energie·BKK

Bewegung

Sport ist das beste Rostschutzmittel
für eine eiserne Gesundheit.

06.01.16

Inhaltsverzeichnis

- Definition & Begriffshierarchie
- Die wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren
- Anteil der Erwachsenen in der EU, die sich ausreichend bewegen
- Die Situation in Deutschland
- Häufigkeit von Sport
- Motive für Sport
- Kosten von Bewegungsmangel
- Bewegung und Gesundheit
- Die Bewegungspyramide
- Der innere Schweinehund
- Barrieren im Setting Betrieb
- Bewegungsförderung am Arbeitsplatz – Vom Wissen zur praktischen Umsetzung
- EU-Leitlinien für körperliche Aktivität
- Kosten-Nutzen-Effekt
- Quellen

Definition

Körperliche Aktivität
Jede Kraft, die durch die Skelettmuskulatur ausgeübt, Energie oberhalb des Grundumsatzes verbraucht.

Sportliche Aktivität

wie z.B.
- Jogging
- Fußballspielen
- Schwimmen
- Leichtathletik
- …

Körperliche Aktivität im Sinne von Lebensstilaktivitäten

wie z.B.
- Spazierengehen
- Gartenarbeit
- Radfahren
- Hausarbeit
- …

Bewegung und Gesundheit

- **Stärkung physischer Gesundheitsressourcen:** Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit
- **Verminderung von Risikofaktoren:** Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Störungen des Fettstoffwechsels, Übergewicht, muskuläre Dysbalancen etc.
- **Stärkung psychosozialer Ressourcen:** Subjektiver Gesundheitszustand, Zufriedenheit mit der Gesundheit, Sorgen um die Gesundheit
- **Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden:** Rückenprobleme, Gliederschmerzen, depressive Stimmungslagen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, schnelle Ermüdung, psychosomatische Probleme, Stresswahrnehmung, etc.
- **Mehr Lebensqualität:** Körperlich aktive Menschen leben länger. Im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.
- **Dominoeffekt auf das Gesundheitsverhalten:** Wer sich regelmäßig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster. Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Körperliche Aktivität hat vor allem dann eine positive Wirkung auf die Gesundheit, wenn sie regelmäßig und dauerhaft Bestandteil von Freizeit und Alltag ist.

Bewegung beeinflusst unsere Gesundheit positiv

Lebenserwartung	ΔΔΔ
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	∇∇∇
Blutdruck	∇∇
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	∇∇
Risiko an Diabetes mellitus II zu erkranken	∇∇∇
Beschwerden durch Arthrose	∇
Risiko altersbedingter Stürze	∇∇
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	ΔΔ
Kontrolle des Körpergewichts	Δ
Angst und Depressionen	∇
Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	ΔΔ

Δ= Einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert
ΔΔ= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert
ΔΔΔ= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert

∇= einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt
∇∇= moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt
∇∇∇= starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt

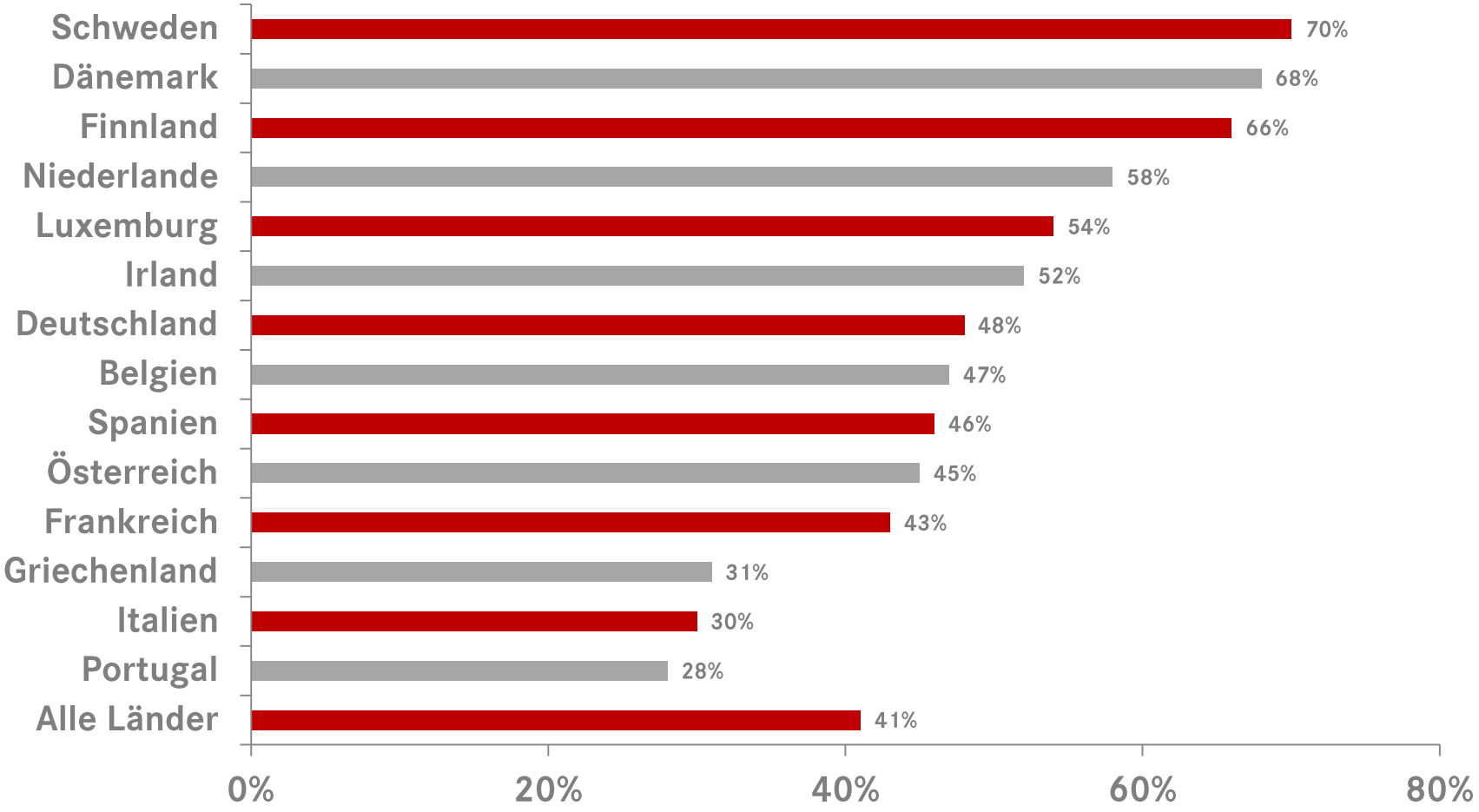
Quelle: RKI 2015

Die Situation in Deutschland

- **Erfreulich:** Der Anteil der sportlich Aktiven ist in den letzten 10 Jahren signifikant gestiegen.
- **Aber:** Die empfohlenen 2,5 Stunden körperlicher Aktivität pro Woche erfüllen nur 20% der befragten Erwachsenen.
    - 74,6% der Männer und 84,5% der Frauen sind weniger als 2,5 h pro Woche körperlich aktiv, der Anteil nimmt mit dem Alter deutlich zu.
    - Ein Drittel gibt an, auf ausreichend Bewegung zu achten, ein Viertel treibt regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche Sport.
- **Frauen** sind insgesamt deutlich **weniger sportlich aktiv** als Männer:
    - 52% der Männer zw. 30-39J. treiben mind. 1mal wöchentlich Sport,
    - Von den Frauen dieser Altersgruppe nur 42%.
    - Obwohl **Frauen** mehr Alltagsaktivitäten ausführen, bei denen sie körperlich aktiv sind (z.B.: Putzarbeiten, mit Kindern spielen usw.), **erfüllen** sie **prozentual seltener die Bewegungsempfehlung** der WHO.

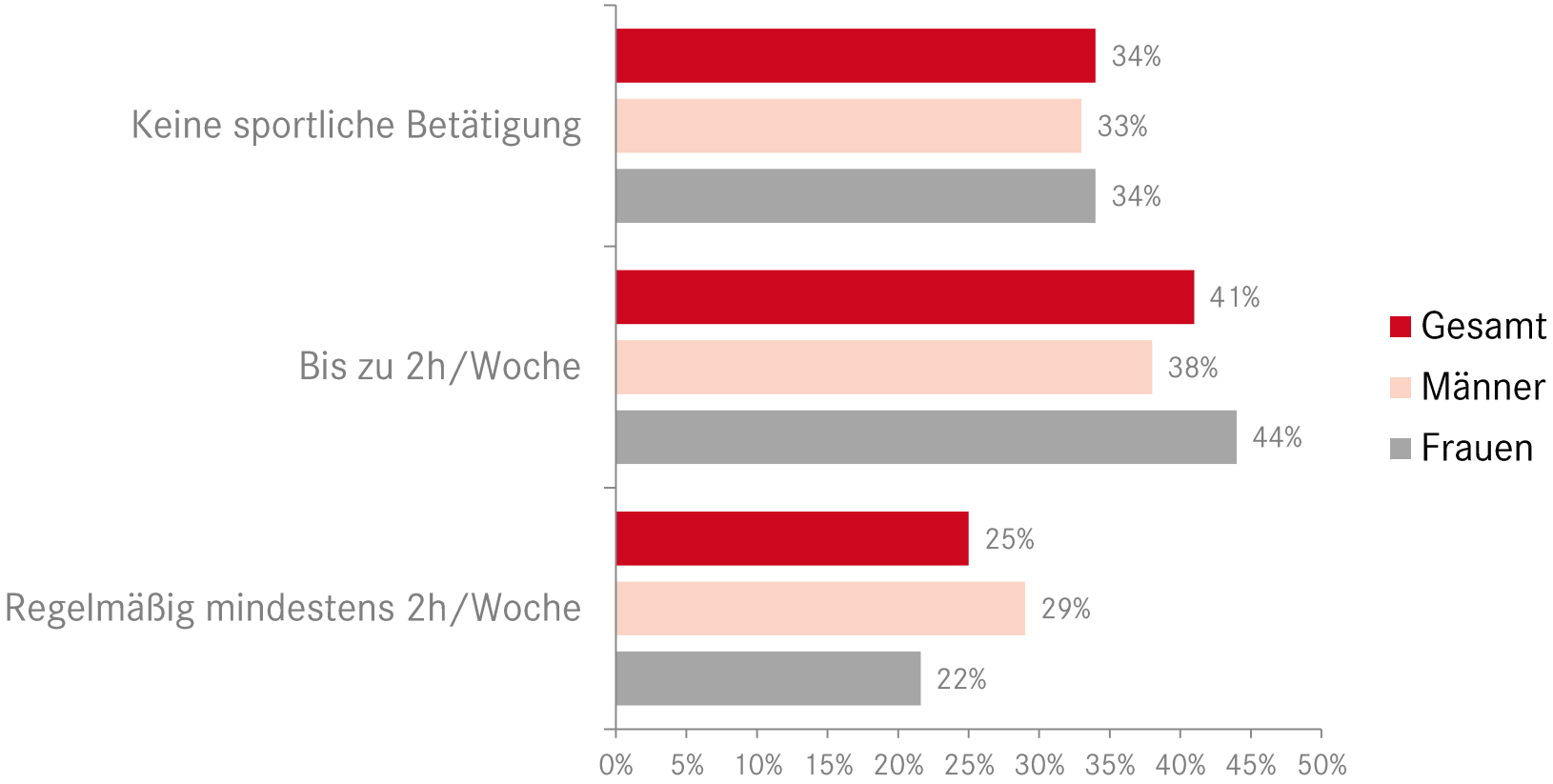
Quelle: Robert Koch-Institut 2013

Anteil der Erwachsenen in der EU, die sich regelmäßig bewegen



Quelle: Eurobarometer 2014, S. 12

Häufigkeit von Sport in DE

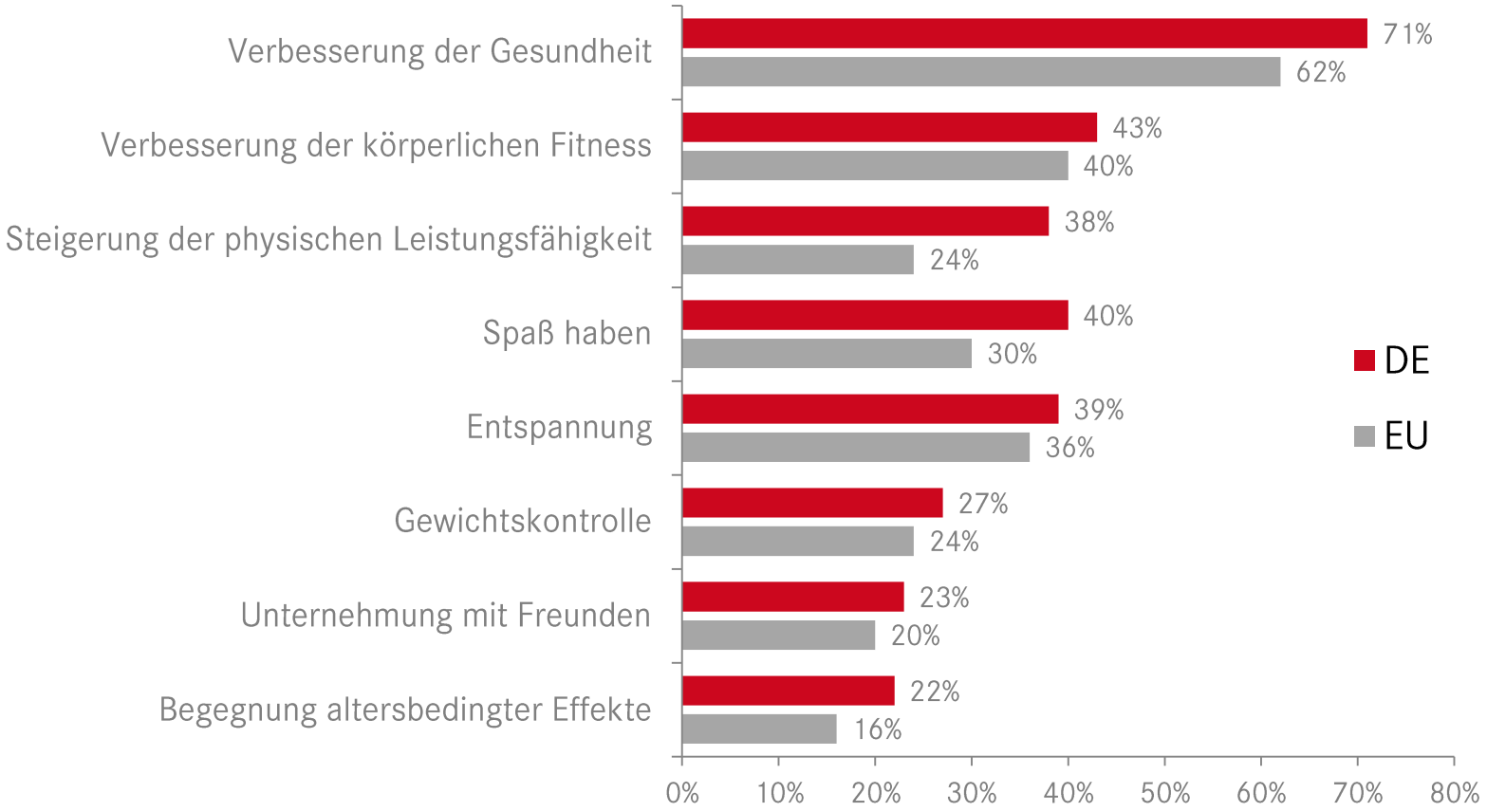


Etwa 34% treiben nie Sport!

Quelle: Robert Koch-Institut (2013): Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt (56), S. 766
http://www.geda-studie.de/

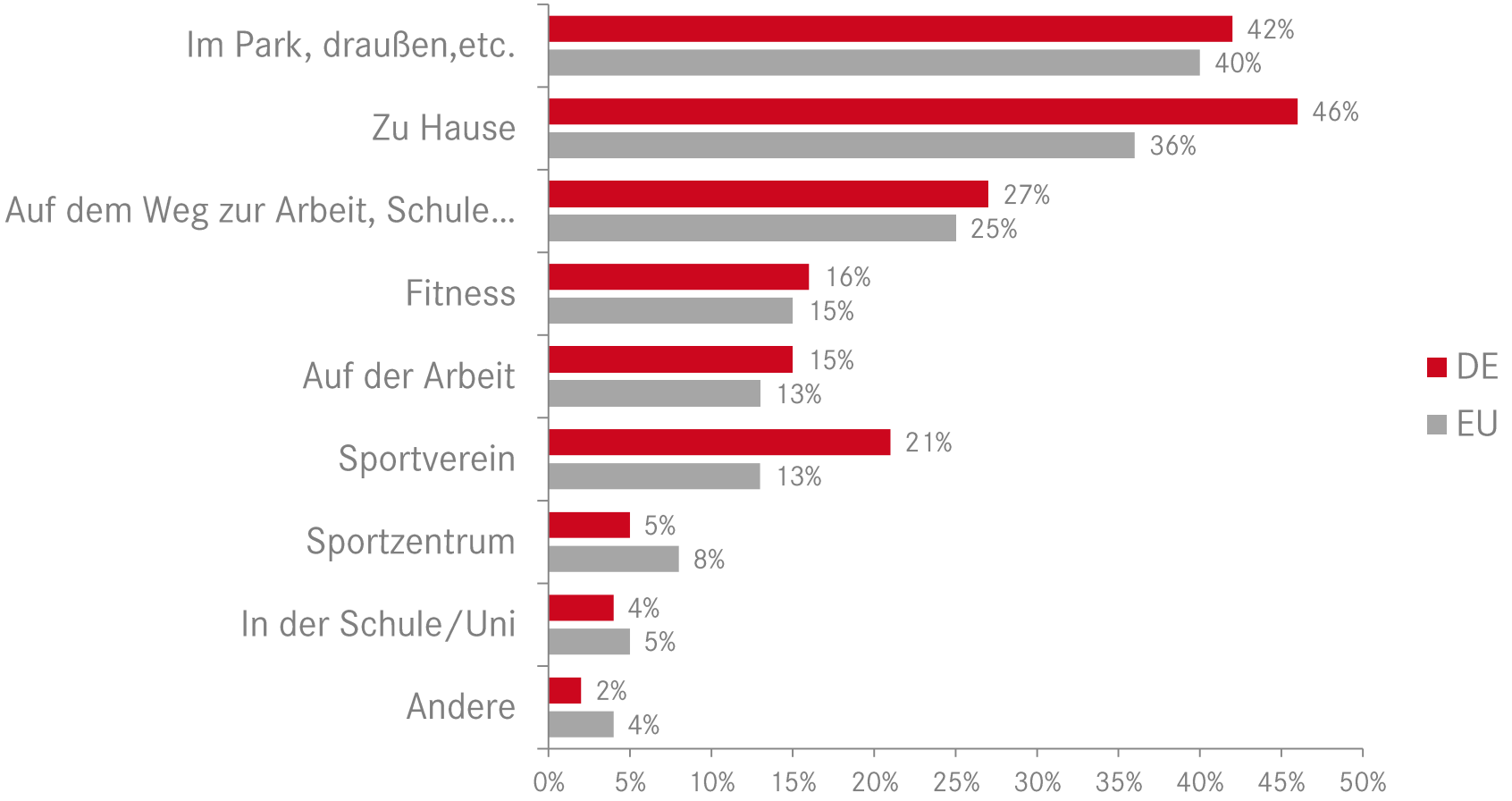
Motive für Sport

Sportlich Aktive rauchen seltener und sind seltener übergewichtig.



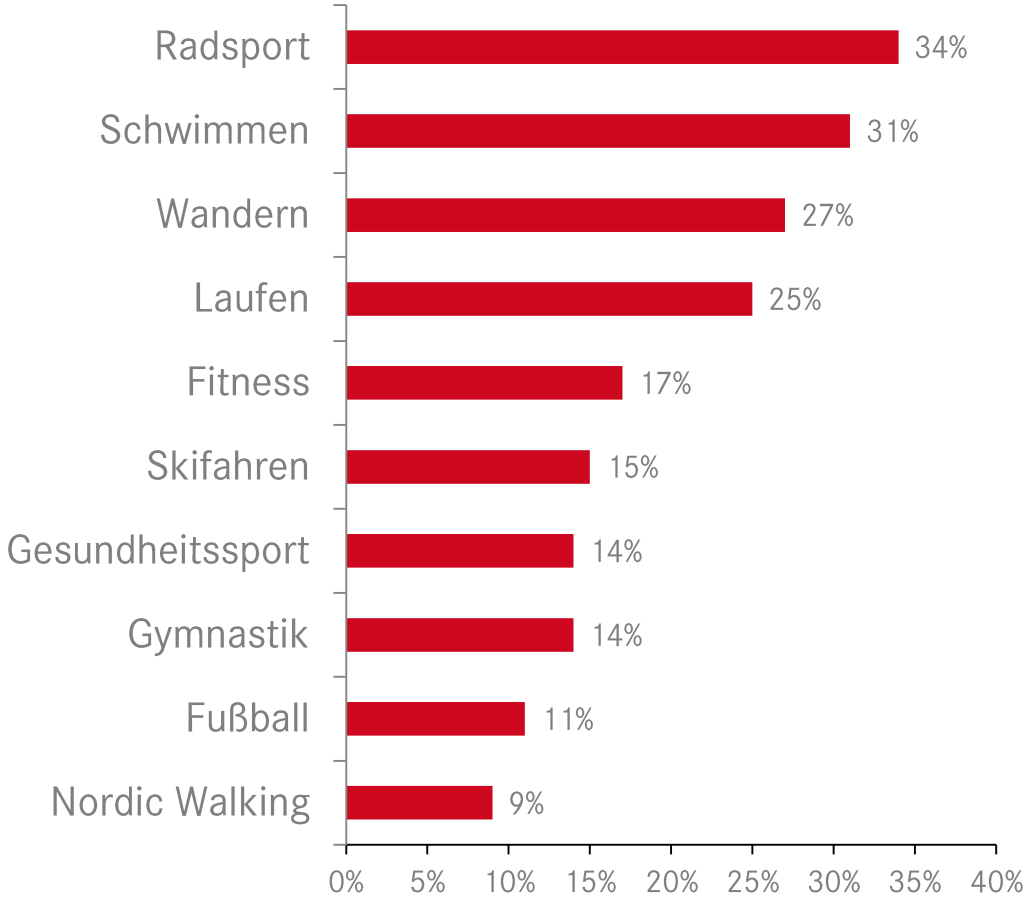
Quelle: Eurobarometer 2014

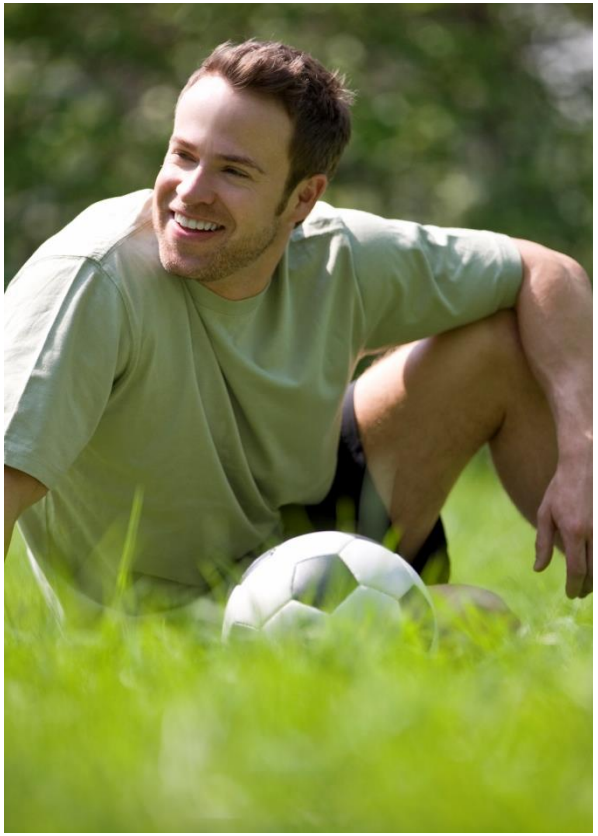
Wo körperliche Aktivitäten am häufigsten ausgeführt werden



Quelle: Eurobarometer 2014

Die beliebtesten Sportarten





Fußball ist die beliebteste Mannschaftssportart in Deutschland.

Quelle: Deutsche Sporthochschule Köln 2013

Kosten von Bewegungsmangel

- Bewegungsmangel verursacht in der europäischen Region etwa 600.000 Todesfälle pro Jahr (je nach Land 5 – 10% der Gesamtsterblichkeit) und

- den Verlust von jährlich 5,3 Mio. gesunden bzw. beschwerdefrei verbrachten Lebensjahren aufgrund von vorzeitiger Sterblichkeit und Behinderung.

- Schlechte Ernährung und Bewegungsmangel führen zu Fettleibigkeit.
  Die Folge sind ebenso viele Gesundheitsprobleme und vorzeitige Todesfälle wie durch das Rauchen.

- Schätzungen zufolge werden die Kosten für die Behandlung dieser Probleme bis zu 6% der gesamten Gesundheitsausgaben ausmachen.

Bewegungsmangel kostet jedes Jahr ca. 150 - 300 Euro pro Bürger!

Quelle: WHO 2010

Die Bewegungspyramide

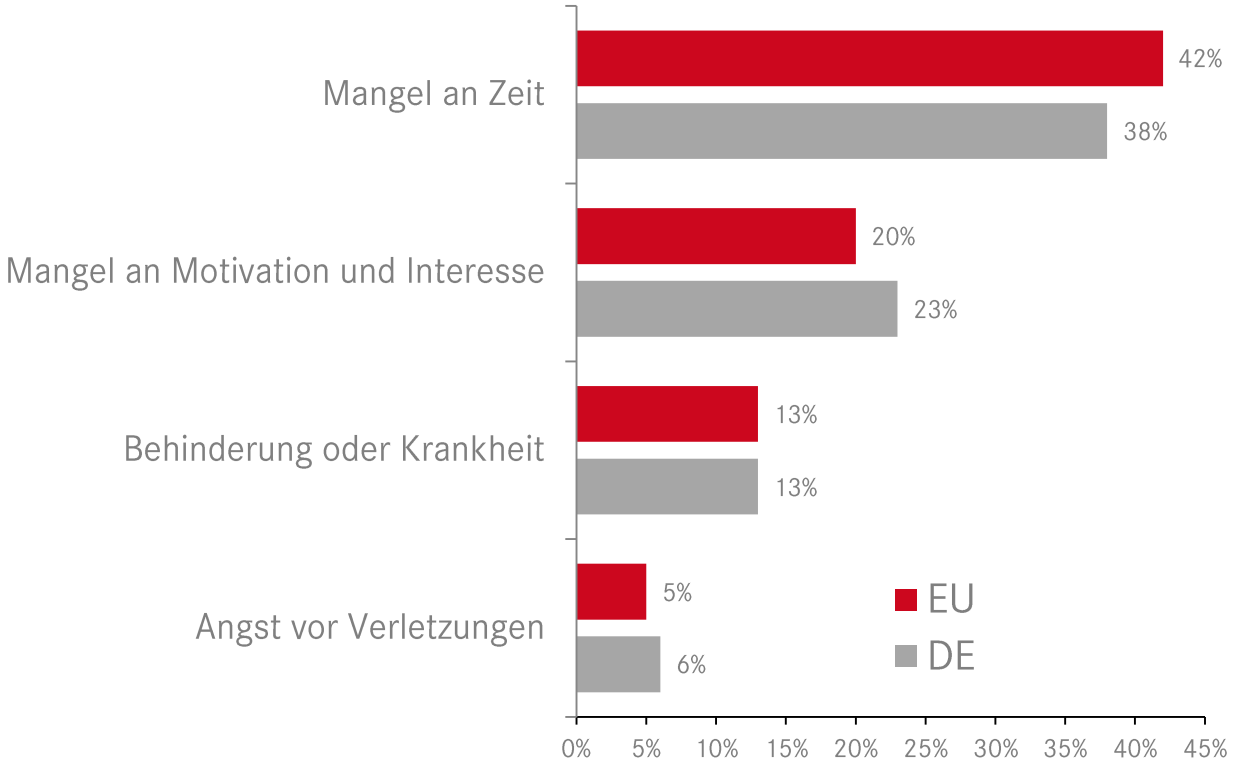
Nachweisbare Gesundheitseffekte durch nur eine halbe Stunde Bewegung an mindestens 3 Tagen pro Woche

Quelle: BASPO 2009; RKI 2003

Bewegungsförderung am Arbeitsplatz

Barrieren im Setting Betrieb

Der innere Schweinehund



Quelle: Eurobarometer 2014

Bedarfsanalyse

Gibt es in Ihrem Unternehmen einen Bedarf, sich mit dem Thema „Bewegung“ auseinanderzusetzen?

- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Gesundheitsbericht
- Bewegungsanamnese / Tagesablauf / Aktivitätsprotokoll
- Fitness- und Belastungscheck
- Gefährdungsbeurteilung (Fragen der Ergonomie bzw. der körperlichen Arbeit und Bewegungsabläufe)
- Gesundheitscheck (Cholesterin, Blutdruck, Gewicht (BMI), Herzfrequenzvariabilität, Rücken-Check,)
- Mitarbeiterbefragung
- Selbstcheck / gesundheitliche Selbsteinschätzung
- Sport- und Bewegungsgelegenheiten im Umfeld

ZIELE der betrieblichen Bewegungsförderung

- Bewusstseinssteigerung bei Beschäftigten für mehr Bewegung
- Reduzierung von Bewegungsmangel durch **gesundheitssportliche Aktivität**
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller **gesundheitlicher Risiken**
- Prophylaxe und Reduzierung **arbeitsbedingter Belastungen** des Bewegungsapparates
- Verbesserung der **Bewegungsverhältnisse**
- Stärkung physischer/ psychosozialer **Gesundheitsressourcen**
- **Bindung** der Beschäftigten an gesundheitssportliche Aktivität

Zielgruppe

- alle Beschäftigte
- Übergewichtige, die ihr Gewicht reduzieren möchten
- gesunde Versicherte mit Bewegungsmangel
- Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger (ohne behandlungsbedürftige Erkrankung)

Intervention

Beschäftigte motivieren	Aufbau eines bewegungsförderlichen Arbeitsumfeldes
Bewegungsprogramme im Betrieb, z.B. Sportkurse, Bewegungspause	Einrichtung von Fitnesseinrichtungen vor Ort
Information zu Sportangeboten, z.B. über Intranet oder Nutzung der easy-Präventionsdatenbank	Bereitstellung von Räumlichkeiten
Flugblätter/Plakate/Informationsmaterialien	Vorhandensein von Duschmöglichkeiten, Schließfächern und Fahrradständern
Schulungen mit fundierter theoretischer Basis	Kooperation mit Sporteinrichtungen oder Gesundheitszentren vor Ort
Motivierende Hinweisschilder (z.B. zur Treppennutzung, Liftfreier Tag)	Bewegungsparcours
Individuelle Beratung/spezifische Verhaltenstrainings, z. B. im Rahmen von Gesundheitstagen	
Arbeitsplatzprogramm	
Teilnahme an Wettbewerben/Mitmach-Kampagnen, z.B. Mit dem Rad zur Arbeit, Mitarbeitssportfeste	
Finanzielle Anreize	
Initiierung von Laufgruppen	

Die Maßnahmen zur Bewegungsförderung sollten **zusammen mit den Mitarbeitern konzipiert** werden und **mindestens auf 1 bis 3 Jahre** angelegt sein. Kurzfristige Aktionen oder Einzelmaßnahmen bringen wenig.

Evaluation

Inwieweit konnten Mitarbeiter dafür sensibilisiert werden, Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren?

- Überprüfung der biologischen Marker (z.B. Blutdruck, Cholesterinspiegel, Taillen- und Hüftumfang, Fitness- und Belastungstest, Body-Maß-Index (BMI) etc.)
- Ermittlung der langfristigen Auswirkungen über die Sammlung von Daten zur Häufigkeit (Prävalenz) bewegungsbedingter Krankheiten, wie zum Beispiel:
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes-Prävalenz
- Zahl der erreichten Personen und wer erreicht wurde
- Ermittlung der Akzeptanz eines Programms
- Vorher- und Nachher-Befragung zur körperlichen Aktivität

EU-Leitlinien für körperliche Aktivität

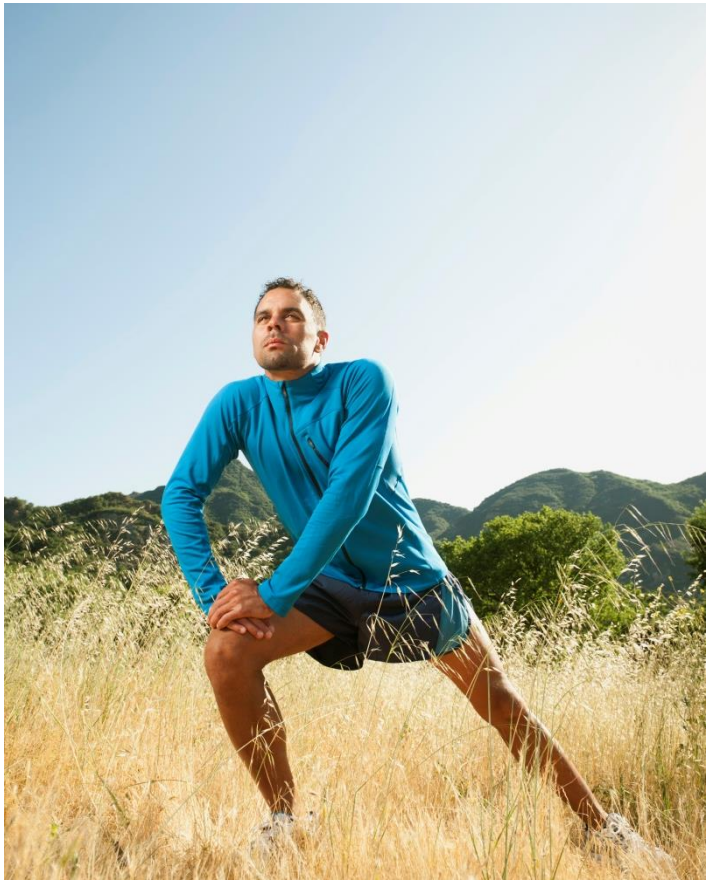
Die Europäische Kommission empfiehlt Arbeitgebern und Gewerkschaften in ihre Vereinbarungen Arbeitsplatzanforderungen zu berücksichtigen, die eine körperlich aktive Lebensweise erleichtern.

Solche Anforderungen sind beispielsweise:

- Der Zugang zu angemessen ausgestatteten **Sportanlagen** in Gebäuden und im Freien;
- Regelmäßige Verfügbarkeit eines **Sporttrainers** für gemeinsame Übungen sowie für die individuelle Beratung und Anleitung;
- Unterstützung bei **arbeitsplatzbezogener sportlicher Beteiligung;**
- Unterstützung beim Zurücklegen des **Wegs von und zur Arbeit** per Fahrrad oder zu Fuß;
- Bei monotoner oder körperlich schwerer Arbeit mit dem **Risiko von Muskel-Skelett-Erkrankungen** Zugang zu Übungen, die speziell diesen Erkrankungen entgegen wirken;
- Ein **Arbeitsumfeld**, das körperlicher Aktivität entgegenkommt.

Quelle: Europäische Kommission 2008

Kosten-Nutzen-Effekt



Sehr geeignet für eine Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und Radfahren.

Quelle: Leitfaden Prävention 2014; Leyk 2009; RKI 2003; WHO 2005

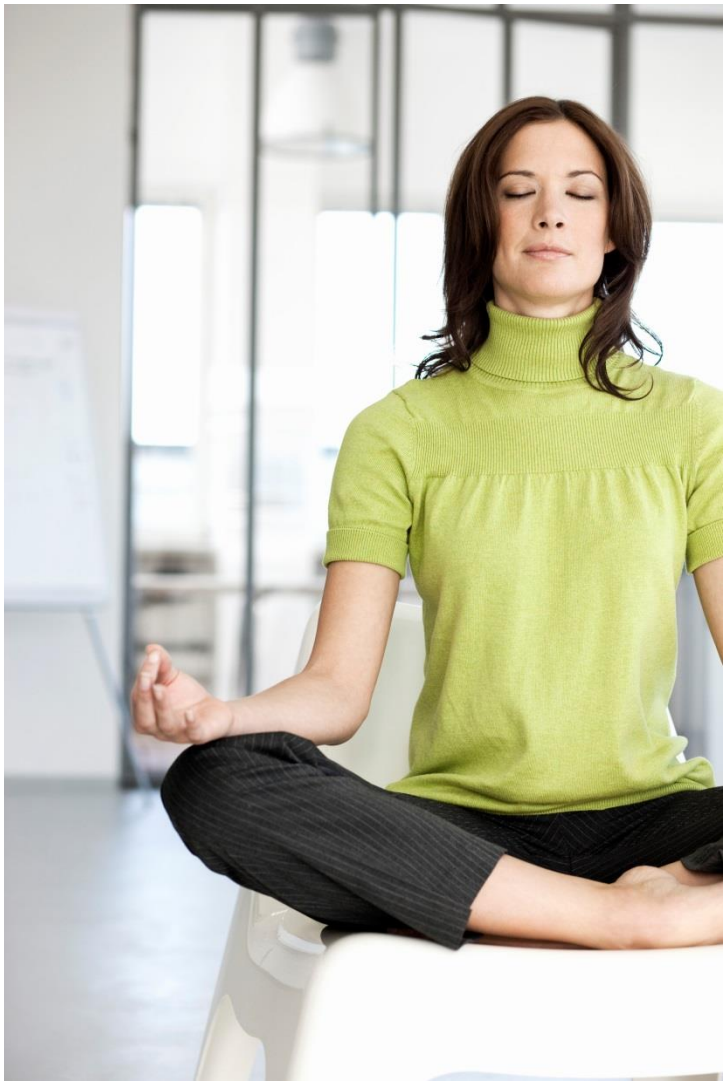
Körperliche Aktivität

- **beugt** bewegungsmangelbedingten (körperlichen und psycho-somatischen) Beschwerden **vor**.
- gehört zu einer der **wirkungsvollsten und kostengünstigen Maßnahmen** in der Prävention und Therapie von zahlreichen Erkrankungen.
- zielgerichtet, regelmäßig, mit moderater Intensität und mindestens zwei Stunden pro Woche durchgeführt, stellt sie gesichert einen zentralen **Schutzfaktor der Gesundheit dar**.
- Interventionen, die das **Wandern und Zu-Fuß-Gehen fördern** (keine Sport- und Gymnastikanlagen nötig), führen in der Regel zu einem **Anstieg** der körperlichen Gesamtaktivität.

- **körperlich-sportliche Aktivität**
  - Energieverbrauch durch körperlich-sportliche Aktivität von etwa etwa **1000 kcal/Woche** (etwa 80 Minuten lockeres Joggen) **reduziert koronares Erkrankungsrisiko** signifikant
  - verbessert das **Körpergewicht**, die **Cholesterinwerte** und den **Blutdruck**.
  - Mitarbeiter mit einer **guten körperlichen Fitness** haben bis zu **61% geringere Fehlzeiten** als Inaktive

- **Sitzend Arbeitende** können mithilfe **kurzer Bewegungspausen** entspannen, außerdem verbessert sich die Konzentration durch den Wechsel zwischen Stehen und Sitzen oder durch gezielte kurze dynamische Übungen.

Untersuchungen zeigen:
bisher inaktive Menschen können durch mehr Bewegung den größten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten.



Quelle: Leitfaden Prävention 2014; Leyk 2009; Lümkemann 2004; RKI 2003; WHO 2005

Bleiben Sie aktiv!

Quellen

- BASPO (Bundesamt für Sport) (2009): Gesundheitswirksame Bewegung – Grundlagendokument
  Download PDF:
  https://www.lzg.nrw.de/_media/pdf/gesundheitschuetzen/praevention/bewegungsfoerderung/gesundheitswirksame_bewegung.pdf
- Deutsche Sporthochschule Köln (2013): Zum Wert des Sports aus ökonomischer Perspektive. Köln.
  Download PDF: https://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/downloads/News-Downloads/Wert_des_Sports_Langfassung_Finale_Version.pdf
- Europäische Kommission (2007): Weißbuch Sport, Brüssel
  Download PDF: https://innen.hessen.de/sites/default/files/HMdIS/weissbuch_sport.pdf
- Europäische Kommission (2008): EU-Leitlinien für körperliche Aktivität. Empfohlene politische Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung, Brüssel
  Download PDF: http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_de.pdf
- Europäische Kommission (2014): Eurobarometer, Sport and Physical Activity
  Download PDF: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf
- Leitfaden Prävention (2014) - Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und -kriterien des Spitzenverbandes der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20 a vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014
  Link: https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention-2014_barrierefrei.pdf
- Leyk, D. (2009): Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivitäten in Prävention und Therapie. Dtsch Arztebl Int; 106(44): 713–4
  Download PDF: http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/pdf.asp?id=66510

Quellen

- Lümkemann, D. (2004): Bewegungsmanagement – Möglichkeiten und Nutzen betrieblicher Angebote. In: Meifert, M. T. u. Kesting, M.: Gesundheitsmanagement Im Unternehmen: Konzepte - Praxis – Perspektiven. Berlin: Springer
  Link zur Buchvorschau:
  http://books.google.com/books?id=LmZGzGYIeg0C&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- RKI (Robert Koch-Institut) (2003): Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität, Berlin
  Download PDF:
  http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/koerperliche_aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile
- RKI (Robert Koch-Institut) (2005): Körperliche Aktivität. Reihe „Gesundheitsberichterstattung des Bundes“, Heft 26, Berlin
  Link:
  http://www.gbe-bund.de/gbe10/ergebnisse.prc_pruef_verweise?p_uid=gasts&p_aid=96598081&p_fid=9590&p_ftyp=TXT&p_pspkz=D&p_sspkz=&p_wsp=&p_vtrau=4&p_hlp_nr=&sprache=D&p_sprachkz=D&p_lfd_nr=7&p_news=&p_modus=2&p_window=&p_janein=
- RKI (Robert Koch-Institut) (2013): Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Berlin
  Download PDF: http://edoc.rki.de/oa/articles/repRtQDxaXz2/PDF/29NRTMbhpOAI.pdf
- RKI (Robert Koch-Institut) (2015): Gesundheitsmonitoring Themenschwerpunkt Übergewicht
  Link:
  http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007): Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit: Eine interdisziplinäre Einführung. Berlin, Mannheim: Juventa
  Link:
  http://books.google.de/books?id=jyzz1jlNSsoC&printsec=frontcover&dq=k%C3%B6rperliche+Aktivit%C3%A4t&hl=de&ei=vmqQTaeFDsfl4gaL3tDjCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CC0Q6AEwAA

Quellen

- Statistisches Bundesamt (2009): Gesundheit auf einen Blick, Berlin
  Download PDF:
  https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Gesundheitszustand/BroschuereGesundheitBlick0120011099004.pdf?__blob=publicationFile
- Uhlenbruck, G. (2009): Wortmeldungen. Bochum: Universitätsverlag
  Link zur Buchvorschau: http://www.amazon.de/Wortmeldungen-Wieder-Spr%C3%BCche-voller-Widerspr%C3%BCche/dp/3819607218/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1300350081&sr=1-2#reader_3819607218
- WHO (Weltgesundheitsorganisation) (2010): Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln, Genf
  Download PDF: http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder/bewegung-und-gesundheit-in-europa-erkenntnisse-fur-das-handeln/2010-05-19.5848625027

- **Bilder:** Die in der Präsentation verwendeten Bilder (nicht die Abbildungen) stammen aus der Bilddatenbank des Anbieters Corbis. Für Betriebskrankenkassen und BKK Verbände sind die aufgelisteten Bilder zeitlich uneingeschränkt nutzbar.