

## Liebe Leserinnen und Leser,



Klaus Pfeifer

Bewegungsmangel ist weltweit ein zentrales Problem für die Gesundheit der Bevölkerung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Bewegungsmangel als einen der führenden Risikofaktoren für Todesfälle weltweit und für die Entstehung nichtübertragbarer Krankheiten ([www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)). Demgegenüber existiert heute eine ausgezeichnete Evidenzlage für die positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität in der Prävention und Rehabilitation der genannten Erkrankungen, wie bereits vielfach auch in dieser Zeitschrift berichtet wurde.

Mehr und mehr rücken die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Sachzusammenhänge international ins Bewusstsein, siehe der neue „Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030“ der WHO. Ziel dieses Aktionsplans („GAPPA“) ist es, Bewegungsmangel bis 2025 um 10% und bis 2030 um 15% zu senken ([www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa](http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa)). Auch in Deutschland sind erste Schritte für eine verstärkte Bewegungsförderung unternommen worden. So konnten kürzlich mit Fördermitteln des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung erstellt werden, siehe [www.bewegungsempfehlungen.de](http://www.bewegungsempfehlungen.de). Entsprechend den Empfehlungen für Bewegung sollen Erwachsene möglichst mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität oder 75 Minuten/Woche mit hoher Intensität körperlich aktiv sein und zusätzlich zweimal wöchentlich kräftigende Muskelbeanspruchungen durchführen. Für Kinder und Jugendliche gelten noch deutlich weitergehende Empfehlungen (90 Minuten täglich). Die Empfehlungen für Bewegungsförderung fassen nutzbare Wege und Maßnahmen zusammen, die dazu beitragen können, die in GAPPA formulierten Ziele anzusteuern.

Von der empfohlenen Aktivität ist unsere Bevölkerung in Deutschland derzeit jedoch noch weit entfernt. Dies bestätigt ganz aktuell eine in der Zeitschrift „Lancet“ publizierte Studie von Guthold et al. ([https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)) Demnach gehört Deutschland weltweit zu den Ländern mit dem höchsten Anteil an Bewegungsmangel, der sogar zwischen 2001 und 2016 noch einmal um 15% angestiegen ist. Es ist also mehr als dringend angeraten, verbessert Rahmenbedingungen für eine effektive Bewegungsförderung zu entwickeln, Strukturen aufzubauen und konkrete Bewegungsförderungsmaßnahmen umzusetzen.

Eine wesentliche, und bislang noch nicht gegebene, Voraussetzung ist eine effektive Zusammenarbeit der für die Bewegungsförderung wichtigen Akteure – insbesondere in den schon jeweils für sich sehr komplexen deutschen Gesundheits-, Bildungs- und Sportssystemen mit vielen unterschiedlichen Interessensvertretern und oft fehlender Vernetzung. Doch wer sind diese Akteure, wie sind Sie organisiert, welche Beziehungen und Verknüpfungen bestehen und welche Entwicklungsimpulse können von ihnen ausgehen und bedient werden?

Das vorliegende Heft der Bewegungstherapie Gesundheitssport adressiert genau diese Fragen. Ebenfalls basierend auf einer Projektförderung durch das Bundesministerium für Gesundheit konnten erstmals in Deutschland systematisch die verschiedenen Akteure, ihre Rollen und Vernetzungsgrade sowie Potenziale analysiert werden. Damit wurde ein wichtiger Anfang gemacht, um zukünftig kooperativ und mit wechselseitiger Unterstützung erfolgreiche Wege der Bewegungsförderung zu nutzen und neue Möglichkeiten zu erschließen.

Ihnen bewegte Grüße und ein gewinnbringendes Lesevergnügen,

Klaus Pfeifer