



„Bewegungsförderung in Lebenswelten“ am 18. Oktober 2011 in Düsseldorf

Grußwort von Frau Dr. Lehmann

Verehrte Frau Ministerin Steffens,
Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Gäste,

ich begrüße Sie herzlich zur heutigen, nunmehr dritten Fachtagung des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen. Ich freue mich sehr, dass Sie so zahlreich unserer Einladung gefolgt sind!

Fragt man Menschen, was sie zur Verbesserung Ihrer Gesundheit tun können, so ist die Antwort häufig: „Ich sollte wohl mich mehr bewegen!“ Der positive Zusammenhang zwischen regelmäßiger Bewegung und Gesundheit gehört offensichtlich heute zu unserem Allgemeinwissen. Auch die Wissenschaft ist sich einig: Körperliche Aktivität zählt zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebenserwartung, die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Aus der Fülle der Erkenntnisse hier nur einige Beispiele:

- Das Risiko für ischämische Herzkrankheiten, für Schlaganfall, für Bluthochdruck und für Diabetes mellitus Typ 2 sinkt.
- Stürze und Hüftfrakturen können durch regelmäßiges Training verhindert werden.
- Bewegung hilft bei der Gewichtsreduktion und der Prävention von Adipositas.
- Nicht zuletzt: Ein körperlich aktiver Lebensstil reduziert Depressionen, verbessert die Schlafqualität und wirkt sich günstig auf kognitive Funktionen im Alter.

Warum dann, meine Damen und Herren, bestimmt körperliche Inaktivität das Leben vieler Menschen in unserer Gesellschaft?

Beunruhigend ist die Beobachtung, dass körperliche Inaktivität zu einem Massenphänomen herangewachsen ist und mittlerweile ein ernstes Public Health-Problem darstellt. Die Ursachen dafür sind vielfältig und keinesfalls monokausal. Unstrittig ist aber, dass die heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen körperlich inaktive Lebensstile begünstigen:

- Denken Sie zum Beispiel an all die Helfer in unserem Haushalt oder in der Arbeitswelt oder an die Motorisierung des Transports.
- In unseren Großstädten sind Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsräume allmählich verschwunden.
- Nicht zuletzt fesseln uns moderne Kommunikation und modernes Entertainment verstärkt an Stuhl, Sessel oder Sofa.

All diese – durchaus gewollten und zu begrüßenden Errungenschaften unserer Zeit bleiben nicht ohne Einfluss auf unser Verhalten. Ja, sie bleiben nicht ohne Einfluss auf unser Bewegungsverhalten. Und so muss heute festgestellt werden, dass sich die Bevölkerung in Deutschland über alle Altersgruppen hinweg zu wenig bewegt. Aus Public Health-Sicht stellen sich dazu mehrere zentrale Fragen:



- Wie können wir Menschen – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes – „bewegen“, sie zu einem aktiven Lebensstil motivieren und vor allem dazu befähigen?
- Welche besonderen Bedürfnisse haben unterschiedliche Bevölkerungsgruppen und welche Rolle spielen Alter und Geschlecht?
- Welche spezifischen Bedürfnisse haben sozial benachteiligte Menschen?
- Und wie können wir unsere Lebenswelten bewegungsförderlich gestalten?

Dies sind nur einige der Fragen, auf die wir mit der heutigen Fachtagung Antworten suchen und mit Ihnen diskutieren möchten.

Ich freue mich ganz besonders, dass Sie, Frau Ministerin Steffens, mit Ihrem Beitrag die Veranstaltung eröffnen. Ihre Teilnahme ist Ausdruck dafür, dass die Landesregierung der Prävention und Gesundheitsförderung eine hohe Bedeutung beimisst. Zugleich danke ich Ihnen für die großzügige Unterstützung Ihres Hauses bei der Ausrichtung der heutigen Veranstaltung.

Heute Vormittag stehen zwei Themen im Vordergrund. Es freut mich sehr, dass ich mit Prof. Dr. Alfred Rütten und Annika Frahsa zwei anerkannte Experten zum Forschungs- und Praxisfeld der Bewegungsförderung begrüßen darf. Sie werden uns aktuelle Ergebnisse internationaler Forschung, aber auch Implikationen für die Bewegungsförderungspraxis bei sozial benachteiligten Menschen vorstellen.

Viele Menschen wissen, wie wichtig regelmäßige Bewegung für den Erhalt der Gesundheit ist, es fällt ihnen aber immer wieder schwer, sich aufzuraffen. Wissen – so könnte man vereinfacht sagen – ist also nicht gleich Handeln. Unter dem Titel „Aller Anfang ist schwer – Strategien zur Veränderung des Bewegungsverhaltens“ wird uns Prof. Dr. Henning Allmer heute zentrale Forschungsergebnisse und deren Umsetzung vorstellen.

Meine Damen und Herren, das LIGA.NRW setzt sich seit Jahren für die Stärkung der Gesundheit von Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen ein. Das Thema Gesundheit und soziale Benachteiligung bearbeiten wir intensiv gemeinsam mit unseren Partnern vom sogenannten Regionalen Knoten NRW. Das Zentrum für Bewegungsförderung NRW ist angebunden am Regionalen Knoten und hat einen Schwerpunkt auf die Bewegungsförderung sozial benachteiligter Menschen gelegt.

Eine zentrale Aufgabe des Zentrums ist es, Ihre Arbeit vor Ort zu unterstützen. Dazu organisieren wir Veranstaltungen und versorgen die Praxis mit vielfältigen Fachinformationen. Im Rahmen der heutigen Veranstaltung möchten wir Ihnen zwei neue Poster mit Bewegungsempfehlungen für die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vorstellen und ans Herz legen. Ein Exemplar der Poster ist in Ihren Tagungsunterlagen enthalten. Sie sind herzlich eingeladen, diese Poster vor Ort zu nutzen. In Ihren Teilnehmerunterlagen, aber auch in der Auslage finden Sie außerdem eine Auswahl weiterer Informationsmaterialien.

Der Nachmittag der heutigen Veranstaltung ist „von der Praxis für die Praxis“ gedacht. Sie haben die Wahl zwischen **sieben** parallelen Foren. Jedes Forum widmet sich einer anderen Lebenswelt. Auch dort werden Ihnen Expertinnen und Experten über Ihre Arbeit und ihre Erfahrungen berichten und mit Ihnen diskutieren.



Leider wird es aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein zwischen den Fachforen – und damit zwischen den Lebenswelten – zu wechseln. Aber ich möchte Sie auf Ihre Tagungsunterlagen – sowie bereits jetzt – auf die erweiterte Tagungsdokumentation hinweisen mit Informationen zu allen Foren. Sie wird gegen Ende des Jahres in der unserer Publikationsreihe als „Handbuch“ erscheinen.

Ich möchte mit einem kurzen Dankeswort zum Schluss kommen.

- Wir haben für die Bearbeitung des Themas kompetente Referentinnen und Referenten gewinnen können. Ihnen gilt mein herzlichster Dank für Ihre Mitwirkung.
- Die Vorbereitung einer Tagung ist bei aller Routine immer wieder eine große Herausforderung. Ich danke meinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren unermüdlichen Einsatz.

Meine Damen und Herren, eine spannende und inhaltsreiche Fachtagung wartet auf uns. Ich wünsche der Veranstaltung einen erfolgreichen Verlauf mit interessanten Gesprächen sowie vielfältigen und bereichernden Impulsen für Ihren Praxisalltag.

Ihnen danke ich für Ihre Aufmerksamkeit!