

Bewegung als Lebensstil

Wie wird Bewegung zum Grundbedürfnis?

13. Dezember 2022. In Berlin findet ein sogenannter Bewegungsgipfel statt. Es nehmen unter anderem zahlreiche Vertreter*innen aus der Politik teil, aber auch Verbandspräsident*innen und aktive Spitzensportler*innen. Der Bundesgesundheitsminister Dr. Karl Lauterbach betont, wie wichtig Sport und Bewegung für die Gesundheit ist.



„Regelmäßige körperliche Aktivität fördert in jedem Alter die Gesundheit. Das sollten die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland wissen. Und das sollten alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch nutzen. Deshalb ist es gut, dass Bewegung heute die Aufmerksamkeit erhält, die dem Thema zusteht. Durch die Pandemie ist einiges zu kurz gekommen. Dabei ist Bewegung der beste Weg, um verschiedene Folgen von Krisensituationen abzufedern. Als Gesundheitsminister ist es mein Ziel, dass sich jeder täglich ausreichend bewegt. Unser Alltag bietet unzählige Möglichkeiten dazu: In Kitas, Schulen oder im Betrieb, zu Hause oder im Seniorenheim, oder auch unterwegs auf Gehwegen und Grünanlagen. Diese Lebenswelten sollen gestärkt und wiederbelebt werden. Zusammen mit meiner Kollegin Nancy Faeser ist es uns gelungen, breite Unterstützung für diese Aufgabe zu gewinnen. Ich begrüße das Engagement aller Beteiligten und danke all denjenigen, die in ihrem Zuständigkeitsbereich Verantwortung für Bewegungs- und Sportförderung übernehmen.“

Das Ergebnis ist kurz gesagt: Die Menschen bewegen sich zu wenig, und Sport und Bewegung brauchen nach der Pandemie-Zeit mehr Aufmerksamkeit... Stimmt! Aber gab es diese Erkenntnis nicht schon vor der Pandemie? Wenn es Angebote zu sportlicher Bewegung gibt und sich im Alltag unzählige Möglichkeiten zur Bewegung bieten, heißt das noch lange nicht, dass sich die Menschen unweigerlich auch mehr bewegen. Deshalb stellen sich doch eher die folgenden Fragen:

- Was macht Sport für Menschen so wichtig?
- Welche Grund- und Lebenseinstellung braucht es, um Sport als „normal“ und wichtig zu betrachten und ihn alltäglich zu leben?
- Wie wird Sport zu einem Grundbedürfnis, dessen Erfüllung ebenso im Mittelpunkt steht, wie essen, trinken und schlafen?
- In welcher Zeitspanne kann sich dieses Bedürfnis entwickeln, und welche Rahmenbedingungen brauchen wir dafür?

Eigentlich liegt die Ursache im Bewegungsmangel nicht darin, dass es im Alltag keine

Möglichkeiten gibt, sich zu bewegen. Sei es ein Spaziergang, Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Bäcker statt mit dem Auto – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich im Alltag „ganz nebenbei“ zu bewegen. Wir müssen unser Essen heutzutage nicht mehr jagen, aber wir dürfen trotzdem laufen. Weitere Fragen stellen sich:

- Was macht uns bequem und bewegungsfaul?
- Warum nehmen wir den Fahrstuhl, statt die Treppe?
- Warum ist uns Schwitzen „peinlich“?
- Wieso setzen wir uns mit Rückenschmerzen ins Auto, anstatt zu laufen oder das Fahrrad zu nehmen?

Landläufig heißt es, Sport muss in den Alltag passen – warum können Sport und vor allem Bewegung nicht zum Alltag werden? Wie kann der Aufforderungscharakter verbessert werden, um Sport und Bewegung nicht als „Kann oder Muss“ sondern als „Wollen/Brauchen“ zu empfinden?

Wir können in dieser Ausgabe der TURNWELT nicht auf jede dieser Fragen eine Antwort liefern. Aber vielleicht können wir durch gute Beispiele zum Nachdenken über das eigene Bewegungsverhalten anregen. Ohne Ausflüchte und Entschuldigungen, sondern ehrlich und individuell. Manchmal sind es vielleicht nur Gewohnheiten, die uns zu Bequemlichkeit veranlassen. Leider führen diese dazu, dass wir unserem Körper nichts Gutes tun, und darüber hinaus unser eigenes Verhalten an die Kinder weitergeben, die es ihrerseits nicht hinterfragen können. Aber die Rechnung bezahlen nicht nur wir Erwachsene, sondern eben auch die Kinder. Auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes steht:

„Zahlreiche Menschen in Deutschland leiden zunehmend unter Bewegungsmangel im Alltag und den physischen und psychischen Folgen. Jedes sechste Kind hat im Verlauf der Pandemie an Gewicht zugenommen, sechs Prozent leiden an Adipositas und 31 Prozent der Kinder im Alter von sieben bis 17 Jahren haben psychische Auffälligkeiten. Ein Drittel

Der Bewegungsgipfel im Dezember 2022

Neben Sportministerin Nancy Faeser und Gesundheitsminister Karl Lauterbach nahmen Vertreter*innen von sieben anderen Bundesressorts, elf Vertreter*innen der Sportministerkonferenz, der Präsident des Deutschen Städte- und Gemeindebundes und der organisierte Sport – vertreten durch die Vizepräsidentin des Deutschen Olympischen Sportbundes, DOSB Kerstin Holze und den 1. Vorsitzenden der Deutschen Sportjugend, dsj Stefan Raid – am Bewegungsgipfel teil. Der Prozess der Umsetzung der Beschlüsse wird begleitet und unterstützt durch sechs Spitzensportler*innen, wie zum Beispiel Kim Biu, Elisabeth Seitz und durch Philipp Lahm.

der älteren Menschen sowie über 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht die WHO-Empfehlungen zum Mindestmaß an Bewegung.“

Das sind alarmierende Zahlen, die nicht nur betroffene Menschen, sondern auch das Gesundheitssystem und damit die gesamte Gesellschaft belasten. Der Bewegungsgipfel hat einmal mehr zu der Erkenntnis geführt, dass sich Menschen aller Altersgruppen mehr bewegen müssen und dass gemeinsam Maßnahmen ergriffen werden, um diese Alltagsbewegung zu ermöglichen. Doch es bedarf nicht nur die angekündigten „25 Millionen Euro als Fördermittel für den Vereinssport“. Mehr noch muss jede und jeder Einzelne bei sich selbst anfangen und einfach mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen. Und nicht immer nur den Kindern sagen, dass sie „endlich mal das Handy weglegen sollen“.

 Heike Werner

Exkurs:

Sind Sport und Bewegung das Gleiche?



Welche Arten von Bewegung gibt es?

Jede Art von Bewegung, bei der wir Energie verbrauchen, ist körperliche Aktivität. Diese lässt sich zunächst danach unterscheiden, wie intensiv man sich bewegt. Alltägliche Routinetätigkeiten wie z. B. Gehen oder das Tragen von nicht allzu schweren Gegenständen – also alles, was wir im Alltag tun – zählt als Bewegung mit leichter Intensität und damit zur Grundaktivität (Basisaktivität).

Um körperliche Aktivität mittlerer Intensität handelt es sich, wenn die Bewegung als leicht anstrengend wahrgenommen wird. Man kann sich dabei noch unterhalten, allerdings schon nicht mehr singen. Die Atmung wird etwas schneller, weil der Körper mehr Energie und damit mehr Sauerstoff benötigt. Zur mittleren Intensität zählen beispielsweise Bewegungsarten wie Tanzen, Gymnastik, schnelles Gehen (Walking) oder Schwimmen.

Eine hohe Intensität der körperlichen Bewegung liegt vor, wenn sie als anstrengend wahrgenommen wird und man dabei nicht fortlaufend sprechen kann. Die Atmung wird deutlich schneller. Eine hohe Bewegungsintensität besteht z. B. beim schnellen Radfahren (20–23 km/h), Laufen (Joggen) (≥ 8 km/h) oder Sportschwimmen.

Wie unterscheiden sich Bewegung und Sport?

Sowohl Bewegung als auch Sport sind körperliche Aktivitäten. Zu Bewegung werden alle Aktivitäten gezählt, die im Rahmen von Freizeit, Spiel, Arbeit, aktiver Fortbewegung und Hausarbeit stattfinden. Von Sport spricht man hingegen, wenn die körperliche Aktivität geplant, strukturiert, wiederholend und zielgerichtet stattfindet. Beim Sport ist es das Ziel, die körperliche Fitness in einem oder mehreren Bereichen zu verbessern oder zu erhalten.

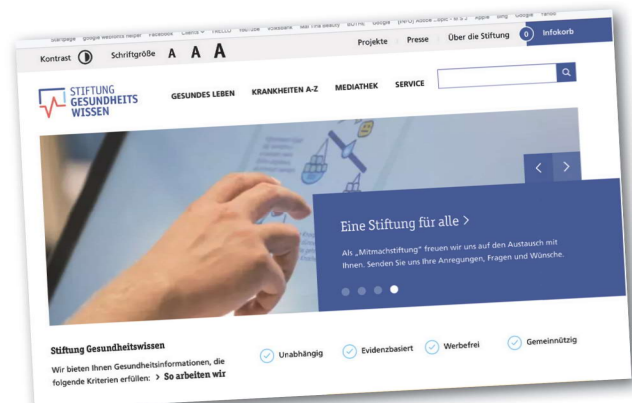
Der Übergang zwischen Sport und Bewegung ist allerdings fließend. Spazieren gehen, im Garten arbeiten, die täglichen Wege zu Fuß und mit dem Fahrrad erledigen – auch das fördert die Gesundheit. Als Sport würde man dies aber nicht bezeichnen.

Sportliche Aktivitäten kann man in Leistungssport und Breitensport unterscheiden. Außerdem gibt es noch den sogenannten Gesundheitssport und den Rehasport.

 www.stiftung-gesundheitswissen.de

Lesetipp!

Die Stiftung Gesundheitswissen (SGW) ist eine gemeinnützige Stiftung bürgerlichen Rechts. Sie wurde 2015 durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. gegründet. Die Stiftung hat sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitswissen auf medizinischer Grundlage Laien verständlich, unabhängig und qualitätsgesichert zur Verfügung zu stellen. Der Grund: Ein effizientes Gesundheitswesen braucht beides: gut informierte Ärzte und gut informierte Bürger.





**Mehr
erfahren**

Sie im
AOK-Servicezentrum
und auf
aok.de/kurse

Für Ihre Gesundheit

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit dem Gutscheinmodell der AOK Niedersachsen können Sie kostenlos an 2 qualitätsgesicherten Gesundheitskursen pro Jahr teilnehmen. Und das ganz in Ihrer Nähe!

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



Daniela Behrens:

„Wir wollen die Menschen gemeinsam in Bewegung bringen“

Nicht erst seit der Corona-Pandemie ist das Thema Bewegung eines, das Politik und Gesellschaft gleichermaßen beschäftigt. Nachdem aber besonders die Zahlen zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sowie einem nahezu flächendeckenden Bewegungsmangel in der Gesellschaft durch die Pandemie und ihre Auswirkungen noch besorgniserregender geworden sind, engagieren sich der Bund, die Kommunen, Sportfachverbände, Ehrenamtliche und auch Spitzensportler*innen noch stärker für mehr Sport und Bewegung im Alltag der Menschen. Vertreter*innen aus diesen Bereichen kamen im Dezember 2022 zu einem Bewegungsgipfel zusammen. Die neue Niedersächsische Ministerin für Inneres und Sport Daniela Behrens betont im Interview die große Notwendigkeit von Bewegung für die Gesundheit und die Gesellschaft, spricht über entsprechende Maßnahmen in Niedersachsen und zollt den Turn- und Sportvereinen große Anerkennung für ihr umfassendes Engagement.

Frau Behrens, wie bewegt ist Ihr Alltag?

Ich tue alles, was mein Alltag so hergibt. Zum Beispiel die Treppe zu nehmen, statt den Aufzug. Wenn ich auf das Auto verzichten kann, gehe ich zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad. Ansonsten schwimme ich sehr gern. Für mich gehört auch meine persönliche Sportbegeisterung dazu. Als Nordlicht gehe ich leidenschaftlich gerne ins Stadion, insbesondere ins Weserstadion zu meinem Herzclub Werder Bremen, der zum Glück in dieser Saison wieder erstklassig spielt.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Turn- und Sportvereinen?

Ich habe früher selbst Fußball gespielt und gehörte zu einer der ersten Mädchen-Fußball-Mannschaften im Landkreis Cuxhaven. Ich freue mich auch vor diesem Hintergrund sehr, dass ich jetzt auch für den Sport und die Sportförderung zuständig sein darf. Bewegung und Gesundheit sind essentielle Werte des gesellschaftlichen Lebens. Dabei haben die Vereine eine Riesenbedeutung, wie ich es selbst erleben durfte. In Niedersachsen ist gut ein Drittel der Menschen in einem Sportverein, das finde ich großartig und es belegt den Wert des Sportes und außerdem, dass Niedersachsen ein echtes Sportland ist.

Warum ist Bewegung – vor allem im Alltag – so wichtig und gesund?

Bewegung ist wichtig für die Fitness, die körperliche und die geistige Gesundheit. Bewegung trainiert den ganzen Körper und die Gehirnaktivitäten. Am besten von klein auf bis ins hohe Alter, insofern es geht. Dabei geht es gar nicht darum, dass man Hochleistungssport betreibt, sondern dass man sich einfach bewegt. Idealerweise bewegt man sich am Tag genauso viele Minuten wie man im Sitzen verbringt. Menschen, die Sport treiben, sind einfach gesünder als diejenigen, die sich weniger bewegen.

Wie beurteilen Sie die aktuelle Situation in Deutschland im Hinblick auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen?

Zu viel Übergewicht und fehlende Motorik werden auch durch Corona immer problematischere Faktoren bei Kindern und Jugendlichen. Auch psychische Auffälligkeiten müssen uns Sorgen machen. Es ist unsere Aufgabe als Politikerinnen und Politiker, aber natürlich auch eine gesellschaftliche Aufgabe, hier anzusetzen und gegenzusteuern, in den Verein und Schulen, aber auch in den Familien mehr Bewusstsein zu schaffen für diese Problematiken.

Um Bewegung für Menschen jeden Alters alltäglicher zu machen, wurden beim Bewegungsgipfel in Berlin im Dezember 2022 Maßnahmen beschlossen, um die sogenannten Lebenswelten der Menschen bewegter zu gestalten. Warum braucht es politische Entscheidungen, um Sport und Bewegung stärker in den Alltag der Menschen zu integrieren?

Wir sind aktuell in der Phase, in der Vereine ihre Sportangebote stabilisieren. Wir müssen viele Schwimmkurse nachholen, brauchen Übungsleiterinnen und Übungsleiter. Die Vereine benötigen dabei Unterstützung. Deshalb war es gut, dass wir bei dem Bewegungsgipfel alle an einen Tisch geholt haben, und das als Impuls sehen, um gemeinsam wieder in Gang zu kommen. Wir als Land Niedersachsen werden diesen Impuls aufnehmen und in vielen Bereichen noch stärker darauf achten, dass die Menschen wieder in Bewegung kommen. Und auch über den Sport und den Verein wieder mehr Gemeinschaft zu erleben und damit Lebensqualität und -stabilität zurückzugewinnen. Das ist eine große gesellschaftliche Herausforderung. Ich werde als Sportministerin hier einen Schwerpunkt meiner Arbeit setzen.



Daniela Behrens

- Geboren 1968 in Bremerhaven
- Verheiratet
- Politikwissenschaftlerin, Journalistin
- Seit 2023:
Niedersächsische Ministerin für Inneres und Sport
- 2021 – 2023
Niedersächsische Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
- 2019 – 2021
Leiterin der Abteilung IV – Gleichstellung im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- 2018 – 2019
Geschäftsführerin des idw – Informationsdienstes Wissenschaft
- 2013 – 2017
Staatssekretärin und Amtschefin im Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr des Landes Niedersachsen.
- Sportarten: Schwimmen, Fußball

Reichen die Angebote von Turn- und Sportvereinen aus, um Menschen stärker an Bewegung heranzuführen?

Ich habe den organisierten Sport und auch den Niedersächsischen Turner-Bund als sehr aktiv wahrgenommen, gerade was das Wiederbeleben von Angeboten für Kinder und Jugendliche angeht. Wie gesagt: In Niedersachsen ist ein Drittel der Menschen in einem Sportverein aktiv. Die vom NTB initiierte Kampagne #sportVEREINTuns hat hier in Niedersachsen bisher eine große Wirkung erzielt und auch bundesweit zahlreiche Nachahmer gefunden. Um ihnen einen Teil dessen zurückzugeben, was sie während der vergangenen zwei Jahre verpasst haben, hatte das Kinder- und Jugendministerium noch unter meiner Führung einen Großteil aus dem 25 Millionen-Programm „Startklar in die Zukunft“ in den Sport gesteckt und unbürokratisch zur Verfügung gestellt. Die Gelder wurden sehr schnell abgerufen, was belegt, dass hinter

dem Programm ein hervorragendes Konzept steht.

Neben dem Programm „Startklar in die Zukunft“, welche weiteren Projekte führt das Land Niedersachsen durch, um die Menschen dabei zu unterstützen, einen bewegteren und gesünderen Alltag leben zu können?

Das Innenministerium setzt einen starken Fokus auf den Sport und setzt federführend vielfältige unterstützende Projekte um. Ganz zentral ist sicherlich die dem Landessportbund Niedersachsen (LSB) jährlich gewährte Finanzhilfe in Höhe von mindestens 35,2 Mio. Euro. In diesem Jahr fördern wir den LSB darüber hinaus mit 30 Millionen Euro zur Abfederung der Energiekrise, außerdem unterstützen wir den Sport über die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung. Das Kultusministerium fördert zudem Projekte wie „Bewegte Schule“ oder „Bewegter Kindergarten“. Das Gesundheitsministerium setzt stark auf die Prävention und versucht, zum Beispiel in Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen, Aktionen durchzuführen, in denen beispielsweise dazu aufgerufen wird, mehr Fahrrad zu fahren. Niedersachsen unterstützt zudem sogenannte Gesundheitsregionen, damit jeweils vor Ort Projekte für mehr Gesundheit initiiert werden können. Dabei spielt der Sport als präventive Maßnahme immer eine Rolle.

Wie können Sport und Bewegung zu einem Grundbedürfnis werden – so wie essen, trinken und schlafen?

Ich glaube, das hat was mit Erziehung zu tun und damit, wie Menschen aufwachsen. Dazu gehört natürlich eine gesellschaftliche Prägung und ein entsprechendes Umfeld. Wenn wir uns die Zahlen anschauen und sehen, dass jeder dritte Mensch in Niedersachsen Mitglied in einem Sportverein ist, dann ist


das eine große Zahl. Darüber hinaus stecken viele Vereine großes Engagement in Kinder- und Jugendarbeit – und das ist notwendig. Wer von klein auf lernt, sich zu bewegen, für den wird der Impuls Bewegung normal und alltäglich. Wenn regelmäßiger Sport normal ist, muss man gar nicht mehr darüber nachdenken, das wird ein Automatismus.

Was wünschen Sie sich von den Vereinen und für die Vereine?

Es ist wichtig, wenn die Vereine ihre Angebote mindestens auf Vor-Corona-Standard anbieten. Niedersachsen hat ein wirklich beeindruckendes Vereinsleben mit vielen Sport- und Bewegungsangeboten. Das erkennt man auch an den guten niedersächsischen Ergebnissen in fast allen Sportarten bei großen Wettkämpfen. Ein zweiter Aspekt ist sicherlich die Diversität der Bevölkerung. Ich frage mich: Finden auch Menschen mit Migrationsgeschichte ein passendes Angebot in unseren Vereinen? Kommen wir ausreichend auf sie zu? Spätestens seit 2015 kümmern sich Sportvereine sehr besonnen um Geflüchtete und integrieren vor allem die vielen Jugendlichen in ihre Sportgruppen. Viele unbegleitete Kinder und Jugendliche aber auch Familien mit kleinen Kindern wurden auf wunderbare Weise in den Sportvereinen aufgenommen. Das zeigt, dass Sport eine große Integrationskraft hat. Ich wünsche mir, dass der Sport das auch weiterhin so sieht und alle Bevölkerungsgruppen anspricht.

Frau Behrens, herzlichen Dank für das Gespräch!

 Das Gespräch führte Heike Werner.

 Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, @spata