

## **Gesund durch den Umweltverbund. Mythos oder Realität.**

### **Das Sofaland: Faule und Fette Gesellschaft**

Die Bevölkerung der westlichen Industrienationen, so auch die der Bundesrepublik Deutschland, gerät in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend in den Einfluss von zwei wesentlichen volksgesundheitlichen Risikofaktoren. Zum einen führte eine Fehl- und Überernährung zu einer starken Zunahme des Anteils von übergewichtigen Menschen und zum anderen trägt ein ausgeprägter Bewegungsmangel zur Verbreitung von Zivilisationserkrankungen in erheblichem Maße bei.

### **Nur nicht bewegen!**

„Nur nicht bewegen“ ist das Lebensmotto vieler Erwachsener in Deutschland, die diese Bewegungseinstellung zudem an ihre Kinder weitergeben. Selbst kurze Wegstrecken werden im PKW oder mit dem ÖPNV zurückgelegt und stark steigende Bildschirmzeiten von Erwachsenen wie Kindern tragen ihren Anteil zum ausgeprägten Bewegungsmangel in unserer Gesellschaft bei. In NRW verbringen Kinder durchschnittlich 90 Minuten vor dem Fernseher (Thüringen: 140 min). Erwachsene über 50 Jahre schauen täglich durchschnittlich 290 Minuten fern (2012). Bisher unberücksichtigt bleiben bei dieser Betrachtungsweise die erheblichen Nutzungszeiten von Smartphones, Tablets und Spielkonsolen von Kindern wie Erwachsenen. Insbesondere Smartphones und Tablets sind erst seit wenigen Jahren verbreitet und reduzieren die Bewegungszeit der Bevölkerung weiter drastisch. Die größte Gefahr weiterer Bildschirmzeit für Kinder und Erwachsene liegt abgesehen von psychischen und sozialen Risiken in einer weiteren Reduktion der Bewegungszeit. Für Kinder wie Erwachsene ist der Umgang mit Smartphones und Tablets hoch attraktiv. Diese Geräte treten somit in direkte Konkurrenz zu traditionellen Bewegungsangeboten und stellen einen wesentlichen Bewegungshemmer dar.

### **Sammler und Jäger vs. sitzen und fahren**

Noch deutlicher wird die gegenwärtige Schieflage unseres Bewegungsverhaltens unter Berücksichtigung der evolutionären Entwicklung des Menschen. Mussten Neandertaler oder anderen hominide Vorfahren des Menschen noch einen Großteil Ihrer Zeit mit der Beschaffung von Nahrung verbringen und dabei täglich bis zu 30 km an Wegstrecke zu Fuß zurücklegen, ist das Bewegungspensum des modernen Menschen stark zusammengeschrumpft beziehungsweise kaum noch existent. So werden in unterschiedlichen Studien Werte zwischen 500 und 1500 Metern als durchschnittliche zurückgelegte Fußwegstrecke von Deutschen pro Tag genannt. Eine österreichische Untersuchung von Kaufmann (2010) zeigt ein erschreckendes Bild: nur 20% der Kinder zwischen vier und sechs Jahren bewegen sich ausreichend. Weitere Studien zum Thema kommen für die gleiche Fragestellung sogar zu Werten von nur noch 7%. Grundschüler verbringen neun Stunden des Tages sitzend, neun Stunden liegend, fünf Stunden stehend und nur eine Stunde in Bewegung, wovon lediglich 15 bis 30 Minuten auf intensive Bewegung entfallen (Ost und Bös, 1997).

### **Gehen: das Allheilmittel**

Angesichts der drohenden weiteren Zunahme sogenannter Zivilisationserkrankungen nimmt die Bedeutung von Alltagsbewegung zu. Alltagsbewegung ist im Wesentlichen mit dem Gehen gleichzusetzen. Die Studienlage ist eindeutig: Bewegung ist sowohl individuell als auch für ein Kollektiv ein probates unspezifisches Allheilmittel zur Reduzierung einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden. Als abgesichert gelten starke positive Einflüsse auf die Lebenserwartung, kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, Blutdruck, Darmkrebs, Knochendichte, Erkrankungen des Bewegungsapparates und das Körpergewicht. Nach der HBSC-Studie der WHO zeigen aktive Jugendlichen (10-16 Jahre) einen signifikant niedrigeren BMI (Body Mass Index). Hervorzuheben sind auch die psychischen Auswirkungen von Bewegung: Ausgeglichenheit und Stimmungsaufhellung sind die wichtigsten Effekte von regelmäßiger Bewegung.

Bei der Frage nach dem Maß an Bewegung wird gerne die Empfehlung der WHO (World Health Organisation) zitiert, die ein Minimum von 150 Minuten oder fünfmal 30 Minuten Alltagsbewegung oder Sport pro Woche für Erwachsene fordert. Die Bewegung sollte dabei mindestens 10 Minuten andauern. Kinder und Jugendliche sollten sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen. In Hinblick auf die Wertigkeit von Sport und Alltagsbewegung im Vergleich, können für den Sport keine Vorteile ausgemacht werden, sofern die Alltagsbewegung über eine ausreichende Belastungsdauer von mindestens 10 Minuten ausgeführt wird und eine Mindestintensität erreicht, die je nach Fitnesszustand unterschiedlich ist. Als Alltagsbewegung kommt der Fortbewegungsform „Gehen“ eine besondere Bedeutung zu, da sie immer und überall umsetzbar ist und ideale Voraussetzungen zur Gesundheitsförderung impliziert.

### **Mehr körperliche Aktivität durch ÖPNV**

Die Nutzung des ÖPNV impliziert in aller Regel eine deutliche höhere Aktivitätszeit pro Tag bei dessen Nutzern im Gegensatz zu PKW-Nutzern. Somit stellt der ÖPNV den Mobilitätsmodus dar, der direkt hinter der ausschließlich muskelbetriebenen Mobilität, zu den höchsten Aktivitätsraten führt. Das resultiert unter anderem in dem von mehreren Studien unterstrichenen geringeren BMI (Body Mass Index) von ÖPNV Nutzern im direkten Vergleich zu PKW-Nutzern. Dabei kommt nicht nur den zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegten Strecken eine Bedeutung zu, sondern vor allem der Umstand, dass aufgrund des Zeitdrucks eine gewünschte Verbindung zu erreichen, oftmals höhere Geh- und Radgeschwindigkeiten gewählt werden, als beim der Fortbewegung ohne Zeitdruck. Diese Annahme wird leider noch nicht durch Studien gestützt.

### **Wichtigster Feind: Schweinehund**

Wesentlich bei der Umsetzung von Mobilitätsprogrammen ist auch die Erkenntnis, dass der moderne Mensch in aller Regel bestrebt ist, Energieverluste durch Bewegung zu verhindern. Dies schlägt sich in einer ausgeprägten Nutzung von Kraftfahrzeugen und weitestgehend passiver Alltagsgestaltung nieder. Letztendlich kann eine nachhaltige Verhaltensänderung jedoch nur von jedem Individuum selbst durch einen großen Anteil intrinsischer Motivation ausgehen. Gruppendynamische Prozesse innerhalb einer Gruppe (Betrieb, Verein, Familie, Freundeskreis) tragen jedoch erheblich zur Effizienz von „Bewegungsprogrammen“ bei. Wichtigste Zielgruppe, das Verhalten und das damit verbundene Wertgefüge langfristig und nachhaltig zu verändern sind Kleinkinder, Kinder und Jugendliche.

### **Mobilitätsforderungen**

Als Schlussfolgerung aus den negativen Perspektiven für die zukünftige Entwicklung der körperlichen Aktivität und damit der Gesundheit können nachfolgende Forderungen abgeleitet werden.

- 1) Kommunen, Arbeitgeber, Universitäten, Schulen etc. müssen mehr Anreize für Alltagsbewegung schaffen, damit zusätzliche niederschwellige Angebote zur selbstgetätigten Bewegung das Bewegungsverhalten nachhaltig verändern. Schrittzählerprogramme können einen ersten medienwirksamen Start für eine Kommune oder ein Unternehmen darstellen.
- 2) In Schulen und Kindergärten muss dem Thema Bewegung (Sportunterricht, Radfahren und Gehen) ein größerer Stellenwert eingeräumt werden. Gehen und Radfahren in jederlei Hinsicht muss für Kinder und Jugendliche wieder alltäglich und normal werden. Im schulischen und vorschulischen Umfeld muss ausreichend Zeit für körperliche Aktivität bereitgestellt werden. Die bereits in wenigen Schulen umgesetzte tägliche Bewegungsstunde entspricht den Forderungen der WHO.
- 3) Eltern müssen das Bewegungsverhalten ihrer Familie grundlegend überdenken und körperliche Aktivitäten in die Tagesroutinen einbeziehen. Tägliche Transportwege müssen neu organisiert und zunehmend selbstgetätigt zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt werden.

Literatur beim Autor

### **Kontakt:**

Deutsche Sporthochschule Köln  
Institut für Natursport und Ökologie  
Dr. Achim Schmidt  
Am Sportpark Müngersdorf 6, D-50933 Köln

[www.dshs-koeln.de/natursport](http://www.dshs-koeln.de/natursport)

Mail. [schmidt@dshs-koeln.de](mailto:schmidt@dshs-koeln.de)

Tel. +49(0)221/4982-7810 (or -0 for Operator)

Fax. +49(0)221/4982-8480