



## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

„Done is better than perfect“, oder auf Deutsch: „Tu es einfach und mach nicht lang rum.“ Diese einfache Regel von Facebook-Gründer Marc Zuckerberg diente einem Gerücht zufolge eine Zeitlang als Bildschirmschoner bei den Mitarbeitern von Google. Es kann aber auch ein gutes Motto für die Bewegungsförderung sein. Die Belege dazu sind vielfältig und werden immer mehr. Es scheint auch relativ egal zu sein, welche Art von Sport betrieben wird. Eine aktuelle Studie von Oja et al. an über 86 000 Teilnehmern zeigte deutliche Reduzierungen des Mortalitätsrisikos für alle Menschen, die die Vorgaben von 150 Minuten körperlicher Aktivität pro Woche erfüllten. Am effektivsten erwiesen sich dabei Radfahren, Schwimmen und Gymnastik. Es scheint aber auch egal zu sein, zu welchem Zeitpunkt Menschen aktiv sind. Sogar diejenigen, die ihre Aktivitäten nur auf das Wochenende oder nur auf einen Sporttermin pro Woche konzentrieren, die sogenannten „weekend warriors“, profitieren davon gesundheitlich in hohem Maße.

Trotz dieser hohen Umsetzungsflexibilität und trotz der großen Bandbreite von möglichen körperlichen Aktivitäten ist es immer noch eine Minderheit, die die einfache Norm von 150 Minuten pro Woche erfüllt, nach Angaben der DEGS-Studie sind es 15 %. Da wundert es nicht weiter, wenn zwischen 1999 und 2013 der Anteil adipöser Männer (BMI >30) in Deutschland um 40 % gestiegen ist.

Deshalb ist es längst überfällig, mögliche Ausreden der inaktiven 85 % der Bundesbürger zu minimieren. Dies bedeutet Entwicklung, Kommunikation und Translation von anwendungsorientierten Bewegungsempfehlungen für verschiedene Settings und Lebensbereiche. Ein wichtiger Schritt dazu war die Veröffentlichung der Nationalen Empfehlungen zur Bewegung und Bewegungsförderung (Rütten & Pfeifer 2016). Die aus unserer Sicht notwendigen Hintergrundinformationen finden sich in diesem Heft. Ein Blick auf die daraus zu fordernden Qualitätskriterien liefert der Beitrag der Karlsruher Arbeitsgruppe.

Dazu ist es wichtig, durch die Analyse der Kontextbedingungen die Erfolgswahrscheinlichkeit solcher Bemühungen für die besondere Zielgruppe der Kinder zu erhöhen. Das Bremer Institut für Präventionsforschung zeigt die entsprechenden Ergebnisse. Ebenfalls bedeutsam in diesem Kontext: das Setting Schule, welches im Beitrag aus der DVS-Kommission Gesundheit beleuchtet wird.

Alle diese Erkenntnisse werden jedoch erst wirksam, wenn sie von den Akteuren der Bewegungsförderung umgesetzt werden. Dazu ist notwendig, diese in der strukturell und qualitativ sehr heterogenen bundesdeutschen Bewegungslandschaft zu identifizieren und in ihrer Tätigkeit zu analysieren. Das Projekt SAMBA, durchgeführt in einer Kooperation von DVGS e.V. mit Sportwissenschaftlern aus Karlsruhe und Heidelberg, hat genau dieses Ziel und wird deshalb hier kurz, aber sehr prägnant vorgestellt. Die Förderung dieser Projekte durch das Bundesgesundheitsministerium lässt hoffen, dass Bewegungsförderung verstärkt als gesundheitspolitische Aufgabe verstanden wird.

Nahezu alle Beiträge in diesem Heft fokussieren das gesellschaftlich relevante Thema der Bewegungsförderung. Niemand soll hinterher behaupten, er habe es nicht gewusst.

Viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihr

Gerhard Huber