

Gesundheit zum Mitmachen

Gesundheitsprojekt des KIT, der Gemeinde Bad Schönborn sowie der AOK Mittlerer Oberrhein

Das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ geht 2025 in die siebte Runde!

Die Teilnehmenden werden nach Regeln strenger Zufälligkeit für die Untersuchung ausgewählt. Sie werden stellvertretend für viele Personen Ihrer Altersgruppe untersucht.

Die gesamte Untersuchung ist kostenlos und jeder Teil für sich genommen freiwillig. In einer umfangreichen medizinischen Untersuchung nimmt sich ein Arzt bzw. eine Ärztin Zeit für die Teilnehmenden, die im Anschluss detaillierte Informationen über ihre körperliche Gesundheit und Fitness erhalten.

Das Projekt

„Gesundheit zum Mitmachen“ ist eine wissenschaftliche Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von körperlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit in der Modellgemeinde Bad Schönborn im nördlichen Landkreis Karlsruhe. Neben der Erforschung der Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit werden Transferbausteine der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung für Kommunen und öffentliche Einrichtungen entwickelt.

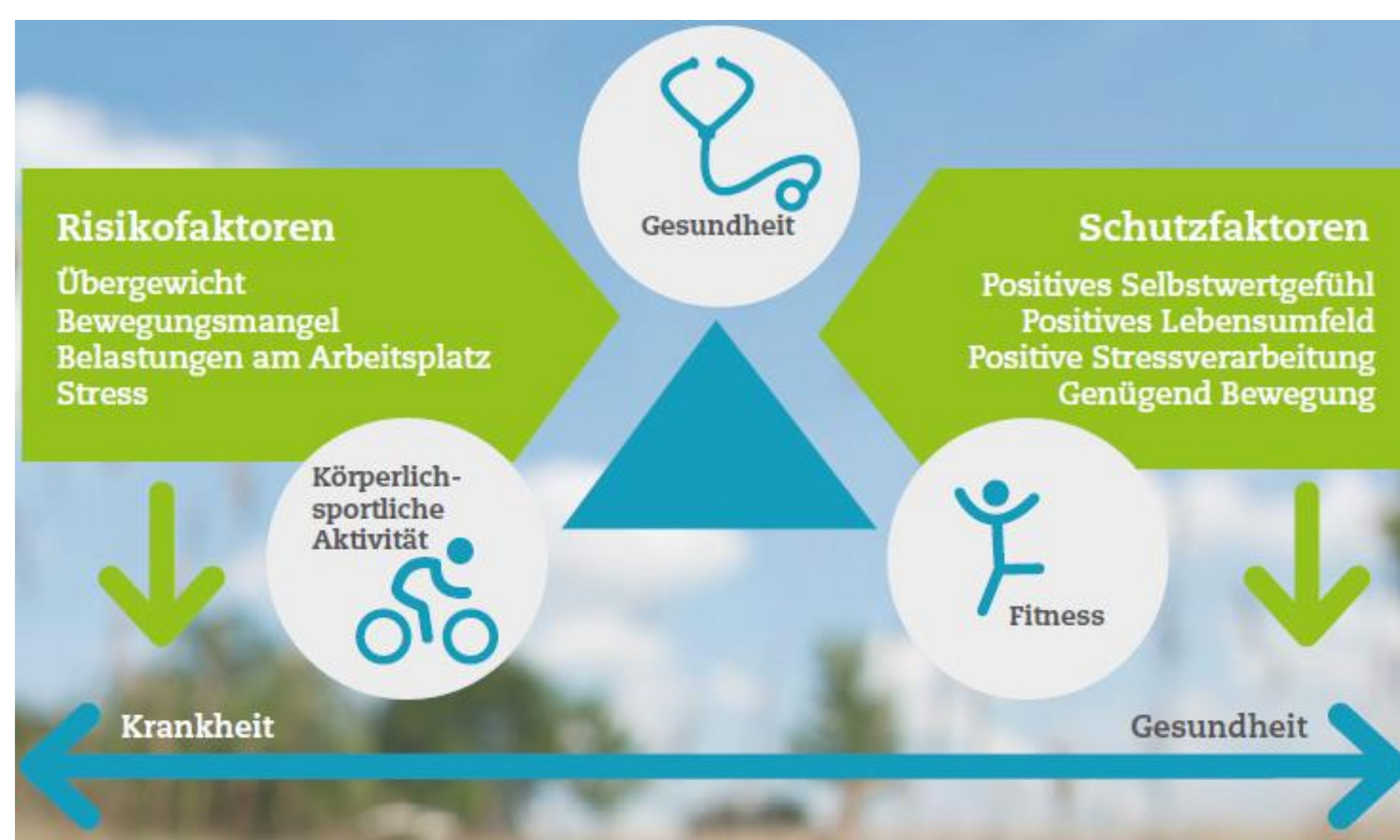


Abb. 1: Theoretischer Hintergrund

Das Projekt wurde im Jahr 1992 als Kooperationsprojekt zwischen dem Zentrum für Gesundheitsförderung und -forschung (UKK Institut) in Tampere, Finnland und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT (damals Universität Karlsruhe) ins Leben gerufen. Seither fanden in den Jahren 1992, 1997, 2002, 2010, 2015 und 2021 sechs große Erhebungswellen statt. Die nächste Erhebung findet 2025 statt.

Untersuchungsablauf

Im Rahmen des ganzheitlichen Untersuchungskonzeptes werden Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität, zum Lebensstil sowie zur körperlichen und psychischen Gesundheit von den Studienteilnehmenden ausgefüllt. Außerdem erfolgt eine ärztliche Untersuchung sowie eine Erfassung der Körperzusammensetzung und der motorischen Leistungsfähigkeit. Die Ergebnisse werden im Anschluss mit einem Arzt/einer Ärztin besprochen.

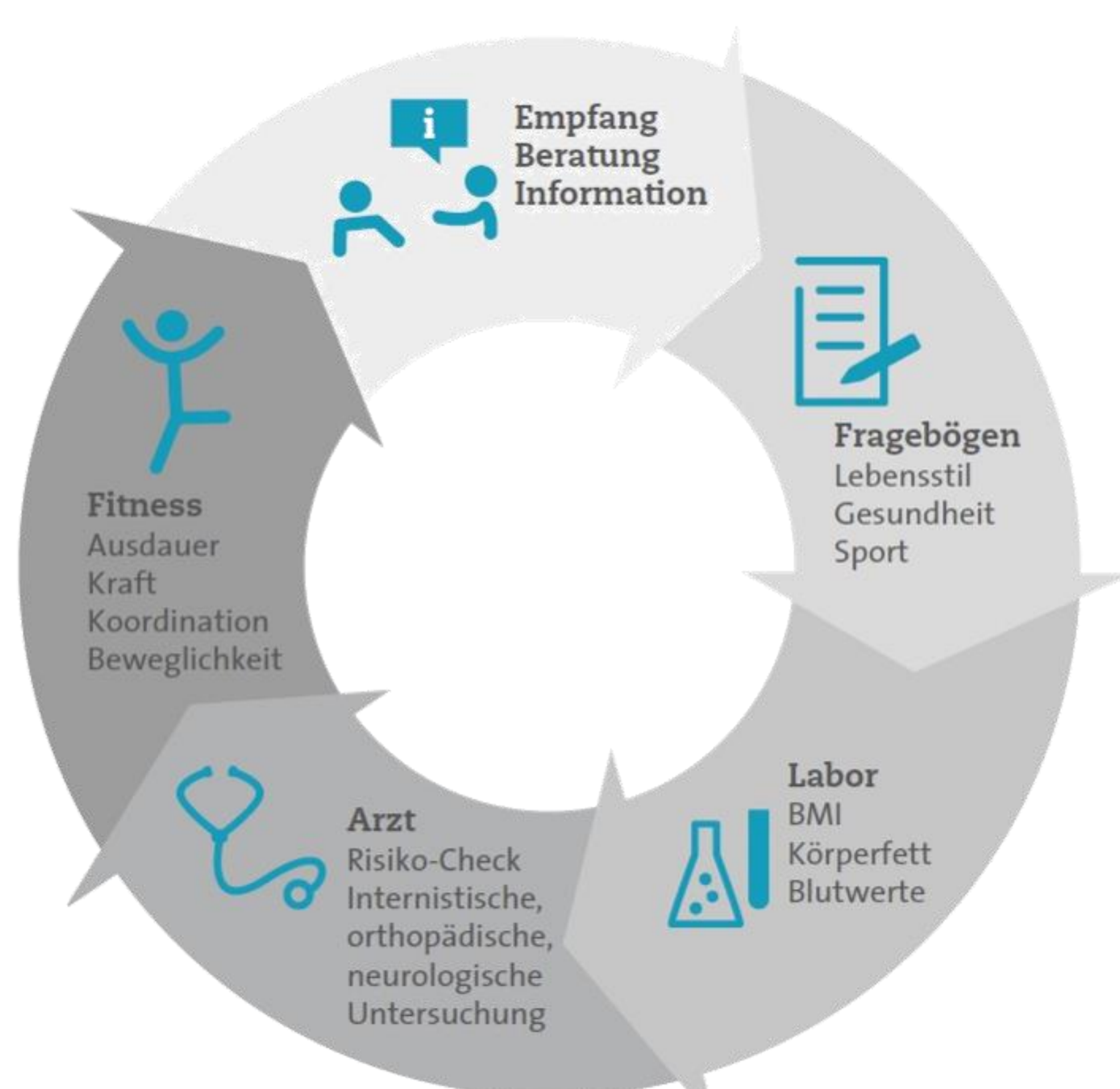


Abb. 2: Untersuchungsablauf

Kontakt

Larissa Heißler & Dr. Janina Krell-Rösch
Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40, 76131 Karlsruhe
Gesundheit-zum-mitmachen@ifss.kit.edu, Tel.: 0721 / 608 - 4 66 76
<https://gesundheit-zum-mitmachen.de>