

GESUNDHEIT
ZUM
MITMACHEN



Sport und
Gesundheit in
Bad Schönborn

Gesundheit zum Mitmachen –
ein Leben lang

AOK
Die Gesundheitskasse.


BAD SCHÖNBORN


Karlsruher Institut für Technologie



Liebe Bad Schönbornerinnen und Bad Schönborner,

aus einem kurzen Fragebogen zum Thema Gesundheit in Bad Schönborn Anfang der 90er Jahre ist mit „Gesundheit zum Mitmachen“ eine weltweit beachtete Langzeitstudie geworden. Sie hat am Beispiel Bad Schönborns wichtige Erkenntnisse über die gesundheitsförderliche Wirkung von Sport und Bewegung untermauert.

Eine so fundierte Studie, die belastbare Daten über Jahrzehnte hinweg liefert, ist Renommee und Ansporn zugleich. Ansporn für alle, die ihre Gesundheit erhalten oder verbessern möchten und Renommee für unsere Bädergemeinde, die als Studienort seit Jahren regelmäßig ins Interesse von Wissenschaft und Medien rückt.

Bad Schönborn hat sich zur Gesundheitsgemeinde entwickelt und die Studie zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Sie ist eine treibende Kraft hinter unseren Anstrengungen zum Breitensport auf kommunaler Ebene. Ob im Erhalt und der Schaffung von Sportstätten, bei der Unterstützung von Walkingtreffs, Spielplätzen mit Bewegungscharakter oder den Fitnessmöglichkeiten in unserem Sole-Aktiv-Park – der Gemeinde liegt viel daran, die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger zu erhalten.

Gerade in der Pandemie hat eine stabile Gesundheit einen ganz neuen Stellenwert bekommen. Egal, ob Sie an der Studie teilnehmen oder nicht, nutzen Sie den Mehrwert unserer Erkenntnisse. Sport hält fit und schafft Lebensqualität in jeder Altersgruppe. Nutzen Sie die vielen Bewegungsangebote bei uns und achten Sie gut auf Ihre Gesundheit!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen



Klaus-Detlev Hüge
*Bürgermeister
Bad Schönborn*



Petra Spitzmüller
*Geschäftsführerin
AOK Mittlerer
Oberrhein*



Prof. Dr. Klaus Bös
*Karlsruher Institut für
Technologie (KIT)*



Prof. Dr. Alexander Woll
*Karlsruher Institut für
Technologie (KIT)*

30 Jahre
Gesundheit
zum Mit-
machen

3.000 km
Walkingstrecke für
die Wissenschaft

6 Messzeit-
punkte

1.236
Teilnehmerinnen
& Teilnehmer

39.800
absolvierte
Fitnessstests

Hohe
Medien-
resonanz

Mehr als 60
Veröffentlichungen
und 20 Bücher

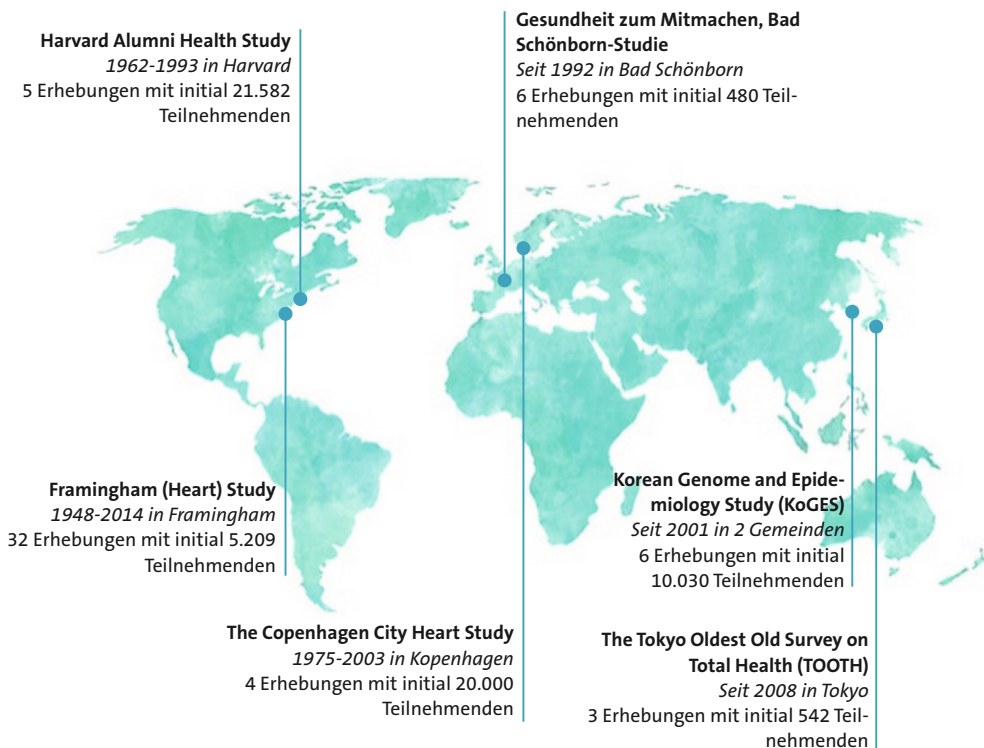
„Die Studie setzt
Impulse für die
Bevölkerung, nach
sich zu schauen.“

Klaus Detlev Hüge
(Bürgermeister Bad Schönborn)

347
Messwerte pro
Gesundheits-
untersuchung

Einzigartigkeit der Studie

„Gesundheit zum Mitmachen“ ist eine international einzigartige wissenschaftliche Längsschnittuntersuchung im Forschungsfeld Fitness, körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit. In Kooperation mit der Gemeinde Bad Schönborn und der AOK Mittlerer Oberrhein werden seit 1992 Daten zum Gesundheitsverhalten und Gesundheitszustand der Bürger*innen Bad Schönborns im mittleren und hohen Erwachsenenalter erhoben. Es gibt nur wenige vergleichbare Studien weltweit. Untenstehende Grafik zeigt exemplarisch andere kommunale Gesundheitsuntersuchungen.



Impressionen aus der Studie

Die Studie setzt nachhaltige Impulse bei den Teilnehmenden.

„Es ist auch ein Anreiz was zu machen. Wir haben dadurch das Fahrradfahren als Familie entdeckt. Ich gehe jetzt regelmäßig walken, wir sind beide im Fitnessstudio. Wir versuchen also auch das umzusetzen, was uns die Projektleiter bei der Gesundheitsuntersuchung sagen“ (Teilnehmerin an der Studie, 52 Jahre).



Weitere Informationen über die Studie, ihre Ziele und aktuelle Ergebnisse erhalten Sie in unserem Imagefilm. Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code oder suchen Sie direkt in Youtube nach »Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn«.



Ziele von „Gesundheit zum Mitmachen“

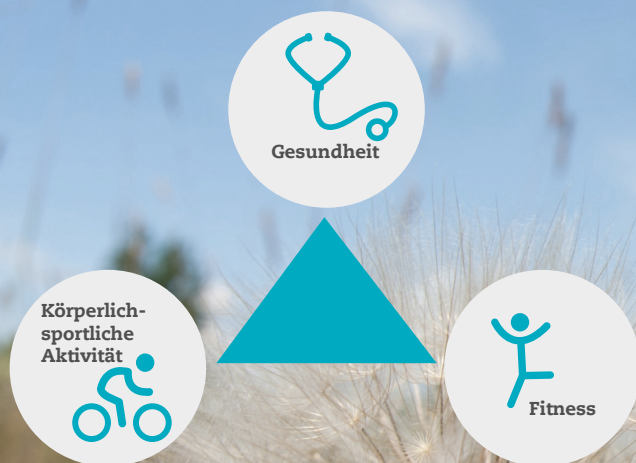
„Gesundheit zum Mitmachen“ verfolgt drei Ziele:

1. Die Initiierung und Durchführung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
2. Die Planung und Durchführung einer wissenschaftlichen Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit
3. Die Entwicklung von Transferbausteinen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung für andere Kommunen

Die wissenschaftliche Untersuchung „Gesundheit zum Mitmachen“ begann im Jahre 1992 auf Initiative der Professoren Dr. Klaus Bös und Dr. Alexander Woll aus Bad Schönborn sowie Dr. Pekka Oja

und Dr. Jaana Suni vom UKK Institut/Tampere in Finnland. Das theoretische Grundgerüst bildet die in den Gesundheitswissenschaften bekannte Modellvorstellung, dass eine Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit besteht.

Bei „Gesundheit zum Mitmachen“ werden körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit durch Fragebögen, eine ärztliche Untersuchung sowie Laborwerte ermittelt. Die körperliche Fitness wird durch sportmotorische Tests für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit untersucht.



Körperlich-sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit stehen in enger Wechselbeziehung

Wissenschaftliche Grundlagen

Die Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit wird durch sogenannte Schutz- und Risikofaktoren beeinflusst. Dabei wird die Gesundheit als ein dynamisches Prozessgeschehen verstanden, das im permanenten Wechselspiel von Risikofaktoren und Schutzfaktoren zu betrachten ist.

Gesundheitliche Risikofaktoren (z.B. Übergewicht oder Bewegungsmangel) haben einen negativen Einfluss, während Schutzfaktoren (z.B. ein positives Selbstwertgefühl oder eine positive Lebensumwelt) sich günstig auswirken. In dieser salutogenetischen Modellvorstellung bleiben Menschen eher

gesund, denen es gelingt, eine optimale Balance von Risikofaktoren und Schutzfaktoren herzustellen und aufrechtzuerhalten.



„Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der darauf abzielt, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Lebensumwelt zu ermöglichen.“

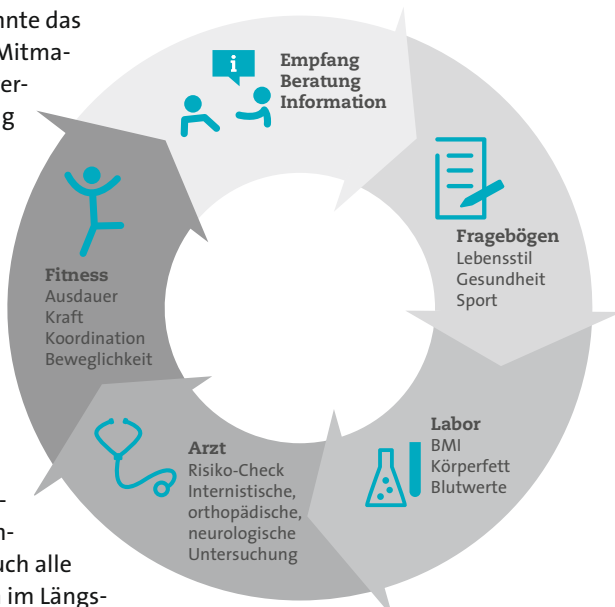
(WHO, 2005)



Erläuterung der Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit

Methodik der Untersuchung

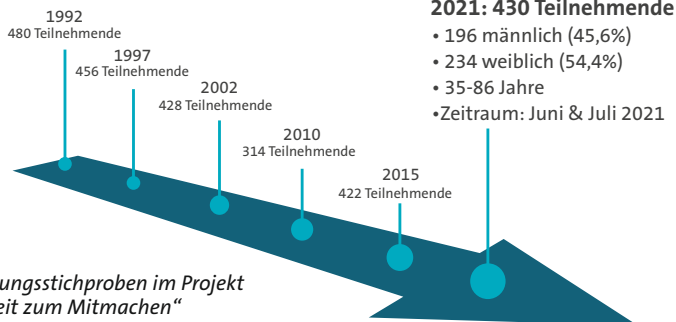
Vor mehr als 30 Jahren konnte das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ ins Leben gerufen werden. Seit der Basiserhebung 1992 wurden seitdem in einem Turnus von fünf Jahren standardisierte Daten zur körperlich-sportlichen Aktivität, Fitness und Gesundheit einer repräsentativ gezogenen Stichprobe von erwachsenen Bad Schönborner*innen erhoben. Neben der regelmäßigen Ziehung von neuen, repräsentativen Teilnehmenden werden zudem auch alle bisherigen Teilnehmenden im Längsschnitt bis ins hohe Erwachsenenalter begleitet.



Ablauf der Datenerhebung bei „Gesundheit zum Mitmachen“

Die bisher sechs Untersuchungszeitpunkte ermöglichen zum einen längsschnittliche Analysen, die Entwicklungsverläufe innerhalb der Personen hinsichtlich verschiedener Gesundheitsparameter sichtbar machen.

Zum anderen ermöglichen sie Kohortenvergleiche, d.h. es werden Personen desselben Alters zu unterschiedlichen Messzeitpunkten verglichen, um soziale und gesellschaftliche Veränderungen abzuleiten.



Untersuchungsstichproben im Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“

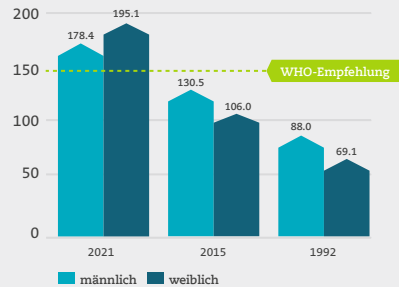


Sportliche Aktivität in Bad Schönborn

Sport hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte und sollte demnach einen hohen Stellenwert im Alltag einnehmen. Um den Entwicklungstrend der körperlich-sportlichen Aktivität der Bad Schönborner*innen darzustellen, wurde der angegebene Aktivitätsumfang der aktuellen Erhebung 2021 mit der vorangegangenen Untersuchung 2015 und der Basiserhebung 1992 verglichen. Der Vergleich zeigt, dass die Teilnehmenden 2021 erheblich mehr Zeit mit sportlicher Aktivität verbrachten als noch 2015 und 1992.

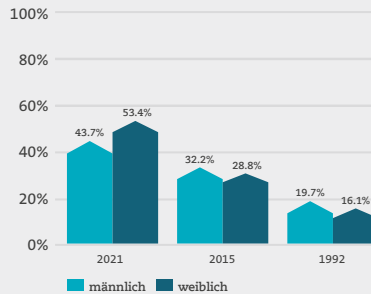
Misst man das Sporttreiben an dem Erreichen der WHO-Empfehlung, so zeigt sich über die Messzeitpunkte eine deutliche Steigerung. Demnach trieben 1992 nur rund 17,9% der Erwachsenen ausreichend Sport, im Jahr 2015 waren dies 20,5 % und im Jahr 2021 immerhin 48,9 %. Die weiblichen Teilnehmenden zeigten hierbei den größeren Anstieg.

Sportliche Aktivität (Minuten pro Woche)



Veränderung der sportlichen Aktivität von 1992-2021 aufgeteilt nach Geschlechtern

Erreichen der WHO-Empfehlung > 150 Minuten Sport pro Woche

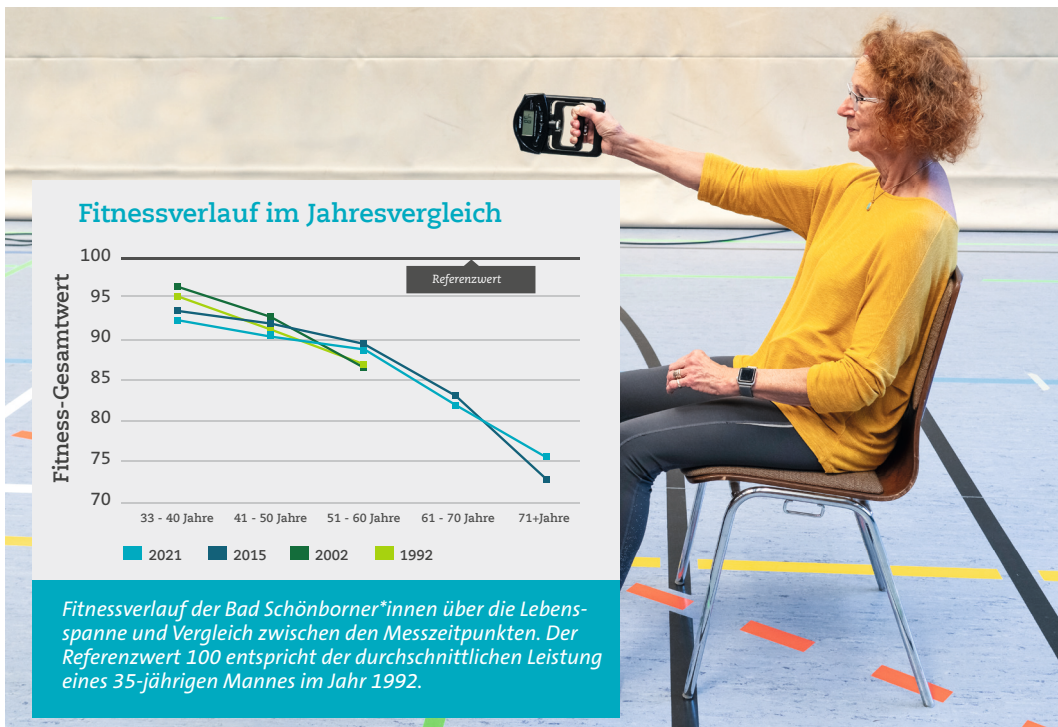


Erreichen der Aktivitätsempfehlung der WHO von min. 150 Minuten moderate sportliche Aktivität pro Woche



Unser Tipp:

Die aktuelle Aktivitätsempfehlung der WHO für die erwachsene Bevölkerung beträgt min. 150 Minuten pro Woche moderate sportliche Aktivität oder min. 75 Minuten hohe intensive körperliche Aktivität. Zusätzlich wird an zwei oder mehr Tagen in der Woche ein Krafttraining empfohlen, das alle wichtigen Muskelgruppen umfasst.



Fitness schafft Lebensqualität

Die Fitness ist ein wichtiger Faktor der körperlichen Gesundheit. Innerhalb „Gesundheit zum Mitmachen“ werden vier Fitnessbausteine (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) gemessen und daraus ein Gesamtwert für die Fitness gebildet.

Allbekannt nimmt die Fitness über die Lebensspanne ab, wobei sich der Leistungsverlust im hohen Erwachse-

nenalter beschleunigt. Auch bei den Bad Schönborner*innen zeigt sich zu allen Messzeitpunkten ein theoretischer, beschleunigter Rückgang der Fitness mit steigendem Alter. Dieser Rückgang lässt sich jedoch durch regelmäßiges Sporttreiben verlangsamen.

Idealerweise sollten alle vier Fitnessbausteine im Trainingsplan enthalten sein.



Unser Tipp:

Körperlich-sportliche Aktivität wirkt sich in jedem Alter positiv auf die Fitness und die Psyche aus. Sie hält uns jung und schafft Lebensqualität. Unsere Daten zeigen, dass es niemals zu spät ist mit Sport anzufangen.

Inaktivität als Gesundheitsrisiko

In modernen Gesellschaften verzeichnet sich eine stetig wachsende Anzahl an Neuerkrankungen an verschiedenen Zivilisationskrankheiten, die in der Regel auf verhaltensbedingte Einflussfaktoren zurückzuführen sind.

Zu den einflussreichsten Risiken gehören hierbei körperliche Inaktivität, Fehlernährung, Stress, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.

Zu den ansteigenden Neuerkrankungen zählen Herz-Kreislaufkrankungen, Adipositas (starkes Übergewicht), Rückenerkrankungen und psychische Erkrankungen.

Übergewicht in Bad Schönborn

Zum aktuellen Messzeitpunkt 2021 sind von den untersuchten Bad Schönborner*innen 52% übergewichtig (BMI über 25), 13% davon sind sogar adipös (BMI über 30)!

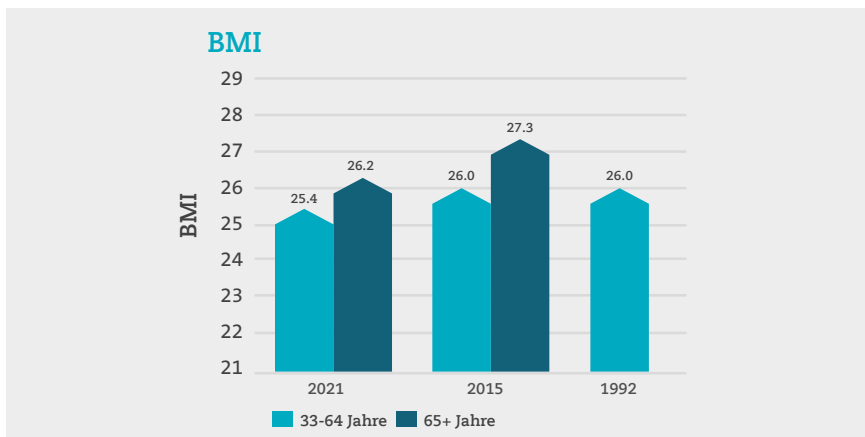
Was ist Übergewicht ?

Übergewicht wird oft über den BMI (Body Mass Index) definiert. Den BMI errechnet man mit der Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Ein Beispiel: Ein 100 kg schwerer und 2 m großer Mann hat einen BMI von 25.

BMI	Einteilung
Bis 18,5	untergewichtig
18,5-24,9	normalgewichtig
25-29,9	übergewichtig
Über 30	adipös



Veränderung des BMI von 1992-2021 aufgeteilt nach Altersgruppen



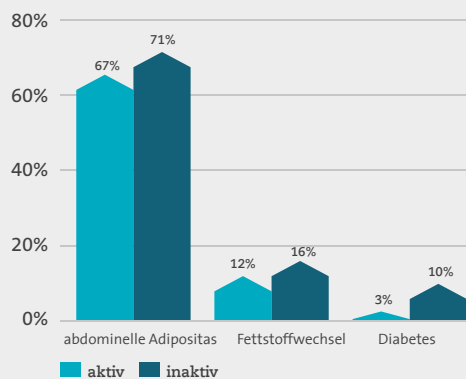
Metabolisches Syndrom

Zu den Zivilisationskrankheiten gehört auch die Kumulation bestimmter Erkrankungen, die unter dem Namen metabolisches Syndrom zusammengefasst werden. Unter dem metabolischen Syndrom versteht man das

gemeinsame Vorliegen von mindestens drei Risikofaktoren, wie der abdominellen Adipositas, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Diabetes. Bei den Teilnehmenden im Untersuchungsjahr 2021 konnte bei 81% Bluthochdruck, bei 34% erhöhte Blutfettwerte, bei 4% erhöhte Blutzuckerwerte und bei 66% eine abdominelle Adipositas festgestellt werden. Das metabolische Syndrom wurde bei 25% der Proband*innen festgestellt.

Teilnehmende, die an einem metabolischen Syndrom erkranken, trieben seltener Sport als gesunde Teilnehmende. Dabei können der Lebensstil und das Gesundheitsverhalten die Entstehung und den Verlauf der Krankheiten bestimmen. Daher ist es sehr wichtig, selbst aktiv zu werden – mit ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung.

Häufigkeit der Erkrankung



Häufigkeit der ärztlich diagnostizierten Erkrankungen 2021; abdominelle Adipositas, Fettstoffwechsel, Diabetes: bezogen auf die körperlich-sportliche Aktivität (aktiv = Sporttreiben „Ja“; inaktiv = Sporttreiben „Nein“)

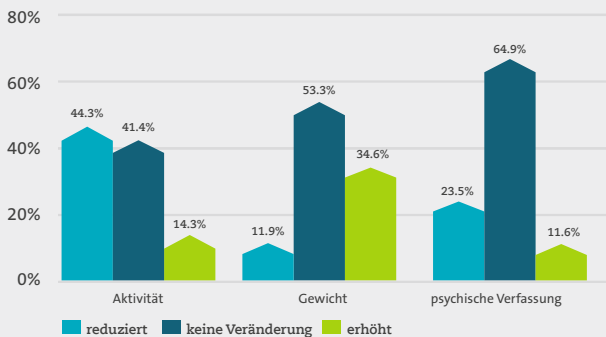
„Bewegung trotz(t) Corona“



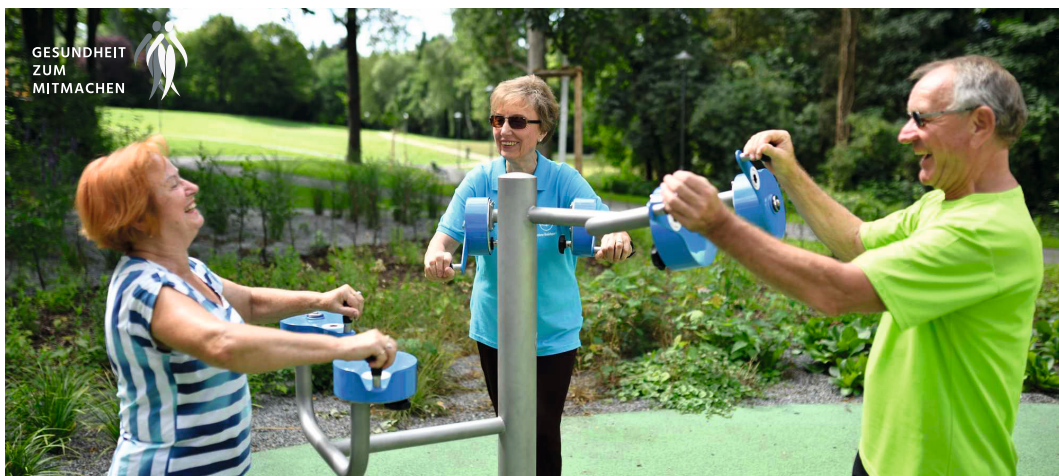
In der aktuellen Erhebung von „Gesundheit zum Mitmachen“ wurden die wahrgenommenen Veränderungen der eigenen Aktivität und Gesundheit über den Zeitraum der Pandemie erfasst.

Obwohl die Teilnehmenden subjektiv von einer Reduktion ihrer Aktivität und Zunahme des Gewichts berichten (Abb. unten), zeigen Vergleiche der objektiv erhobenen Daten, dass die körperliche Aktivität im Vergleich zu 2015 sogar leicht anstieg. Ein Erklärungsansatz ist, dass die Menschen zwar stark unter der Einschränkung ihres Aktionsradius und dem Wegfall persönlicher Kontakte litten, das allgemeine Gesundheitsbewusstsein jedoch anstieg, was viele Menschen zu Spaziergängen und Individualsport motivierte.

Coronabedingte Veränderungen



*Selbstbericht der Bad Schönborner*innen zu den wahrgenommenen Veränderungen in der Pandemie (seit März 2020)*



10 aktuelle Tipps für ein gesundes Leben

Einfach, aber wirkungsvoll: Die Anregungen der AOK Mittlerer Oberrhein unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren.

1. Setzen Sie sich für Ihre Gesundheit zunächst kleine Ziele. Das motiviert – und Sie erreichen so auch die großen Ziele schneller.
2. Bleiben Sie in Bewegung. Ab sofort lautet die Challenge: 10.000 Schritte täglich!
3. Zweimal die Woche sind Kräftigungsübungen angesagt. Suchen Sie sich dabei Anleitung im Verein, Fitnessstudio, in Kursangeboten oder einfach per YouTube.
4. Nutzen Sie Bewegungschancen im Alltag: Treppe statt Aufzug, einbeinig Zähneputzen, Gartenarbeit, Fahrrad statt Auto.
5. Geben Sie dem inneren Schweinehund keine Chance: Tragen Sie feste Sport-Termine im Kalender ein. Außerdem: Mit Partner oder in der Gruppe macht Sport doppelt Spaß!
6. Genießen Sie regionale und saisonale Lebensmittelvielfalt und probieren Sie auch mal Neues aus. Nicht vergessen: fünf Portionen Obst und Gemüse täglich!
7. Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn starkes Übergewicht erhöht das Krankheitsrisiko.
8. Wassermangel schadet dem menschlichen Organismus: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Flüssigkeit.
9. Egal ob Sonne, Regen oder Schnee – einmal am Tag gilt: Ab nach draußen, um frische Luft und natürliches Licht zu tanken.
10. Checken Sie Ihren Impfpass regelmäßig und nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Medienresonanz – 30 Jahre Gesundheit zum Mitmachen in Bad Schönborn



LANGZEITSTUDIE: MEHR SPORT
GETRIEBEN IN ZEITEN VON CORONA
- n-tv, 30.05.2022



LANGZEITSTUDIE IN BAD SCHÖNBORN:
MENSCHEN BEWEGEN SICH SEIT DER
CORONA-PANDEMIE MEHR
- SWR Fernsehen, 30.05.2022



KIT-STUDIE: MEHR SPORT GETRIEBEN IN
ZEITEN VON CORONA
- Die neue Welle, 30.05.2022



KIT-LANGZEITSTUDIE: MEHR SPORT
GETRIEBEN IN ZEITEN
VON CORONA
- Mein KA, 30.05.2022



PANDEMIE-STUDIE: MEHR LUST AUF
BEWEGUNG, VIEL MEDIENKONSUM
- WELT, 30.05.2022



LANGZEITSTUDIE: MEHR SPORT
GETRIEBEN IN ZEITEN VON CORONA
- stern, 30.05.2022



PANDEMIE-STUDIE: MEHR LUST AUF
BEWEGUNG, VIEL MEDIENKONSUM
- ZEIT-ONLINE, 30.05.2022



LICHT UND SCHATTEN IM CORONAJAHR:
VIEL BEWEGUNG, VIEL MEDIENKONSUM
- dpa, 30.05.2022



„GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN“
– 30 JAHRE LANGZEITSTUDIE
(INTERVIEW MIT
PROF. DR. ALEXANDER WOLL)
- Baden TV, 30.05.2022



AKTIV SEIN LEICHT GEMACHT
- Gemeinde Bad Schönborn, Website



PANDEMIE-STUDIE: MEHR LUST AUF
BEWEGUNG, VIEL MEDIENKONSUM
- Süddeutsche Zeitung, 30.05.2022

GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN
- Gemeinde Bad Schönborn, Website



MEHR BEWEGUNG IM CORONA-JAHR 2021
- BNN Titelseite, 30.05.2022

BOOSTER FÜR DIE BEWEGUNG
- BNN, 30.05.2022



MEHR SPORT FÜHRTE NICHT
ZU MEHR FITNESS
- RHEIN-NECKAR-ZEITUNG,
30.05.2022

SCHUB FÜR DIE BEWEGUNG
- BNN, 30.05.2022



Aktuelle wissenschaftliche Beiträge

- Cleven, L., Dziuba, A., Schmidt, S. C. E., Bös, K., & Woll, A. (2022). Veränderung der körperlich-sportlichen Aktivität und des BMIs von Erwachsenen durch die COVID-19 Pandemie – Ergebnisse einer kommunalen Gesundheitsuntersuchung. In M. Wegner & J. Jürgensen (Hrsg.) *Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 298. Sport, Mehr & Meer – Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung*. 25. Dvs-Hochschultag 29.3-31.3.2022 in Kiel. Abstracts. Feldhaus.
- Dziuba, A., Cleven, L., Schmidt, S. C. E., Bös, K., & Woll, A. (2022). Veränderung des psychischen Befindens von Erwachsenen durch die COVID-19-Pandemie - Ergebnisse einer kommunalen Gesundheitsuntersuchung. In M. Wegner & J. Jürgensen (Hrsg.) *Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 298. Sport, Mehr & Meer – Sportwissenschaft in gesellschaftlicher Verantwortung*. 25. Dvs-Hochschultag 29.3-31.3.2022 in Kiel. Abstracts. Feldhaus.
- Dziuba, A., Krell-Rösch, J., Schmidt, S. C. E., Bös, K. & Woll, A. (2021). Association between sense of coherence and health outcomes at 10 and 20 years follow-up: A population-based longitudinal study in germany. *Frontiers in Public Health*, 9, 739394. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.739394>
- Schmidt, S. C. E., Dziuba, A., Cleven, L., Heißler, L., Bös, K. & Woll, A. (2022). *Ergebnisse des Projekts „Gesundheit zum Mitmachen“ (GzM) 1992 bis 2021*. Karlsruher Institut für Technologie (KIT). <https://doi.org/10.5445/IR/1000146666>
- Cleven, L., Krell-Rösch, J., Nigg, C. R. & Woll, A. (2020). The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: a systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC public health*, 20 (1), 726. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08715-4>.
- Woll, A., Klos, L. & Knoll, M. (2019). *Prävention und Gesundheitsförderung im Erwachsenenalter*. In M. Tiemann (Hrsg.) *Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 1-10). Springer, Berlin. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8_85-1.



Weitere Informationen
zum Projekt
„Gesundheit zum Mitmachen“
finden Sie unter:

www.gesundheit-zum-mitmachen.de

Besuchen Sie auch gerne unsere
Partnerseiten für weiterführende
Infos und Motivation für mehr
Aktivität in der Natur www.walking.de
und www.bad-schoenborn.de.

Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15, 76131 Karlsruhe

E-Mail: gesundheit-zum-mitmachen@ifss.kit.edu
www.gesundheit-zum-mitmachen.de

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Bildquellen: KIT, Fotolia, Ulrike Klumpp,
Christian Ernst, Jan Bürgermeister
Stand Oktober 2022, © KIT 2022

www.kit.edu