

Bewegungskultur Coaching
Nudging Sportsucht Inklusion
Gesundheits-Apps Bewegungsförderung
Messung Breitensport Bew
Volition Sport Qualitätssicherung
Gesundheitsressource Motivation
Sport Rehasport Arbeitsplat
Selbstoptimierung

Viviane Scherenberg
Johanne Pundt (Hrsg.)

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Herausforderungen und Möglichkeiten
körperlicher Aktivierung



University of Applied Sciences
APOLLON
University Press

Inhalt

Vorwort (Ingo Froböse)

Einleitung: Gesundheit in Bewegung – Herausforderungen und Möglichkeiten körperlicher Aktivierung (Johanne Pundt; Viviane Scherenberg)

I. Bewegungsmangel: Hintergrund

1 Gesundheitsbezogene Bewegungsempfehlungen und Epidemiologie der Bewegung in Deutschland (Eszter Füzéki; Winfried Banzer)

- 1.1 Allgemeine Bewegungsempfehlungen
- 1.2 Epidemiologie der Bewegung in Deutschland
- 1.3 Zusammenfassung

2 Bewegungskulturen im Wandel - zeitgemäße Perspektiven (Eckart Balz)

- 2.1 Eröffnung: Leitideen
- 2.2 Beiträge zur Sportentwicklung
- 2.3 Historische Bewegungskulturen
- 2.4 Sportive Bewegungskulturen
- 2.5 Alternative Bewegungskulturen
- 2.6 Trendige Bewegungskulturen
- 2.7 Das Vier-Felder-Modell des Sports
- 2.8 Gesundheitsperspektivische Bilanz

3 Empirische Befunde zu Bewegung und Sport als unterschätzte Gesundheitsressource

(Andreas Petko)

- 3.1 Gesundheit im Kontext der Zeit
- 3.2 Sport und Gesundheit der deutschen Bevölkerung
- 3.3 Empirische Befunde im gesundheitsbezogenen Setting
- 3.4 Ausblick

II. Motivationsspezifische Aspekte zur Förderung des Bewegungsverhaltens

4 Barrieremanagement: Körperlich aktiv sein trotz volitionaler Probleme (Jens Kleinert; Wiebke Dierkes; Angeli Gawlik)

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Motivationale und volitionale Regulation von Sport und Bewegung
- 4.3 Barrieren und Misslingen als Probleme volitionaler Prozesse
- 4.4 Coaching bei volitionalen Problemen
- 4.5 Messenger-Coaching bei volitionalen Problemen
- 4.6 Die gute Seite von Barrieren
- 4.7 Fazit und Ausblick

5 Nudging: Der effektive Weg zur Bewegungsförderung (Mathias Krisam)

- 5.1 Was ist Nudging?
- 5.2 Warum sollte Nudging in der Gesundheitsförderung eingesetzt werden?

5.3 Anwendung von Nudging in der Primärprävention mit dem AEIOU-Modell

5.4 Nudging zur Bewegungsförderung im kommunalen Setting: zwei Fallstudien

5.5 Grenzen und Kritik des Nudgings

5.6 Fazit

6 Bewegungsmotivation via App: Hintergründe, Möglichkeiten und Grenzen

(Viviane Scherenberg)

6.1 Hintergründe: Digitale Bewegungsinterventionen

6.2 Hintergründe: Motivationsanreize innerhalb von Bewegungs-Apps

6.3 Möglichkeiten und Grenzen der Motivation via App

6.4 Fazit und Implikationen für die Praxis

III. Zielgruppenspezifische Interventionen

7 Mädchen im Sport fördern - eine systemtheoretische Reflexion der Minderung von sozialer Ungleichheit durch pädagogische Praxisprojekte (Heinz Reinders)

7.1 Einleitung

7.2 Soziale Ungleichheit

7.3 System-funktionale Theorie sozialer Teilhabe

7.4 Pädagogische Praxisprojekte zur Minderung sozialer Ungleichheit

7.5 Kriterien für Praxisprojekte zur Minderung sozialer Ungleichheit

7.6 Kritische Würdigung

8 Bewegungsförderung am Arbeitsplatz: Setting Universität (Patrick Zimmermann; Claudio R. Nigg)

8.1 Einführung

8.2 Modelltheoretische Ansätze bei der Entwicklung einer gesundheitsfördernden Universität

8.3 Konzipierung einer gesundheitsfördernden Universität

8.4 Vorgehen bei der Implementierung und bei der weiteren Umsetzung

8.5 Sport und Bewegung im Hochschulalltag: Praxisbeispiele und Anwendungsbezüge

8.6 Fazit

9 Bewegungsförderung für pflegebedürftige ältere Menschen: Das Lübecker Modell Bewegungswelten (Sonja Krupp; Christina Ralf; Anja Krahnert; Bettina Höhne; Martina Nachtsheim; Jennifer Kasper; Martin Willkomm)

9.1 Entwicklung des Lübecker Modell Bewegungswelten

9.2 Ziele der Durchführung des LMB

9.3 Argumente für das Konzept der Bewegungswelten

9.4 Variationen des Trainings in Bewegungswelten

9.5 Lübecker Bewegungswelten 30-Minuten-Interventionen (LB-30)

9.6 Lübecker Bewegungswelten 10-Minuten-Interventionen (LB-10)

9.7 Effekte des Trainings in Bewegungswelten

9.8 Faktoren, die zur langfristigen Teilnahme am LMB motivieren

10 Bewegungsförderung unter dem Aspekt der Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit (Jana Semrau)

10.1 Empirische Befunde zu sozial bedingten Ungleichheiten im Bewegungsverhalten

10.2 Ursachen für sozial bedingte Ungleichheiten im Bewegungsverhalten

10.3 Ansätze zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit in der Bewegungsförderung

10.4 Kommunale Bewegungsförderung mit Fokus auf Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit – ein Praxisbeispiel

10.5 Zusammenfassung

IV. Themenbezogene Aspekte und Interventionen

11 Bewegungsförderung bei chronischen Erkrankungen/Rehasport (Christoph Raschka; Andreas Petko)

11.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzsportgruppen

11.2 Periphere arterielle Gefäßkrankheit und Gefäßsportgruppen

11.3 Asthma, COPD und Lungensportgruppen

11.4 Diabetes Typ II und Diabetessportgruppen

11.5 Darm-, Prostata- und Brustkrebs sowie Krebsportgruppen

11.6 Fazit

12 Ja, warum laufen sie denn (nicht)? Eine Diskussion zu inklusiven Sportangeboten

(Steffen Greve)

- 12.1 Die erste Einleitung – ein Fall
- 12.2 Die zweite Einleitung – der Anpfiff
- 12.3 Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung im Sportunterricht
- 12.4 Inklusion im Breitensport
- 12.5 Inklusion im Leistungssport
- 12.6 Diskussion

13 Zunehmende Leistungsorientierung im Breitensport - zwischen Gesundheitsorientierung, Medikamentenmissbrauch und Sportsucht

(Mischa Kläber)

- 13.1 Einleitung
- 13.2 Systemtheoretische Betrachtungen zu Sport, Gesundheit und Leistung
- 13.3 Ausprägungen des Gesundheitssports als sozialer Hybrid
- 13.4 Die zwei Seiten einer gesundheitssportlichen Gesellschaft
- 13.5 Körperkult in Fitnessstudios
- 13.6 Biografische Dynamiken
- 13.7 User-Netzwerke
- 13.8 Körperkult und damit einhergehende Suchtpotenziale
- 13.9 Schlussbetrachtung

14 Zwischen Bewegungslust und Datenfrust: Potenziale und Grenzen digitaler Selbstvermessung (Stefan Selke)

- 14.1 Einbettung von Prävention in Zahlenräume

14.2 Digitale Selbstvermessung zwischen Empowerment und Entfremdung

14.3 Auf dem Weg in eine metrische Gesundheitsordnung

V. Qualitätssicherung und Evaluation

15 Evaluation von Bewegungsangeboten

(Maximilian Köppel; Joachim Wiskemann)

15.1 Evidenzbasierte Medizin

15.2 Wirkspektrum körperlicher Aktivität

15.3 Qualitätssicherung und Qualitätsmanagement

15.4 Evaluationsmethodik

15.5 Fazit

16 Erfassung von körperlicher Aktivität und Sedentariness - ein Überblick

(Daniela Kahlert)

16.1 Anlass: Zielstellung, Zielgruppe und Qualitätsmerkmale

16.2 Konstrukte: Körperliche Aktivität und Sedentariness

16.3 Messmethoden - ein Überblick

16.4 Forschungsstand zur Erfassung von körperlicher Aktivität

16.5 Forschungsstand zur Erfassung von Sedentariness

16.6 Zusammenfassende Bewertung und Ausblick

Anhang

Autorinnen und Autoren

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis
Sachwortverzeichnis

Vorwort

Fast alle scheinen es zu wissen, doch die wenigsten halten sich wirklich daran und bewegen sich ausreichend: Mehr als zwei Drittel der deutschen Erwachsenen wissen, dass für ein gesundes Leben neben einer ausgewogenen Ernährung regelmäßige Bewegung und Sport bedeutsam sind. Schaut man jedoch in die Statistik, dann erfüllen laut DKV-Studie 2021 nur maximal 50 % der Erwachsenen die Minimalempfehlungen für ausreichende Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (vgl. Froböse/Wallmann-Sperlich, 2021)¹. Noch sorgenvoller ist, dass sich zunehmend auch Kinder und Jugendliche viel zu wenig bewegen und nicht regelmäßig Sport treiben. Speziell im Jugendalter zwischen 14 und 17 Jahren sind gerade Mädchen nur noch zu 7 % ausreichend aktiv, während es bei den Jungen immerhin noch fast 20 % sind, die regelmäßig Sport treiben. Dabei starten viele Kinder ab dem vierten bis sechsten Lebensjahr recht aktiv ins Leben, denn in dieser Phase bewegen sich fast 50 % der kleinen Heranwachsenden zwar wenig, aber noch ausreichend (vgl. Finger et al., 2018)². Spätestens ab dem zehnten Lebensjahr jedoch reißt scheinbar der Faden und wir verlieren die Kinder aus den Sportvereinen. Auch bei privaten Aktivitäten nimmt ab diesem Alter der zeitliche Umfang an Bewegung und Sport rasant ab; vieles wird wichtiger als der Sport, weil z. B. Vorbilder und Anregungen dafür fehlen, und Bewegung und Sport in nahezu allen Dimensionen und Bereichen an gesellschaftlicher Relevanz verlieren – außer im „Fernsehsport“! Speziell beim Thema Bildung spielen

Bewegung und Sport leider kaum oder nur noch in Ausnahmen eine größere Rolle; gerade in den letzten Jahrzehnten seit Einführung der PISA-Studie ist der Sport als Nebenfach politisch und bildungsbezogen auf die Hinterbank gerückt. Wir setzen also schon viel zu früh andere, um nicht zu sagen falsche Schwerpunkte, die eine bewegungsarme Entwicklung unterstützen und das gesamte Leben „inaktiv“ prägen.

Mittlerweile ziehen sich die Bewegungsarmut und der sitzende Lebensstil vom Kindes- bis zum Seniorenalter durch unsere gesamte Gesellschaft. Dabei ist es wissenschaftlich völlig unbestritten und umfassend bewiesen – wie auch die Autoren und Autorinnen in diesem Band eindrucksvoll darlegen –, dass regelmäßige körperliche Aktivität und Sport eben nicht nur allein die körperliche Fitness fördern, sondern für sämtliche Lern- und Wachstumsprozesse in allen Lebensphasen eine ganz entscheidende Rolle einnehmen. Vielfältige zivilisationsbedingte Erkrankungen speziell in der Gruppe der Arbeitnehmer/-innen können durch Sport vermieden werden. Sport und Bewegung erhalten die Leistungsfähigkeit und Gesundheit in jener Lebensphase, in der die Produktivität und Leistungsfähigkeit in unserer so hoch gepriesenen Leistungsgesellschaft zwangsläufig notwendig ist und eigentlich Leitthema des Handelns sein muss. Durch Bewegung und Sport kann die Gesundheit deutlich länger gefördert und stabilisiert werden, was gerade bei einer länger werdenden Lebensarbeitszeit zukünftig noch wichtiger sein wird. Die seit Jahren stetig und rasant zunehmende Bewegungsarmut und körperliche Inaktivität im Arbeitsleben und in der Freizeit sowie die daraus resultierenden gesundheitlichen Folgen des sitzenden Lebensstils sind verantwortlich für die viel zu große Zahl an vorzeitiger Erwerbsunfähigkeit sowie die enorm hohen Kosten und Produktivitätsausfälle durch krankheitsbedingte Ausfalltage im Arbeitsprozess. Gerade vor dem Hintergrund der sich parallel so dramatisch

verändernden Alterspyramide kann sich unsere Gesellschaft diese Entwicklung nicht mehr länger leisten; sonst läuft sie sehenden Auges in eine sozialökonomische Krise. Wir müssen schnell erkennen und in der Gesellschaft akzeptieren, dass regelmäßiges Aktivsein und nicht selten selbst zielgerichtetes Training für die meisten Funktionen unseres Körpers und für all unsere kognitiven Ressourcen ein „biologisches Lebensmittel“ ist, ohne dass wir Menschen nicht auskommen können. So geht es gerade in der zweiten Lebenshälfte darum, langfristig Wohlbefinden und Lebensqualität zu schaffen, um so lange wie möglich die Selbstständigkeit zu erhalten, Mobilität zu ermöglichen und damit Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder wenigstens hinauszuzögern. Angesichts der Überalterung der Gesellschaft, die wir derzeit in nahezu ganz Europa erleben, ist dabei die körperliche und geistige Fitness der einzige und wichtigste Garant für eine gesunde Gesellschaft, die wir brauchen, um eben nicht den bereits angedeuteten, drohenden sozialökonomischen Kollaps zu erleben. Geht es mit der körperlichen Inaktivität weiterhin so degressiv voran, dann können wir bereits heute davon ausgehen, dass wir statistisch gesehen innerhalb der nächsten zehn Jahre eine Verdopplung der Ausgaben in unserem Gesundheitswesen stemmen müssen. Das ist eine Belastung, die die gesamten Staatsfinanzen sprengen wird. Genau deswegen müssen wir heute handeln und endlich erkennen, dass eine gesunde Gesellschaft mit voller Leistungsfähigkeit, hoher Lebensqualität und umfassendem Wohlbefinden für uns Menschen nur eine „bewegte“ Gesellschaft sein kann.

Bewegung und Sport sind somit der wichtigste nachhaltige Faktor, um unsere Gesellschaft auch in den nächsten Jahrzehnten vital und leistungsfähig zu erhalten, damit die darin lebenden Menschen nicht nur gesund bleiben, sondern auch einen Alltag erfahren, der durch Glück und Zufriedenheit geprägt ist.

Der vorliegende Band greift all diese gesellschaftspolitischen Aspekte auf und zeigt in eindrucksvoller Weise die Notwendigkeiten einer grundsätzlichen dauerhaften Bewegungsförderung in unserer Gesellschaft. Er beleuchtet dabei auch kritisch einige aktuelle Aspekte wie die Vielzahl an technologischen Veränderungen, sodass für die Leser/-innen ein umfassendes Bild von einer „Gesundheit in Bewegung“ geschaffen wird.

Ihr Prof. Dr. Ingo Froböse
Leiter des Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung sowie des Instituts für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln

-
- 1 Froböse, I./Wallmann-Sperlich, B. (2021). *Der DKV-Report 2021 - Wie gesund lebt Deutschland?* <https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report> (08.02.2022).
 - 2 Finger, J./Varnaccia, G./Borrmann, A./Lange, C. et al. (2018). *Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Querschnittsergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends*. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1). DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-006.

Einleitung

Gesundheit in Bewegung - Herausforderungen und Möglichkeiten körperlicher Aktivierung

JOHANNE PUNDT; VIVIANE SCHERENBERG

Bewegung hält gesund. Diese Aussage kennt jede/-r! Denn die positiven Auswirkungen von körperlicher Betätigung auf die subjektive und objektive Gesundheit sind unbestritten. Ob zur Gesundheitsförderung, als primär-, sekundär- und tertiärpräventive Maßnahmen oder bei physischen und psychischen Gesundheitsproblemen, immer lassen sich positive Effekte von körperlicher Aktivität feststellen. Auch wenn Bewegung und Sport an sich gerne als eine unterschätzte Gesundheitsressource betrachtet werden, gehört sportliches Aktivitätsverhalten zu den bekanntesten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden, zumal es auch eine relevante soziale Komponente beinhaltet. Die wissenschaftlichen Gründe dafür werden immer intensiver erforscht und zunehmend auch von Laien besser verstanden.

Mittlerweile existieren zu körperlicher Aktivität und deren Umfang zahlreiche internationale und nationale Empfehlungen, z. B. von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (vgl. Bull et al., 2020), von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (vgl. z. B. BZgA, 2017), von Expertenkommissionen (vgl. z. B. Froböse/Wallmann-

Sperlich, 2021) und von bekannten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern (vgl. z. B. Rütten et al., 2019, und Rütten, 2017). Somit ist die Verbindung von Bewegung und Gesundheit – und zwar integriert in den Alltag, damit sie zur individuellen Lebensgestaltung passt – für den Großteil der Bevölkerung eine allgemein bekannte Tatsache geworden, zumal sie in der Wissenschaft auf einer breiten Evidenzbasis abgesichert ist.

Umgekehrt formuliert, ist Bewegungsmangel „verpönt“, verursacht die bekannten chronischen Erkrankungen, wie Diabetes, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vor allem muskel-skelettale Beschwerden, und ist damit ein dauerhaftes Public-Health-Thema. Diese Inaktivität wird zunehmend in Verbindung mit sitzenden Tätigkeiten gebracht, die nicht nur Erwachsene, sondern auch mehr und mehr Kinder und Jugendliche betreffen. Denn leider verhalten sich nicht alle Menschen so aktiv, wie es empfohlen wird und das kann ganz verschiedene Gründe haben. Diese liegen in den individuellen Lebensbedingungen, wie etwa dem Umfeld oder dem Alter, begründet oder es spielen schlicht persönliche Einstellungen eine Rolle, sodass sich dieses Konglomerat an Gründen gegenseitig verstärken kann.

Aktuelle Studien zeigen gerade im Hinblick auf die beiden Faktoren körperliche Aktivitäten und deren mögliches Unterlassen neue Erkenntnisse, die insbesondere das Thema Freude und Genuss am Sport in den Vordergrund rücken (vgl. Mahler/ Rhodes, 2017). Die Autoren akzentuieren, dass üblicherweise die Empfehlungen zu mehr Bewegung an den Verstand adressiert sind: Bewegt euch mehr, dann lebt ihr gesünder und auch länger. Zwar vermag der Verstand, einiges in Bewegung zu setzen, jedoch scheint das Gefühl hier stärker zu sein (vgl. Ekkekakis, 2017). Der Bewegungspsychologe Ekkekakis betont, dass das Gefühl entscheidet, ob wir eine körperliche Aktivität wiederholen wollen – oder eben nicht. Die WHO regt zu zweimal pro

Woche zweieinhalb Stunden Bewegung an, plus zwei Einheiten Krafttraining. Die Realität sieht aber anders aus, denn diese Werte erreichen – je nach Studie – nur vier bis zehn Prozent der Menschen in der westlichen Welt (vgl. WHO, 2020). Jahrelang zeigten Untersuchungen, dass sportliche Aktivitäten die eigene Stimmung heben, da *nach* den Bewegungen das allgemeine Wohlbefinden der meisten Menschen anstieg. Allerdings stand das bessere Gefühl *nach* dem Sport nicht in Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, sich nochmals aktiv zu betätigen. Was steckte dahinter? Sollten Menschen tatsächlich ein angenehmes Verhalten meiden? Das erschien den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern undenkbar. Neuen Ansätzen folgend lag es deshalb nahe, Menschen nicht nur *vor* und *nach*, sondern auch *während* der sportlichen Aktivitäten nach ihren Gefühlen zu befragen, und es zeigte sich: Je besser sich Sporttreibende *während* der Bewegungsübungen fühlten, desto eher nahmen sie auch an weiteren Aktivitäten teil (vgl. Ekkekakis/Brand, 2019). Dabei wurde deutlich, dass der Anstieg des Wohlbefindens *nach* dem Sport oft gar nichts mit dem Gefühlserleben *davor* zu tun hatte. Für Menschen mit einem bewegungsarmen Lebensstil, so die Ergebnisse der Untersuchung, erschien der Anstieg des Wohlbefindens *nach* dem Sport eher Ausdruck der Erleichterung darüber zu sein, dass die körperlichen Anstrengungen überstanden waren. Den Autoren Ekkekakis und Brand (2019) zufolge ist es somit notwendig, dass die Sportpsychologie bekannte Theorien überdenkt, die bis heute gern als Grundlage für Empfehlungen zur Verhaltensänderung dienen. Oft sind für den Menschen Ziele, Kontrollen und Pläne wichtig, um – in Anbetracht einer zukünftigen Gesundheit – bei der Entscheidung, Sport zu treiben, vernünftig und rational zu handeln. Doch aktuellere Theorien verstehen menschliches Verhalten als von zwei Seiten beeinflusst: einer langsamen, in der überlegt und abgewogen wird, sowie einer schnellen,

quasi automatischen Seite, die sich auf frühere Erfahrungen im Hinblick auf körperliche Aktivitäten verlässt. In der Bewegungspsychologie wurden in diesem Kontext spezielle Verhaltensänderungen entwickelt, und zwar über die Theorie affektiver Ereignisse (affective-reflective theory, ART) (vgl. Brand/Ekkekakis, 2021). Dahinter steckt, dass jeder Reiz, der etwas mit körperlicher Bewegung zu tun hat – z. B. die Erinnerung an das nächste Laufmeeting –, zunächst und automatisch mit einer gefühlsgeladenen Bewertung, eben einem Affekt, in Verbindung steht, nämlich Genuss oder Unwohlsein. Dieser Affekt ist kein Gedanke an sich, sondern eine direkte körperliche Empfindung und zeigt sich im gesamten später einsetzenden Prozess des Abwägens für oder gegen eine körperliche Aktivität und speist sich aus Erinnerungen der Vergangenheit. War z. B. die Aschelaufbahn der Ort, an dem man aus der Puste hinter seinen leistungsfähigeren Schulkameradinnen und -kameraden herlief und schlechte Noten erntete, so wird diese – mitunter nicht bewusste – Erinnerung die Entscheidung für oder gegen das heutige Laufmeeting beeinflussen. Waren aber die letzten Laufabende eine wohltuende Erfahrung, gehen der affektive und der reflexive Prozess Hand in Hand. Generell handelt es sich bei dem Affekt und bei der Reflexion jedoch um zwei Antagonisten.

Wer also körperlich aktiver sein möchte, sollte nicht nur an gute Vorsätze, Ziele und an die Selbstkontrollen denken, sondern vielmehr versuchen, die körperlichen Bewegungen mit positiven Gefühlen zu verknüpfen, sie quasi lieben zu lernen. Um diesen Weg in die Tat umzusetzen und auf die eigenen Gefühle zu hören, sollte an vier Stellschrauben in Bezug auf die eigene Bewegung gedreht werden:

- weniger Anstrengungen und mehr Minimaltraining (vgl. Biddle et al., 2021)

- weniger Zeitaufwand mit mehr kleinen Bewegungseinheiten von wenigen Minuten (vgl. Fyfe et al., 2021)
- eine abwechslungsreiche Umgebung schaffen, die einem gut tut (z. B. im Wald) (vgl. Jones/Zenko, 2021)
- die Dauer und Intensität frei wählen, ohne strikte Planvorgaben (vgl. Jones/ Zenko, 2021).

Ob es nun um Bewegungsförderung oder Bewegungsmangel geht, eine Aufarbeitung bzw. Zusammenstellung der wichtigsten lösungsorientierten Perspektiven, spezifischen Interventionen und Innovationen und zwar zielgruppenbezogen und zielgruppenübergreifend rund um das Thema „Bewegung“ war dringend notwendig, insbesondere in der aktuellen Pandemie-Situation!

Zielsetzung

Für die Herausgeberinnen, die mit der vorliegenden Publikation eine inhaltliche Lücke schließen möchten, bietet es sich an, die unterschiedlichen Aspekte zur Bewegungsförderung in diesem Themenband genauer zu betrachten und die verschiedenen Sichtweisen der Autorinnen und Autoren in den Fokus zu rücken. Da in Zukunft die Forschung in diesem Themengebiet nicht stehenbleiben, sondern sich vertiefen und spezialisieren wird, lohnt es sich, die Bedeutung und die Relevanz von Bewegung und Sport gerade in den sich wandelnden Lebenswelten neu zu denken. Dabei sollen sowohl auf Basis der bestehenden empirischen Befunde und der bisherigen Praxiserfahrungen Bilanz gezogen als auch Perspektiven für mögliche Weiterentwicklungen im Kontext von Sport und Bewegungsförderung aufgezeigt werden. Um den skizzierten Entwicklungen und den damit verbundenen

Impulsen adäquat zu begegnen, soll die vorliegende Publikation ganz bewusst eine umfassende inhaltliche Bandbreite aufzeigen und die verschiedenen Akteurinnen und Akteure in den unterschiedlichen wissenschaftlichen und praktischen Arbeitsfeldern ansprechen. Das Lesen der Beiträge soll motivieren, inspirieren und gemeinsam Schritt für Schritt mit Blick auf äußere Veränderungen und die laufende Pandemie die Zukunft von Gesundheit und Bewegung ausrufen.

Überblick über die einzelnen Beiträge

Fünf Themenblöcke strukturieren die insgesamt 16 Beiträge, die im Folgenden kurz vorgestellt werden. In Form einer Einstimmung in das Thema „Bewegung“ beginnt der bekannte Wissenschaftler **Ingo Froböse** mit einem Vorwort.

Den Auftakt des **I. Abschnitts** bilden drei Texte zum *Bewegungsmangel* sowie *den Hintergründen* und reflektieren damit breitere Entwicklungslinien und Trends. **Eszter Füzéki** und **Winfried Banzer** starten mit einem Einstieg in die Thematik, indem sie allgemeine Hinweise zu Bewegungsempfehlungen bieten und anschließend einzelnen Zielgruppen epidemiologische Grunddaten hinzufügen und das spezifische Bewegungsverhalten einordnen. Dabei kommen sie zu dem Schluss, dass sich – alters- und geschlechterunabhängig – die Mehrheit der Allgemeinbevölkerung nicht ausreichend bewegt. Dabei fallen insbesondere chronisch Erkrankte, ältere Personen und Menschen mit einem niedrigeren Bildungsniveau und minderen Einkommen ins Gewicht, für die spezielle Maßnahmen entwickelt werden sollten.

Es folgt **Eckart Balz**, der die positive Seite des Sports darstellt und demonstriert, wie unterschiedliche Sport- und Bewegungskulturen charakterisiert sind. Dabei analysiert er verschiedene Beiträge zur Sportentwicklung und zeigt historische, sportive sowie alternative Bewegungstrends

auf, um Bewegungskulturen schlussendlich gesundheitsperspektivisch einzuordnen. Der nächste Einführungstext stammt von **Andreas Petko**, der den empirischen Zusammenhang von Sport und Gesundheit insofern veranschaulicht, als er zunächst Gesundheit und ihre gesamte Begrifflichkeit gründlich erklärt, den Paradigmenwechsel von der Pathogenese zu salutogenetischen Ansätzen beschreibt, Bewegung als Gesundheitsressource herausarbeitet und anschließend das Thema Evidenz in Zusammenhang setzt. Diese Verbindung schlüsselt der Autor detailreich auf, fragt nach der wissenschaftlichen Fundierung und den spezifischen Formen, unter denen diese Verknüpfung besteht, und legt schließlich Wert auf eine Aufwertung der unterschätzten Evidenz des Themas.

Der **II. Abschnitt** konzentriert sich auf umfassendere Fragen zu *motivationsspezifischen Aspekten zur Förderung des Bewegungsverhaltens*. Er startet mit dem Autorenteam **Jens Kleinert, Wiebke Dierkes** und **Angeli Gawlik**, die sich mit dem Barrieremanagement auseinandersetzen und dessen Potenziale herausarbeiten. Barrieremanagement hilft, Handlungen der Bewegung erst einmal zu beginnen und schließlich auch aufrechtzuerhalten. Verschiedene Phasen der Barrieren werden dargelegt, die physisch, kognitiv oder auch emotional bedingt und an denen dann bestimmte Trainingsformen ausgerichtet sein können. So bietet sich nach Meinung des Autorenteam das Messenger-Coaching als Lösungsansatz zur Unterstützung an, um Handlungsbarrieren im Alltag abzubauen. Wie sinnvoll dagegen verhaltenswissenschaftliche Erkenntnisse, nämlich der Nudging-Ansatz, zur Bewegungsförderung beitragen können, berichtet **Mathias Krisam**. Der Grundgedanke dahinter ist, dass mehr Zielgruppen mit speziellen Präventionsmaßnahmen auch tatsächlich erreicht werden können und so das Gesundheitsverhalten effektiv geändert wird. Der Autor präsentiert das Nudging-Modell AEIOU, das

im Setting Betrieb die Bewegungsaktivitäten voranbringen soll, und ergänzt dieses mit Fallbeispielen, um am Ende die Vorteile, aber auch die Grenzen des Nudgings zu diskutieren.

Vor dem Hintergrund, dass Gesundheits-Apps inzwischen beliebt und oft im Kontext der Bewegungsförderung empfohlen werden, verweist der nächste Text auf spezifische Herausforderungen dieses Themenkomplexes. Denn welche digitalen Interventionsmöglichkeiten für bewegungsbezogene Gesundheits-Apps existieren überhaupt und vor allem, welche verschiedenen Anreizmöglichkeiten und motivationspsychologischen Ansätze lassen sich hierbei entdecken? Das analysiert **Viviane Scherenberg** in ihrem Beitrag und zeigt anhand zahlreicher Beispiele eindrucksvoll auf, wie Bewegungsförderung auch auf diese Weise erfolgskritisch gelingen kann.

Im **Abschnitt III** werden *zielgruppenspezifische Interventionen* betrachtet, denn in vielen Projekten wird untersucht, wie Angebote für bestimmte Zielgruppen gestaltet werden können und welche Erfolge sie schließlich haben. Erfahrungen und Diskussionen dazu finden sich in den vier Beiträgen dieses Abschnitts. Zuerst widmet sich **Heinz Reinders** Mädchen im Kinder- und Jugendalter im Bereich Sport. Er präsentiert unter systemtheoretischer Analyse anhand von zwei pädagogischen Praxisprojekten (Nachwuchsförderung für Juniorinnen im Fußball und Mädchen im Vereinssport in einer Großstadt), wie sich soziale Ungleichheit begründen lässt und was die Beispielprojekte zur Verringerung der Ungleichheit beisteuern können. Diese Verbindung erweist sich insofern als spannend, als das Prinzip der Asymmetrie durch die steigende Komplexität der Systeme anschaulich verdeutlicht wird, sodass sich beide aufgeführten Projekte in die Funktionslogik sozialer Ungleichheit einfügen. Die Projekte, so das Fazit des Autors, „allokieren nicht bzw. ermöglichen

akut keine Aufwärtsmobilität im vertikalen Sozialgefüge“. Aber sie ermöglichen der Zielgruppe – u. a. aufgrund von sportdidaktischen Konzepten –, Ressourcen zur Kompetenzsteigerung und zur Steigerung des Fähigkeitsselbstkonzepts einzusetzen, also Maßnahmen, die die Mädchen ohne diese durchgeführten Projekte nicht gekannt hätten.

Patrick Zimmermann und **Claudio Nigg** werden im nächsten Beitrag den Arbeitsplatz Universität näher unter die Lupe nehmen und Sport und Bewegung unter gesundheitswissenschaftlicher Perspektive für Hochschulangehörige darstellen. Dabei skizzieren die Autoren, wie es gelingen kann, die Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung mit modelltheoretischen Aspekten und im Kontext einer Aufbau- und Ablauforganisation umzusetzen, um im Ergebnis eine „gesundheitsfördernde Hochschule“ mit allen wichtigen Erfolgsfaktoren zu etablieren.

Das Autorenteam **Sonja Krupp, Christina Ralf, Anja Krahnert, Bettina Höhne, Martina Nachtsheim, Jennifer Kasper** und **Martin Willkomm** widmet sich pflegebedürftigen älteren Menschen. Die Autorinnen und Autoren stellen fest, dass gerade diese Zielgruppe, um aktiv an der letzten Lebensphase teilzunehmen, in Bezug auf Bewegungspotenziale und -verhalten sehr heterogen ist. Sie schlagen deshalb eine spezielle individualisierte Bewegungsförderung vor, damit positive und vor allem protektive Effekte wirken können, und veranschaulichen dazu das von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck erstellte Konzept „Bewegungswelten“ als passende Option.

Die Autorin **Jana Semrau** beschließt diesen Abschnitt mit einem Beitrag zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit. Sie legt empirische Befunde zur Verbreitung sozial bedingter Ungleichheiten im Bewegungsverhalten dar und analysiert mögliche Ursachen.

Welche wirksamen und lohnenswerten Ansätze der Bewegungsförderung daraus folgen können, präsentiert sie anschaulich anhand eines Praxisbeispiels.

Themenbezogene Aspekte der Bewegungsförderung und Interventionen können im **Abschnitt IV** nachgelesen werden. Vertieft werden darin zudem individuelle Dimensionen der Bewegung.

Christoph Raschka und **Andreas Petko** beschreiben im ersten Beitrag den bewegungsspezifischen Umgang von Personen mit chronischen Erkrankungen. Diese Zielgruppen benötigen ein besonderes Training, ob es sich um Herzgruppen, Gefäß- und Venensportgruppen, Lungensportgruppen, Diabetessportgruppen oder um Sportgruppen zur Krebsnachsorge handelt, denen sich therapeutisch Expertinnen und Experten der verschiedensten Disziplinen widmen. Der folgende Beitrag erweitert die Diskussion um die Perspektive der Inklusion, wobei der Autor **Steffen Greve** sich damit auseinandersetzt, wie Sport für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam gelingen kann. Dabei analysiert er vorhandene Sportaktivitäten in den verschiedenen Settings mit den besonderen Bedürfnissen, zeigt aktuelle Forschungsergebnisse auf und gibt den Leserinnen und Lesern Handlungsempfehlungen für zukünftige Angebotsgestaltungen mit auf den Weg.

Mischa Kläber wirft schließlich einen Blick auf das Spannungsverhältnis von Leistung und Gesundheit im Breitensport und diskutiert dieses am Körperkult in Fitnessstudios. Dabei ist es dem Autor zunächst wichtig, die strukturellen Voraussetzungen differenzierungstheoretisch zu diskutieren, da in den verschiedenen Wissenschaften Konstrukte von Gesundheit und Leistung eindimensional hervortreten und deshalb wenig Ordnung der Begriffe untereinander herrscht. Im Folgenden richtet der Autor das Thema unter systemtheoretischen Betrachtungen aus und analysiert die zunehmenden Leistungsoptimierungen und -

niveaus dahingehend, dass diese oft mit Überforderungen einhergehen und deshalb die Risiken des Gesundheitssports (Sportsucht, Medikamentenmissbrauch) – auch gesellschaftsbezogen – nicht zu vernachlässigen sind. Schlussendlich hält er fest, dass Sport – per se – nicht als gesund betrachtet werden kann, sondern auch die ungesunde Komponente eine zentrale Rolle spielt; beides richtet sich nach der jeweiligen Sportart, dem Leistungsniveau und den individuellen Bedingungen. Mögliche Lösungsansätze und Strategien empfiehlt der Autor am Beitragsende, um Forschung im Kontext der Sportsoziologie zu fördern.

Stefan Selke führt in das Konzept der digitalen Selbstvermessung ein und fragt, ob wir gegenwärtig auf dem Weg zu einer metrischen Gesundheitskultur sind, in der Zählen, Messen und Vergleichen zu neuen Selbstverständlichkeiten oder gar Tugenden werden. Die Sonnen- und Schattenseiten dieser Welle der Quantifizierung und Selbstoptimierung im Sport stellt der Autor differenziert dar. Er betont sehr präzise, dass ein wichtiges Kennzeichen des digitalen Zeitalters die Generierung und Weitergabe von Daten ist und damit auch Entlastung und Flexibilität verbunden sind. Nicht zu vernachlässigen ist dabei jedoch die andere Seite der Medaille, wenn die gesellschaftlichen Praktiken in den Blick geraten und beispielsweise ethische Themen oder Formen der Literacy (Gesundheitskompetenz, Technikkompetenz) ins Spiel kommen und damit eher neue Barrieren erzeugt werden, so der Autor. Zukünftige Ungleichheiten oder Diskriminierungen, externe Steuerungen und Regulationen des Datenverkehrs könnten die Folgen sein, sodass uns diese schwierige Verquickung von Selbst- und Fremdüberwachung noch lange im Kontext von Sport und Bewegung beschäftigen wird.

Der letzte **Abschnitt V**, *Qualitätssicherung und Evaluation*, wird die methodischen Seiten des Themas

beleuchten.

Zunächst beschäftigen sich **Joachim Wiskemann** und **Maximilian Köppel** in ihrem Beitrag mit der Wirksamkeit von den inzwischen kaum mehr überschaubaren Bewegungsangeboten und bewährten Evaluationsstrategien. Sie gehen dabei den Fragen nach, ob es klinischer Experimente für Konzepte und Therapien überhaupt bedarf und wie konkurrierende Wirksamkeitsnachweise entsprechend ihrer Verlässlichkeit gewertet werden können, damit nicht nur die Bewegungsforschung davon profitiert, sondern auch im praktischen Alltag Nutzen generiert wird.

Abschließend befasst sich **Daniela Kahlert** in ihrem Überblicksbeitrag mit körperlicher Aktivität und sitzender Tätigkeit, der sogenannten Sedentariness. Die Forschungslage zum Thema ist umfangreich, sodass sich die Autorin auf verschiedene in den gesundheitsbezogenen Sport- und Bewegungswissenschaften typischerweise verwendeten Methoden(gruppen) konzentriert und Messmethoden analysiert. Bei der Diskussion über die Vor- und Nachteile von bestimmten Instrumenten legt die Autorin Wert darauf, zukünftig keine weiteren neuen Methoden in diesem Kontext zu integrieren, sondern auf vorhandene Optimierungen und auf eine verstärkte Orientierung an bisherigen Qualitätsstandards zu setzen.

Danksagung

Wir freuen uns über diesen weiteren Meilenstein in der Diskussion zum Thema „Bewegung“, der vielen Leserinnen und Lesern neue Impulse geben wird und der – so hoffen wir Herausgeberinnen – eine große Verbreitung der Beiträge zur Folge hat.

An der Erstellung des vorliegenden Themenbands haben an verschiedenen Stellen im Prozess unterschiedliche

Personen mitgewirkt. Unser besonderer Dank gilt hier den Autorinnen und Autoren, die die Beiträge verfasst haben – und das oft unter schwierigen Bedingungen. Denn nicht nur inhaltlich hat COVID-19 z. T. seine Spuren in diesem Band hinterlassen – auch der Entstehungsprozess war von Mehrfachbelastungen und außergewöhnlichen Umständen und Verzögerungen geprägt. Allen Beteiligten möchten wir deshalb nochmals unseren herzlichen Dank für die besonderen Leistungen in der nicht ganz einfachen Zeit des Jahres 2021 übermitteln. Das Verzeichnis aller Autorinnen und Autoren ermöglicht ein direktes Nachschlagen der Expertinnen und Experten.

Aber auch ohne den Einsatz von Corinna Dreyer und Stefanie Lipke von der APOLLON University Press hätte diese Publikation nicht realisiert werden können. Für ihre versierte Unterstützung und das konstruktive Feedback danken wir sehr herzlich.

Literatur

- Biddle, S. J. H./Mutrie, N./Gorely, T./Faulkner, G. (2021). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 4. Auflage, New York: Routledge.
- Brand, R./Ekkekakis, P. (2021). *Exercise behavior change revisited: Affective-reflective theory*. In: Zenko, Z./Jones, L. (Hrsg.): *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook*. Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology, S. 62–92.
- Bull, F./Al-Ansari, S./Biddle, S./Borodulin, K. et al. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British journal of sports medicine*, 54 (24), S. 1451–1462.
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2017). *Nationale Empfehlungen für Bewegung*

und Bewegungsförderung. Sonderheft 3.
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf (04.03.2022).

Ekkekakis P. (2017). *People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition*. *Current opinion in psychology*, 16, S. 84–88.

Ekkekakis, P./Brand, R. (2019). *Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology*. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, S. 130–137.

Fyfe, F./Hamilton, D. L./Daly, R. M. (2021). *Minimal-Dose Resistance Training for Improving Muscle Mass, Strength, and Function: A Narrative Review of Current Evidence and Practical Considerations*. *Sports Med*.

Froböse, I./Wallmann-Sperlich, B. (2021). *Der DKV-Report 2021 - Wie gesund lebt Deutschland?*
<https://www.ergo.com/de/Newsroom/Reports-Studien/DKV-Report> (04.03.2022).

Jones, L./Zenko, Z. (2021). *Strategies to facilitate more pleasant exercise experiences*. In: Zenko, J./ Jones, L. (Hrsg.): *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook*. Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology, S. 242–270.

Mahler, J./Rhodes, R./Dzubur, E./Huh, J. et al. (2017). *Momentary assessment of physical activity intention-behavior coupling in adults*. *Translational Behavioral Medicine*, 7 (4), S. 709–718.

Rütten, A./Pfeifer, K./Gediga, G./Hartung, V. et al. (2019). *Menschen in Bewegung bringen. Strukturen schaffen - Bewegung fördern - lebenslang bewegen*.
https://cdn.dosb.de/user_upload/Sport_pro_Gesundheit/P

DF/bzga_-

[_Menschen_in_Bewegung_bringen.pdf\(04.03.2022\)](#).

Rütten, A. (2017). *Sportwissenschaft, Bewegungsförderung und Public Health*. German Journal of Exercise and Sport Research, 47 (1), S. 72-81.

WHO - Weltgesundheitsorganisation (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (04.03.2022).

Bewegungsmangel: Hintergrund

1 Gesundheitsbezogene Bewegungsempfehlungen und Epidemiologie der Bewegung in Deutschland

ESZTER FÜZÉKI; WINFRIED BANZER

Evidenzbasierte gesundheitsorientierte Bewegungsempfehlungen sind ein wichtiges Instrument in der Public Health und bieten eine Orientierung sowohl für die Allgemeinheit als auch für die Gesundheitspolitik und die Praxis. Die aktuell geltenden Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation liefern zielgruppenspezifische Angaben für Kinder und Jugendliche, Erwachsene, Ältere, Frauen vor und nach der Geburt sowie Personen mit Behinderungen. Dieses Mindestmaß an Bewegung, das neben Sport auch diverse Formen der körperlichen Aktivität (z. B. Alltagsbewegungen, Spiel, Tanz, Haus- und Gartenarbeit) beinhaltet, geht mit bedeutsamen Nutzen für die Gesundheit einher. Gleichzeitig gilt auch, dass selbst ungenügend aktive Personen niedrigere Gesundheitsrisiken aufweisen als vollkommen inaktive Menschen, d. h., jede Bewegung zählt.

Repräsentative Daten aus Deutschland zeigen, dass ein Großteil der Allgemeinbevölkerung, in jeder Altersgruppe und bei beiden Geschlechtern, die Mindestempfehlungen nicht erreicht. Dies trifft in besonderem Maße bei Personen mit chronischen Erkrankungen, Älteren und Menschen mit einem niedrigeren Bildungsniveau und Einkommen zu. Die