, und das langfristige Messen des Bewegungsverhaltens. Der Aktionsplan beinhaltete zum ersten Mal auch ein Ziel hinsichtlich der Steigerung des Bewegungsverhaltens der Menschen, nämlich um 10 %.

		Causative risk factors			
		Tobacco use	Unhealthy Diets	Physical Inactivity	Harmful Use of Alcohol
Noncommunicable diseases	Heart Disease & Stroke	×	×	×	×
	Diabetes	×	×	×	×
	Cancer	×	×	×	×
	Chronic Lung Disease	×			

Abb.2: Vier nichtübertragbare Krankheiten und vier Risikofaktoren

Wiederum folgten diesen Beschlüssen keine nennenswerten Maßnahmen auf politischer Ebene und auch die neueren globalen Daten zum Bewegungsverhalten der Menschen lassen erkennen, dass es sich nicht verbessert hat. 28 % der Weltbevölkerung bleiben unter dem von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Maß an Bewegung. Während bei Männern das Bewegungsverhalten global minimal zunahm, nahm es bei Frauen, die sich, global betrachtet, sowieso weniger bewegen als Männer, gegenüber 2001 noch einmal ab. Sowohl Frauen als Männer in westlichen Ländern mit hohem Bruttoinlandsprodukt liegen hinsichtlich ihrer Inaktivität über dem globalen Durchschnitt und werden nur von Lateinamerika und der Karibik und von Männern in Asien-Pazifik übertroffen. (Abb. 3)

Außerdem ist festzustellen, dass sich die Daten in den wohlhabenderen westlichen Ländern wie auch in drei anderen Regionen verschlechterten. Grundsätzlich kann man sagen, dass Inaktivität mit wachsendem Bruttoinlandsprodukt zunimmt und in Ländern mit hohem Bruttoinlandsprodukt

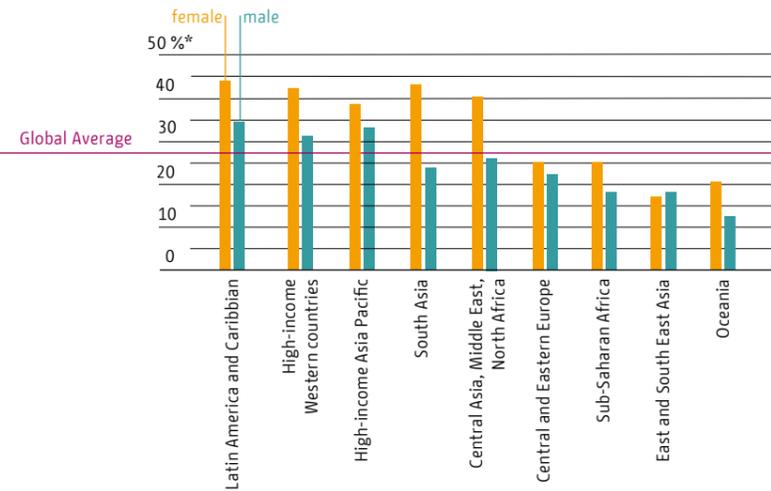


Abb. 3: Niveaus körperlicher Aktivität nach Geschlecht und überregionalen Gruppen
*% nicht den Empfehlungen entsprechend
Quelle: Guthold et al., Lancet Global Health, 2016

höher als in Ländern mit einem mittleren oder niedrigen ist. Ursachen hierfür liegen in den Konsequenzen wirtschaftlicher Entwicklung, die Städte und menschliche Verhaltensweisen in Bezug auf Fortbewegung, auf berufliche Tätigkeiten und auf Freizeitgestaltung verändern.

Aus diesen Veränderungen ergeben sich gegensätzliche Schuldzuweisungen. Negative Entwicklungen werden von manchen Expertinnen und Experten auf veränderte Rahmenbedingungen geschoben, während andere an die Eigenverantwortlichkeit der Menschen appellieren.

Der neue Globale Aktionsplan

Vor dem genannten Hintergrund forderten die Mitgliedstaaten der Weltgesundheitsorganisation diese auf, einen neuen Aktionsplan zu entwickeln, der helfen sollte, vorhandenes Wissen in die Praxis umzusetzen.

Folglich bat der Vorstand der Weltgesundheitsorganisation im Januar 2017 um die Entwicklung eines neuen Aktionsplans für körperliche Aktivität, der auf den NCD Global Action Plan aufbaut, die Agenda 2030 und die nachhaltigen Entwicklungsziele berücksichtigt sowie Anleitung und einen Fahrplan für Mitgliedstaaten zur Bewegungsförderung beinhalten sollte.

Im Mai 2018 beschloss die World Health Assembly als das verantwortliche Forum der Weltgesundheitsorganisation die Annahme

des Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 und forderte alle Mitgliedstaaten auf, diesen umzusetzen.

Der Start für die Umsetzung des Global Action Plan war am 4. Juni 2018 in Lissabon, an dem sowohl der portugiesische Premierminister als auch der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation teilnahmen. Weil es in den letzten Jahrzehnten nur wenige Ereignisse gab, in denen sich hochrangige Politikerinnen und Politiker sowie Gesundheitsverantwortliche in Politik und Verwaltung mit der Bedeutung von Bewegung befassten, war dies ein besonderer Moment, dem in der Folge Maßnahmen auf internationaler, nationaler und lokaler Ebene folgen sollten. Der Action Plan steht zum Herunterladen auf der WHO-Webseite www.who.int/lets-be-active

Er sieht vor, das Maß an Bewegung bis 2025 um 10 % und bis 2030 um 15 % zu steigern und enthält zahlreiche Vorschläge zur Steigerung des Bewegungsverhaltens von Menschen. Dazu gehören Sport, Spiel, Gehen und Radfahren sowohl als Mittel zur Fortbewegung als auch aus Spaß an der Bewegung. Für jede gewünschte Form von Aktivität sollen Möglichkeiten angeboten werden, für jeden Menschen, an jedem Ort und an jedem Tag.

Hierfür müssen zunächst die Ursachen für das rückläufige Bewegungsverhalten der Menschen benannt werden. Zu ihnen gehören u.a. die Umgebung, die Kultur, die Ökonomie und fehlende bewegungsfördernde Rahmenbedingungen. Deswegen sind sichere und bezahlbare Bewegungsangebote zu schaffen, die die Bedürfnisse aller Mitglieder einer Gesellschaft berücksichtigen. Dazu gehören die älteren Menschen, vor allem die wenig aktiven, Frauen und Mädchen sowie Menschen mit einer Behinderung. Damit sind nicht nur die weiße Mittelschicht und diejenigen, die über ausreichend finanzielle Mittel verfügen, gemeint; um die Richtung der Inaktivitätskurve zu verändern, müssen die Möglichkeiten aller Menschen berücksichtigt werden.

Die Implementierung des Global Action Plan beruht auf Leitlinien, von denen zwei hervor-

zuheben sind: So ist seine Umsetzung erstens an festgeschriebene Menschenrechte zu koppeln – an die von Menschen mit Behinderungen, an die älterer Menschen, die vermehrt zu chronischen Erkrankungen neigen, und an die von Kindern. Warum kann ein Kind nicht sicher und in einer sauberen Luft zur Schule gehen? Weil dies vielerorts nicht möglich ist, wird es von den Eltern gefahren. Und weil die Eltern fahren, steigt die Zahl der Autos im Straßenverkehr und in der Folge die Luftverschmutzung.

Zweitens soll mit Verweis auf die Proportionate Universality¹, einem von Michael Marmot eingeführten Begriff, vor allem dort disproportional investiert werden, wo Menschen am wenigsten körperlich aktiv sind.

Der Global Action Plan sieht vier Handlungsbereiche und zwanzig politische Maßnahmen vor (Abb. 5).

1. Eine aktive Gesellschaft schaffen

Eine aktive Gesellschaft erfordert einen gesellschaftlichen Paradigmenwechsel, zu dem ein besseres Verständnis von dem Nutzen körperlicher Aktivität gehört. Dazu sind neue soziale Normen und eine Wertschätzung von Bewegung notwendig.

Bedauerlicherweise lassen sich in Asien gegenwärtig Entwicklungen beobachten, die bereits in anderen Regionen dieser Welt zu mehr Inaktivität geführt haben. Autobahnen und Städte werden geplant und gebaut, in deren Fokus das Auto steht. Sollten sich Städte stattdessen so entwickeln, dass sie bewegungsfördernd sind, Kinder zu Fuß zur Schule und Erwachsene, ältere und jüngere, zu Fuß oder mit dem Rad ihre Aufgaben erledigen können, müssen Stadt- und Verkehrsplanerinnen und -planer entsprechend geschult werden. Hier sind Gesundheits- und Bewegungsexpertinnen und -experten sowie die Stadtbevölkerung zum Handeln aufgefordert. Aber trotz der Autofreundlichkeit asiatischer Städte kann man gerade in ihnen beobachten, wie die lokale Bevölkerung den öffentlichen Raum für Bewegung nutzt.

More active people for a healthier world! Mission:

Ensure that all people have access to safe and enabling environments and to diverse opportunities to be physically active in their daily lives, as a means of improving individual and community health and contributing to the social, cultural and economic development of all nations.

Goal to reduce physical inactivity

BY 2025: 10% BY 2030: 15%



2. Ein aktives Umfeld schaffen

Ein aktives Umfeld erfordert Orte, die von allen Menschen sicher erreicht und regelmäßig für Bewegung und Sport genutzt werden können.

Diese können und müssen mit dem heute vorhandenen Wissen bereitgestellt werden, so wie Menschen im vergangenen Jahrhundert die Städte autofreundlich umbauten. Seit einigen Jahren gibt es bereits Städte, unter anderem in Europa, die wieder bewegungsfreundlicher sind, was als positive Nebeneffekte soziale Interaktion begünstigt, finanzielle Einsparungen ermöglicht und die Umwelt schützt.

3. Aktive Menschen schaffen

Eine bewegungsfördernde Umgebung benötigt sehr unterschiedliche Konzepte und Programme, die Menschen dazu verleiten, sich

Abb. 4: More active people for a healthier world!

Abb. 5: Der Global Action Plan sieht vier Handlungsbereiche und zwanzig politische Maßnahmen vor

¹ Um das sozial bedingte gesundheitliche Gefälle zu reduzieren, müssen Gegenmaßnahmen universal geplant, aber in einem Umfang durchgeführt werden, der in einem Verhältnis zum Grad der Benachteiligung steht.

regelmäßig mehr zu bewegen. Diese müssen für eine Vielzahl von Lebensbereichen und ihre Menschen entwickelt werden, u.a. für den öffentlichen Raum, für Schulen, für den Arbeitsplatz und Einkaufszentren, sodass die gesamte Bevölkerung, insbesondere auch Kleinkinder, Jugendliche, hier vor allem Mädchen, Frauen und Männer, gerade auch die älteren, und andere benachteiligte Gruppen, hiervon profitieren kann.

4. Aktive Systeme schaffen

Bewegungsförderung erfordert ein Zusammenwirken unterschiedlicher Politikressorts und Arbeitsbereiche. Hier ist die Politik aufgefordert, richtungsweisende Entscheidungen zu treffen, wie auch die Wissenschaft in Bezug auf die Bereitstellung weiterer Fakten. Es bedarf Verantwortlicher, die sich die Aufgabe der Bewegungsförderung zu eigen machen und Prozesse entsprechend steuern, sowie der Bereitstellung von Mitteln und Informationssystemen, die ein koordiniertes Handeln auf internationaler, nationaler und lokaler Ebene ermöglichen.

Diesen vier Leitlinien lassen sich zwanzig Maßnahmen zuordnen (Abb. 6).

Aus dieser Darstellung lässt sich ablesen, dass kein Allheilmittel existiert, um das Bewegungsverhalten der Menschen zu verändern. Stattdessen gibt es eine Reihe hilfreicher Handlungsbereiche, die, miteinander

verbunden, gegen Bewegungsarmut helfen können. Deswegen sind die Verantwortlichen aufgefordert, zu überprüfen, in welchem dieser Bereiche es Verbesserungsbedarf gibt. (Abb. 8)

Sämtliche Aktivitäten, Programme und Projekte müssen entsprechend ausgewertet werden. So überwacht die Weltgesundheitsorganisation Entwicklungen in nahezu 200 Ländern, die das Bewegungsniveau ihrer Bevölkerung bis 2030 erhöhen wollen. Dabei wird untersucht und gemessen, was genau diese Länder machen und zu welchen Ergebnissen es führt. Die so erhaltenen Ergebnisse fasst die WHO in Berichten zusammen und veröffentlicht diese.

Aufgaben und Verantwortlichkeiten

Die empfohlenen Maßnahmen wenden sich an verschiedene Verantwortliche, an die Weltgesundheitsorganisation, an nationale und lokale Gesetzgeber, an die Wissenschaft und an die Zivilgesellschaft einschließlich der Nichtregierungsorganisationen, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen und Entwicklungsprozesse leiten und unterstützen müssen.

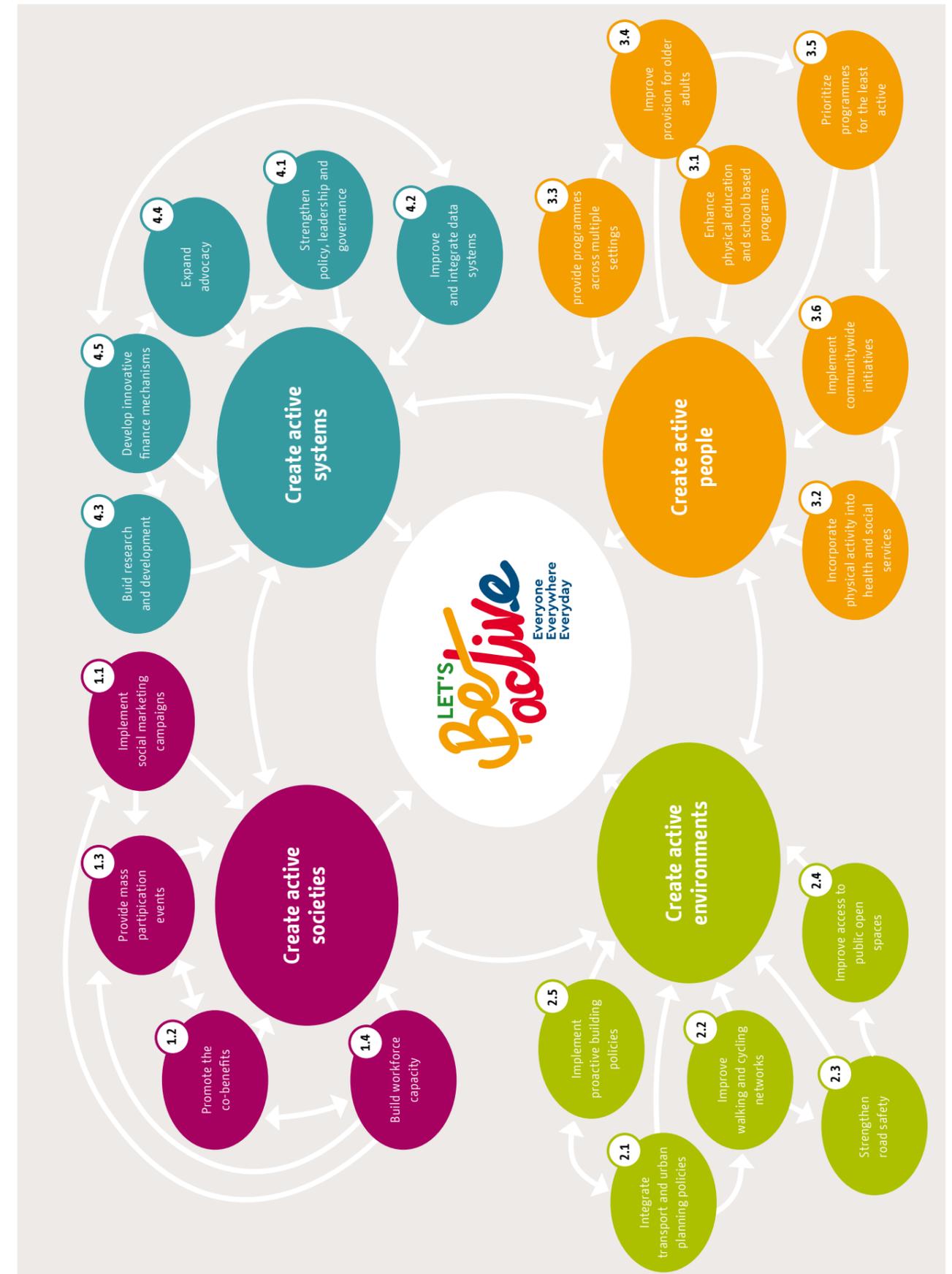
Aus der folgenden Grafik wird ersichtlich, dass auch die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele in direkter und indirekter Verbindung mit dem Nutzen eines höheren Bewegungsniveaus stehen. (Abb. 8)

Auch in Deutschland gibt es keinen Grund, sich selbstgefällig zurückzulehnen.

Abb. 6 : Vier Leitlinien

Monitoring Framework - by Dec 2018		
1. Creating an active Society	Four Actions →	Indicators and Metrics
2. Creating active Environments	Five Actions →	Indicators and Metrics
3. Creating active People	Six Actions →	Indicators and Metrics
4. Creating active Systems	Five Actions →	Indicators and Metrics

Abb. 7 (Seite 15): A whole systems approach to physical activity



Eine offensichtliche Verbindung gibt es zwischen Bewegung und dem dritten Entwicklungsziel Gesundes Leben für alle – ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern. Aber die Grafik verdeutlicht, dass auch die anderen Ziele von einer globalen Bewegungs-offensive profitieren würden.

Was bedeutet das für den städtischen Raum?

Um das Umfeld nachhaltig zu verändern, müssen Gesundheits- und Bewegungsexperten und -expertinnen das Gespräch mit den jeweiligen Ressortverantwortlichen suchen. Dabei ist es wichtig, deren Ziele zu kennen und ihre jeweilige Sprache zu sprechen.

Die Aufgabe der Städte

Gerade Städten kommt in Zusammenhang mit Verhaltensänderung eine große Bedeutung zu. 50 % der Menschheit leben bereits in Städten. Es wird davon ausgegangen, dass diese Zahl in den nächsten Jahrzehnten auf 75 % steigt. Jedes Jahr ziehen 77 Millionen Menschen in die Städte dieser Welt. Sie sind der Schlüssel, um Dinge global zu verändern und bieten in Zusammenhang mit der Gestaltung von Lebens- und Arbeitsräumen folglich den am besten geeigneten Ort, um auch das Bewegungsverhalten zu verändern.

Es gibt bereits eine Reihe von Untersuchungen, die belegen, wie unterschiedlich die Lebenserwartung in einer Stadt sein kann. In Abhängigkeit davon, wo jemand in der Stadt lebt, kann der Unterschied zehn bis fünfzehn Jahre betragen. Und trotzdem fährt die Menschheit fort, Städte so zu entwickeln, dass sie keinen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Würden alle Bewohner und Bewohnerinnen mehr gehen und Fahrrad fahren, trügen sie zu einer gesünderen Stadt mit weniger Luftverschmutzung bei.

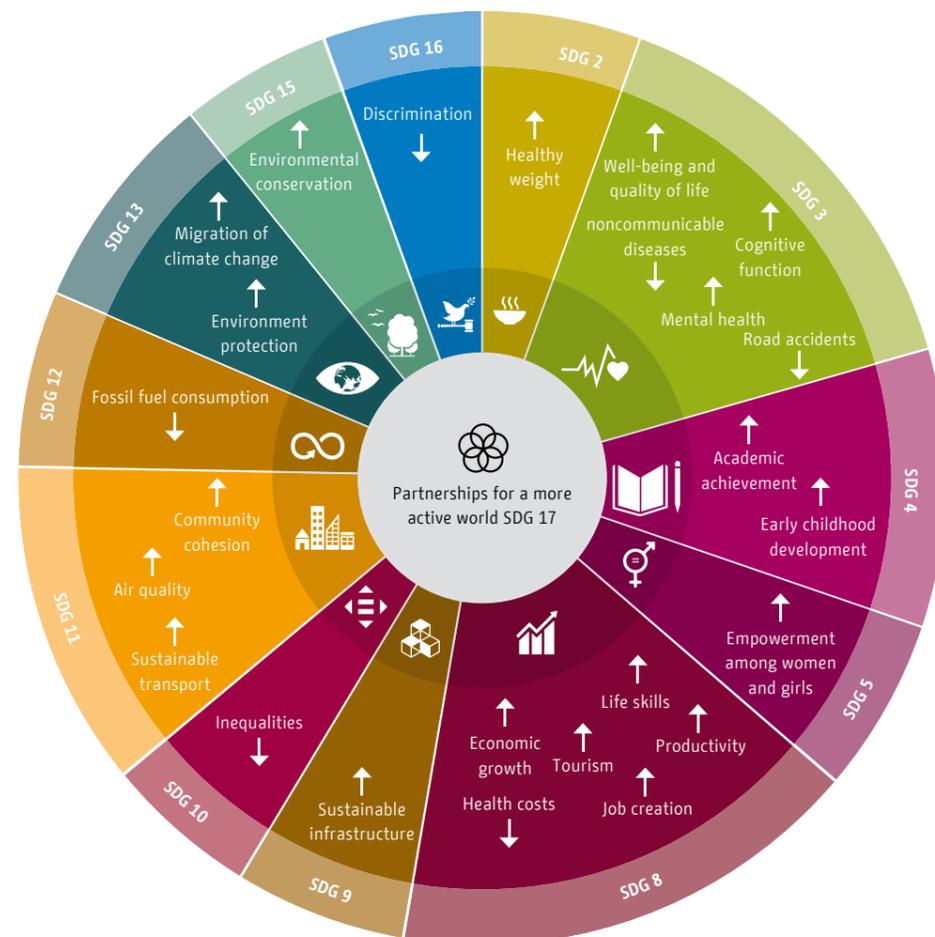


Abb. 8: Connecting PA Policy Actions

Stadtplanerinnen und -planer sind aufgefordert, Orte zu schaffen, die gesundheitsförderlich sind. Hierzu gehört eine Umgebung, in der Bewegung ein normales Verhalten darstellt. Wohngebiete, Arbeitsplätze, Straßen etc. müssen so geplant werden, dass sie fußgänger- und radfahrerfreundlicher werden, als sie es gegenwärtig sind. Große Entfernungen und Zersiedelung forcieren den Fokus auf Autos. Mit den vorhandenen Daten, die mittlerweile auch digital erhoben werden, können Verantwortliche Städte so umgestalten, dass die Wahrscheinlichkeit, mit der Menschen zu Fuß gehen, sich gegenüber den heutigen Zahlen verdoppelt. Die Daten geben ebenfalls Aufschluss über die Entwicklung von Außenbezirken. Dies beinhaltet die Verteilung von Einrichtungen des täglichen Bedarfs, Verwaltungen, Einkaufszentren, Schulen, medizinischer Versorgung usw., die zurückzulegende Entfernung, um diese zu erreichen, die Vielfalt an Angeboten und deren Dichte.

Um hierauf aufbauend Bewegung zu fördern, müssen entsprechende Informationen mithilfe moderner Kommunikationstechnologie abrufbar sein. Hierzu gehören, entwickelt aus der Perspektive einer Gesundheits- und Bewegungsförderung, sowohl Informationen über die Orte als auch darüber, wie man diese – im Idealfall zu Fuß oder mit dem Fahrrad oder bei größeren Entfernungen auch mit flexiblen Transportkonzepten – erreichen kann.

Für die westaustralische Stadt Perth wurde ein elektronisches Tool entwickelt, das seinen Nutzerinnen und Nutzern ermöglicht, nach Parkanlagen zu suchen und u.a. zu erfahren, wie diese ausgestattet sind. Orte, die man darüber hinaus für geeignet hält, um sich dort zu bewegen oder Sport zu treiben, können hinzugefügt werden. Auf diese Weise kann die Bevölkerung Orte gezielter auswählen und nutzen. Darüber hinaus erhalten die Verantwortlichen hilfreiche Daten über sinnvolle und nachhaltige Investitionen und können weitere Maßnahmen planen. Außerdem lassen die so erhaltenen Rückschlüsse Informationen darüber zu, wo aufgrund von städtebaulichen Veränderungen Parkanlagen gefährdet sind und gegebenenfalls geschützt

werden müssen. Nebenbei kann man auf diese Weise auch feststellen, dass Parkanlagen in reicheren Gemeinden und Stadtteilen besser ausgestattet sind als solche in ärmeren und korrigierend eingreifen.

Auf kommunaler Ebene ist ein solches oder ähnliches Tool weiterzuentwickeln u.a. um Sportstätten zu ergänzen. Entscheidungsträgerinnen und -träger aus Politik und Verwaltung einerseits und die lokale Bevölkerung andererseits müssen auf der Basis digital erhobener Daten über Fußgängeretzwerke und Radwege, über öffentlich nutzbaren Raum und zugängige Parkanlagen und Sportstätten sowie über die für den Erhalt notwendigen und die mit der Nutzung verbundenen Kosten Bescheid wissen. Hier ist eine neue Form der Datensammlung und -nutzung notwendig. Man muss eine Verbindung zwischen den Orten, den Bewegungsprogrammen und dem Aktivitätsverhalten der Stadtbewohnerinnen und -bewohner herstellen. Und man muss existierende Angebote bekanntmachen, damit sie genutzt werden und weitere entwickelt werden.

Kulturen, Strukturen und das Verhalten zu verändern, ist ein komplexes Unterfangen. Es bedarf wissenschaftlich erhobener und ausgewerteter Daten und politischen Willen auf internationaler, nationaler und lokaler Ebene. Vor allem Kommunen kommt bei der Umsetzung politischer Vorgaben eine große Bedeutung zu. Mit dem globalen Aktionsplan will die Weltgesundheitsorganisation zu Maßnahmen anregen und bestehende Initiativen unterstützen. Das tut sie mit wissenschaftlichen und politischen Argumenten – und mit Kreativität: Auch ein Fußball in der Hand kann die Kommunikation atmosphärisch verändern.

Detlef Dumon (International Council of Sport Science and Physical Education e.V.)

Wiedergabe des Vortrags von Dr. Fiona Bull. Alle Abbildungen basieren auf den Grafiken in ihrer Präsentation.

Mit Verkehrsexperten und -expertinnen spricht man nicht über Gesundheit, sondern über eine moderne Verkehrspolitik, die die Bewegungsbedürfnisse der Menschen berücksichtigt. Politik verändert man nicht, wenn man nicht die Sprache der Verantwortlichen spricht und ihre Ziele versteht.





Mit Vorträgen, Sessions, einem Wissensparcours und Theatersport bot der Kongress ein abwechslungsreiches Programm



Der GLS Campus mit der historischen Schwimmhalle – eine eindrucksvolle Kulisse



Sport und Digitalisierung

Sport 4.0

„Wir bewegen uns zu wenig!“, so die Prämisse von Günther Lohre (AthletenWerk GmbH) und Jens Mühlner (T-Systems International GmbH). Während die moderne Arbeit mit immer weniger körperlichen Belastungen einhergeht und die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend verschwimmen, empfiehlt die WHO pro Woche 150 Minuten zügiges Gehen oder 75 Minuten Joggen – ein Wert, der 2010 in Deutschland im Durchschnitt zu 60 % und im Jahr 2018 nur noch zu 43 % erreicht wurde. Gefragt nach ihren Motiven, nennen die sportlich Aktiven überwiegend funktionale „Zweckhintergründe“ wie etwa Gesundheit, Attraktivität oder Ästhetik – die Inaktiven führen „spaßfreie“ Gründe an: keine Zeit, keine Lust, kein Geld. Die Herausforderung ist deutlich: Vielfältiger Sport muss zu den Menschen kommen und sie unterwegs oder auch auf der Arbeit erreichen.

In virtuellen Räumen
verhalten wir uns wie
in realen Räumen



Was bedeutet das für das Thema „Digitalisierung“? In unserer modernen Zeit findet eine gleichzeitige Fortentwicklung von Technologie und Gesellschaft statt (Co-Evolution), die neue Chancen bietet. Es entstehen durch die ständige Möglichkeit der Vernetzung – auch lokal – neue Communitys mit neuen Akteuren. Zusätzlich werden neue Geschäftsmodelle entwickelt durch die fortschreitende Personalisierung (On-Demand-Ökonomie). Und: Digitaltechnik bietet neue Möglichkeiten des Zugangs zu Dienstleistungen und Sportangeboten sowie zu deren Betreuung und Bezahlung.

Und was kann Sport 4.0 aufgrund dieser Erkenntnisse konkret bedeuten? Neue Chancen für die Auslastung bestehender Sportflächen beispielsweise (Planungs- und Zugangsmanagement) oder die „Kultivierung“ öffentlicher Flächen zu temporären Sporträumen. Innovative digitale Motivations- und Belohnungssysteme entstehen, um den sprichwörtlichen inneren Schweinehund besser zu überwinden, ebenso wie neue Wettbewerbs- und Spielformen durch den Einsatz von Sensorik oder GPS-Systemen, beispielsweise in Mobile Apps. Darüber hinaus bietet die Digitalisierung die Chance, dass sich einzelne Akteure, wie Vereine, kommerzielle Anbieter, Ärzte, Bildungseinrichtungen oder Unternehmen, auf lokaler oder regionaler Ebene zu einer Gesellschaft zusammenschließen, um mehr Menschen zur Bewegung zu aktivieren. Denn eines ist klar: Der Sport muss sich zunehmend den Bedarfen der Gesellschaft anpassen – denn „Shift happens“. Jetzt.

360-Grad-Video

Was genau ist die 360-Grad-Videotechnik und wie lässt sie sich im Zusammenhang mit Sport und Marketing nutzen? Diese Fragen erläuterte Prof. Dr. Andreas Hebbel-Seeger, Professor für Medienmanagement und Leiter

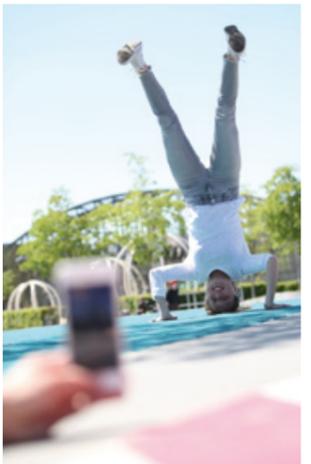
der Medien-Fakultät am Campus Hamburg der Hochschule Macromedia. Ein 360-Grad-Video ist eine filmische Abbildung oder Inszenierung eines Raums in alle Richtungen und Ebenen – innerhalb derer Betrachterinnen und Betrachter die Möglichkeit der freien Wahl des Bildausschnitts haben. Mittels einer VR-Brille gelingt es ihnen, sich diesen Raum in einer besonderen Art anzueignen – Hebbel-Seeger nennt das „Präsenzerleben“. Dafür gibt es drei wesentliche Voraussetzungen: die Illusion, sich an einem anderen Ort zu befinden (Place Illusion), das subjektive Gefühl, das visualisierte Geschehen sei „real“ (Plausibility Illusion) und das Empfinden, tatsächlich physisch in das virtuelle Geschehen eingebunden zu sein (Body Ownership).

Das Erleben eines 360-Grad-Videos wird durch vier verschiedene Aspekte bestimmt: So verhalten wir uns in virtuellen Räumen wie in realen Räumen, auch wenn wir wissen, dass unsere Umgebung nicht „echt“ ist (Sense of Embodiment). Wir nehmen die handelnde Person im virtuellen Raum als uns selbst wahr, egal, ob die Kameraperspektive uns in der ersten oder in der dritten Person abbildet (Sense of Self-Location). Wir identifizieren uns mit der handelnden Person so stark, dass wir es sogar „physisch“ spüren können (Sense of Body Ownership). Dabei haben wir die motorische Kontrolle über das handelnde Ich ausschließlich über die Manipulation des Bildausschnitts, eine Interaktion mit Objekten oder anderen Menschen oder ein Eingriff in den Handlungsablauf (im Sinne eines Sense of Agency) sind jedoch nicht möglich. 360-Grad-Videos können als Treiber für Sport-Konsum dienen. Die Motivation zum „Live-Besuch“ eines Events nach der Rezeption eines 360-Grad-Videos ist wesentlich höher als bei Personen, die das gleiche Video auf dem Notebook angeschaut haben. Auch als Motivator für einen Transfer der virtuell erlebten Aktivitäten in die „reale“ Welt ist die Technik geeignet, ebenso als Lernhilfe im Rahmen von Problemlösungs- oder Reflexionsprozessen, z. B. integriert in Trainingsabläufe eines Teams während der Off-Season. Und nicht zuletzt eignet sie sich für die Anbahnung, Unterstützung und Optimierung von Bewegungsaktivitäten.

Smart Sport App

Aufwachsen in unserer modernen Gesellschaft hat sich verändert: Junge Menschen verbringen mehr Zeit in Institutionen und müssen sich ihre Freiräume neu erobern. Auch ihre Lebenswelt ist „smart“ geworden – und Sport ist ein wichtiges Thema in der Jugendkultur. Was das für die Kultur des Sports bedeutet, wie sich das Sporterleben verändert und was die in Partnerschaft mit dem Deutschen Forschungszentrum für künstliche Intelligenz und der Humboldt-Universität entwickelte Smart Sport App dazu beitragen kann, erklärt Session Chair Martin Schönwandt von der Deutschen Sportjugend. Die Kultur des Sports insbesondere bei den Jugendlichen hat sich verändert: Sport ist urbaner, vielfältiger und individueller geworden und teilt sich in viele verschiedene „Szenen“ mit jeweils eigenen Regeln und Werten. Das Erleben wird geteilt – digital über soziale Medien: Das mobile Endgerät wird zum verbindenden Element.

Hier kommt die App ins Spiel: Sie knüpft an das Kommunikations- und Alltagsverhalten der jugendlichen Nutzer an, verbindet dieses mit hohen Standards beim Datenschutz und bringt so die neue „smarte Welt“ und die Jugendsportwelt in Verbindung. Dabei werden viele neue Möglichkeiten eröffnet: u.a. die Verknüpfung von Sport im Verein und dem selbstorganisierten Sporttreiben, das Zusammenspiel von Selbstlernen und Peer-to-Peer-Lernen, die virtuelle Unterstützung durch Coaches beim „echten“ Sport oder die Zugehörigkeit zu einer – virtuellen – Gemeinschaft beim Individualsport. Durch die Einbindung von Karten ist eine genaue Darstellung der Sportmöglichkeiten in der Umgebung möglich (inkl. Verbindung zur jeweiligen Website und entsprechenden Videos) und durch die Nutzung von sogenannten Beacons können dem Nutzer aktuelle, individuelle Benachrichtigungen und KI-basierte Empfehlungen angezeigt werden. Mittels der Objekterkennung schließlich schlägt die KI dem Nutzer vor, welchen Sport er mit dem erkannten Gegenstand ausüben kann.



Gesundheit und Bewegungsförderung

Neue Impulse für die Bewegungsförderung

„Heutige Lebenswelten sind häufig bewegungsunfreundlich und im europäischen Vergleich ist der Bewegungsmangel in Deutschland am weitesten verbreitet“, berichtete Session Chair Prof. Dr. Gorden Sudeck von der Universität Tübingen. Menschen setzen so ihre Gesundheit aufs Spiel. Dabei sprechen wissenschaftliche Untersuchungen eine eindeutige Sprache: Bewegungstherapie ist bei einer Vielzahl an Erkrankungen genauso und in bestimmten Fällen sogar wirksamer als medikamentöse Therapien. Darum fordert auch die WHO mehr Bewegungsförderung, speziell für Frauen.

Körperliche Aktivität unterliegt vielen Bedingungsfaktoren. Bildung spielt z.B. eine große Rolle. Während bei Menschen mit hohem Bildungsgrad der Anteil sportlich Aktiver steigt, stagniert bzw. fällt er bei Menschen mit niedrigem Bildungsgrad. Bewegungsförderung kann auf die Verhältnisse abzielen, indem Lebenswelten gesundheitsgerecht gestaltet werden oder personenbezogen erfolgen, um eine bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz zu erlangen. Letztere gliedert sich in drei Teilkompetenzen: Bewegungs- und Steuerungskompetenz sowie bewegungsspezifische Selbstregulationskompetenz. Menschen mit hoher Bewegungskompetenz haben die motorischen Voraussetzungen, um Aktivitäten des Alltags und des Gesundheitssports zu bewältigen. Solche mit hoher Steuerungskompetenz können ihr Bewegungsverhalten auf Gesundheit und Wohlbefinden ausrichten. Personen mit hoher Selbstregulationskompetenz können die Regelmäßigkeit körperlich-sportlicher Aktivitäten sicherstellen. Um alle Kompetenzen gleichermaßen zu entwickeln, sollten Training, Lernen und Erleben adäquat verknüpft werden. Doch welche Interventionen zur Bewegungsförderung sind wirklich

effektiv? In den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ ist nachzulesen, dass für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen die Schule die größte Rolle spielt. Maßnahmen in dieser Lebenswelt gelten zudem als ausreichend evidenzbasiert. Das Sporttreiben in häuslicher Lebenswelt und im Kindergarten sollte erhöht werden. Bewegungsförderungsansätze für die gesamte Bevölkerung, wie beispielsweise wohnortnahe Freizeitanlagen oder verkehrspolitische Maßnahmen haben eine potenziell hohe Wirkungsbreite, ihre Wirksamkeit ist aber schwer zu beurteilen.

Zukünftig wird es bei der Umsetzung von Bewegungsförderung darum gehen, Individual- und Verhältnisprävention im Sinne einer „verzahnten Doppelstrategie“ stärker zu verknüpfen. Immer auch mit dem Blick auf ein breites Aktivitätsspektrum in Alltag, Transport und Freizeit. Neben der Förderung individueller bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz sollte auch die Befähigung von Multiplikatoren in Lebenswelten wie Verein, Schule, Kita oder Betrieb im Fokus stehen. Ebenso die Integration von politik- und umweltbezogenen Ansätzen und die Implementierung von Bewegungsförderung in regionale bzw. kommunale Gesamtstrategien.

Impulse durch das Präventionsgesetz

„Gesundheitsförderung und Prävention haben das Ziel, alle sozialen Ebenen der Bevölkerung anzusprechen und zum gesunden Leben durch Bewegung zu animieren“, stellte Session Chair Werner Mall, Unternehmensbereichsleiter Prävention der AOK Nordost, fest. Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist das Präventionsgesetz, mit dem die trägerübergreifende Zusammenarbeit der Akteure in der Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt wird. Mit Inkrafttreten des Gesetzes

wurde auch die Nationale Präventionskonferenz eingeführt. Ihr Ziel: die Entwicklung und Fortschreibung einer nationalen Präventionsstrategie.

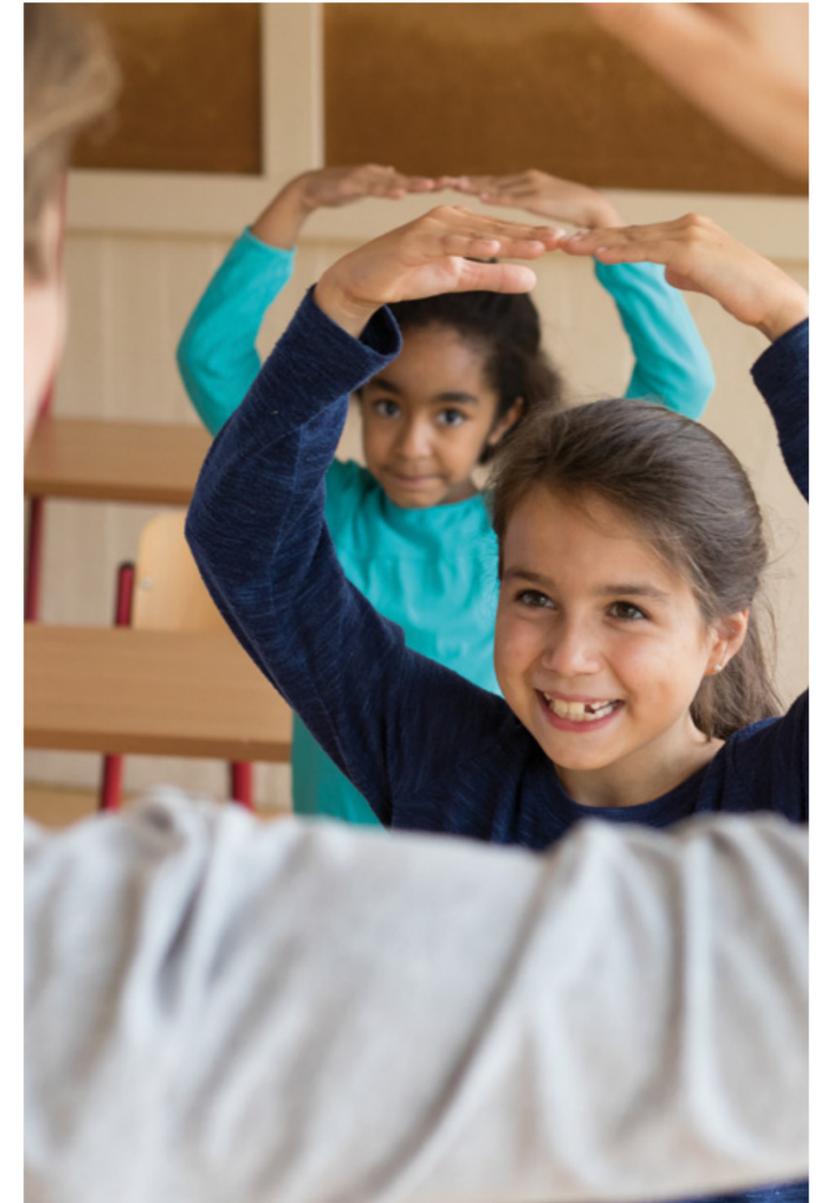
Die von den Spitzenorganisationen der Träger der gesetzlichen Kranken-, Unfall-, Renten- und sozialen Pflegeversicherung getragene Konferenz vereinbart Bundesrahmenempfehlungen, die in den Ländern und Kommunen auf der Grundlage von Landesrahmenempfehlungen umgesetzt werden. Gesundheitsförderung und Prävention in den Lebenswelten der Menschen soll gelingen, indem sie verhaltens- und verhältniswirksam, nachhaltig, bedacht auf den Ausgleich sozialer Ungleichheit und auf Partizipation ausgerichtet ist.

Was können Krankenkassen tun, um Gesundheitsförderung und Prävention in den verschiedenen Lebenswelten zu unterstützen? Sie fördern den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen, Vernetzungsprozesse, Maßnahmen im Rahmen einer Gesamtkonzeption und die Fortbildung von Multiplikatoren. Auch mit digitalen Formaten wie z. B. dem Selftracking-Tool FitMit AOK App, Online-Trainingsprogrammen oder Serious-Gaming-Angeboten unterstützen Krankenkassen Menschen dabei, gesunde Lebensweisen zu entwickeln.

Bewegungsförderung für alle?

Seit 2016 gibt es 11 % mehr sport- und bewegungsaktive Berlinerinnen und Berliner. Das ergab die größte deutsche Studie zum Sport- und Bewegungsverhalten „Sportstudie Berlin 2017“ der Senatsverwaltung für Inneres und Sport. Allerdings erreichen die bestehenden Sport- und Bewegungsangebote nicht alle Menschen gleichermaßen, sodass immer noch zu viele Menschen sich nicht oder nicht ausreichend bewegen. Insbesondere sozial Benachteiligte und Angehörige von ethnischen Minderheiten profitieren vergleichsweise wenig von sportlichen Angeboten.

„Gemeinsam mehr bewegen. Es muss einfach sein, sich im Alltag gerne zu bewegen“, betonte Session Chair Stefan Pospiech, Geschäftsführer Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.



Für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen spielt die Schule die größte Rolle

„Das gelingt nur, wenn in den Kommunen die Partner – von der Nachbarschaftseinrichtung bis zum Sportverein – miteinander kooperieren und das Wohnumfeld zur Bewegung einlädt.“ Gerade wenn es darum geht, den aktiven Lebensstil von Menschen in schwieriger sozialer Lage zu fördern, müssen verhältnis- und verhaltensbezogene Ansätze kombiniert werden. Besonders wirksam sind Interventionen, wenn die Menschen einbezogen werden und sie unterstützt werden bei bewegungshinderlichen Umständen wie Zeitmangel, aufwendigen Anmeldeformalitäten oder fehlenden Räumen.

Internationale Perspektiven



Sport und körperliche Aktivität müssen auch in der Großstadt möglich sein

Internationale Perspektiven

Die Überschrift des Kongresses „Urban Sport & Health“ machte deutlich, dass die Veranstaltung zum Blick über den nationalen Tellerrand ermutigen will. So setzten die Veranstalter das Thema „Internationale Entwicklungen“ auf die Agenda und baten Detlef Dumon vom International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE) hierfür die Moderation zu übernehmen.

Global Active City

„Körperliche Inaktivität ist ein globales Problem“, meinte Susan Greinig vom Internationalen Olympischen Komitee. Während auf der Welt die Verstädterung voranschreitet, bewegen sich die Menschen immer weniger. Denn städtischer Raum lässt sich mit einem aktiven und gesunden Lebensstil oftmals nicht vereinen. Die Folge: Chronische Krankheiten sind auf dem Vormarsch. Doch es gibt Lösungen. Die von Lausanne aus gesteuerte Active Well being INITIATIVE (AWI) bringt es auf einen Nenner: Mehr aktive Menschen bedeuten mehr gesunde Menschen. Gleichzeitig bringt körperliche Aktivität sozialen und öko-

nomischen Nutzen mit sich. Vor diesem Hintergrund vergibt AWI das Label „Global Active City“ und möchte damit weltweit Entscheiderinnen und Entscheider in Städten dazu ermutigen, Menschen zu mehr Bewegung zu animieren und entsprechende Infrastrukturen zu schaffen.

Neben Hamburg, das als einzige deutsche Stadt das ergebnisorientierte Modell testet, haben Liverpool, Lillehammer, Richmond, Ljubljana und Buenos Aires 2018 das Gütesiegel erhalten. Sie alle haben einen Zertifizierungsprozess durchlaufen. Hamburg hat im Rahmen seiner Active-City-Strategie konkrete Schwerpunkte gesetzt. Dazu gehören: mehr körperliche Aktivität durch attraktive Angebote, Stadtteilentwicklung durch Sport, Investition in Sportanlagen und Vernetzung von Sport und Wissenschaft. Kongressbesucher und Hamburger Sport-Staatsrat Christoph Holstein beschrieb den konkreten Nutzen für seine Stadt folgendermaßen: „Die Anziehungskraft der großen Städte ist ungebrochen, die großen Städte werden noch größer werden. Wenn wir wollen, dass nicht nur die Städte wachsen, sondern parallel

auch die Lebensqualität der Menschen in den Städten, sollten wir auf Sport und Bewegung setzen. Zu jeder Zeit, an jeder Stelle und für alle müssen Sport und körperliche Aktivität in der Großstadt möglich sein. Es ist gut, darüber ins Gespräch zu kommen.“

Digitalisierung und die Kultur der Angst?

„Die Welt ist ins digitale Zeitalter eingetreten“, stellte ICSSPE-Präsident Dr. Uri Schaefer fest. Der leichte Zugriff auf immer mehr Informationen, schnellere Kommunikation und neue Technologien stehen auf der Habenseite der Veränderung unserer Lebenswelten. Auf der anderen Seite steht die Angst vor den Auswirkungen der Digitalisierung auf die Weltgesundheit.

Die Menschen werden inaktiver. Auch Kinder sind seltener draußen und verbringen ihre Freizeit zunehmend zu Hause vor dem Fernseher, am Computer oder beschäftigen sich mit einem Smartphone. Gesundheitsexpertinnen und -experten warnen davor, dass der menschliche Körper mit der schnell voranschreitenden Digitalisierung nicht Schritt halten kann und in der Folge krank wird. Uri Schaefer nannte drei Optionen, um darauf zu reagieren: Digitalisierung widerstehen, sie in existierende Strukturen integrieren oder ihre Möglichkeiten begrüßen und nutzen.

Heute weiß man einiges, aber längst nicht alles, um das Potenzial der Digitalisierung für eine bessere Lebensqualität, z. B. durch sichere Straßen, ein besseres Gesundheitswesen oder durch neue Jobs. Können also die Städte auf der Welt gleichzeitig digital und gesund sein? Und was heißt überhaupt Gesundheit? Die WHO hat es 1948 so formuliert: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.“ ICSSPE-unterstützte Forschungen haben eine Vielzahl von positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität aufgezeigt, die in alle drei genannten „Wohlfühlbereiche“ einzahlen. Dazu gehören: Herz-Kreislauf-Gesundheit, Koordination, Selbstbewusstsein und soziale Kontakte.

Neben der natürlichen und bebauten Umgebung bestimmen soziale, kulturelle und ökonomische Faktoren das Mobilitätsverhalten. Urbane Probleme wie mangelnde Bewegungskultur, soziale Ausgrenzung und der ungleiche Zugang zu Infrastruktur und Sportangeboten kann Digitalisierung nicht lösen. Aber indem sie Zugang zu Wissen und Möglichkeiten eröffnet, kann sie einige der strukturellen Barrieren, die unsere modernen westlichen Städte charakterisieren, umgehen. Sie kann helfen, dass Menschen das Setting, das sie umgibt, besser nutzen, um körperlich aktiv zu sein.

Hier kommen digitale Apps ins Spiel. Um zu verhindern, dass Menschen schnell das Interesse an digitalen Helfern verlieren, müssen sie aber mehr können als nur Schritte zählen oder Herzfrequenzen messen. Damit Apps eine nachhaltige Unterstützung sein können, müssen die Entwickler die Komplexität der Lebenssituationen der unterschiedlichen Nutzer im Auge behalten. Traditionelle Motivationsmodelle, die auf Belohnung und Bestrafung setzen, greifen dabei nicht. Menschen lassen sich nicht dauerhaft bestechen, um gesund zu leben. Psychologen nennen heute drei wesentliche Faktoren, wenn es um Motivation geht: Gewöhnung, soziale Bindung und das Verbessern von Fähigkeiten. Ein Motivationsmodell, das sich auch digital darstellen lässt.

Wie kann also eine App der Zukunft aussehen? Schaefers Vision: Eudaimon. Die (noch) fiktionale App agiert als Schnittstelle zwischen Individuum und Umgebung und bringt Nutzerinnen und Nutzer dazu, Entscheidungen über körperliche Aktivität und Gesundheit zu treffen. Sie kann z. B. Herzfrequenz, Blutdruck und Kalorienaufnahme tracken, auswerten und in Beziehung zu gesetzten Zielen oder medizinischen Verordnungen bringen. Außerdem kann sie auf lokale Möglichkeiten aufmerksam machen, die das körperliche, mentale und soziale Wohlbefinden fördern. Was auch immer die digitale Revolution der Welt bringt – das Bedürfnis nach körperlicher Aktivität und Gesundheit wird nicht verschwinden. „Dieses Bedürfnis gilt, es in neue urbane Räume zu integrieren“, so Schaefer.

Sportentwicklung

Organisierter Sport – eine Erfolgsgeschichte

Session Chair Andreas Klages, Hauptgeschäftsführer des Landessportbundes Hessen, prognostiziert: „Sportvereine werden auch 2030 Deutschlands Sportanbieter Nr. 1 sein.“ Ein Blick auf die Mitgliederentwicklung: 1945 startete der gemeinnützige Sport als kompaktes Verbandssystem mit Schwerpunkt „Wettkampfsport für Jüngere“. Fünf Jahre später standen 3,2 Millionen Vereinsmitglieder zu Buche. 2018 waren es rund 27,4 Millionen Menschen jeden Alters. Allerdings gibt es seit 2000 rückläufige Mitgliederzahlen im mittleren Erwachsenenalter, aber auch Zuwächse im Bereich 60+.

Unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbunds übernehmen Vereine gesellschaftspolitische Verantwortung und bieten Erfahrungsraum für Engagement. Damit ihre Erfolgsgeschichte weitergeschrieben werden kann, gilt es Herausforderungen zu meistern. Dazu gehören u.a. die Gewinnung und Bindung von Mitgliedern, der Umgang mit knappen Sporträumen sowie den Auswirkungen

des Ganztagschulbetriebs und nicht zuletzt die Positionierung gegenüber kommerziellen Sportanbietern zwischen Konkurrenz und Partnerschaft. Nachfrageorientierung und digitale Ansätze: Kommerzielle Anbieter bringen Stärken mit, die der organisierte Sport antizipieren kann. Vielversprechend sind kostenlose Outdoor-Angebote wie „Sport im Park“ oder auch vereinseigene Fitness-Studios, durch die Sportvereine mit zielgruppenspezifischen Angeboten fitnessinteressierte Mitglieder halten und gewinnen können.

Sind kommerzielle Anbieter innovativer?

Session Chair Nils Barkhoff ist Co-Gründer von Original Bootcamp, einem Unternehmen für Fitnesskurse im Freien. Er ist sicher: „Kommerzielle Anbieter sind innovativ und wandlungsfähig und können entsprechend kurzfristiger zielgruppenorientierte präventive Gesundheitsangebote in der sich schnell wandelnden analogen und digitalen Welt anbieten.“

Original Bootcamp: „Das sind über 200 deutschlandweit aktive Trainerinnen und

Trainer, die das Land mit Spaß und Leidenschaft ein Stück weit gesünder machen wollen“, berichtet Barkhoff. Alles am Puls der Zeit. Die Formel Digitalisierung = Bewegungsarmut geht in dem Unternehmen nicht auf. So betreibt Original Bootcamp mit Unterstützung der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster eine Studie über die Wirkung von Fitnessstrackern auf Trainingserfolg und Alltagsverhalten.

Barkhoff sieht aber auch Stärken im organisierten Sport, die kommerzielle Anbieter so nicht haben: „Gesellschaftlicher Zusammenhalt, Integration und Bewegungsförderung im Jugendbereich können mit der Hilfe von Sportvereinen besser gelingen. Vereine können durch ihre Verbindungen in die Politik einen wertvollen Beitrag für die Position des Sports in der Gesellschaft leisten. Als kommerzieller Anbieter wollen wir weg vom Lagerdenken und kooperieren an vielen Stellen mit Vereinen, um gemeinsam Sport und Gesundheit voranzubringen.“

Von Mattengymnastik und Fitnessidolen

Vor dem Hintergrund einer alternden Gesellschaft und steigenden Gesundheits- und Krankheitskosten wächst die Relevanz von Fitness- und Gesundheitssport. Denn Bewegungsmangel steht unter den beeinflussbaren Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten an erster Stelle. Ein Trend, der anhält und sich widerspiegelt in politisch unterstützten Förderprogrammen der Krankenkassen und nicht zuletzt im Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz).

Ein immer breiteres Spektrum an Gesundheitssportprogrammen hat zur Folge, dass auch mehr kommerzielle Anbieter auf den Markt drängen. Klassische Sportvereine müssen sich behaupten und ihre Angebote auf die Bedürfnisse der Bevölkerung zuschneiden. Doch schaffen die Vereine es, sie mit ihrer Ansprache zu erreichen? Die Session Chairs Michaela Röhrbein, Generalsekretärin Deutscher Turner-Bund (DTB), und Friedhard Teuffel, Direktor Landessportbund Berlin,

sehen Korrekturbedarf beim Image des Gesundheitssports. Teuffel meint: „Das Bild vom Gesundheitssport als Mattengymnastik in Schulturnhallen muss schleunigst überholt werden.“ Röhrbein sieht den Deutschen Turner-Bund als zweitgrößten deutschen Spitzensportverband mit fünf Millionen Mitgliedern in der Pflicht, will er Marktführer im Fitness- und Gesundheitssport bleiben: „Überlassen wir Influencern als neuen Sport-, Gesundheits- und Fitnessidolen die Ansprache von (potenziellen) Vereinsmitgliedern?“

Wie bringt der DTB Menschen in Bewegung? Der Verband hatte z.B. die Federführung bei der Entwicklung des European Fitness Badges. Ein Instrument, mit dem Teilnehmer über motorische Tests und Messungen zur Körperkonstitution, -haltung und Aktivität und anschließender Beratung Aufschlüsse über ihren individuellen Fitnessstatus erhalten. Ein weiteres Beispiel: das Projekt Alltags Trainingsprogramm (ATP). Im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelte der DTB mit dem Kooperationspartner Sporthochschule Köln standardisierte Trainingsprogramme speziell für Menschen ab 60 Jahren, die ihren inaktiven Lebensalltag zukünftig bewegungsaktiver gestalten möchten. Als nationaler Koordinator für die Europäische Woche des Sports ruft der DTB zudem Vereine in ganz Deutschland auf, ihre Türen zu öffnen, um so die Menschen zu mehr Bewegung zu animieren.

Um auf die gestellten Fragen mit Handlungsempfehlungen zu antworten und für die Zukunft gerüstet zu sein, hat der DTB die Grundlagenstudie Turnen 2018 initiiert. Eine Untersuchung, die in einer bevölkerungsrepräsentativen Befragung unter anderem die Zielgruppen analysiert sowie die Bekanntheit und das Vermarktungspotenzial des Turnens in den Fokus nimmt. Innerhalb der Handlungsfelder „Strategische Positionierung in der Öffentlichkeit“, „Vereinsentwicklung und Mitgliedergewinnung“, „Vermarktung und Drittmittel“ sowie „Medialisierung“ werden nach Auswertung und je nach ermittelter Dimension strategische Stoßrichtungen abgeleitet.

Bei den „Sternen des Sports“ werden jedes Jahr Sportvereine für besonderes gesellschaftliches Engagement ausgezeichnet



Sport | Raum | Stadt

Impulse des Sports in die Stadtentwicklung

Wie wollen Menschen leben und was folgt daraus für die Entwicklung von Sportangeboten und die Gestaltung und Nutzung der Bewegungsräume? Diese zentrale Frage stellten die Landschaftsarchitekten Dirk Schelhorn und Sandra Escher in ihrer Session „Stadtentwicklung – Impulse des Sports in der Stadtentwicklung“.

Werden junge Familien gefragt, welche Kriterien bei der Wahl ihres Wohnortes am wichtigsten sind, so antworten sie am häufigsten: erreichbare grüne Räume zum Spielen für ihre Kinder. Der Arbeitsplatz wird erst an vierter Stelle genannt. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Menschen bei der nachhaltigen Entwicklung von Kommunen einzubeziehen. Bewegungs- und gesundheitsfördernde Stadtplanung kann nicht von oben herab funktionieren, sondern nur durch die Einbindung von lokalen Akteuren, z. B. in fachübergreifenden Zirkeln mit Vertretern aus der Verwaltung, Bildungseinrichtungen, Sportvereinen, wie auch aus Kirchen und Wohlfahrtsverbänden.

Bei der Gestaltung von Spiel- und Bewegungsräumen geht es nicht um aufgestellte Fitnessgeräte“, meint Schelhorn, „sondern immer zuerst um die Frage: Kann der jeweilige städtische Raum Bewegungsraum und Bewegungsort werden?“ Räume mit Potenzial werden identifiziert, dann kartiert und schließlich klassifiziert. So geschehen in der Altstadt von Reutlingen, für deren Neugestaltung ein Spielraumkonzept entwickelt wurde. Heute führt z. B. eine 800 Meter lange Laufstrecke in der Stadt durch den Bürgerpark und ein Bewegungsparcours um eine denkmalgeschützte Kirche. Auf einem gut besuchten öffentlichen Platz vor einer Eisdielen wurden Bodentrampolins errichtet, die ganztagig genutzt werden. Genau wie an der

innerstädtischen Skate-Anlage werden interessierte Beobachter und Sportler gleichermaßen angezogen. Schelhorn bezeichnet das generationenübergreifende Miteinander von Aktiven und Zuschauern als „das Prinzip von Akteuren und Voyeuren“.

Optimierung und Flächentausch

„Urbanisierung ist ein Megatrend“, führte Session Chair Thomas Wilken in den Themenbereich Sport-Raum-Stadt ein. Der Inhaber der Agentur für Sport-, Tourismus- und Regionalentwicklung KONTOR 21 zeigte auf, dass 1950 gerade einmal ein Drittel der Weltbevölkerung in Städten lebte. Trotz einer Vervierfachung der Bevölkerung werden nach Schätzungen der Vereinten Nationen im Jahr 2050 bereits knapp zwei Drittel aller Menschen Stadtbewohner sein.

In Deutschland leben 73% der Bevölkerung in Städten. Insbesondere Großstädte – aber je nach Lage auch viele Klein- und Mittelstädte – verzeichnen zum Teil Wachstumsraten – Tendenz steigend. In der Folge konkurrieren Wohnungsbau und Sport um knappe Flächen. 2018 wurde auf dem Wohngipfel der Bau von bis zu 1,5 Millionen neuen Wohnungen bis 2021 beschlossen. Angesichts dieser Entwicklung stellen sich zentrale Fragen: Wie kann der Sportstättenbedarf in wachsenden Städten gedeckt werden? Und wie können urbane öffentliche Räume stärker für Sport und Bewegung genutzt und weiterentwickelt werden?

Bezirksamtsleiter Kay Gätgens zeigte, wie in dem dicht besiedelten Hamburger Bezirk Eimsbüttel Sportstättenentwicklung und Wohnungsbau harmonisch vorangetrieben werden. So wurde z. B. auf der Sportanlage Furtweg durch die Neuordnung der Sportflächen Raum für öffentlich geförderten Wohnungsbau geschaffen. Aus dem Erlös des Flächenverkaufs wurde ein Großteil der Umbau-



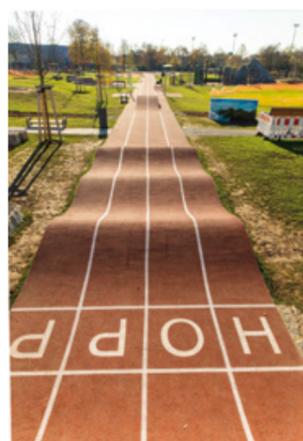
und Sanierungskosten der Sportanlage finanziert. Was anderswo Flächenkonkurrenz heißt, ist hier eine Win-win-Situation für Sport und Wohnungsbau. Auch eine gestapelte Bauweise trägt dazu bei, Sporträume effektiv zu nutzen: So wurden am Gymnasium Hoheluft zwei Sporthallen platzsparend übereinander gebaut.

Ein intelligenter Flächentausch kann für alle Beteiligten vorteilhaft sein. Beispielhaft ist der „Ringtausch Stellingen“. Hier wird eine Sportanlage in der Mitte eines Stadtteilzentrums dringend benötigtem Wohnraum weichen. Die Anlage zieht in der Folge auf ein Gelände, auf dem wegen Fluglärms keine weiteren Wohnungen gebaut werden können. Ein derzeit dort noch beheimateter universitärer Informatikfachbereich wird dafür auf dem Hauptcampus der Uni Hamburg angesiedelt. Wenn Sport und Wohnen dicht beieinander verortet sind, kann Sportlärm eine Ursache für Konflikte werden. Zwischen der Sportanlage Riekbornweg und der angrenzenden Wohnbebauung sorgt eine transparente Lärmschutzwand dafür, dass es nicht zu Nutzungseinschränkungen kommen muss.

Sport im Park

Die wesentlichen Sport- und Bewegungsorte in der Stadt Berlin sind die Straße und die Natur, wusste Bernd Holm von der Senatsverwaltung für Inneres und Sport Berlin zu berichten. In den kommerziellen und öffentlich geförderten Sportanlagen findet nur ein Viertel der Gesamtaktivitäten statt. Die große Mehrheit stellen die Individualsportler – abseits von Vereinssport oder kommerziellen Angeboten. „Sport im Park“, ein Förderprogramm der Senatsverwaltung für Inneres und Sport, das sich zum Ziel gesetzt hat, die Berlinerinnen und Berliner fit zu machen, setzt genau hier an.

In mehr als 30 Berliner Grünanlagen gibt es an sieben Wochentagen von Mai bis August vielfältige Sportangebote, an denen die Berlinerinnen und Berliner kostenlos und unverbindlich teilnehmen können. Finanziert wird das Programm ressortübergreifend über das Teilhabeprogramm der Senatsverwaltung für Inneres und Sport und das Aktionsprogramm Gesundheit der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung.



alla hopp!-Anlagen – beispielhafte Bewegungs- und Begegnungsorte

Expertenstimmen zur Entwicklung eines Zukunftsplans



Außerdem brauchen wir Fahrradachsen und eine Rückentwicklung des Autowahnsinns. Es ist doch so: Immer, wenn in einem urbanen Raum ein sportliches Großereignis geplant und umgesetzt wird, dann ändert sich die Stadt einmalig für einen kurzen Zeitraum. Dann werden Straßen gesperrt und alles für das Ereignis angelegt. Ich wünsche mir, dass man diese Momentaufnahme in den Alltag überführt und so die Stadt zu einem gesundheitsfördernden Ort für dauerhaften Sport und Bewegung macht.

*Henning Harnisch,
ALBA-Vizepräsident*



Darüber hinaus müssen die Angebote die Bedarfe der unterschiedlichen Zielgruppen treffen. So nutzen beispielsweise Familien andere Zeitfenster und Zugangswege als Senioren mit Mobilitätseinschränkungen oder berufstätige Singles. Ein bevölkerungsweites Bewegungsangebot ist nur zu realisieren, wenn die Kommune ihre Rolle als Koordinatorin der verschiedenen Akteure wahrnimmt. Dazu zählen Sportvereine und kommerzielle Anbieter, wie Fitnessstudios, genauso wie Krankenkassen sowie frei-gemeinnützige Träger und kommunale Akteure. Um ihre Angebote so aufeinander abzustimmen, dass alle Zielgruppen erreicht werden können, müssen die Akteure eng und gezielt zusammenarbeiten. Ein gesamtstädtisches Konzept zur Bewegungsförderung kann hierfür einen hilfreichen Rahmen schaffen.

*Werner Mall,
Unternehmensbereichsleiter Prävention der AOK Nordost*

Ich frage mich, ob unsere Städte wirklich so angelegt sind, dass die Menschen, die darin leben, sich eingeladen fühlen, sich zu bewegen. In Berlin haben wir zwar viele explizite Sportorte sowie öffentliche Räume, die sportlich genutzt werden. Es reicht aber nicht, die vorhandenen Angebote durch neue symbolische Orte zu erweitern.

In Zukunft wird es darum gehen, den Menschen im Sinne einer Erzählung klarzumachen, dass sie wunderbar zu Fuß oder mit dem Fahrrad durch die Stadt kommen und dass sie überall Hinweise finden, wo sie sich in der Öffentlichkeit sportlich betätigen können. Dabei geht es nicht nur um die digitale Ebene, sondern nicht zuletzt um die Wahrnehmbarkeit durch Pfeile, Markierungen, Farben und Ähnliches.

Kommunen halten den Schlüssel in der Hand, um Menschen in Bewegung zu bringen. Attraktive, wohnortnahe und niedrigschwellige Bewegungsmöglichkeiten spielen dabei eine besondere Rolle. Niedrigschwellig bedeutet: Bewegungsangebote müssen leicht zu erreichen und auch für Geringverdiener bezahlbar sein.

Das Wohn- und Arbeitsumfeld und die dort vorhandenen Bewegungsmöglichkeiten haben einen erheblichen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Menschen. Dazu gehören zunächst die klassische kommunale Infrastruktur mit Schwimmbädern und Sporthallen sowie Sportplätzen. Insbesondere in Metropolregionen können jedoch auch Parks, Fußgängerzonen, Schulhöfe und weitere öffentliche Räume als Bewegungsräume erschlossen werden.

Der Blick in den Lebensalltag der Menschen und in den Alltag gestalteter Räume zeigt eine zunehmende Bewegungsarmut und körperfernes Verhalten auf. Erwachsene und Kinder erleben wenige beispielbare bewegungsmotivierende Freiräume und Wegeverbindungen. Gesunde Stadt ist aber möglich. Dafür ist es besonders wichtig, sich auf die Bewegung und Förderung des zu Fuß gehenden Menschen zu fokussieren!

Das Grundprinzip von Menschen, die sich in öffentlichen Räumen bewegen, und Menschen, die einfach nur zuschauen wollen, ist überall umsetzbar. Die „Verführung“ zur Bewegung kann der Irrgarten im Park sein, mit dem Trampolin in der Mitte. Es kann aber auch der als Drehsitz gestaltete Straßenpoller im Sonderdesign sein. Ganz nach dem Motto „Beweg dich, damit andere sich bewegen“, werden diese Orte zu Orten für soziales Miteinander. Wildfremde Menschen profitieren plötzlich voneinander, Kinder bewegen Erwachsene und umgekehrt.



Das Ziel ist es aber nicht, die Stadt übermäßig zu möblieren, sondern alltägliche Anreize und Angebote zu schaffen, die allen Menschen Lust auf Bewegung machen und Begegnungen ermöglichen. Dazu bedarf es weniger eines zusätzlichen Budgets, sondern eher einer intelligenten Planung.

*Dirk Schelhorn,
Landschaftsarchitekt und Stadtplaner*



Die Sport- und Bewegungsangebote in der digitalen Stadt von morgen werden sich den veränderten Bedürfnissen anpassen müssen. Konnektivität macht körperliche Bewegung weniger bedeutsam. Ein Großteil der Menschen sitzt bei der Arbeit, jedoch haben viele ein Grundbedürfnis nach Bewegung.

Immer mehr Menschen leben in Städten – die Wege sind weit und das Bedürfnis nach Flexibilität und Mobilität wächst. Mit der Gründung von Urban Sports Club wollten wir ermöglichen, mit einer Mitgliedschaft bei vielen Anbietern Sport zu treiben. Die Mitglieder fragen auch nach Abwechslung: von Pilates über

Schwimmen bis zu Boxen. Ein Schwerpunkt ist zudem, dass wir es Arbeitgebern erleichtern, den Firmensport für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern, den sie in ihrem Stadtteil finden.

Für Menschen ist es zunehmend wichtig, dass Sportangebote im urbanen Raum leicht zugänglich sind. Das können beispielsweise unsere Kooperationen mit den Berliner Bäderbetrieben oder Vereinen bieten. Die Auslastung von Sporthallen und Fußballplätzen könnte mit digitalen Angeboten optimiert werden. Ein anderer Bereich ist die Prävention und Gesundheitsförderung: Gemeinsam mit Partnern und Krankenkassen können wir Kommunen bei der Sportförderung unterstützen.

Das Ziel bleibt: Wir möchten Menschen dazu bewegen, Sport zu treiben.

*Benjamin Roth,
Co-Gründer und Geschäftsführer von Urban Sports Club*

Im öffentlichen Raum wird viel Sport gemacht. Aber was ist mit den Menschen, die sich selbst als „unsportlich“ bezeichnen, die ein geringes Einkommen haben, die Ausgrenzungserfahrungen gemacht haben, die sich im öffentlichen Raum unsicher fühlen, vereinsamt sind oder aus verschiedenen Gründen keinen Zugang zu Vereinsstrukturen haben? Gerade diesen Menschen tut körperliche Aktivität gut. Die Initiative Stadtbewegung e. V. bietet in einzelnen Nachbarschaften kostenlose und unverbindliche Bewegungsangebote an. Wir schaffen ein Gemeinschaftsgefühl und einen sicheren Rahmen. Jeder kann mitmachen: auch ohne Sportkleidung, ohne Deutschkenntnisse, auch mit körperlichen Einschränkungen. Dabei ist uns der soziale Kontakt unter den Teilnehmenden wichtiger als die sportliche Betätigung.

Um mehr Gehör bei Politik und Verwaltung zu erlangen, haben wir uns im „Netzwerk Urbaner Sport Berlin“ mit gleichgesinnten Akteuren zusammengeschlossen. Unsere Forderungen: saubere und sichere Orte im öffentlichen Raum, eine gute Infrastruktur und zusammen mit örtlichen Akteuren ausgewählte



Sportgeräte. Außerdem eine kontinuierliche Förderung ohne Auflagen an die Ausbildung der Trainerinnen und Trainer. Die Wirkung unserer Aktivitäten erleben wir täglich: lachende Menschen mit neuen persönlichen Zielen und neuen Bekanntschaften aus der Nachbarschaft über soziale und kulturelle Grenzen hinweg.

*Robin Spaetling,
Vorstand von Stadtbewegung e. V.*



Wenn wir uns als organisierter Sport etwas Selbstbewusstsein leisten dürfen, dann zum Beispiel mit dieser Aussage: Der organisierte Sport ist in Deutschland Gesundheitsanbieter Nummer 1. Tagtäglich tragen Vereine ihren Teil dazu bei, die Gesellschaft beweglich und gesund zu halten oder sogar noch fitter zu machen. Das geschieht mal explizit als Präventions- und Rehabilitationssport, aber auch implizit im Vereinssport. Im Zentrum stehen dabei zwei Dinge: Qualität und Nachhaltigkeit. Denn der Vereinssport findet mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Trainerinnen und Trainern statt. Und Vereinssport kennt an sich kein Ende, er ist auf Dauer angelegt, nicht nur auf Kurslänge.

Der Landessportbund als Stimme des organisierten Sports ist längst mehr als die Vertretung von Vereinen und Verbänden – er ist Lobbyist für Sport und Bewegung in der ganzen Stadt. Das wird zum Beispiel deutlich, wenn er sich für Sporträume stark macht, für Schulsportstätten, für Spiel- und Bewegungsflächen im öffentlichen Raum, in Parks etwa. Dabei vernetzt sich der organisierte Sport immer intensiver mit anderen Gesundheitspartnern. Und er versucht sich mit seiner kostbarsten Ressource einzubringen: den qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Sie vermitteln schon heute Tausenden von Nicht-Vereinsmitgliedern Spaß an Bewegung. Ganz im Sinne einer bewegten Stadt.

*Friedhard Teuffel,
Direktor des Landessportbundes Berlin*



Bewegungsförderung ist von zentraler Bedeutung für die Inhalte einer Präventions- und Gesundheitsförderungsstrategie. Bereits im Kindes- und Jugendalter werden wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen entwickelt, die für das Erwachsenenalter bestimmend sind. So begünstigt ein inaktiver Lebensstil die Entwicklung einer Vielzahl von chronischen Krankheiten, zum Beispiel des Herz-Kreislauf-, des Muskel- und Skelettsystems, von Diabetes oder Demenz.

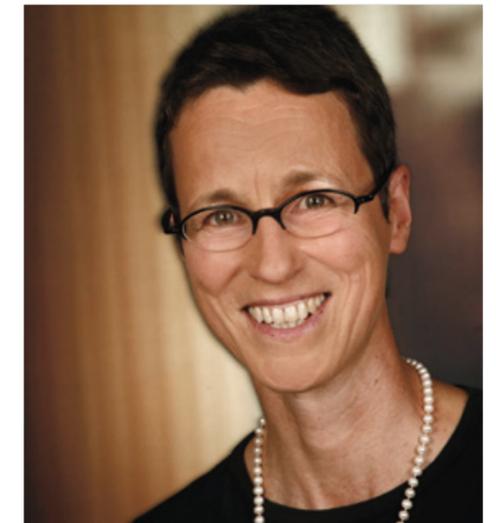
Zugleich zeigt sich, dass körperliche Aktivität bis ins hohe Alter positiv auf Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität wirkt. Hier kommt Kommunen, Kitas und Schulen, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, aber auch dem organisierten Sport

Wer regelmäßig körperlich aktiv ist, schenkt sich Lebensqualität. Manche Kinder und Jugendliche werden von den Eltern unterstützt oder finden mithilfe von Freundinnen und Freunden eine Bewegungsform, die sie begeistert. Das ist eine gute Ausgangslage. Um während der Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter regelmäßig Bewegung zu machen, bedarf es vieler ineinanderpassender Puzzlesteine.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchen, welche Bedingungen regelmäßige Bewegung unterstützen. Ausgewählte Ergebnisse ihrer Studien: Für die aktive Mobilität darf die Entfernung zu den Zielorten nicht zu groß und die Wege müssen verkehrssicher und landschaftlich ansprechend sein. Sportvereine bieten leistungs- und gesundheitsorientierte Programme an. Es werden Initiativen unterstützt wie beispielsweise „Sport im Park“, „Zurverfügungstellung von Gartenparzellen“, „Infrastruktur für Trendsportarten“ oder „Weiterbildung von Übungsleiter/innen für neue Zielgruppen“.

eine besondere Rolle zu, um allen Altersgruppen einen niederschweligen Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten zu ermöglichen. Im Hinblick auf die Entwicklung der Infrastruktur und Verkehrswege in Kommunen sind daher Bewegungsbedürfnisse und -möglichkeiten der Menschen besonders zu berücksichtigen. Dies bezieht sich auf stadtplanerische Maßnahmen wie sichere Rad- und Fußwege ebenso wie auf die Gestaltung des Wohnumfeldes, z. B. durch Spielplätze, Fitness-Parcours oder Grünflächen. Unterstützt werden sollte dies durch spezifische Angebote zur Bewegungsförderung für die jeweiligen Zielgruppen wie Kinder, Jugendliche, ältere Menschen oder Menschen mit Einschränkungen.

*Dr. med. Heidrun Thaiss,
Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)*



Menschen tanken in der Natur Energie. Vertreterinnen und Vertreter von Kommunen setzen sich bereichsübergreifend für den Ausbau von Radwegen, für beispielbare Grünflächen, dort wo Menschen wohnen, und für die Pflege der Wälder ein. Bei allen Planungen wird mitgedacht, dass die Maßnahmen auf Bevölkerungsebene auch bewegungsfördernd sind.

*Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze,
Vize-Leiterin des Instituts für Sportwissenschaft
der Universität Graz*

Impressum

Herausgeber:

Senatsverwaltung für Inneres und Sport
Abteilung Sport
Gabriele Freytag
Klosterstraße 47, 10179 Berlin
Ansprechpartnerin für Gesundheitssport: Ute Siggelkow
Tel.: (030) 9 02 23 - 29 46
E-Mail: ute.siggelkow@seninnds.berlin.de
www.berlin.de/sen/inneres/sport

Redaktion:

wirkhaus.berlin: Marco Dames, Oliver Kirchgessner
Detlef Dumon (Vortrag Dr. Fiona Bull)

Gestaltung:

monica freise, visuelle kommunikation

Fotonachweise:

Bildnachweise: Carlos Klein (S. 1, 5, 18, 19, 36), Michaela Eberlin (S. 1, 6, 23), Marko Bußmann (S. 4), Monika Werneke (S. 4), Dietmar Hopp Stiftung, St. Leon Roth (S. 7), Stadtbewegung e.V./ Max Reibert (S. 9, 24, 31), WHO (S. 17), tmeier1964 on Pixabay (S. 20), Sophie Schüler (S. 21), Frank May - BVR / DOSB / picture alliance (S. 26), Fa. Polythan (S. 28), Image'in on Adobe Stock (S. 29), Gerald von Foris (S. 30), Robert Trottmann/AOK Nordost (S. 30), Sandra Escher (S. 31), Chris Marxen (S. 31), LSB Berlin (S. 32), BZgA (S. 33), Foto Furgler (S. 33)

Stand:

09/2019



Senatsverwaltung
für Inneres und Sport

be  **Berlin**

Abteilung Sport
Klosterstraße 47
10179 Berlin
Ute Siggelkow
(Ansprechpartnerin für Gesundheitssport)
Tel.: (030) 9 02 23-29 46
E-Mail: ute.siggelkow@seninnds.berlin.de
www.berlin.de/sen/inneres/sport

© 09/2019