

Der Beitritt zu diesem Netzwerk ermöglicht Mitgliedern:

- Teil einer europäischen Plattform führender Experten und Institutionen zu sein, die den Bereich der gesundheitsförderlichen Bewegung aktiv vorantreiben;
- den Austausch und die Verbreitung von Informationen sowie Erfahrungsaustausch mit führenden Experten aus allen Regionen Europas;
- an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Politik mitzuwirken;
- vom multisektoralen Zugang von HEPA Europe zu profitieren, bei dem Expertinnen und Experten aus Gesundheit, Umwelt, Erziehung, Verkehr, Sport, Raumplanung und anderen Sektoren zusammen arbeiten;
- Partner für Gemeinschaftsprojekte zu finden und in allen Bereichen der gesundheitsförderlichen Bewegung mitzuwirken.

Mitglieder der Steuerungsgruppe

- Willem van Mechelen, Medizinisches Zentrum an der Vrije Universiteit, Niederlande (Vorsitzender)
- Alberto Arlotti, Generaldirektion für öffentliche Gesundheit, Region Emilia-Romagna, Italien
- Andrea Backović Juričan, Nationales Institut für öffentliche Gesundheit, Slowenien
- Winfried Banzer, Deutscher Olympischer Sportbund, Deutschland
- Finn Berggren, Akademie für Sport und Sportunterricht Gerlev, Dänemark
- Eddy Engelsman, Institut für Sport und Bewegung (NISB), Niederlande
- Narcis Gusi, Universität Extremadura, Spanien
- Charlie Foster, British Heart Foundation (BHF) Forschungsgruppe Gesundheitsförderung, Vereinigtes Königreich (Vize-Vorsitzender)
- Sonja Kahlmeier, Universität Zürich, Schweiz (Exekutivmitglied)
- Maarten Koornneef, Ministerium für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport, Niederlande
- Niamh Murphy, Waterford Institute of Technology, Irland
- Jean-Michel Oppert, Universität Paris VI, Hôtel Dieu, Frankreich
- Francesca Racioppi, WHO-Regionalbüro für Europa
- Harry Rutter, National Obesity Observatory, Oxford, Vereinigtes Königreich
- Tommi Vasankari, Urho Kekkonen (UKK), Forschungsinstitut für Gesundheitsförderung, Finnland (Vize-Vorsitzender)

Als Beobachter:

- Repräsentant In des Globalen Komitees für Bewegung der Internationalen Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (derzeit Fiona Bull, Loughborough Universität, Vereinigtes Königreich)

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

HEPA Europe

WHO Regionalbüro für Europa

Scherfigsvej 8, DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark

Tel: +45 39 17 15 27 und +45 39 17 14 54 / Fax: +45 39 17 18 18

E-mail: hepaurope@euro.who.int / Webseite: www.euro.who.int/hepaurope

HEPA Europe

Europäisches Netzwerk für
gesundheitsförderliche Bewegung



www.euro.who.int/hepaurope

Weltgesundheitsorganisation, Regionalbüro für Europa

Scherfigsvej 8, DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark

Tel.: +45 39 17 17 17. Fax: +45 39 17 18 18. E-mail: postmaster@euro.who.int

Webseite: www.euro.who.int

Gesundheitsförderliche Bewegung – die wichtigsten Fakten

Als gesundheitsförderliche Bewegung (HEPA¹) werden all jene körperlichen Aktivitäten bezeichnet, die der Gesundheit und der funktionalen Kapazität dienen, ohne unnötige Risiken mit sich zu bringen. Solche Aktivitäten müssen nicht anstrengend sein: 30 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität führen bereits zu einer deutlichen Reduktion chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs. Ebenso hilft körperliche Aktivität dabei, Übergewicht vorzubeugen und das Auftreten von Osteoporose und Depressionen zu reduzieren.



Rund ein Viertel der europäischen Bevölkerung erreicht dieses Bewegungsniveau jedoch nicht, wodurch circa 600 000 Todesfälle pro Jahr verursacht werden. Eine Zunahme körperlicher Aktivität hat deshalb sowohl auf Bevölkerungsebene als auch für jeden Einzelnen positive Effekte; zudem können große Einsparungen im Gesundheitssystem erreicht werden.

Körperliche Aktivitäten wie Fahrradfahren und Zu-Fuß-Gehen lohnen sich: Menschen,

die regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fahren, können das Sterblichkeitsrisiko im Vergleich zu den Nicht-Radfahrenden um 40% reduzieren.

Fahrradfahren und Zu-Fuß-Gehen können vor allem in urbanen Gegenden eine wirkungsvolle Strategie sein, Bewegung in den Alltag einzubauen, insbesondere wenn man weiß, dass 30% aller Fahrten mit dem Auto weniger als 3 km und 50% weniger als 5 km lang sind. Wenn man diese Autofahrten durch Mobilität aus eigener Kraft ersetzt, erreicht man auf einfache Art und Weise bereits die empfohlenen 30 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität!



Ein neues internationales Gemeinschaftsprojekt trägt zur Lösung der Probleme der körperlichen Inaktivität und des sitzenden Lebensstils bei.

HEPA Europe – das Europäische Netzwerk für gesundheitsförderliche Bewegung

Vision

- Eine bessere Gesundheit durch körperliche Aktivität in der europäischen Bevölkerung.

Oberziel

- Alle Anstrengungen und Aktionen stärken und unterstützen, die die Teilnahme an und die Bedingungen für einen gesunden Lebensstil, insbesondere für gesundheitsförderliche Bewegung verbessern.

Zielsetzungen

- Förderung eines besseren Verständnisses von gesundheitsförderlicher Bewegung und stärkere Propagierung der Bewegungsförderung in der Gesundheitspolitik und in anderen maßgeblichen Politikbereichen in der Europäischen Region, u. a. bei der Unterstützung der Arbeitskräfteentwicklung;
- Entwicklung, Unterstützung und Verbreitung wirksamer Strategien und sektorübergreifender Maßnahmen bei der Förderung gesundheitsdienlicher Bewegungskonzepte;
- Förderung der Erhaltung bzw. Schaffung sozialer und räumlicher Umfeldler sowie von Werten und Lebensstilen, die gesundheitsförderliche Bewegung begünstigen;
- Verbesserung der Abstimmung hinsichtlich der Bewegungsförderung über Sektorgrenzen Verwaltungsstrukturen hinweg zusammen mit anderen maßgeblichen Institutionen und Organisationen.

Wer kann Mitglied werden?

Die Mitgliedschaft steht Organisationen und Institutionen offen, die auf internationaler, nationaler und subnationaler Ebene tätig sind und sich bereit erklären, zu den Zielen des Netzwerkes beizutragen. Dazu gehören:

- Regierungseinrichtungen wie Ministerien und Ämter auf nationaler und subnationaler Ebene, die sich für gesundheitsförderliche Bewegung einsetzen (z.B.: Ministerien für Gesundheit, Sport, Erziehung, Verkehr, Ämter oder Agenturen zur Gesundheitsförderung, usw.);
- Forschungs- und andere Wissenschaftsinstitutionen;
- Nichtregierungsorganisationen (NGO);
- andere Institutionen und Organisationen, die in verwandten Themenbereichen arbeiten;
- interessierte Einzelpersonen (auf Einladung der Steuerungsgruppe).

Treten Sie HEPA Europe online bei: www.euro.who.int/hepa.

Quellen:

World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy lifestyle. Geneva, WHO, 2002.

Andersen LB et al: All cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Arch Intern Med*, 2000, 160:1621–1628.

Cycling: the way ahead for towns and cities. Brussels, European Commission, Environment DG, 1999.

¹ HEPA ist das Akronym für den englischen Begriff "Health-Enhancing Physical Activity"

© Weltgesundheitsorganisation 2005

All rights reserved. The Regional Office for Europe of the World Health Organization welcomes requests for permission to reproduce or translate its publications, in part or in full.

Fotos: Mit freundlicher Genehmigung des Bundesamtes für Sport, Schweiz, und WHO Regionalbüro für Europa. Übersetzung: Sylvia Titze, Universität Graz, Österreich