

**C. Halbwachs, A. Krappinger, M. Neuwirth,
O. Jarau & R. Diketmüller**

Training & Therapie III – Gesundheitsförderung durch Bewegung – von Empfehlungen zu einem Nationalen Aktionsplan Bewegung (NAP.b)

*HEALTH PROMOTION THROUGH PHYSICAL ACTIVITY – FROM
SUCCESSFUL PROJECTS TO A NATIONAL ACTION PLAN ON PHYSICAL
ACTIVITY*

Zusammenfassung

Die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung legen die Basis für alle, die sich der Gesundheitsförderung durch Bewegung verschrieben haben. Gesundheitsförderung will Menschen befähigen, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und geht daher weit über präventive Ansätze hinaus. Die Umsetzung der Theorie in die Praxis stellt Gesundheitsförderer vor vielfältige Herausforderungen, die anhand von Projektbeispielen aus der Praxis beleuchtet werden. Die Vorstellung des Prozesses der Erstellung des Nationalen Aktionsplans Bewegung zeigt, wie Bewegungsförderung als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden wird.

Schlagworte: Bewegung – Sport – Gesundheitsförderung

Abstract

The Austrian Recommendations on Health Enhancing Physical Activity provide the basis for those in the field of health promotion through physical activity. Health promotion aims at empowering people to gain more control over their health and goes beyond preventive measures. The transformation from theory to practice poses multiple challenges to health promoters, which will be shown in various project examples. The presentation of the compilation process for the National Action Plan for Physical Activity illustrates the understanding of physical activity promotion as a task for the society as a whole.

Key words: physical activity – sport – health promotion

1 Bewegung und Gesundheit – verstärktes Bewusstsein

Bewegung und Sport werden in zunehmendem Maße als notwendige Bestandteile nationaler Public-Health-Maßnahmen verstanden. Nicht nur die Sportwissenschaft hat durch ihre Forschung dazu beigetragen, dass über den Zusammenhang von Gesundheit und Bewegung ein differenziertes Bild gezeichnet werden kann. Auch das Verständnis von Gesundheit hat sich über die Jahrzehnte gewandelt und die Gesundheitsförderung hat den Ressourcenaufbau als wesentliches Element definiert, damit Menschen ihre inneren und äußeren Anforderungen optimal bewältigen

können. Gleichzeitig hat das Fortschreiten lebensstilbedingter Erkrankungen dazu geführt, dass Bewegungsmangel als Risikofaktor verstärkt wahrgenommen wurde und die Weltgesundheitsorganisation 2006 ein Grundsatzpapier mit dem Titel „Gesundheitsförderung durch Bewegung – ein Handlungsrahmen für die Europäische Region der WHO – Schritte zu einem körperlich aktiveren Europa“ veröffentlicht hat. Darin fordert sie dazu auf, sich an den Leitdokumenten der WHO zu orientieren (WHO, 2006). Die EU hat diese Ideen aufgegriffen und in einem eigenen Dokument veröffentlicht (Europäische Kommission, 2008).

In Österreich wurde 2007 unter Bezug auf die WHO die "Fit für Österreich"-Charta vorgestellt, die eine breite gesellschaftliche Verantwortung definiert und die die Unterschriften der damaligen Bundesregierung trägt. In der Folge ergriff der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die Initiative und beauftragte eine Arbeitsgruppe mit der Erstellung von „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“. Diese wurden 2010 präsentiert (Titze et al., 2010). Im selben Jahr veröffentlichte die Europäische Kommission die Eurobarometer-Studie zu „Sport und körperlicher Aktivität in Europa“, die zeigt, dass viele Österreicher(innen) offenbar weniger Bewegung machen, als es aus gesundheitspolitischer Sicht wünschenswert wäre (Europäische Kommission, 2010).

2011 schließlich erfolgte durch Sport- und Gesundheitsministerium und mit Ministerratsbeschluss der Auftrag zur Erstellung eines Nationalen Aktionsplans Bewegung, dessen Konsultationsentwurf im Juni 2012 präsentiert wurde und der als dynamisches Instrument stetig weiterentwickelt und angepasst werden soll (Angel, Chahrour, Halbwachs & Peinhaupt, 2012). Er soll als Leitlinie fungieren, anhand der in den nächsten Jahren Maßnahmen entwickelt und umgesetzt werden, die eine Verbesserung des Bewegungsverhaltens zum Ziel haben und eine messbare Veränderung in der Gesellschaft in Richtung einer ganzheitlichen Bewegungs- und Sportkultur bewirken.

2 Bewegung und Gesundheit – Umsetzungsinitiativen

Dieser Entwicklung in den theoretischen Grundlagen stehen aber auch bereits praktische Ansätze der Umsetzung gegenüber. Die Studie „Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse“ 2001 bildete den Ausgangspunkt für eine Initiative des Sportministeriums, den Sportsektor als Partner für die Bewegungsaktivierung der Bevölkerung zu positionieren (Weiß et al., 2001). Mit der Umgestaltung der Bundes-Sportförderung und der Einrichtung des "Fit für Österreich"-Netzwerkes der Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION 2005 wurden die Grundlagen für eine verstärkte Ausrichtung der Angebote des organisierten Sports in diese Richtung gelegt.

Unter dem Dach von „Fit für Österreich“ in der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) wurde auch die Zusammenarbeit zwischen Sport- und Gesundheitssektor intensiviert. Seit mehreren Jahren laufen erfolgreiche Projekte zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung von Sportorganisationen, die aus Mitteln der Gesundheitsförderung des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) mitfinanziert werden. Die Kooperation von "Fit für Österreich" und FGÖ hat darüber hinaus maß-

geblich zu einem differenzierteren Verständnis von Sport und Gesundheit im Sportsektor beigetragen. Die Unterscheidung zwischen „bewegungsorientierter Gesundheitsförderung“ und „gesundheitsorientierter Bewegungsförderung“ ist nur ein Ausdruck davon.

Verschiedene Beispiele von Projekten zeigen, dass die Umsetzung theoretischer Erkenntnisse bei Bewegungsförderungsmaßnahmen auf Bevölkerungsebene vielfältige Chancen, aber auch große Herausforderungen bietet: Ein hoher Anspruch an Wissenschaftlichkeit und Evidenzbasierung kollidiert oftmals mit beschränkten Ressourcen und mit der Lebenswirklichkeit der Menschen. „Experience-based statt evidence-based“ mag dann das Mittel der Wahl in der Umsetzung theoretischer Erkenntnisse sein.

2.1 Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung

Praxisorientierte Projekte sollen trotz dieser Herausforderungen bestehende Qualitätskriterien berücksichtigen, um erfolgreich und nachhaltig zu wirken. Neben einem umfassenden positiven Gesundheitsbegriff stellen auch die Berücksichtigung von gesundheitlicher Chancengleichheit, Empowerment, Partizipation der Zielgruppe, Vernetzung und Setting – sowie Determinantenorientierung – wichtige Elemente in der Gesundheitsförderung dar. Ebenso sind außer dem Verhalten der Einzelperson auch die Verhältnisse, sprich die Umwelt bzw. Lebensräume, in der sich die Menschen aufhalten, entsprechend zu berücksichtigen. Nur dann sind weitreichende und langfristige Änderungen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken, möglich.

2.2 „Fit im Tennengau“: offene gesundheitsorientierte Bewegungsangebote

Das SPORTUNION-Projekt "Fit im Tennengau" zielt auf die Installierung offener gesundheitsorientierter Bewegungsangebote in fünf Projektvereinen/Projektgemeinden ab. Die Vernetzung und die Nachhaltigkeit in den Settings werden durch die Aktivitäten der örtlichen Projektkoordinatoren gesichert. Informationsveranstaltungen sensibilisieren die Bevölkerung.

Die Bewegungsprogramme sind auf die Bedürfnisse der Zielgruppe Erwachsene zugeschnitten und an die Gegebenheiten und Strukturen der Gemeinden/der Vereine angepasst. Die Qualität wird durch Weiterbildungsmaßnahmen der Übungsleiter(innen) gesichert. Ergänzt werden die regelmäßig wöchentlich stattfindenden Kursangebote mit themenspezifischen Workshops, die neben sport-spezifischer Technikvermittlung auch physiologische und medizinische Wirkungszusammenhänge thematisieren, um den Teilnehmer(inne)n eine Anleitung zum selbstorganisierten Sport zu geben. So soll die Diskrepanz zwischen den österreichischen Bewegungsempfehlungen von 150 min Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche und den wöchentlich stattfindenden Vereinskursen minimiert werden.

Die Organisation von sogenannten Highlight-Veranstaltungen (z. B. Nachtskitouren, Gaudiradrennen etc.) und die gemeinsame Vorbereitung und Teilnahme an Sportveranstaltungen sollen die Teilnehmer(innen) zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Durch den Aufbau eines Netzwerkes mit örtlichen und regionalen Partnern bzw. die

Installation einer Arbeitsgruppe und durch die Fixierung von Projektkoordinator(inn)en in den Gemeinden wird die Projektidee langfristig in den Sportvereinen und in den Projektgemeinden verankert.

2.3 Fit-Care. Integrierte Betriebliche Gesundheitsförderung in ausgewählten Seniorenheimen im Bundesland Salzburg

Als Projektträger fungierten die ASKÖ Salzburg und die Salzburger Gebietskrankenkasse. Die Hauptzielgruppe waren Mitarbeiter(innen) im Pflegebereich. Bei der Projektumsetzung wirkten die Seniorenheime partizipativ mit, um eine nachhaltige und dauerhafte Verankerung der Maßnahmen nach Projektende zu gewährleisten. Nach Installierung von Steuerungsgruppen in jedem Seniorenheim brachte eine Ist-Stand-Analyse der Arbeitssituation mit dem SALSA-Fragebogen erste Erkenntnisse. Nach Auswertung der Fragebögen und Erstellung der Gesundheitsberichte wurden in der Planungsphase Gesundheitszirkel veranstaltet, um Umsetzungsmaßnahmen und Lösungsvorschläge für die Steuerungsgruppen zu erarbeiten (bottom up). Die Steuerungsgruppen wählten die umsetzbaren Maßnahmen aus und erstellten einen Projektstrukturplan und die Meilensteine (top down). Die Maßnahmen wurden im Sinne eines ganzheitlichen bio-psycho-sozialen Gesundheitsbegriffs im Bereich Bewegung, psychische und allgemeine Gesundheit sowohl auf der Verhaltens- wie Verhältnisebene umgesetzt. Das Ziel des BGF-Projektes war es, das Verhalten der Mitarbeiter(innen) wie auch die strukturellen Rahmenbedingungen in den Seniorenheimen gesundheitsfördernd zu modifizieren und dauerhaft im Arbeitsprozess zu verankern (Empowerment). Das Projekt wurde in den einzelnen Projektetappen dokumentiert und extern evaluiert (Prozess, Ergebnisse, Struktur).

2.4 Sportentwicklungsplanung als verhältnisorientierte Gesundheitsförderung

Um den Menschen ein bewegungsreiches Verhalten zu ermöglichen, sind Maßnahmen auf der Verhältnisebene und im Setting zu setzen. Die kommunale Sportentwicklungsplanung bietet vielfältige Potenziale, den Zugang verschiedenster Bevölkerungsgruppen zu Bewegung und Sport zu erleichtern (Rütten, Schröder & Ziemainz, 2003). Nicht zuletzt deswegen ist sie als besonders geeignete Methode im Nationalen Aktionsplan Bewegung verankert (Angel, Chahrour, Halbwachs & Peinhaupt, 2012). Am Beispiel der Sportentwicklungsplanung Eisenstadt wird aufgezeigt, wie es dort gelungen ist, partizipativ die verschiedenen Bevölkerungsgruppen in den Beteiligungs- und Abstimmungsprozess einzubinden (Mairinger, Kolb & Diketmüller, 2009). Basierend auf einer fundierten Bestandsaufnahme und Bedarfsbestimmung (Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft, 2010) wurden gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern Visionen und Ziele für ihre Gemeinde formuliert, verschiedene Szenarien diskutiert und letztlich konkrete Umsetzungsmaßnahmen entwickelt. Die Stadt Eisenstadt hat diesen Sportentwicklungsplan im Gemeinderat beschlossen und realisiert nun die gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen, die letztlich dazu beitragen, vielfältige Bewegungs- und Sportgelegenheiten auf kommunaler Ebene bereitzustellen.

3 Bewegung und Gesundheit – Ausblick

Eine erfolgreiche Bewegungsförderung kann nicht auf die Zusammenarbeit zwischen Sport- und Gesundheitssektor beschränkt bleiben, sondern muss auch andere gesellschaftliche Bereiche einschließen. Es sind Rahmenbedingungen zu schaffen, dass Bewegung für Individuen zu einer leichten Entscheidung wird. Die Formulierung des Nationalen Aktionsplans Bewegung stellt einen ersten wichtigen Schritt dar. Andererseits werden die darin festgeschriebenen Ziele erst durch entsprechende Maßnahmen für die Bewegungsförderung wirksam. Der organisierte Sport hat sich zu seiner Verantwortung bekannt. Auf lokaler Ebene sind Gemeinden wichtige Partner, wenn es darum geht, Veränderungen für die Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld zu erreichen. Die Methode der „Sportentwicklungsplanung“ stellt eine Möglichkeit für Gemeinden dar, Bedürfnisse zu erheben und den Menschen vielfältige Bewegungs- und Sportmöglichkeiten zu erschließen.

Literatur

- Angel, B., Chahrour, M., Halbwachs, C. & Peinhaupt, C. (2012). Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport, Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.), *Nationaler Aktionsplan Bewegung – Konsultationsentwurf*. Wien. (www.napbewegung.at)
- Berger, D. & Jarau, O. (2011). *Fit-Care. Integrierte Betriebliche Gesundheitsförderung in ausgewählten Seniorenheimen im Bundesland Salzburg*. Unveröfftl. Endbericht, Salzburg.
- Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft – ad hoc-Ausschuss Sportentwicklungsplanung. (2010). *Memorandum zur kommunalen Sportentwicklungsplanung*. Unveröfftl. Memorandum, Hamburg.
- Europäische Kommission/Generaldirektion Bildung und Kultur. (2008). *EU-Leitlinien für körperliche Aktivität*. Brüssel.
- Europäische Kommission/Generaldirektion Bildung und Kultur. (2010). *Spezial-Eurobarometer 334/Welle 72.3 - Sport und körperliche Betätigung*. Brüssel.
- Mairinger, F., Kolb, M. & Diketmüller, R. (2009). *Sportentwicklungsplan Eisenstadt*. Unveröfftl. Projektbericht, Wien.
- Rütten, A., Schröder, J. & Ziemainz, J. (2003). *Sportentwicklung und integrierte Planung. Handbuch der kommunalen Sportentwicklungsplanung (Zukunftsorientierte Sportstättenentwicklung, 14)*. Frankfurt am Main: Landessportbund Hessen.
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.), *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.
- Weiß, O. et al. (2001). *Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse*. Wien: Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen, Österreichische Bundes-Sportorganisation.
- World Health Organization, WHO. (2006). *Gesundheitsförderung durch Bewegung – ein Handlungsrahmen für die Europäische Region der WHO – Schritte zu einem körperlich aktiveren Europa*. Kopenhagen: WHO-Regionalbüro für Europa.