



## 10 Tipps für ein aktives Leben

Damit überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund oder halten diesen bei Laune, wenn Sie schon Sport treiben!

1. Aller Anfang ist schwer! Setzen Sie sich Ziele, die realistisch sind. Lassen Sie sich bei der Zielsetzung beraten.
2. Finden Sie Ihre richtige Aktivität! Ihre Bewegungsaktivitäten und Ihr Sport muss zu Ihnen passen und nicht umgekehrt. Nutzen Sie die Tipps im Rad- und Wanderführer von Bad Schönborn.
3. Planen Sie Ihre Aktivitäten fest in Ihren Lebensrhythmus ein. Es ist fast alles eine Frage von Prioritäten, auch Ihre Bewegungsaktivität.
4. Mit Partner oder in einer Gruppe geht vieles leichter.
5. Regelmäßigkeit geht vor Intensität, Häufigkeit vor Dauer.
6. Sport alleine hilft nicht! Sie brauchen immer auch viel Bewegung im Alltag. Ideal ist tägliche Zusatzbewegung und 2- bis 3-mal Sport pro Woche.
7. Nutzen Sie alle Bewegungschancen im Alltag: Treppe statt Rolltreppe, mehr zu Fuß gehen, Gartenarbeit, Wege mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurücklegen.
8. Schreiben Sie Ihre Aktivitäten auf und reden Sie darüber.
9. Lassen Sie sich regelmäßig durchchecken und achten Sie auf Ihren Lebensstil.
10. Überprüfen Sie Ihre Ziele und passen Sie diese an Ihre Möglichkeiten an.

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

[www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de)

### Impressum

#### Autoren:

Das Gesundheitsteam Bad Schönborn  
Klaus Bös, Miriam Reiner, Steffen Schmidt,  
Annika Tribbian, Rita Wittelsberger &  
Alexander Woll

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



Gesundheit zum Mitmachen



Sport und Gesundheit in Bad Schönborn

Gesundheit zum Mitmachen – ein Leben lang



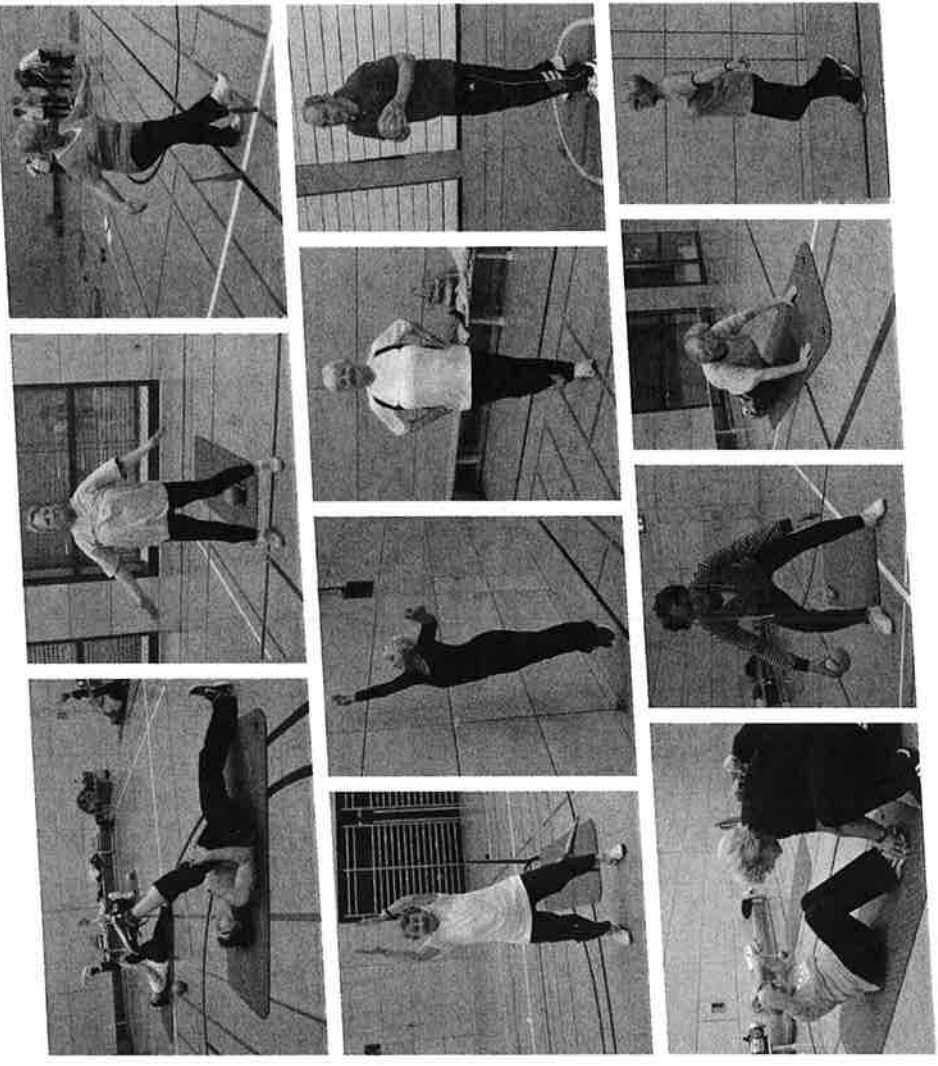
BAD SCHÖNBORN



## Stimmen von Projektteilnehmern

**Elvira Kerle:** An der Bad Schönborn-Studie würde ich teilnehmen, weil ... *Bewegung zu meinem täglichen Leben gehört. Als Kursleiterin im Erwachsenensport finde ich die Studie sehr lohnenswert – denn jeder kann seine eigenen Defizite herausfinden und selber etwas daran ändern.*

**Klaus Schnürer:** An der Bad Schönborn-Studie nehme ich teil, weil ... *mich das motiviert, immer etwas für meine Gesundheit zu tun.*



## Liebe Bad Schönborner,

### Bewegung ist Leben!

Diesem Satz wird sicherlich jeder zustimmen, doch statistische Zahlen zeigen, dass sich zu Wenige davon inspirieren lassen. Lediglich 10 bis 20 % der deutschen Bevölkerung bewegen sich in einem Ausmaß, das gesundheitliche Effekte erwarten lässt. Machen das die Bürgerinnen und Bürger in der Gemeinde Bad Schönborn besser?

In Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) sowie der AOK Mittlerer Oberrhein hat sich die Gemeinde Bad Schönborn zum Ziel gesetzt, Angebote zu schaffen, die Anregungen für die Bürgerinnen und Bürger Bad Schönborns sind.

Dies geschieht beispielhaft durch das Projekt „Gesundheit zum Mittmachen“, das wissenschaftliche und praktische Ziele hat. Zum einen werden körperlich-sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit sowie deren Wechselbeziehungen untersucht, zum anderen werden in zahlreichen begleitenden „Mittmachangeboten“ die Bad Schönborner motiviert, bewegungsaktiver zu werden oder zu bleiben.

„Gesundheit zum Mittmachen“ lautet das Motto. In dieser Broschüre lesen Sie, wie aktiv, fit und gesund die Bad Schönborner sind und finden auch praktische Tipps für Ihre Gesundheit und ein Leben mit mehr Bewegung.

### Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen



**Klaus-Detlev Hüge**  
Bürgermeister  
Bad Schönborn



**Harald Röcker**  
Geschäftsführer AOK  
Mittlerer Oberrhein



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



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

## Ziele von „Gesundheit zum Mitmachen“

„Gesundheit zum Mitmachen“ verfolgt drei Ziele:

1. Die Initiierung und Durchführung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
2. Die Planung und Durchführung eigener wissenschaftlichen Langzeitstudien die 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.

In der Bad-Schönborn-Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ wird die Gesundheit durch Fragebögen, eine ärztliche Untersuchung sowie Laborwerte ermittelt. Die körperliche Fitness wird durch sportmotorische Tests für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit untersucht und die körperlich-sportliche Aktivität anhand eines Fragebogens erfasst.

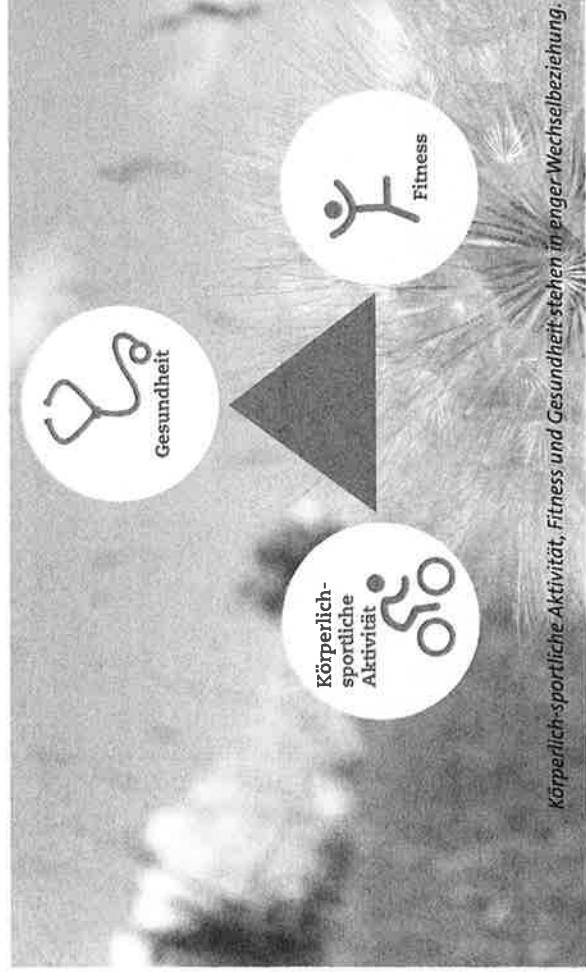
## Wissenschaftliche Grundlagen

Diese 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.

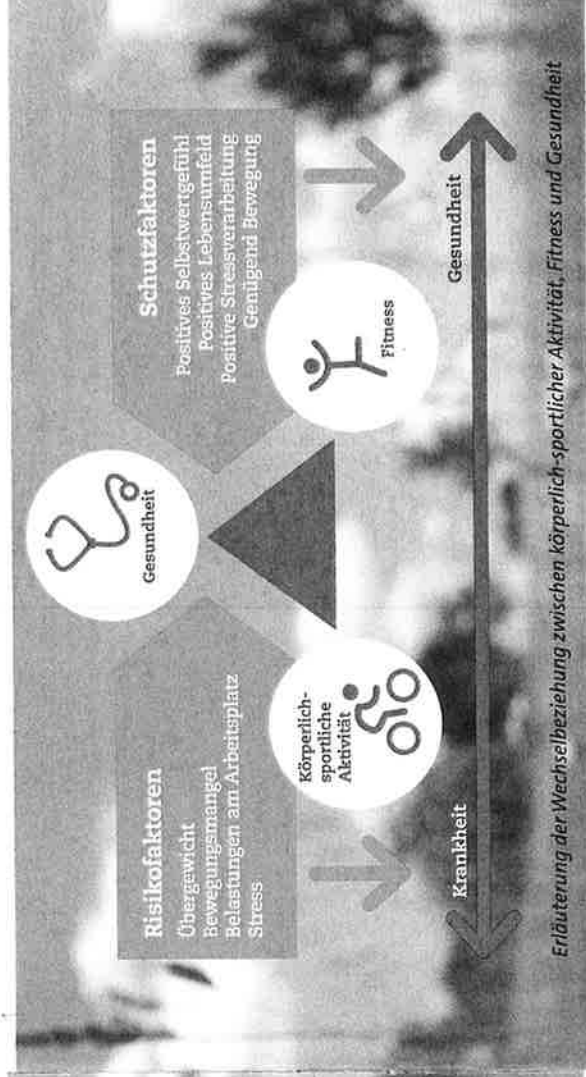
Gesundheitliche Risikofaktoren (z.B. Übergewicht oder Bewegungsmangel) haben einen negativen Einfluss, während Schutzfaktoren (z.B. ein positives Selbstwertgefühl oder eine positive Lebensumwelt) sich günstig auswirken. In dieser salutogenetischen Modellvorstellung bleiben Menschen eher

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)



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



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

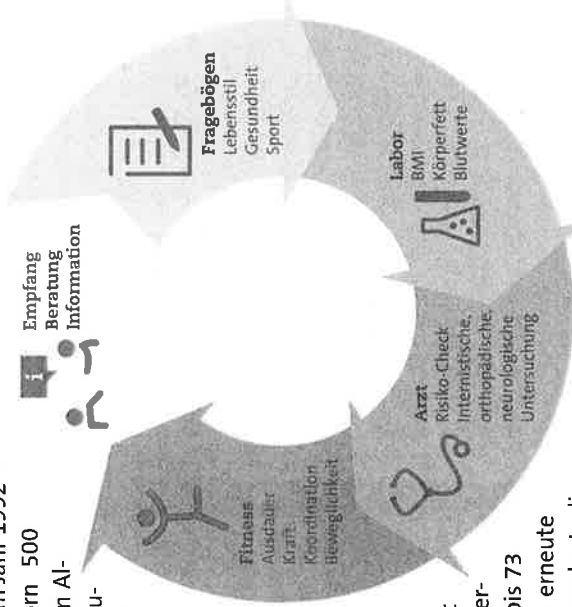


## Methodik der Untersuchung

Zur ersten Untersuchung im Jahr 1992 wurden in Bad Schönborn 500 Bürgerinnen und Bürger im Alter von 35 bis 55 Jahren zur weiteren Erhebungszeitpunkte (1997, 2002 und 2010) wurden diese Teilnehmer erneut zur Untersuchung eingeladen.

Zusätzlich wurde jeweils eine neue Altersklasse 35-Jähriger hinzugefügt. Inzwischen reicht die Altersspanne der untersuchten Personen von 35 bis 73 Jahren. Für 2015 ist eine erneute wissenschaftliche Studie geplant, die Ältesten werden dann 80 Jahre alt sein. An allen Messzeitpunkten haben insgesamt 129 Personen teilgenommen.

Für die Untersuchungen wurde die Schönbornhalle umfunktioniert. Ein Arzt, eine medizinisch-technische Assistentin (MTA) und Sportwissen-



Ablauf der Datenerhebung bei „Gesundheit zum Mitmachen“

Untersuchungsjahr	Altersbereich (Jahre)	Gesamtstichprobe
1992	33-57	481
1997	33-62	443
2002	33-67	431
2010	41-75	329
2015 (geplant)	35-80	ca. 500

Untersuchungsstichprobe im Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“



## Wie aktiv sind die Bad Schönborner?

Rund ein Drittel der Bad Schönborner ist Mitglied in einem Sportverein, weit mehr – fast zwei Drittel der Befragten – sagen „Ich treibe Sport“.

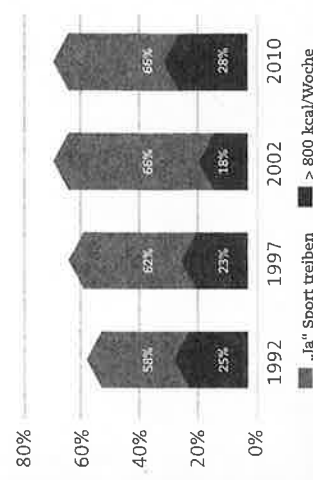
Schaut man sich die Aktiven genauer an, so treiben doch nur 20% in einem Umfang Sport, der notwendig ist, um etwas für die Gesundheit zu tun. Bei einem zusätzlichen Kalorienverbrauch von 800 bis 2.000 kcal pro Woche spricht man von einem präventiv günstigen Ausmaß sportlicher Aktivität; weniger ist nicht genug und mehr nützt nicht mehr für die Gesundheit.

### Wieviel Energie verbraucht man durch Sport?

Bei Alltagsbewegungen (z.B. Spazierengehen) verbraucht man rund 250 kcal/h, bei moderater Anstrengung (z.B. Walking) etwa 400 kcal/h und bei großer Anstrengung (z.B. Jogging) etwa 600 kcal/h.

**Unser Tipp:** Um auf das gesundheitswirksame Minimum von zusätzlichen 800 kcal pro Woche zu kommen, reichen 2 Stunden Walking aus, die wünschenswert 2.000 kcal pro Woche erreicht man, wenn man zusätzlich täglich 1 Stunde spazieren geht. **Das ist auch das ideale Prinzip: täglich zusätzliche Alltagsbewegung und 2- bis 3-mal Sport pro Woche.**

### Sport treiben vs. Energieverbrauch



Angaben zu Sporttreiben (hellblau) und zusätzlichem Energieverbrauch > 800 kcal/Woche (dunkelblau) in %



## Wie fit sind die Bad Schönborner?

Bei „Gesundheit zum Mitmachen“ werden alle vier Fitnessbausteine (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) gemessen und daraus ein Gesamtwert für die Fitness gebildet.

Die Abbildung zeigt den Fitnessverlauf über die Lebensspanne sowie den Vergleich von regelmäßig Aktiven (> 800 kcal) und Inaktiven in der Leistungsfähigkeit. Der Referenzwert 100

entspricht den 31- bis 40-jährigen Aktiven.

Die Abbildung zeigt zweierlei. Erstens nimmt die Fitness in der Lebensspanne ab, wobei sich der Leistungsverlust ab 50 Jahren beschleunigt.

Zwischen den „regelmäßig Aktiven“ und den „Inaktiven“ zeigt sich zweitens ein Leistungsunterschied, der mit zunehmendem Alter deutlicher wird.

### ! Unser Tipp:

Körperlich-sportlich Aktive können im Alter von 60 Jahren durchaus die Leistungsfähigkeit von inaktiven 40-jährigen haben. Regelmäßiges Training hilft auch im Alter ein notwendiges Fitnessminimum nicht zu unterschreiten.

## Wie sieht es mit Gesundheitsrisiken und Zivilisationskrankheiten aus?

Seit den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts ist gut untersucht, dass es typische Risiken gibt, die für die Hauptkrankheiten der modernen Zivilisationsgesellschaften verantwortlich sind. Die wichtigsten Risiken sind Inaktivität, Fehlernährung, Stress, Rauchen und Alkohol, zu den Hauptkrankheiten zählen Herz-Kreislauferkrankungen, Adipositas, Rückenkrankheiten und zunehmend psychische Erkrankungen. Ausgewählte Ergebnisse zu Risiken und Krankheiten der Bad Schönborner werden nachfolgend dargestellt.

Betrachtet man die Veränderungen des Gewichts von 1992 bis 2010, ergibt sich eine durchschnittliche Gewichtszunahme von ca. 5 kg in 10 Jahren.

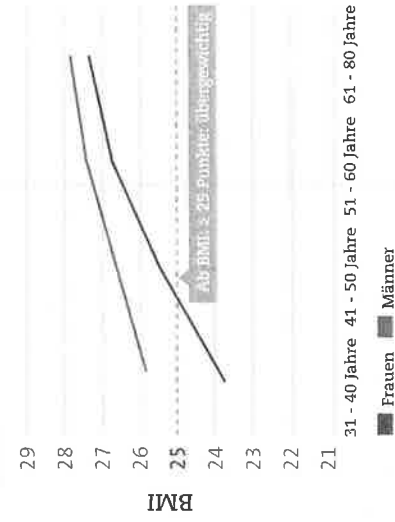
**Was ist Übergewicht?**  
Übergewicht wird oft über den BMI (Body Mass Index) definiert. Den BMI errechnet man mit der Formel:  
Körpergewicht in kg  
(Größe in m)<sup>2</sup>  
Ein Beispiel: Ein 100 kg schwerer und 2 m großer Mann hat einen BMI von 25. Wie ist Ihr BMI?

BMI	Einteilung
Bis 20	untergewichtig
20-24,9	normalgewichtig
25-30	übergewichtig
Über 30	stark übergewichtig

### Übergewicht in Bad Schönborn

Von den über 35-jährigen Bad Schönbornern sind 46% der Bürgerinnen und 36% der Bürger übergewichtig (BMI  $\geq$  25), 19% der Männer und 15% der Frauen sogar stark übergewichtig (BMI  $\geq$  30)!

### BMI



Die jährliche Gewichtszunahme der Bad Schönborner Bevölkerung beträgt rund 6.000 kg. Das entspricht dem Gewicht eines Elefanten!

Veränderung des BMI mit zunehmendem Alter nach Geschlecht, 1992-2010 der Frauen (dunkelblau) und Männer (hellblau)



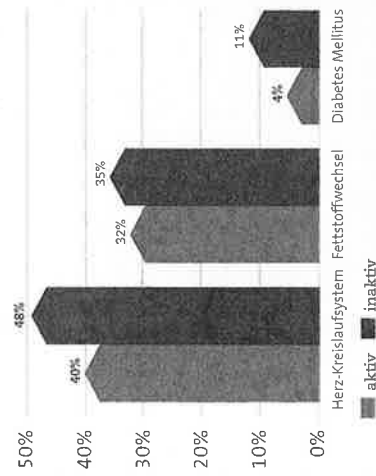
## Was ist mit Zivilisationskrankheiten?

43% der Bad Schönborner Bevölkerung, die älter als 35 Jahre sind, weisen Herz-Kreislauferkrankungen, 34% Fettstoffwechselerkrankungen und 8% Diabetes Mellitus auf. Unterscheidet man zusätzlich noch zwischen den ak-

tiven und inaktiven Personen, zeigt sich 2010, dass sportlich aktive Bürgerinnen und Bürger beim Arzt seltener Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems und Fettstoffwechsels oder Diabetes Mellitus diagnostiziert bekommen als inaktive Bürgerinnen und Bürger Bad Schönborns. Hinsichtlich der Herz-Kreislauferkrankungen beispielsweise klagen 48% der Inaktiven, aber nur 40% der aktiven Bürgerinnen und Bürger über Beschwerden.

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. Das Auftreten des metabolischen Syndroms, also das gemeinsame Vorliegen von Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Diabetes Mellitus, wäre beispielsweise bei 80% der Nichtsportler vermeidbar, wenn diese sportlich aktiv wären!

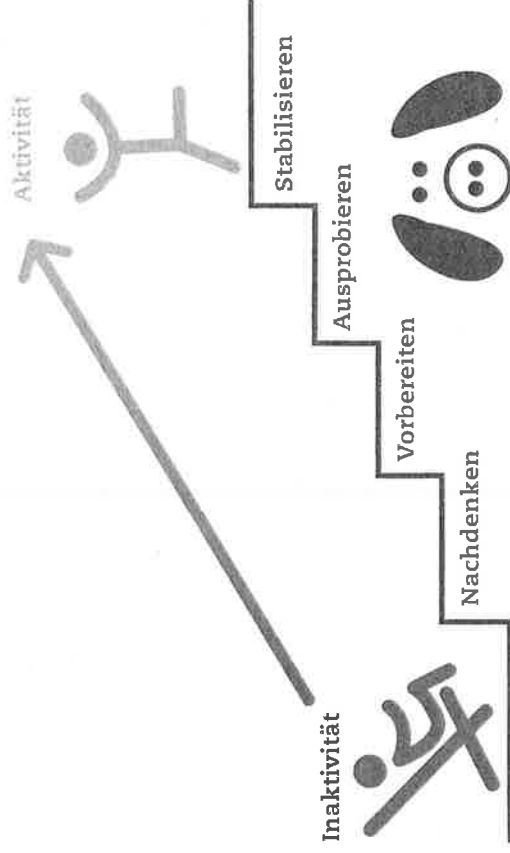
### Häufigkeit der Erkrankung



Häufigkeit der ärztlich diagnostizierten Erkrankungen 2010; Herz-Kreislaufsystem, Fettstoffwechsel, Diabetes Mellitus; bezogen auf die körperlich-sportliche Aktivität (aktiv = Sporttreiber „Ja“; inaktiv = Sporttreiber „Nein“)



## Tipp: Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?



Wer kennt das nicht? Der Wille ist stark, das Fleisch ist schwach. Die entscheidende Frage ist jedoch: Wie bringen wir unseren Schweinehund zum „Fliegen“?

Alles beginnt mit dem ersten Schritt: Wir denken nach über eine mögliche Aktivität. Das haben wir alle längst und öfter getan. Nur 22% der Bad Schönborner sind resistente Nichtsportler. Auch die nächsten Schritte sind einfach: Wir bereiten uns vor! Alle haben wir inzwischen Walking-Stöcke, Fahrräder und Turnschuhe. Viele haben moderne Accessoires wie Pulsmesser oder Ergometer zu Hause. 78% der

Männer und Frauen in Bad Schönborn befassen sich regelmäßig mit dem Thema Gesundheitssport.

Vieles wurde schon ausprobiert, 2010 waren 68% der sportaktiven Bürgerinnen und Bürger Mitglied im Sportverein und 21% Mitglied in einem Fitness-Studio.

Die große Hürde ist der letzte Schritt zur Regelmäßigkeit. Wir wiederholen hier noch einmal unser zentrales Studienergebnis: Rund zwei Drittel bezeichnen sich als Sportler, aber nur 20% der Bad Schönborner treiben regelmäßig Sport in einem Ausmaß, das gesundheitswirksam ist.