



# Sport und gesunde Lebensführung

Entwicklungsinitiativen und Orientierungshilfen am Beispiel des Landkreises Anhalt-Bitterfeld



# Entwicklungsinitiative des Landkreises Anhalt-Bitterfeld (2014 - 2016)

## Leitziel:

Initiierung und multidisziplinäre Unterstützung kommunaler bzw. teilregionaler Entwicklungsprozess, die für alle Bevölkerungsgruppen die Möglichkeit zur nachhaltig gesundheitsförderlichen Lebensweise bietet.

# Entwicklungsschritte

- 1. Prozessvorbereitende Grundlagenermittlung**  
*(Fachplanung und Netzwerkbildung)*
- 2. Durchführung regelmäßiger Arbeitstreffen von Vertretern der Kommunen**  
*(“Arbeitsgruppe Interkommunales Sport-Netzwerk“)*
- 3. Durchführung exemplarischer Entwicklungsplanungen im Handlungsfeld „Kommunale Sportentwicklung und Gesundheitsförderung“**  
*(Fallbeispiele in drei ausgewählten Kommunen)*
- 4. Gründung und Stabilisierung sozialer Netzwerke**  
*(Initiativkreis Gesunde Lebensführung)*

# Das Netzwerk „lebt“

☆ Bianca Laukat 

An: Peter Wehr

7. Juli 2017 um 11:58

Eingang - Peter Wehr Consulting 

BL 

 1 Ereignis in dieser E-Mail: 13. September 2017



Hinzufügen ... 

Lieber Peter, wie schon gesagt, arbeitet unser Netzwerk auch nach dem Projekt weiter. Wir haben uns bislang 2 x getroffen:

## 1. Treffen

Thema: Gesundheitssportangebote des Bitterfelder Schwimmverein e.V.

(siehe Protokoll)

## 2. Treffen

Thema Gesunde Kita

(siehe Protokoll)

Daneben sind wir in die Vorbereitung und Durchführung einer Fachkonferenz „DaSein – Gesund leben im Landkreis Anhalt-Bitterfeld“ am 13.09.2017 in Bitterfeld-Wolfen involviert und werden im Forum 3 auch unser Netzwerk vorstellen (siehe Entwurf TO).

Parallel haben wir die Möglichkeit, unser Netzwerk in einer Broschüre vorzustellen und damit zu werben (Arbeitsentwurf als Anlage). Der Druck und die offizielle Online-Version kommen in den nächsten Tagen.

Und zu guter letzt sind wir bald im Demografieportal des Landes zu sehen: <http://www.demografie-projekte.de/projekte-landkarte>. Die Zuarbeit erfolgte bereits; leider ist es heute noch nicht online.

Für das II. Halbjahr ist ein Aktionstag Gesundheit geplant (siehe Protokoll 2). Hier wollen wir regionale Erzeuger aus der Landwirtschaft, dem Handwerk (unsere Labelträger = <http://www.anhalt-bitterfeld.de/de/von-uns-aus-anhalt-bitterfeld.html>) und die Kitas zusammenbringen, um ggf. Kooperationen zu vereinbaren. Denkbar sind hier Kooperationen z.B. zwischen regionalen Bäckereien und Kitas für das gesunde Frühstücksbrot oder zwischen Kita und der Landwirtschaft für Pausenobst oder frische Zutaten für das Mittag ...

# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Entwicklungsfokus (im Sport)

**1.** Es findet eine neue Werte- und Zieldiskussion statt, die insbesondere **das gemeinnützige Sportsystem** stärker einbezieht in die Lösung von drängenden gesellschafts- und gesundheitspolitischen Anliegen.

# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Entwicklungsfokus (im Sport)

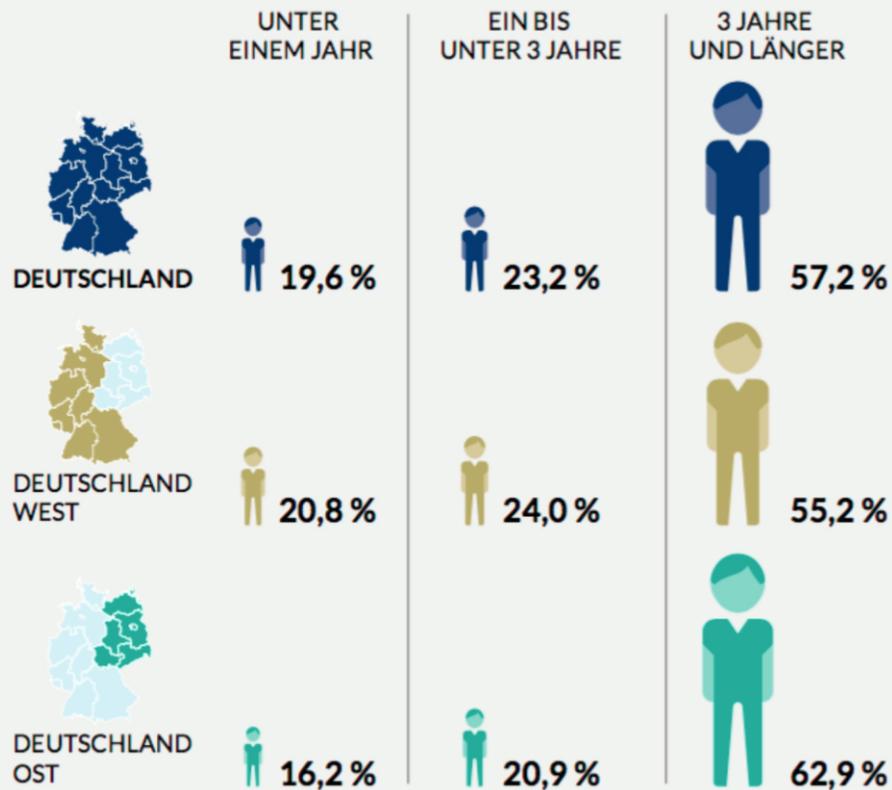
**2.** Die fast ausschließliche Fixierung im gemeinnützigen Sport auf Wettbewerbssituationen, Förderung des Stärkeren mit sehr hohem Ressourceneinsatz, fördert Wirtschaftssysteme mehr als die Entwicklung einer humanen, ökologischen und gesundheitsbewussten Gesellschaft.

# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Entwicklungsfokus (im Sport)

**3.** Das gemeinnützige Sportsystem ist stärker aufgerufen, vorbildhafte Modelle für eine gesunde Lebensführung, für die Erweiterung persönlicher Kompetenzen und Bildungsfreude sowie für Friedfertigkeit und gelingende Integration zu entwickeln.

# Risikofaktor: Wachsende Kinderarmut

ABBILDUNG 4 Verweildauer von Kindern von 7 bis unter 15 Jahren im SGB-II-Bezug\* in Deutschland im Jahr 2015



\* Die Werte beziehen sich auf die leistungsberechtigten Kinder.

Quelle: Eigene Berechnungen auf Grundlage der Statistik der Bundesagentur für Arbeit, Grundsicherung für Arbeitsuchende nach dem SGB II, Verweildauern SGB II, Nürnberg, April 2016.

| BertelsmannStiftung

Die Mehrheit armer Kinder wächst über einen langen Zeitraum in Armut auf

Im Bundesdurchschnitt sind 57,2 Prozent der armen Kinder von 7 bis unter 15 Jahren mehr als drei Jahre auf Grundsicherungsleistungen angewiesen. Andauernde Armutserfahrungen wirken sich besonders negativ auf die Teilhabe und die Entwicklung von Kindern aus.

# Risikofaktor: Zunahme von Belastungsfaktoren

- ★ **Schwermetalle**  
(Umwelt / Körper)



- ★ **Lärm**  
(Mobilitätslärm / sozialer Lärm)



- ★ **Elektrosmog**  
(Medien / Satelliten)



- ★ **Chemikalien**  
(Gegenstände / Reinigungsmittel )



- ★ **Medikamente**  
(Unverträglichkeiten)



- ★ **Drogen**  
(Tabak/Alkohol)



- ★ **Ersatzstoffe**  
(in Nahrungsmittel)



- ★ **Industrielle Nahrungsmittelgewinnung**



- ★ **Fehlen von Mikronährstoffen**



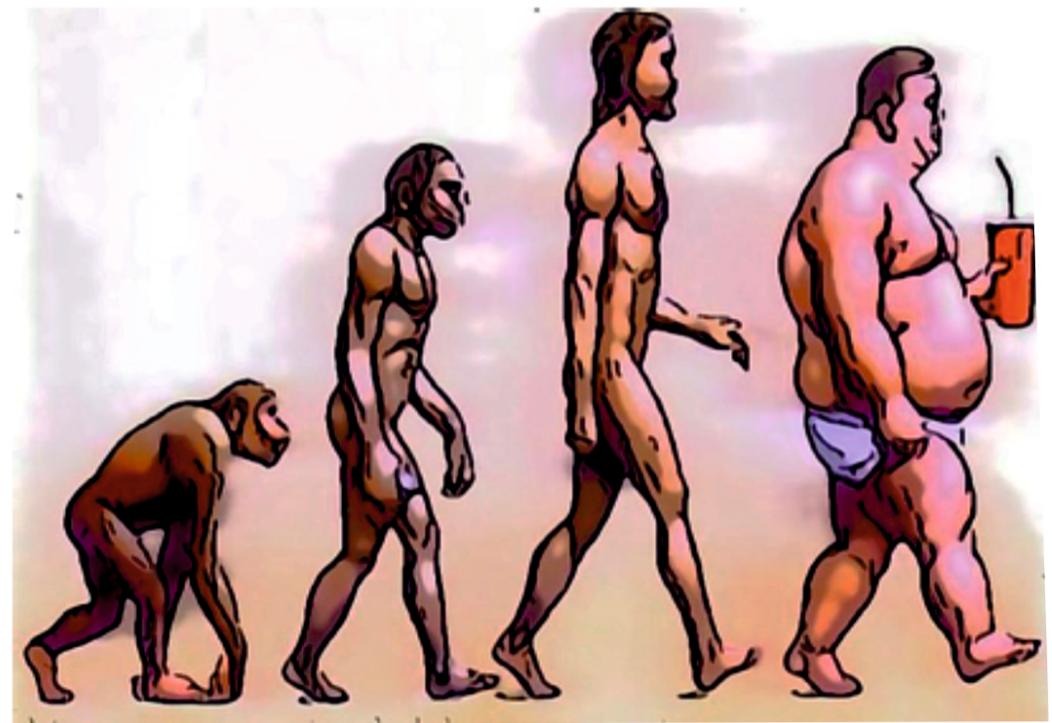
- ★ **„Schlechte“ Verhaltensweisen**



Fotos: Internetrecherche

## Risikofaktor: Zunahme lebensstilbedingter Krankheiten

- ★ Diabetes Typ II
- ★ Adipositas
- ★ Herz-Kreislaufkrankungen
- ★ Depressionen
- ★ Demenz



## Risikofaktor: Zunahme von Krankheitskosten

- ★ Im Jahre 2035 werden wir **20 Mio Diabeteskranke** in Deutschland haben, die jährlich 70 bis 80 Mrd. Euro Kosten in Anspruch nehmen.
- ★ Die Kosten für ca. **1,6 Mio. Demenzkranke** werden 2035 zwischen 50 und 60 Mrd. EURO betragen.

Quelle: Jörg Tacke, Kirsten Deutschländer, Der Quantenmediziner, Bewusstsein als Heilmittel in der ärztlichen Praxis, Scorpio Verlag 2011)



## Risikofaktor: Gesundheit

- ★ Fettleibigkeit ist im Vergleich zu 2003 signifikant um 3% angestiegen.
- ★ Die Hälfte aller Frauen und Männer ab 65 Jahre haben zu hohen Blutdruck.
- ★ Die Empfehlungen der WHO zu aktiven Ausdauersport pro Woche von mindestens 150 Minuten erreichen nur 18 % der Frauen und 23 % der Männer.
- ★ Der Konsum von Obst und Gemüse liegt deutlich unter den Empfehlungen der DGE.
- ★ Ein Fünftel der Frauen und ein Drittel der Männer trinken zu viel Alkohol.
- ★ Ein Fünftel der erwerbstätigen Männer und Frauen empfinden die eigenen Arbeitsbedingungen als stark gesundheitsgefährdend.



Foto: Fotolia

(Quelle: GEDA 2012, Robert Koch Institut, 2014)

## Risikofaktor: „Bewegungsfaulheit“?

- ★ WHO-Empfehlung von mindestens 1 Stunde moderate bis hohe Bewegungszeit wird nur von 27,5 % der Kinder und Jugendlichen (3-17 Jahre) erreicht.

(Quelle: KIGGS, Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Robert Koch Institut 2015)

- ★ Mädchen und Jungen aus den neuen Bundesländern treiben messbar häufiger **nie** Vereinssport als ihre Geschlechtsgenossen aus den alten Bundesländern.

(Quelle: Lebensphasenspezifische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Robert Koch Institut 2008, S. 96)



Foto: Fotolia

## Zusammenfassung und Fazit

„Wir essen heutzutage mehr, salziger, süßer, fetter.  
Wir bewegen uns weniger, rauchen und trinken mehr.  
Wir leben in einer Umwelt mit vielerlei Noxen (Schadstoffen),  
mit hoher Informationslast und wenigen Ruhephasen.“

*(Quelle: Martin Loef, Moderner Lebensstil und Demenzrisiko: Inauguraldissertation, KVC Verlag Essen, 2013)*

„Über 70% der Erkrankungen werden heute als  
ernährungsbedingt eingestuft.“

*(Quelle: Risikofaktor Vitaminmangel, Andreas Jopp, Trias Verlag)*

# Herausforderungen an die Lebens(raum)gestaltung



# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Vereinsentwicklungsansatzes

**1.** Wir brauchen eine neue Akzeptanzkultur für ein möglichst selbstbestimmtes und gesundheitsbewusstes Leben bis ins hohe Alter, die sich auch die Sportvereine zu Eigen machen müssen und somit zu „Agenturen für gesunde Lebensführung“ werden.

# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Vereinsentwicklungsansatzes

**2.** Körper, Geist und Seele brauchen bis ins hohe Alter Bewegung, gute Luft, sauberes Wasser, vitalstoffreiche Lebensmittel und ein gutes soziales Umfeld. **TÄGLICH!** Dabei spielt der Unterschied zwischen dem Leben auf dem Lande und in der Stadt keine entscheidende Rolle. Im Themenfeld „Sport und gesunde Lebensführung“ liegen erhebliche Wachstumspotentiale für Sportvereine.

# Thesen zur Notwendigkeit eines erweiterten Vereinsentwicklungsansatzes

**3.** Eine bewusstere gesunde Lebensführung ist für den einzelnen Bürger in seinem sozial-räumlichen Umfeld unabdingbar geworden. Für die kommunale Politik und Verwaltung ist die Aufstellung von Gesundheitszielen ein wesentliches Gestaltungselement für nachhaltige Prävention und Daseinsvorsorge. Sportvereine müssen an diesem Prozess beteiligt werden.

## Initiative ergreifen - Beispiel Landkreis ABI



Das Interkommunale Netzwerk für gesunde Lebensführung, Bewegung und Sport ist ein Zusammenschluss aller Kommunen und des Kreissportbundes im Landkreis Anhalt-Bitterfeld mit dem Kernziel der Förderung nachhaltiger Lebensqualität.

## Ziele formulieren und vereinbaren

- ★ Anregung und Ermutigung zu einer alltagsbezogenen gesunden Lebensführung.
- ★ Entwicklung von vielfältigen, lebensbegleitenden Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Bevölkerungsgruppen.
- ★ Förderung der Zusammenarbeit zwischen Kommunen, Vereinen, Schulen, Kindertagesstätten, Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens sowie der Privatwirtschaft, um Konzepte für ein gesundes und freudvolles Leben in Selbstbestimmung und sozialer Verantwortung zu entwickeln.
- ★ Erkundung von öffentlichen und privaten Förderungsmöglichkeiten.

# Aktivitäten entwickeln

Initiativkreis „interkommunales Netzwerk für gesunde Lebensführung, Bewegung und Sport“

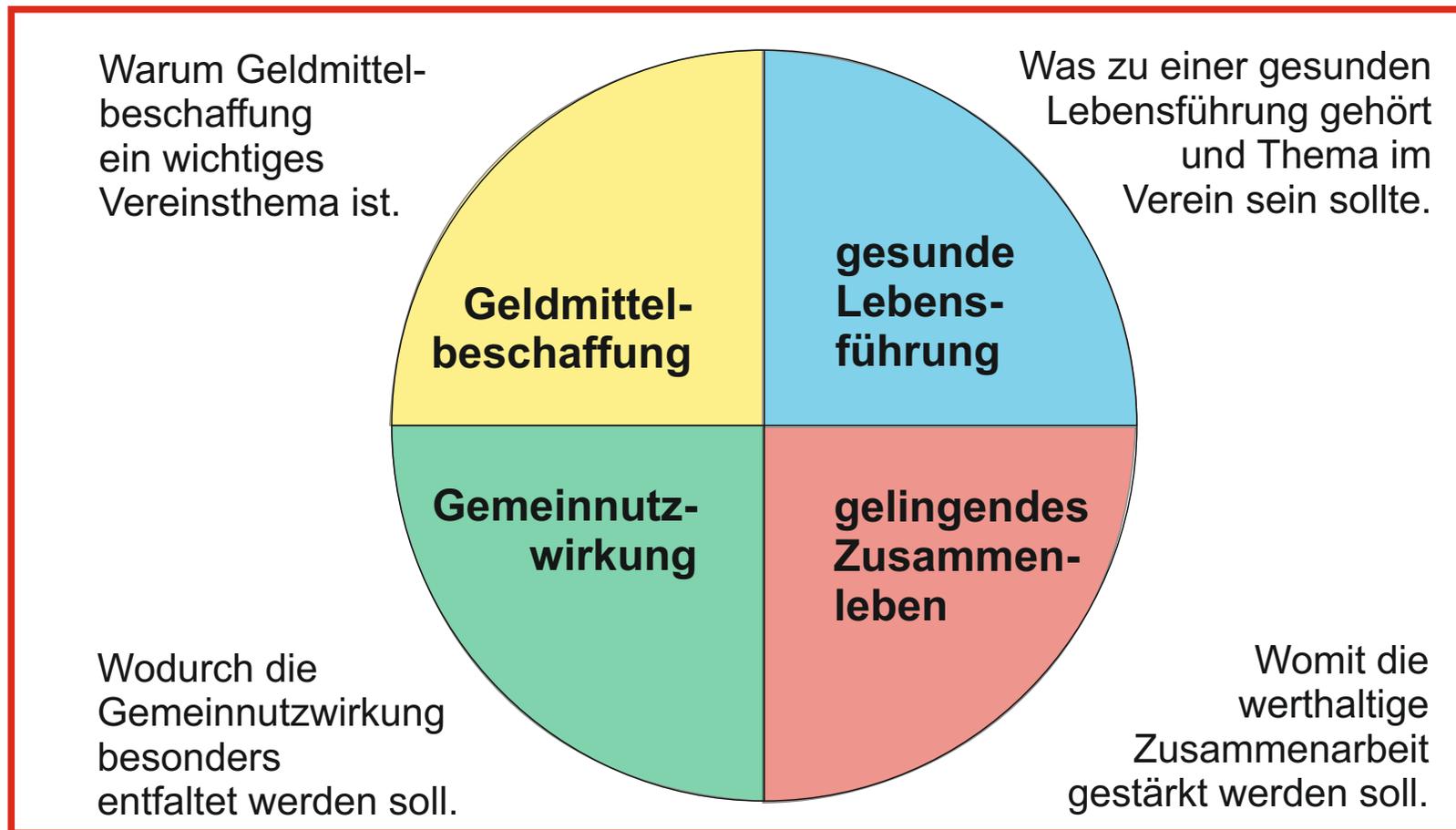
- ★ Mit vielen Bevölkerungsgruppen ins Gespräch kommen.
- ★ Über gesundes Leben, Bewegung und Sport sowie Leistungsbereitschaft und Engagement sprechen.
- ★ Impulse geben und auf Chancen hinweisen.
- ★ Durch gemeinsames Handeln Zeichen setzen.





## Intensive Entwicklungsarbeit mit den Vereinen leisten

★ Wir möchten gemeinsam mit Ihnen erörtern:



## „Lokale Bündnisse für Gesunde Lebensführung“ anregen

durch:

- ★ Partner suchen
- ★ Regelmäßige Treffen vereinbaren
- ★ Ziele formulieren und festlegen
- ★ Handlungsstrategien erarbeiten
- ★ Hilfe einfordern

