



Weltgesundheitsorganisation

REGIONALBÜRO FÜR Europa

## Netzwerke für körperliche Betätigung (PHAN)

Ein Projekt zur Förderung von vernetztem Handeln für gesunde und chancengleiche Umweltbedingungen für körperliche Betätigung



### WORUM GEHT ES?

Die wissenschaftliche Beweislage ist eindeutig: Bewegungsarmut ist ein wesentlicher Risikofaktor für gesundheitliche Defizite. Körperliche Betätigung dagegen beugt nicht nur Übergewicht vor, sie wirkt sich darüber hinaus günstig sowohl auf das körperliche Wohlbefinden als auch auf die psychische Verfassung aus und sie

- reduziert das Erkrankungsrisiko um 50%, etwa für Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2,
- reduziert in erheblichem Maße das Risiko für Bluthochdruck und bestimmte Krebsformen,
- baut Stress ab und verringert Angstgefühle, Depressionen und Vereinsamung.

Wie aus Schätzungen der jüngsten WHO – Global Burden of Disease-Studie hervorgeht, lassen sich allein in der Europäischen Region der WHO annähernd 1 Million Todesfälle pro Jahr auf unzureichende körperliche Betätigung zurückführen. Bewegungsarmut ist demnach in einkommensstarken Ländern inzwischen die viertwichtigste Todesursache.

In Europa setzt sich in den letzten Jahren die Erkenntnis durch, dass die Förderung körperlicher Betätigung eine Priorität des öffentlichen Gesundheitswesens sein muss. Viele Länder haben in diesem Sinne Programme und Maßnahmen auf den Weg gebracht. Dazu zählt, die Unterstützung von Umweltbedingungen, die es der gesamten Bevölkerung leicht machen, gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen. Sozioökonomische Faktoren beeinflussen das Ausmaß an körperlicher Betätigung; wer zu den unteren sozioökonomischen Gruppen zählt, läuft eher Gefahr, körperlich untätig zu sein.



### DAS PROJEKT

Die Europäische Kommission und das WHO-Regionalbüro für Europa haben ein gemeinsames Projekt zur Förderung von vernetztem Handeln im Sinne gesunder und chancengleicher Umweltbedingungen für körperliche Betätigung ins Leben gerufen. Es legt einen besonderen Schwerpunkt auf Kinder und benachteiligte Bevölkerungsgruppen.

Im Zuge dieses Projektes sollen den Mitgliedstaaten Informationen, Orientierungshilfen, Werkzeuge, Beispiele guter Praxis und Foren für den Gedankenaustausch über die Förderung körperlicher Aktivität zur Verfügung gestellt werden. Weiterhin erhalten die Mitgliedstaaten durch das Projekt Unterstützung für eine engere Zusammenarbeit mit anderen Sektoren (z.B. Stadtplanung, öffentlicher Verkehr, Bildung, Tourismus, Sport, Freizeitangebote). Es wird der Verwendung neuer Instrumentarien und Herangehensweisen an die Förderung von körperlicher Betätigung unter unterschiedlichen städtischen Gegebenheiten Vorschub leisten.

### ZIEL UND ZWECK

Das Projekt hat folgende Zielsetzung:

- Bildung eines nachhaltigen Netzwerks, bestehend aus Fachleuten und praktisch Tätigen im Bereich gesundes Umfeld zur Unterstützung von körperlicher Betätigung und Gesundheit
- Verbesserung des Instrumentariums, um die Förderung von körperlicher Betätigung zu planen und wirtschaftlich zu bewerten, sowie vermehrte Nutzung des Instrumentariums
- Qualitätssteigerung und bessere Passgenauigkeit der Programme für körperliche Betätigung.

Vernetzung ist entscheidend: Das Projekt wird mehrere sektorübergreifende Netzwerke einrichten, bestehend aus Fachleuten, Interessenvertretern und praktisch Tätigen im Bereich Förderung von gesunden und gleichen Umweltbedingungen für körperliche Betätigung in Europa, insbesondere für junge Menschen. Vermittels dieser Netzwerke werden den Mitgliedstaaten stichhaltigere Informationen, bessere Anleitungen, Werkzeuge und Beispiele für gute Praxis bei der Förderung von körperlicher Betätigung auf lokaler Ebene bereitgestellt.

## **DIE PROJEKT-MODULE**

### **Netzwerkarbeit zu Ungleichheiten bei körperlicher Betätigung: Anleitung zur Förderung der körperlichen Betätigung in sozial benachteiligten Gruppen, unter besonderer Berücksichtigung eines gesunden Umfeldes**

Das Projekt zielt auf Ungleichheiten beim Umfang an körperlicher Betätigung ab, indem Elemente einer guten Praxis und konzeptionelle Orientierungshilfen zur Förderung von körperlicher Aktivität in sozial benachteiligten Gruppen entwickelt werden. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf gesunden Umweltbedingungen.

Die Beweislage hinsichtlich der Determinanten körperlicher Betätigung in sozial benachteiligten Gruppen und die möglicherweise zugrunde liegenden Mechanismen, wie auch vorhandene Strategien, Initiativen und Programme (Fallstudien) zur Förderung von körperlicher Aktivität in dieser Zielgruppe werden von Fachleuten auf diesem Gebiet zusammengefasst und kritisch gesichtet.

### **Einbindung junger Menschen in das Bemühen um körperliche Betätigung in einem förderlichen städtischen Umfeld**

Der Grad der körperlichen Betätigung in jungen Jahren hat langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit im Erwachsenenalter. Um jungen Menschen nahezubringen, wie sich körperliche Betätigung in ihren Alltag integrieren lässt, wird dieses Arbeitspaket

einen Entwurf dazu enthalten, wie Jugendliche in die Entwicklung und Umsetzung von Förderplänen für körperliche Betätigung eingebunden werden können. Besonders berücksichtigt werden dabei günstige städtische Umweltbedingungen und Örtlichkeiten, wo Kinder und junge Menschen leben, lernen und spielen. Es wird ein Netzwerk aus Fachleuten für die Förderung von körperlicher Betätigung unter jungen Menschen sowie aus Jugendvertretern gebildet, das den Entwurf inhaltlich füllen soll.

Positive Fallstudien veranschaulichen die verschiedenen jugendgemäßen Ansätze zur Förderung körperlicher Aktivität im Alltag der jungen Menschen.

### **Netzwerkarbeit zu Werkzeugen für die Planung von körperlicher Betätigung und deren wirtschaftlicher Bewertung: Erfahrungsaustausch und Verbesserung des Instrumentariums.**

Es wird ein Netzwerk aus Fachleuten und praktisch Tätigen gebildet. Ziel ist zum einen ein engerer Erfahrungsaustausch über Werkzeuge, mittels derer körperliche Betätigung in Planung und wirtschaftliche Bewertung der Infrastruktur des öffentlichen Verkehrs eingehen können. Zum anderen soll der Austausch mit Sektoren außerhalb des Gesundheitsbereiches angeregt werden. Vier europäische Städte werden ein oder mehrere ausgewählte Instrumente anwenden und ihre Erfahrungen damit im Hinblick auf weitere Verbesserungen austauschen. Es stehen zur Verfügung:

- Eine gesunde Stadt ist eine aktive Stadt: Planungsanleitung für körperliche Betätigung
- Gesundheitsökonomische Bewertungsinstrumente (HEAT) für Zufußgehen und Radfahren
- Orientierungshilfen für die wirtschaftliche Bewertung von gesundheitlichen Auswirkungen des Verkehrswesens.

### **Strengthen networking and exchange on physical activity promotion**

Dieses Arbeitspaket gibt einen Orientierungsrahmen zur Unterstützung von Vernetzung und Vorgehensweisen mit Bezug auf gesunde und angemessene Bedingungen für körperliche Betätigung. Hierfür ist ein Forum vorgesehen, auf dem Projektaktivitäten evaluiert und vermittelt und Projektergebnisse und Publikationen der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Dieses Forum erhält Unterstützung durch die jährlichen Tagungen des Europäischen Netzwerks für gesundheitsförderliche Bewegung (HEPA Europa). Bei dessen jährlichen Tagungen kommt die europäische und internationale Fachwelt aus dem Bereich der Förderung körperlicher Betätigung zusammen.

Zu den wichtigsten Partnern der WHO bei diesem Projekt zählen das Paneuropäische Programm Verkehr, Gesundheit und Umwelt (THE PEP), HEPA Europa, der Aktionsplan zur Verbesserung von Umwelt und Gesundheit der Kinder in der Europäischen Region, das Jugend-Netzwerk und das WHO-Netzwerk Gesunde Städte.

Das PHAN-Projekt läuft von Februar 2010 bis Oktober 2012.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
Referat Verkehr und Gesundheit  
Weltgesundheitsorganisation  
Regionalbüro für Europa  
transport@ecr.euro.who.int  
<http://www.euro.who.int/physicalactivity>

© Weltgesundheitsorganisation 2011

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

Fotos: Mikhail Tyo and Lideke Middelbeek



Die Europäische Union unterstützt 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.