



# Gesundheit zum Mitmachen 1992-2022

„Bewegung trotz(t) Corona“



# 30 Jahre „Gesundheit zum Mitmachen“

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



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



„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



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  
- Süddeutsche Zeitung, 30.05.2022

GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN  
- Gemeinde Bad Schönborn, Website

WELT

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



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

ZEIT ONLINE



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



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

BOOSTER FÜR DIE BEWEGUNG  
- BNN, 30.05.2022

SCHUB FÜR DIE BEWEGUNG  
- BNN, 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

- *Prof. Dr. Alexander Woll*  
Wissenschaftliche Projektleitung
- *Prof. Dr. Klaus Bös-*  
Wissenschaftliche Projektleitung
- *Dr. Steffen Schmidt*
- *Laura Cleven*
- *Anna Dziuba*
- *Larissa Heißler*



- *Petra Spitzmüller*  
Geschäftsführerin AOK Mittlerer  
Oberrhein
- *Björn Kalteisen*  
Produktmanagement, Marketing,  
Gesundheitsförderung



- *Klaus Detlev Huge*  
Bürgermeister Bad Schönborns
- *Eileen Gatzke*  
Fachbereichsleiterin Hauptamt





# Gesundheitsangebote Bad Schönborn

Bürgerversammlung 13.10.2022

Klaus Heinzmann, Tourist Information

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



  
**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 1. Meilensteine



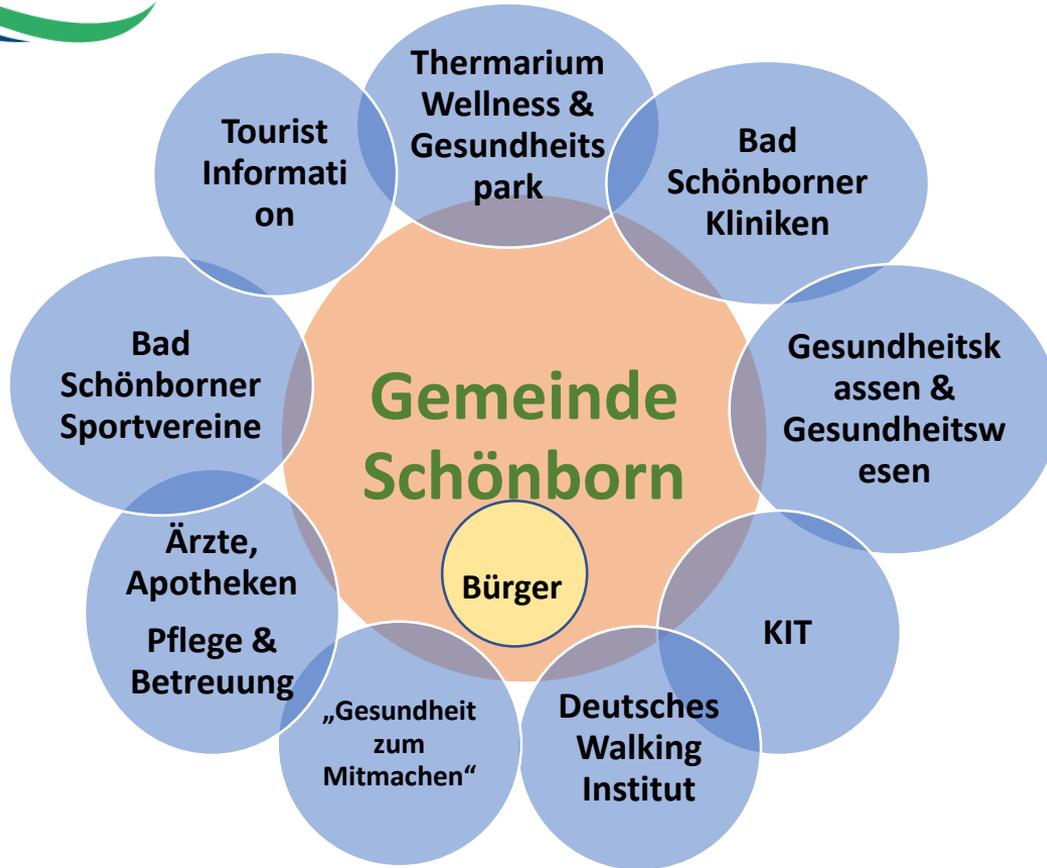
- **1992:** Projektbeginn der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“
- **1998:** 1. Bad Schönborner Walkingfestival mit internationalem Fachsymposium
- **2000:** Gründung des Deutschen Walking Instituts und neue Marketingkonzeption „Wasser, Walking & Wohlfühlen“ => Positionierung als Walkinggemeinde
- **2004:** Eröffnung des präventiven Gesundheitszentrums im Thermarium
- **2006:** Eröffnung des Nordic-Aktiv-Zentrums und 10. Walking-Festival
- **2009:** Deutscher Gesundheitspreis „Aktion Rufzeichen“ an Prof. Alexander Woll
- **2012:** Eröffnung zentrale Sportanlage mit Multifunktionsfeld und Finnenbahn
- **2014:** Tourismuskonzeption „Bad Schönborn 2025“
- **2017:** Eröffnung Sole-Aktiv-Park Bad Schönborn
- **2022:** 30 Jahre Projektstudie „Gesundheit z. Mitmachen“

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 2. Bad Schönborner Gesundheitsnetzwerk



GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 3. Gesundheits-Infrastruktur Bad Schönborn

- **Sole-Aktiv-Park** mit Bewegungsparcours, Green-Fitness-Parcours, Mehrgenerationen-Parcours, Barfußpfad & Kneipp-Tretanlage etc.
- **Zentrale Sportanlage** mit Multifunktionsfeld & Finnenbahn
- **Sporthallen** (Ohrenberghalle, Kraichgauhalle, Schönbornhalle)
- **Kleinschwimmhalle**
- **Rad- und Wanderwege** (ca. 140 km beschildertes Wegenetz)
- **Nordic-Aktiv-Zentrum** (ca. 70 km zertifizierte Wegstrecken)
- **Parkanlagen** der Bad Schönborner Reha-Kliniken



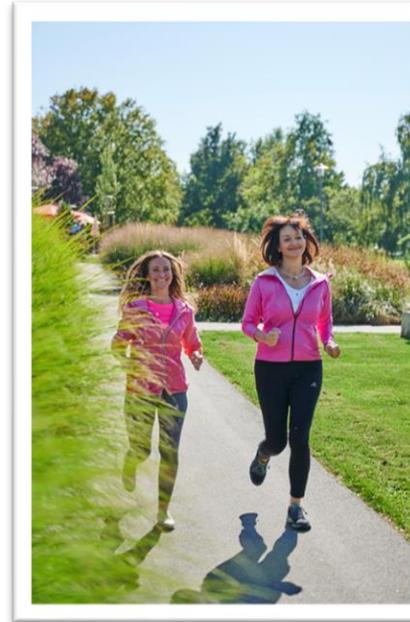
GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 4. Gesundheitsangebote Tourismus & Gemeinde

- **Fit & Aktiv nach Kneipp mit Brigitte Müller (30)**
- **Sole-Aktiv-Park gemeinsam entdecken (13)**
- **Brainwalking (2)**
- **Kräuter & Sinnesgarten im Sole-Aktiv-Park (2)**
- **Wildpflanzenexkursionen (6)**
- **Achtsamkeit im Park (6)**
- **Waldbaden (2)**
- **Gesundheitswandern (2)**
- **Apfelwochen (Führung Obst-Gen-Garten) (2)**
- **Bad Schönborner Wandertage (3)**
- **Spaziergangstreff und Vorträge (15) (Quartiersprojekt)**



GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 5. Gesundheitsangebote Vereine, Kliniken & Thermanium

- **Walking-Treffs** (TSV Langenbrücken & Brigitte Müller)
- **Kursangebote der Vereine** (u.a. TSV Langenbrücken, SG Bad Schönborn, Kneippverein, uvm.)
- **Outdoorangebote der Vereine** (Sole-Aktiv-Park, Waldgesundheit, Zentrale Sportanlage, etc.)
- **Öffentliche Arztvorträge und Fachsymposien** der Bad Schönborner Kliniken, Ärzte, etc.
- **Gesundheits- und Wellnessangebote** im Thermanium Wellness & Gesundheitspark



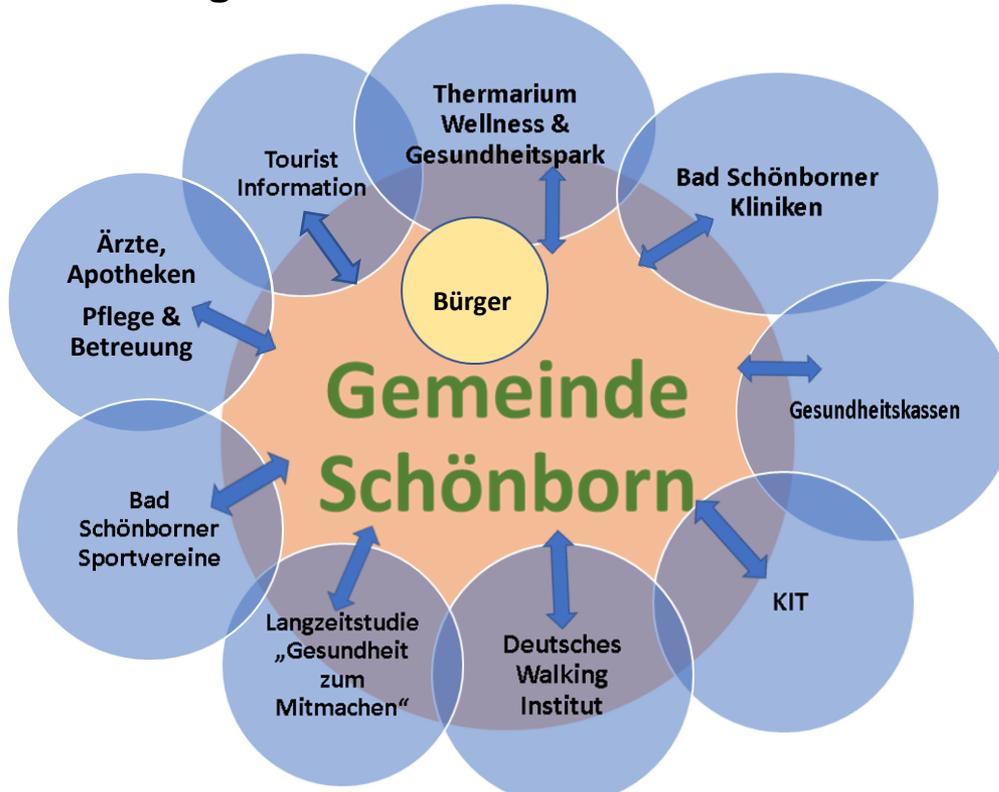
GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS

# 6. Ausblick & Perspektiven

- Vernetzung der Kommunikationswege und Bündelung der Angebote (Website, etc.)
- Gesundheitstag im Sole-Aktiv-Park mit Bad Schönborner Night-Walk



GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**BAD SCHÖNBORN**  
TOURISMUS



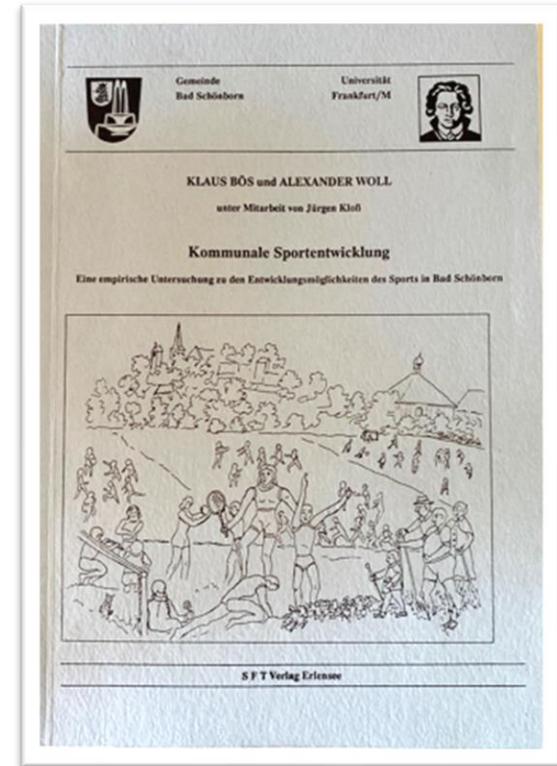
*Gesundheit  
zum  
Mitmachen*



# PROJEKTHINTERGRUND

# Ursprünge – Kommunale Umfrage

Woll, A. & Bös, K. (1989). *Kommunale Sportentwicklung. Eine empirische Untersuchung zu den Entwicklungsmöglichkeiten des Sports in Bad Schönborn*. SFT-Verl., Erlensee.



# Ursprünge – Forschungs Kooperation „Walking“

**FINGER-Study**  
(FINNish GERman  
study on physical  
activity, fitness, and  
health)

Karlsruher Institut für Technologie  
(Prof. Dr. Alexander Woll & Prof.  
Dr. Klaus Bös)



UKK Institut Tampere, Finland  
(Prof. Dr. Pekka Oja & Dr. Jaana  
Sunii)



# Ursprünge



## Wissenschaft

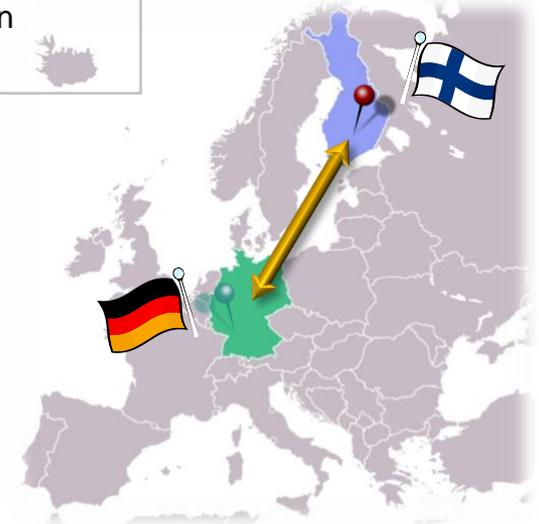
- Wissenschaftliche Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit seit 1992

## Praxis

- Initiierung und Durchführung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
- Entwicklung von Transferbausteinen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung

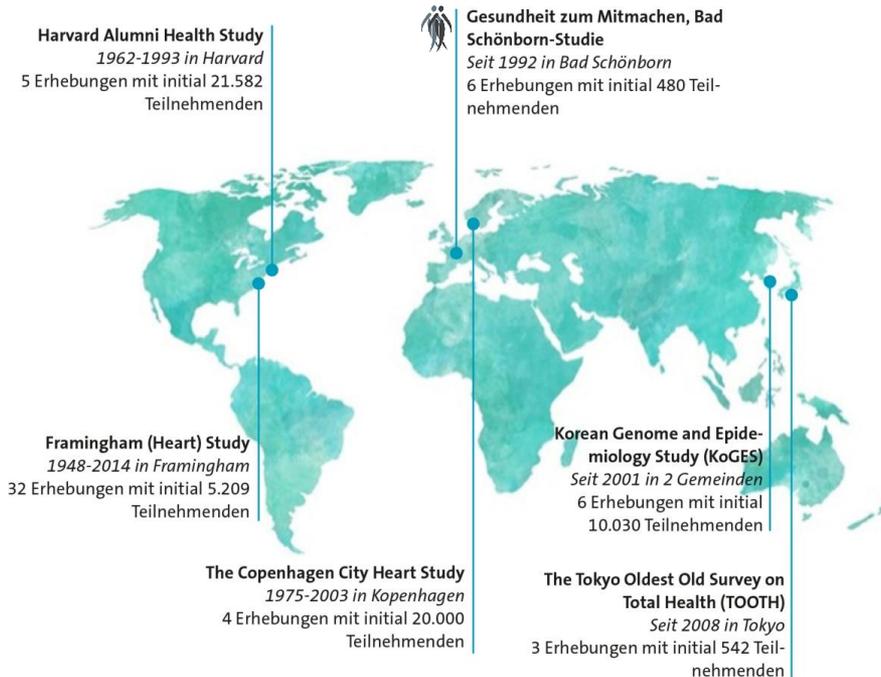
## Organisation

- UKK Institut Tampere, Finnland
  - Prof. Dr. Pekka Oja
  - Dr. Jaana Sunii
- IfSS am KIT
  - Prof. Dr. Klaus Bös
  - Prof. Dr. Alexander Woll
- Gefördert in D durch:
  - Gemeinde Bad Schönborn
  - AOK Gesundheitskasse



# Einzigartigkeit der Studie

## Weltweit nur wenige vergleichbare kommunale Gesundheitsuntersuchungen

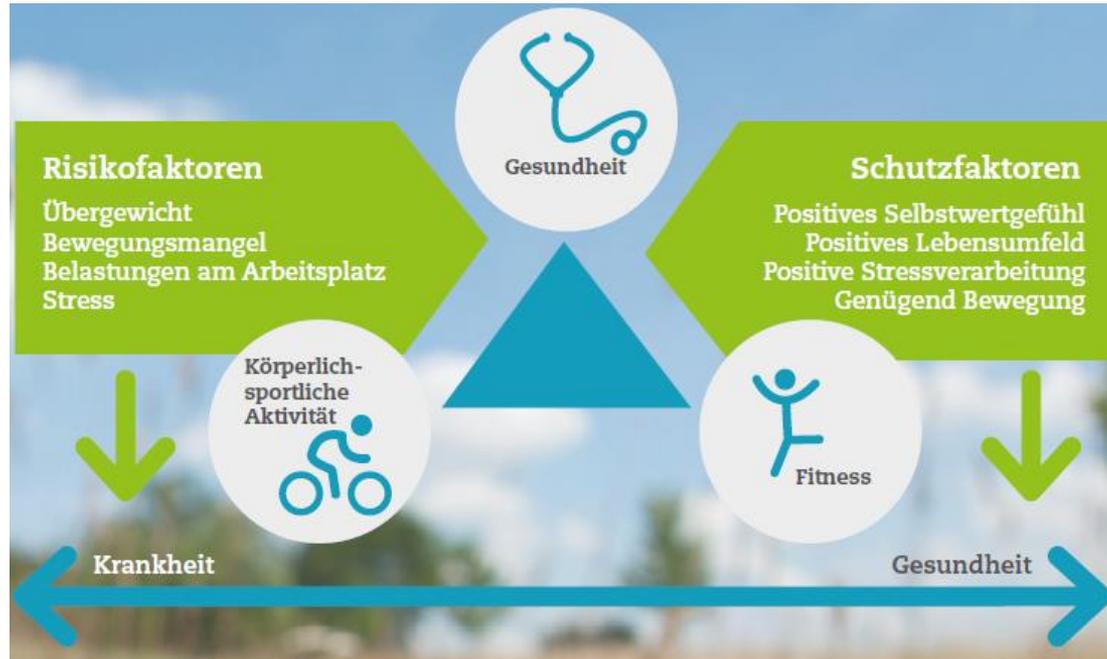


# Theoretischer Hintergrund

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie

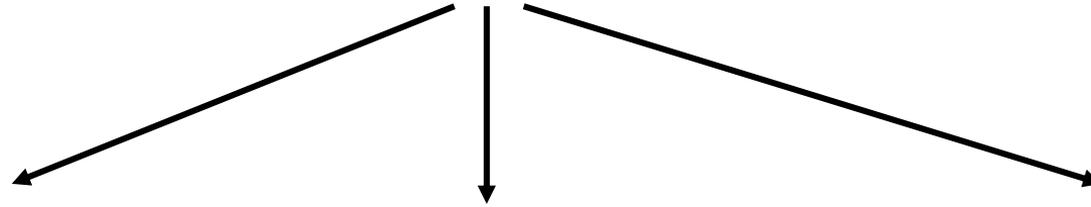


# Wirkungsbereiche Sport & Bewegung

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



## körperlich

- kardiovaskulär
- metabolisch
- Körperzusammensetzung
- ...

## psychisch

- Stimmung
- Wohlbefinden
- Stresspuffer
- ...

## sozial

- Knüpfen von Kontakten
- Inklusion
- Zusammenhalt
- Sozialerziehung
- ...

# „Exercise is the real poly pill“

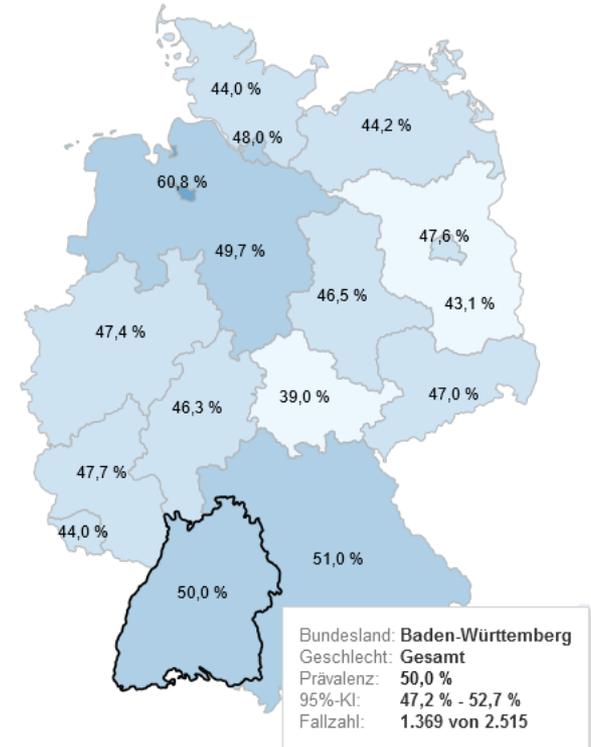
Die  
Weltgesundheits-  
organisation (WHO)  
empfiehlt...



# Gesundheit in Deutschland aktuell

Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) erfüllten...

48 % der Erwachsenen die  
Empfehlung zur **Ausdaueraktivität**

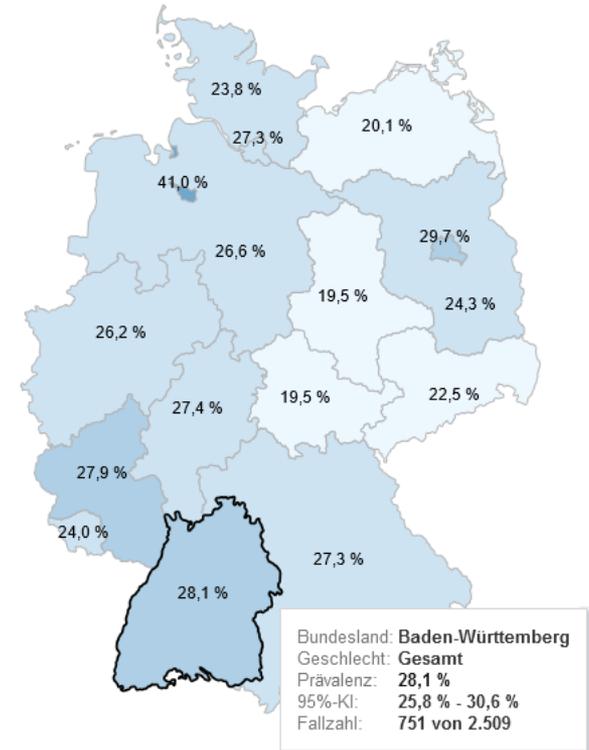


# Gesundheit in Deutschland aktuell

Laut dem Robert-Koch-Institut (RKI) erfüllten...

48 % der Erwachsenen die  
Empfehlung zur **Ausdaueraktivität**

26 % der Erwachsenen die  
Empfehlung zur **Ausdaueraktivität  
und Muskelkräftigung**

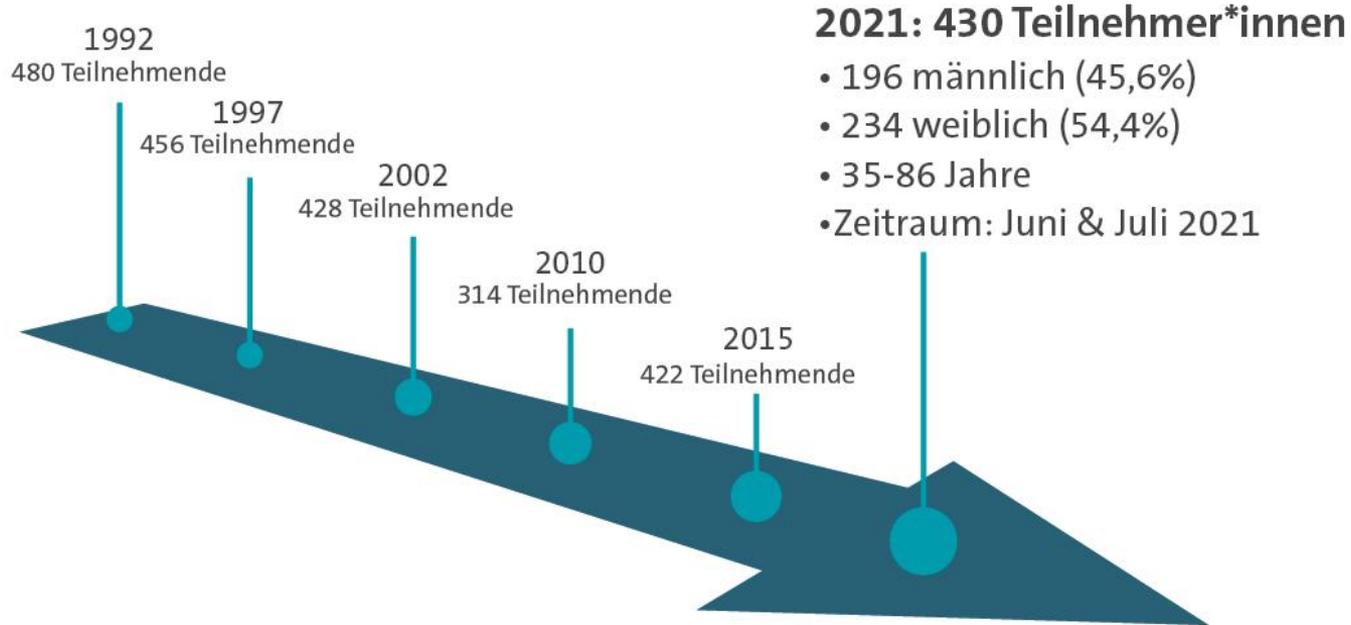


# Gesundheit zum Mitmachen - Methodik

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



# Ablauf der Gesundheitsuntersuchung

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie





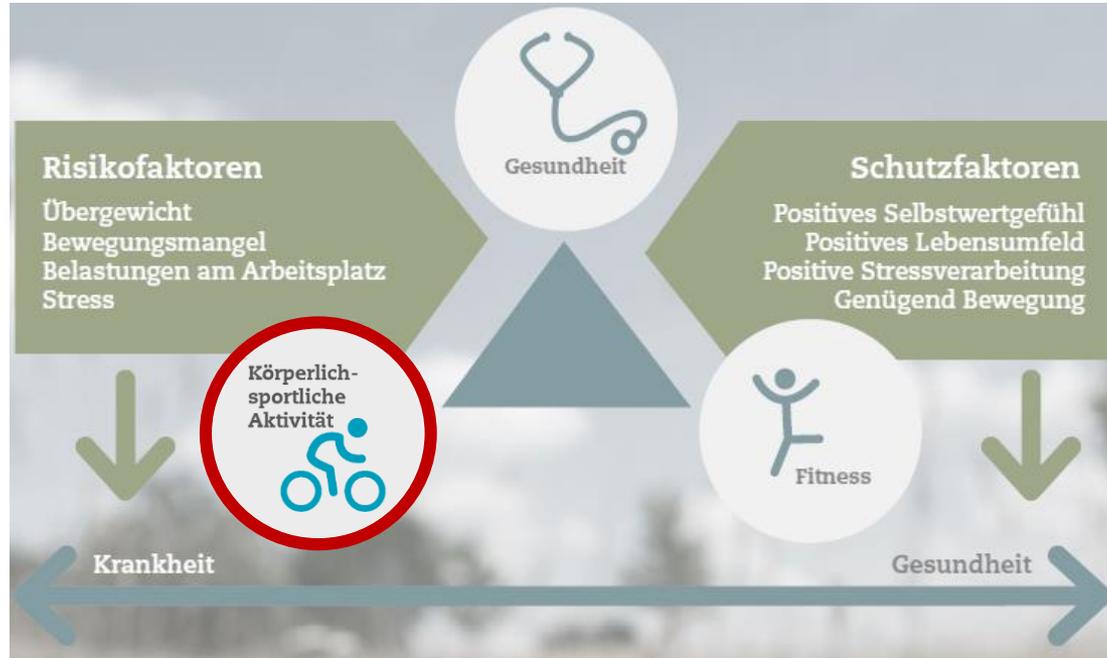
# AUSGEWÄHLTE STUDIENERGEBNISSE

# Studienergebnisse

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



# Sportliche Aktivität in Bad Schönborn

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie

Körperlich-  
sportliche  
Aktivität



## Sportliche Aktivität (Minuten pro Woche)



Stetige Zunahme der sportlichen Aktivität seit der Basiserhebung 1992

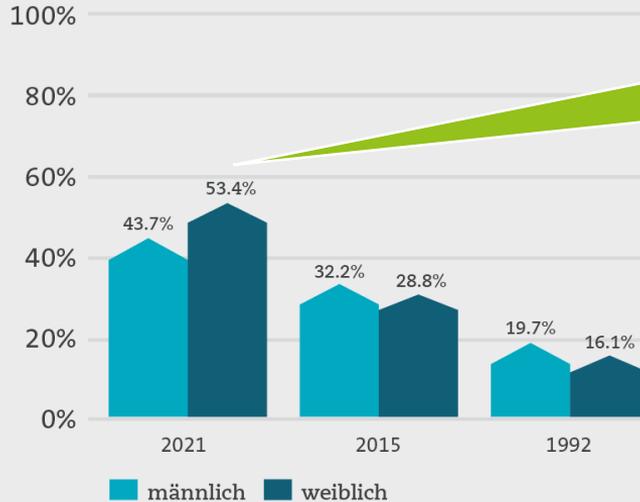
# Aktivitätsempfehlung der WHO

Körperlich-  
sportliche  
Aktivität



## Erreichen der WHO-Empfehlung

> 150 Minuten Sport pro Woche



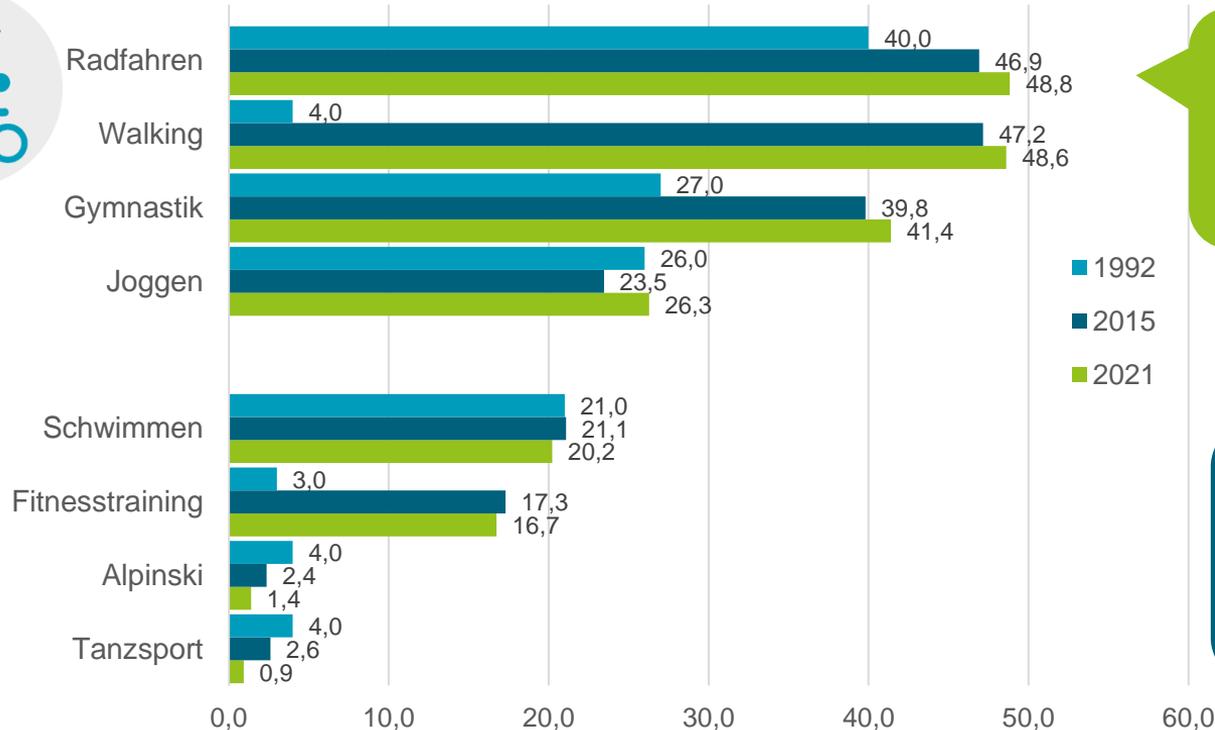
“bestätigt” nationale  
Zahlen des RKI  
(44,8% Frauen, 51,2% Männer)

Erstmalig erreicht  
rund die Hälfte der  
Teilnehmenden die  
Aktivitätsempfehlung  
der WHO

Zunahme von 30% (2015) auf rund 50% (2021)

# Entwicklung der Sportarten

Körperlich-  
sportliche  
Aktivität



Zunahme v.a.  
bei flexiblen  
Individualsportarten

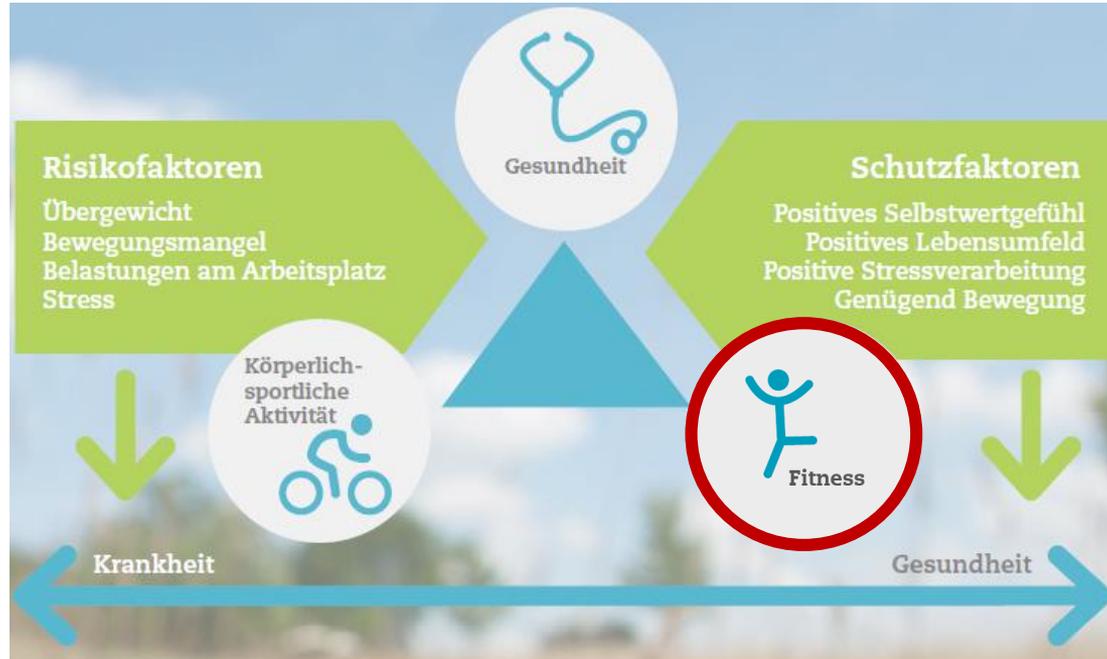
Chance oder  
Risiko für  
klassische  
Sportvereine?

# Studienergebnisse

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



# Fitness schafft Lebensqualität

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



## 13 sportmotorische Testaufgaben in den Bereichen:

Ausdauer



Kraft



Koordination



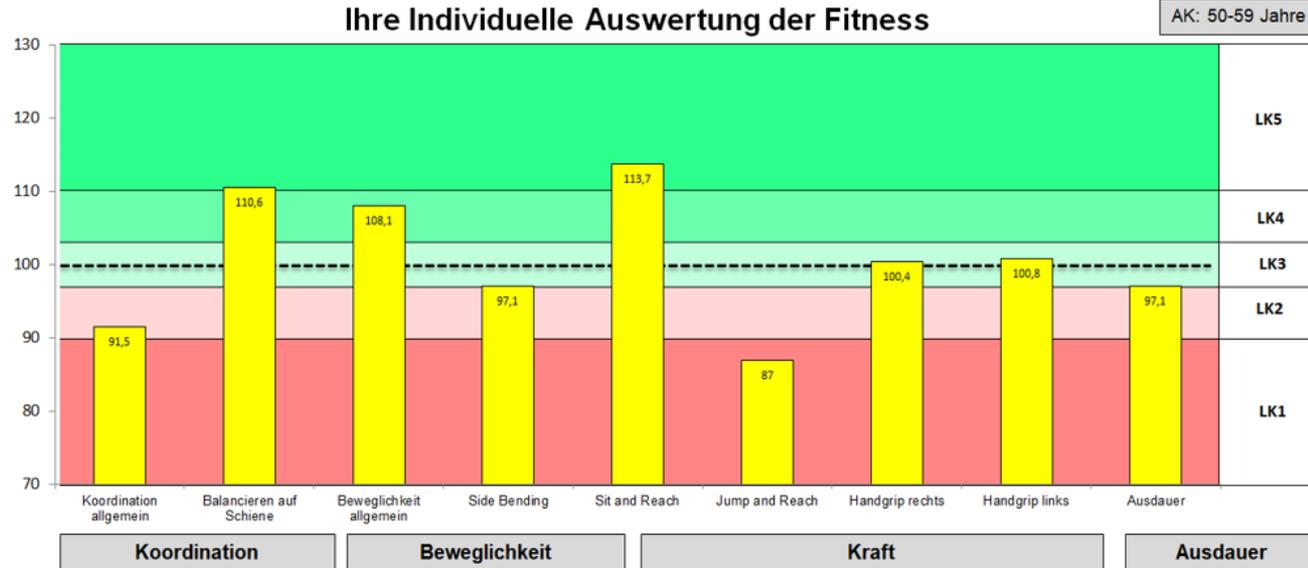
Beweglichkeit



Ein gute körperliche Fitness hat positive Auswirkungen auf die ...

- Aktivitäten des täglichen Lebens („In der Grünphase über die Straße laufen“)
- Sturzprophylaxe
- Aktivitätsradius
- Lebensgefühl & Selbstbewusstsein
- Psychische Gesundheit
- ...

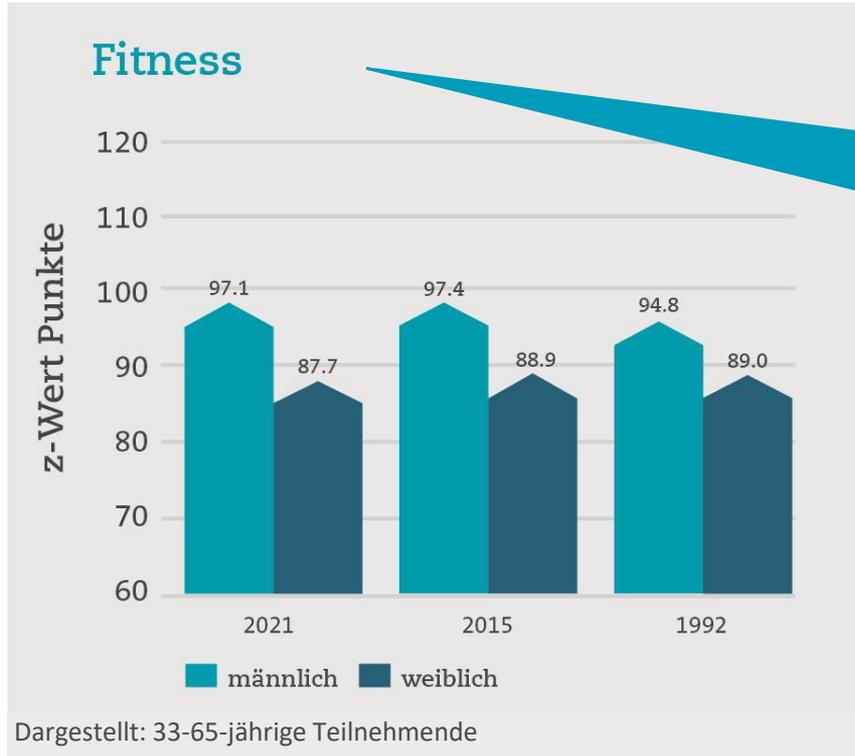
# Individuelle Fitnessauswertung



**Ihre erzielten Leistungen im Detail**

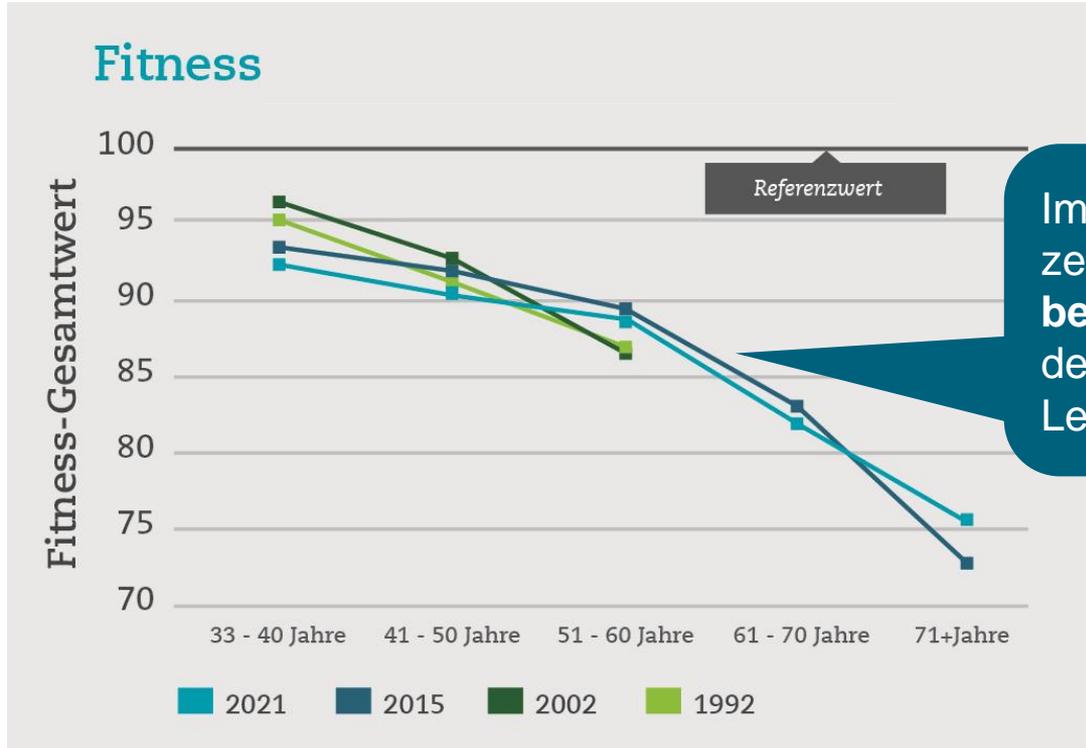
Koordination allgemein	3 / 10	Beweglichkeit allgemein	8 / 12	Jump and Reach	25 cm	Ausdauer	17,8 Min.
Balancieren auf Schiene	2 / 20	Side Bending	17 cm	Handgrip rechts	45 kg		
		Sit and Reach	10 cm	Handgrip links	43 kg		

# Fitness im Jahresvergleich



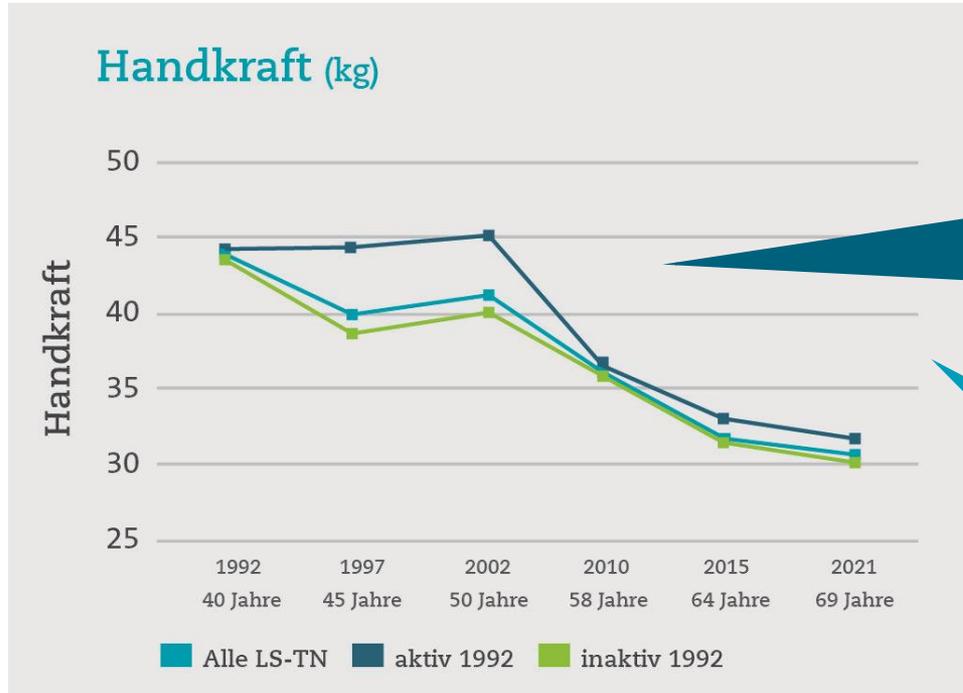
Über die Messzeitpunkte hinweg zeigt sich **keine globale Veränderung** der Fitness

# Fitness im Lebensverlauf



Im Altersgruppenvergleich zeigt sich eine **beschleunigte Abnahme** der Fitness über die Lebensspanne

# Beispiel: Handkraft im Lebensverlauf



Sportlich Aktive zeigen über alle Messzeitpunkte hinweg höhere Werte

Die Abnahme der Handkraft beträgt ca. 30% in 30 Jahren

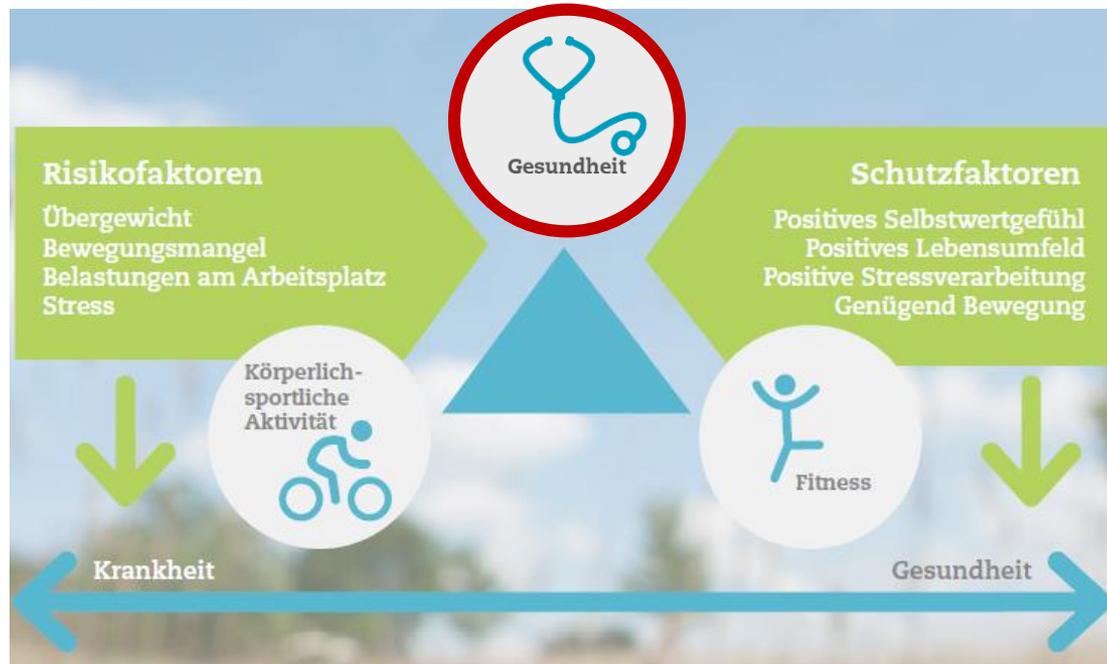
Die Handkraft ist ein wichtiger Marker u.a. für neurologische Erkrankungen

# Studienergebnisse

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie

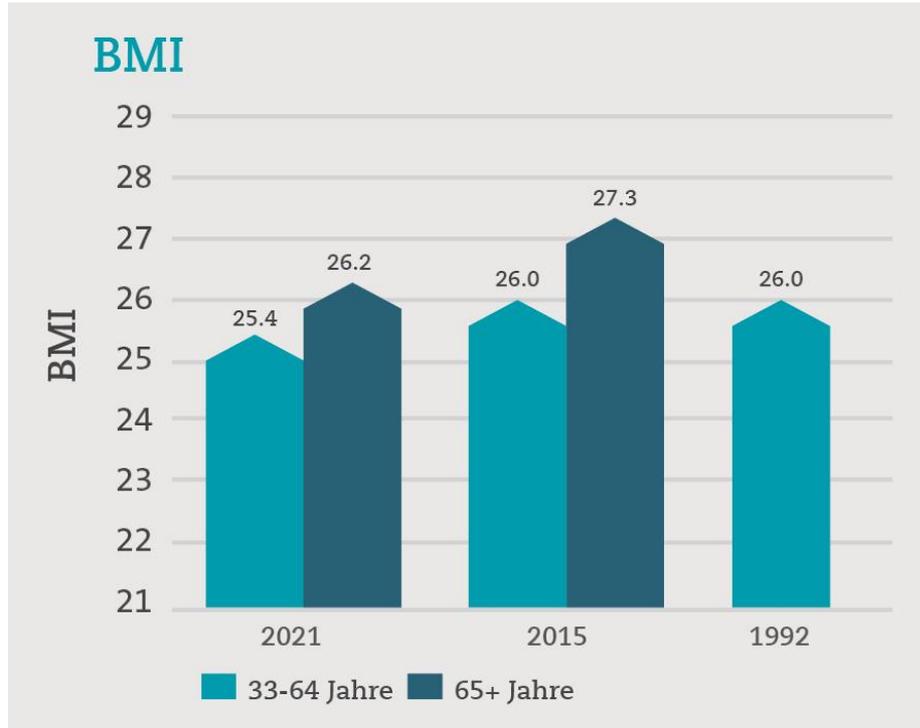


# Inaktivität als Gesundheitsrisiko

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie



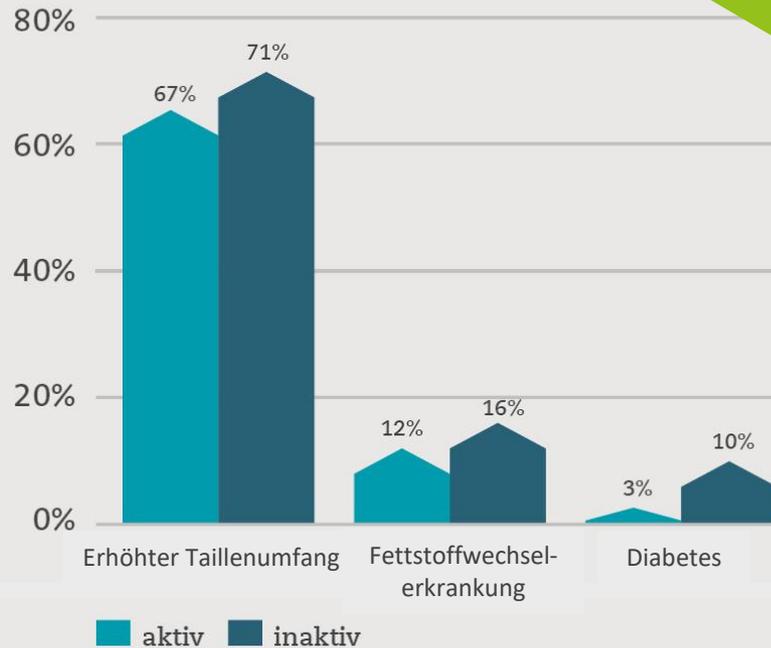
$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in Kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

Der Anteil an  
übergewichtigen Personen  
hat sich  
von 56,6% im Jahr 1992  
auf 52,3% im Jahr 2021  
leicht verringert

# Inaktivität als Gesundheitsrisiko



## Häufigkeit der Erkrankung



Sport reduziert das Risiko an nicht-übertragbaren Krankheiten zu erkranken

z.B. bei der Erkrankung des Fettstoffwechsels um 35-40%, beim Diabetes um 60-87%,  
...

# Bewegung trotz(t) Corona



## Coronabedingte Veränderungen

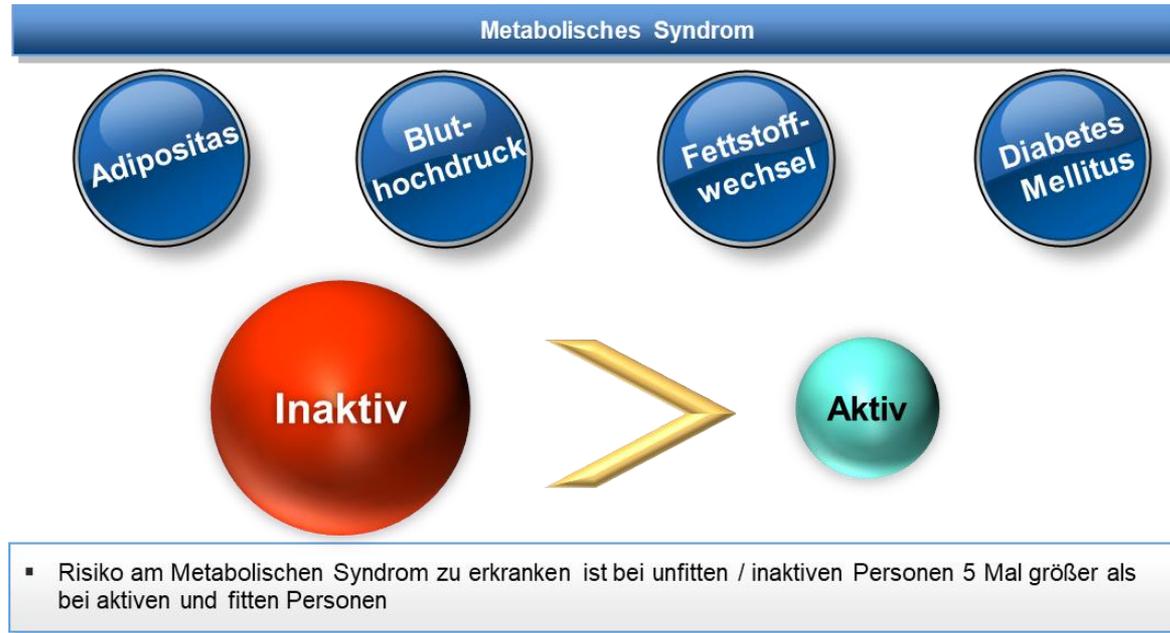


Eigene Einschätzung der  
Teilnehmenden

Diskrepanz zwischen  
wahrgenommenen und  
gemessenen Daten (vgl.  
Aktivitätsdaten)

Gesteigertes  
Gesundheitsbewusstsein  
durch Corona?

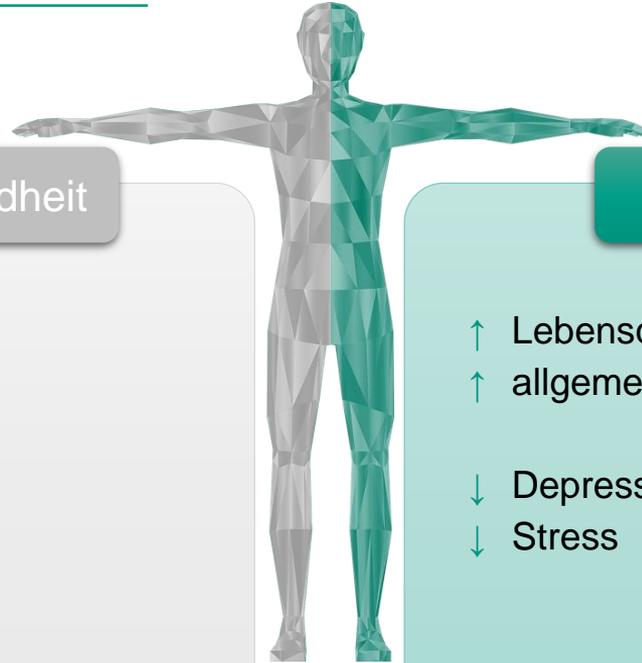
# Kosten der Inaktivität – Metabolisches Syndrom



# Positive Auswirkungen von körperlich-sportlicher Aktivität

## körperliche Gesundheit

- ↑ muskulärer Fitness
- ↑ Knochengesundheit
- ↑ Stoffwechselfgesundheit
  
- ↓ Übergewicht
- ↓ Herzerkrankungen
- ↓ Diabetes Typ 2
- ↓ versch. Krebsarten
- ↓ Stürze und Knochenbrüche



## geistige Gesundheit

- ↑ Lebensqualität
- ↑ allgemeines Wohlbefinden
  
- ↓ Depressionen
- ↓ Stress

(WHO, 2020)

# Körperliche Aktivität und COVID-19



regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das **Immunsystem**



positiver Zusammenhang zwischen regelmäßiger körperlicher Aktivität und **kardiovaskulären Funktionen**



Verbesserung des körperlichen **Selbstkonzeptes und der Selbstwirksamkeit** durch körperliche Aktivität



regelmäßige körperliche Aktivität hat eine **antidepressive Wirkung**



regelmäßige körperliche Aktivität kann als **Stresspuffer** wirken

(Herbert et al., 2020)

# Was wir Ihnen mitgeben möchten

Es ist nie zu spät anzufangen, aber immer zu früh um aufzuhören!

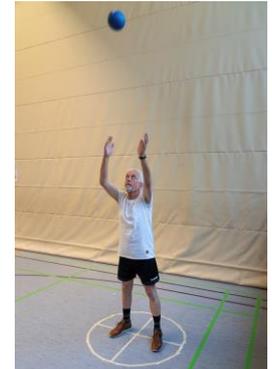


# Stimmen der Teilnehmenden

*„Ihre Gesundheitsförderung in der Gemeinde bestärkte mich von Anfang an, dass ich für meine eigenen Gesunderhaltung selbst verantwortlich bin.“*

*„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.“*

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und an alle Teilnehmenden vielen Dank für Ihr Engagement



# Aktuell 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.
- 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>.
- 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>
- Woll, A., Klos, L. & Knoll, M. (2019). Prävention und Gesundheitsförderung im Erwachsenenalter. In Prävention und Gesundheitsförderung. Hrsg.: M. Tiemann (S. 1-10). Springer, Berlin. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8\\_85-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8_85-1).