

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Doch rund 60 Prozent der Bürger in Nordrhein-Westfalen treiben gar keinen Sport oder sind weniger als eine Stunde pro Woche körperlich aktiv. Frauen verbringen pro Tag im Durchschnitt 6,7 Stunden, Männer 7,1 Stunden im Sitzen. Addiert mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von rund 8 Stunden bedeutet dies, dass mehr als die Hälfte des Tages vergeht ohne nennenswerte körperliche Betätigung. Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter die Teilnahme an Sportaktivitäten weiter abnimmt. Laut Robert Koch-Institut liegt sie beispielsweise in der Altersgruppe der 70- bis 79-jährigen Männer unter 30 Prozent, bei Frauen der gleichen Altersgruppe sogar unter 22 Prozent. Die Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ (ÜdiS) soll Menschen aller Altersklassen zu mehr körperlicher Aktivität bewegen.

#### Gesundheitliche Relevanz

Ein körperlich passiver Lebensstil ist ein wesentlicher verhaltensbezogener Risikofaktor, mit dem eine Reihe von Gesundheitsgefährdungen assoziiert sind. Hierzu zählen einige der wichtigsten chronisch-degenerativen Krankheiten, insbesondere Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes. Experten haben für Deutschland hochgerechnet, dass mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle pro Jahr vermieden werden könnten, wenn allein die Hälfte der körperlich inaktiven Männer im Alter von 40 bis 69 Jahren gemäßigten körperlichen Aktivitäten nachgingen. Diese Zusammenhänge fasste der Pionier der deutschen Sportmedizin, Profes-

# Fit bleiben durch Bewegung

*Unter dem Slogan „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ startet in Nordrhein-Westfalen eine Öffentlichkeitskampagne des LandesSportBundes und des Landesinnenministeriums – Mit dabei sind Gesundheitsministerium, Ärztekammern und Sportärzte*

*von Sabine Schindler-Marlow*

entscheidende Faktoren für die Gesundheit. Ärztinnen und Ärzte erreichen in ihrer Praxis alle Schichten der Bevölkerung und können zum Beispiel auch sozial benachteiligte Bevölkerungsgruppen ansprechen. Sie sind daher die idealen Ansprechpartner für alle Bürger, deren Alltag durch Bewegungsarmut gekennzeichnet ist“, sagt Dr. Arnold Schüller, Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein.

Insbesondere Menschen, die sich seit längerer Zeit nicht sportlich betätigt haben und über 35 Jahre alt sind, sollten vor Beginn einer sportlichen Betätigung eine Check-up-Untersuchung bei ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner durchführen lassen, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden, empfiehlt Schüller.

Um Ärztinnen und Ärzte bei ihrer Beratung zu mehr Bewegung zu unterstützen, sind im Rahmen der Kampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ Me-

dien für die Arztpraxis und eine Angebotsliste von aktuellen Sportangeboten aus zehn Regionen in Nordrhein-Westfalen

sor Dr. Wildor Hollmann, anschaulich in dem Satz zusammen: „Gäbe es heute noch keinen Sport, müsste er aus medizinischen Gründen erfunden werden.“

#### Die Rolle der Ärzteschaft

Unterstützung bei der Motivation der Bürger zu mehr Bewegung erhofft sich der LandesSportBund von den Ärztinnen und Ärzten in Nordrhein-Westfalen. Denn bei dem Bestreben, die Gesundheit durch regelmäßige körperliche Bewegung zu fördern, kommt dem Arzt eine besondere Bedeutung zu. „Körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung sind



*Den inneren Schweinehund kennt wohl nahezu jeder. Die Kampagne soll helfen, ihn zu überwinden – und das heißt vor allem, sich regelmäßig zu bewegen.*

*Foto: Getty Images*

entstanden (siehe auch Plakat unten). Diese Materialien können beim LandesSportBund kostenfrei bestellt werden und sollen zukünftig im Wartezimmer und Sprechzimmer für qualitätsgesicherte Sportangebote in NRW werben. Die zertifizierten Angebote des Qualitätssiegels *Sport pro Gesundheit* sind auch im Internet unter [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) abrufbar. Alltagstipps für ein bewegteres Leben und Informationen über Sportverletzungen ergänzen die Plattform und liefern Hintergrundwissen über spezielle Sportangebote bei bestimmten Beschwerdebildern.

### Sportsiegel: Sport pro Gesundheit

Die Angebote mit dem Qualitätssiegel *Sport pro Gesundheit* und – unter diesem Dach – auch die Angebote mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ sowie „Gesund und fit im Wasser“ sollen bisherige Nicht-Sportler zu gesundheitsorientierter Aktivität anreizen. *Sport pro Gesundheit* wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer auf den Weg gebracht. In Nordrhein-Westfalen wird es vom LandesSportBund und den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe unterstützt. Durch die Kooperation soll vor allem eine bundesweite Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Angebote gewährleistet werden.

Das Gütesiegel wird an Vereine vergeben, die ein gesundheitsförderliches Programm anbieten. Diese müssen bestimmte Qualitätsmerkmale erfüllen, zum Beispiel eine qualifizierte Ausbildung der Übungsleiter und definierte Gruppengrößen. Die mit dem Siegel versehenen Angebote setzen vor allem auf die präventive Wirkung der Bewegung in fünf Bereichen: Haltungs- und Bewegungssystem, Herz-Kreislaufsystem sowie Stressbewältigung und Entspannung, darüber hinaus ermöglichen sie ein zielgruppenspezifisches Training für Kinder mit mangelnder Bewegungserfahrung und geeigneten Sport für ältere Menschen. Zurzeit gibt es in NRW rund 2.700 gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote in fast 800 Sportvereinen, die der LandesSportBund zertifiziert hat.

### Kurskosten

Die Teilnahme an den zertifizierten *Sport pro Gesundheit*-Angeboten erkennen die meisten gesetzlichen Krankenkassen als Maßnahme der Individualprävention an (nach § 20 SGB V). Sie erstatten bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80 Prozent der Kosten für den Einstieg in die Kurse. Darüber hinaus haben einige Krankenkassen die qualitätsgeprüften Angebote in ihre Bonusprogramme (nach § 65a SGB V) aufgenommen.

## THEMA



*Dr. Arnold Schüller,  
Vizepräsident der  
Ärztekammer Nordrhein:  
Wir haben allen Grund, die  
Bevölkerung zu mehr  
körperlicher Aktivität  
zu motivieren.*

Trotz dieser finanziellen Anreize gelingt es vielen Menschen bisher nicht, körperliche Aktivitäten in ihr Alltagsleben zu integrieren. Viele kennen nicht einmal die Möglichkeiten und Angebote ihres Sportvereins „um die Ecke“. Mit der Öffentlichkeitskampagne „Überwinde deinen inneren Schweinehund“ sollen diese Informationsdefizite ausgeglichen und Sportangebote in den Städten, Gemeinden und Kreisen Nordrhein-Westfalens bekannt gemacht werden – mit Unterstützung der Ärztinnen und Ärzte.

### Informationen zur Kampagne

Materialien wie Wartezimmerplakate und Flyer zur Kampagne sowie regionale Angebotsverzeichnisse der mit dem Siegel *Sport pro Gesundheit* versehenen Kurse können Ärztinnen und Ärzte unter der Internetadresse [www.ueberwin.de](http://www.ueberwin.de)

anfordern. Die Angebotsverzeichnisse können über E-Mail [info@ueberwin.de](mailto:info@ueberwin.de) oder bei den zuständigen Stadt- und Kreissportbünden angefordert werden.

Auf der Internetseite [www.sportprogesundheits.de](http://www.sportprogesundheits.de) sind Informationen über die Qualitätskriterien für die Angebote zusammengestellt. Über eine Suchfunktion können regionale Kurse angesteuert werden.

**Überwinde deinen inneren Schweinehund!**

[www.ueberwin.de](http://www.ueberwin.de)

**Gesundheit braucht auch Bewegung.  
Sprechen Sie mit unserem Praxisteam!**

Unterstützt durch: