

DAS PROJEKT

Das Projekt wurde aus Mitteln der Europäischen Kommission und des WHO-Regionalbüro für Europa gemeinsam finanziert. Sein Ziel ist die Förderung von vernetztem Handeln zur Herstellung eines gesunden und allgemein zugänglichen Umfeldes für körperliche Betätigung, wobei der Schwerpunkt insbesondere auf Kindern und sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen liegt.

Im Rahmen des Projektes werden den Mitgliedstaaten Informationen, Leitlinien, ein Instrumentarium, Beispiele für gute Praxis und Foren für den Gedankenaustausch über die Förderung von körperlicher Betätigung bereitgestellt. Zudem unterstützt das Projekt in den Mitgliedstaaten eine engere Zusammenarbeit anderer Sektoren (etwa Stadtplanung, Personenverkehr, Bildung, Tourismus, Sport und Freizeitangebote), bietet ein neues Instrumentarium an und eröffnet neue Herangehensweisen an die Förderung körperlicher Betätigung im städtischen Umfeld.

Die Laufzeit des PHAN-Projektes erstreckte sich von Februar 2010 bis Januar 2013.

Die wichtigsten Projektberichte sowie einzelne Projektleistungen sind einsehbar unter

<http://www.euro.who.int/PHAN>



Weitere Informationen unter:

Weltgesundheitsorganisation
Regionalbüro für Europa
UN City, Marmorvej 51
2100 Kopenhagen
Dänemark
physicalactivity@euro.who.int
<http://www.euro.who.int/phan>

© Weltgesundheitsorganisation 2013

Alle Rechte vorbehalten. Das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation begrüßt Anträge auf Genehmigung zur teilweisen oder vollständigen Reproduktion oder Übersetzung seiner Veröffentlichungen.

Fotos: iStock, Fotolia und WHO/Marijan Ivanusa



Die Europäische Union unterstützte das Projekt finanziell im Rahmen des Gesundheitsprogramms 2008-2013.

Die in dieser Veröffentlichung zum Ausdruck gebrachten Ansichten dürfen keinesfalls dahingehend interpretiert werden, dass sie die offizielle Meinung der Europäischen Union widerspiegeln.



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa



Vernetzt Handeln für Körperliche Betätigung

Ergebnisse des PHAN-Projektes



DARUM GEHT ES

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Bewegungsarmut ist ein wesentlicher Risikofaktor für gesundheitliche Defizite. Körperliche Betätigung (KB) in einem angemessenen Umfang dagegen beugt nicht nur Übergewicht vor. Sie wirkt sich auch günstig auf das körperliche und psychische Befinden aus, insofern dadurch das Risiko einer Herzerkrankung, von Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und bestimmter Krebsformen vermindert und nicht zuletzt Stress, Angstgefühlen, Depression und Vereinsamung entgegengewirkt wird. Laut Schätzungen der jüngsten WHO-Studie zur Globalen Krankheitslast ist Bewegungsmangel inzwischen in den einkommensstarken Ländern die vierthäufigste Todesursache. In den letzten Jahren hat sich in Europa die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Förderung körperlicher Betätigung im öffentlichen Gesundheitswesen Priorität erhalten muss. Viele Länder haben darauf mit der Erarbeitung von Programmen und Maßnahmen reagiert. Unter einem dieser Ansätze bemüht man sich um die Bereitstellung von förderlichen Gegebenheiten, damit für alle Gruppen der Bevölkerung die gesundheitsförderliche Entscheidung zur einfacheren Option wird. Das jedoch setzt voraus:

- **Mobilisierung verschiedener Disziplinen** und Interessenvertretungen – von den Hochschulen über politische Entscheidungsträger bis zur Zivilgesellschaft,
- **Kapazitätsentwicklung und Ausarbeitung von Leitlinien**, um Zielgruppen wie sozial benachteiligte Gruppen (SBG) und junge Menschen zu erreichen und wirkungsvoll anzusprechen,
- **Eine effiziente Abstimmung der verschiedenen Konzepte der Sektoren**, z.B. von Stadtplanung, Verkehrsplanung, Bildung. Es geht darum, die jeweiligen Prioritäten und Argumente zu verstehen, um Unterstützung durch diese Sektoren zu erhalten.



DIE ANTWORTEN

Mobilisierung verschiedener Disziplinen

Das Projekt basiert auf dem Europäischen Netzwerk für gesundheitsförderliche Bewegung (HEPA Europa). Besondere Thematik wurde spezifischen Netzwerken für junge Menschen sowie für sozial benachteiligte Gruppen zugewiesen und es wurde ein Instrumentarium erarbeitet, um eine wirtschaftliche Bewertung regelmäßiger KB und deren Umsetzung vor Ort vornehmen zu können. Diese die Sektoren übergreifenden Netzwerke setzen ihre Arbeit auch nach Ablauf des PHAN-Projektes fort und erweitern die Plattform von HEPA Europa. Das Netzwerk HEPA Europa strebt eine Verbesserung der Gesundheit durch KB in der gesamten Bevölkerung in der Europäischen Region der WHO an. Zu diesem Zweck werden alle Bemühungen für eine stärkere Beteiligung und die Verbesserung der Bedingungen für eine gesunde Lebensweise unterstützt.

Kapazitätsentwicklung und Erarbeitung von Leitlinien

Die Förderung von KB in SBG stellt deshalb besondere Herausforderungen, weil dafür ein komplexes Verständnis des multifaktoriellen Charakters von „soziale Benachteiligung“ erforderlich ist. Soziale Benachteiligung steht im Zusammenhang mit sozioökonomischen, soziokulturellen und soziogeographischen Aspekten und mit dem Alter. Tatsächlich können sozial benachteiligte Gruppen unter mehr als einem dieser Aspekte betroffen sein. Bei einer Sichtung einschlägiger Dokumente wurde eine geringe Einsicht in diese Problematik deutlich, zudem nur ein schwacher Fokus auf Sport. Gar keine Berücksichtigung fanden andere Sektoren wie Personenverkehr und Umwelt. Für sektorübergreifende Ansätze gibt es noch Spielraum. Die wichtigsten Grundsätze für den Entwurf von Maßnahmen, für deren Ausführung und Auswertung, für politisches Handeln und dessen Formulierung sowie für die Forschung sind ausgeführt in *Die Förderung körperlicher Betätigung in sozial benachteiligten Gruppen. Handlungsgrundsätze. Zusammenfassung des Konzeptes*. Junge Menschen sind eine weitere Bevölkerungsgruppe, die besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Das Muster der körperlichen Betätigung, das man sich in jungen Jahren aneignet, bestimmt weitgehend den Grade der körperlichen Betätigung im späteren Leben. Das Schema zur

Steigerung der Attraktivität von körperlicher Betätigung für Jugendliche bietet Förderern körperlicher Betätigung eine Fülle von Anregungen. Es legt den Schwerpunkt auf förderliche städtische Umfelder und Örtlichkeiten, wo Kinder und junge Menschen ihre Zeit verbringen, und umfasst 18 Elemente, die jungen Menschen körperliche Betätigung reizvoll machen. Ein wichtiger, innovativer Aspekt dieses Schemas ist, dass junge Menschen direkt in seine Ausarbeitung eingebunden waren.

Eine effektive Abstimmung zwischen den Konzepten der Sektoren

Planung des Personenverkehrs und Stadtplanung spielen zwar eine überragend wichtige Rolle für die Förderung von Programmen, mit denen die Fortbewegung zu Fuß und das Radfahren erleichtert werden, dennoch haben diese Programme in den betreffenden Sektoren oft einen relativ geringen Stellenwert. Daher ist die Entwicklung eines benutzerfreundlichen Instrumentariums wichtig, damit von diesen Sektoren das Radfahren und Zufußgehen nicht nur als eine wünschenswerte Intervention im Sinne der öffentlichen Gesundheit gesehen werden. Vielmehr und vor allem sollte darin ein integraler Bestandteil der vorhandenen

Programmalternativen verstanden werden, um zu einem effizienteren Personenverkehr und einer höheren städtischen Lebensqualität zu kommen. PHAN trug hierzu durch Entwicklung und Verbesserung der Gesundheitsökonomischen Bewertungsinstrumente (HEAT) bei (www.euro.who.int/heat). HEAT ist eine benutzerfreundliche online-Quelle, die es ermöglicht einzuschätzen, welche wirtschaftlichen Einsparungen sich aus einer niedrigeren Sterblichkeit infolge regelmäßigen Fahrradfahrens und/oder des Zufußgehens ergeben. HEAT ist somit einsetzbar, wenn eine neue Infrastruktur für Radfahrer oder für Fußgänger geplant wird, zur Evaluierung des aktuellen Umfanges, in dem Rad gefahren oder zu Fuß gegangen wird, oder wenn Anregungen für umfassende ökonomische Begutachtungen erforderlich sind. HEAT basiert auf den besten verfügbaren Evidenzen. Verfeinert wurde es durch praktische Erfahrungen auf lokaler Ebene. Seine Parameter lassen sich an spezifische Situationen anpassen.

