

HINTERGRUND

Platzwechsel Beweg Dich Ludwigshafen!

Immer weniger junge Menschen schaffen es, sich neben den Herausforderungen von Arbeit und Familie genügend zu bewegen und regelmäßig Sport zu treiben. Fast 80 Prozent aller Erwachsenen schaffen nicht einmal das minimale Bewegungspensum von 2,5 Stunden in der Woche und landen regelmäßig in der Feierabendfalle. Die Sportvereine klagen über Nachwuchsmangel, gerade im Alter zwischen 20 und 40 Jahren.

Dabei ist regelmäßige Bewegung ungemein wichtig: Sie kräftigt die Muskulatur, hält gesund und macht das Gehirn fit, sie beugt Krankheiten vor und kann sogar etliche Beschwerden lindern. Das Herz-Kreislauf-System wird leistungsfähiger, der Blutdruck reduziert und durch die Mobilisierung und Kräftigung des Körpers können Rückenbeschwerden reduziert werden. Aber auch die positiven Auswirkungen auf die Psyche sind relevant: Mehr Bewegung sorgt für Stressausgleich und Entspannung.

Gerade wenn es um Motivation und Ausdauer sportlicher Betätigung geht, ist Sport in der Gemeinschaft das A und O. Denn im Verein trifft Bewegung auf Engagement und soziales Miteinander – das verbindet und motiviert nachhaltig.

Das Projekt Platzwechsel setzt genau hier an: Runter vom Sofa und rein in die Bewegung ist das Motto und Ziel. Dabei sollen niedrigschwellige, attraktive Angebote junge Erwachsene wieder zu mehr Bewegung motivieren. Mit im Boot sind acht Ludwigshafener Vereine und die Stadt Ludwigshafen – auf diesem Weg entsteht ein Netzwerk für spannende und sportliche Aktivitäten.

Mitmachen ist alles! Jede und jeder findet sicherlich ein passendes Bewegungsangebot. Die Auftaktveranstaltung am 20. Juni soll Lust auf mehr Bewegung machen – die Kursangebote laufen dann über den gesamten Sommer. Dieser Termin ist absichtlich gewählt: Es gibt viele Angebote im Freien, die im Sommer natürlich viel mehr Spaß machen. Und vielleicht ist die Hemmschwelle in der Ferienzeit nicht so groß, das Sofa oder den Schreibtisch mit Rasen, Aschenbahn oder Turnhalle zu tauschen.

Alle Infos zu Platzwechsel auch unter www.platzwechsel.jetzt/ludwigshafen

Die BKK Pfalz ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit Sitz in Ludwigshafen und besteht seit 1923. Über 400 Mitarbeiter betreuen rund 185.000 Versicherte.

Weitere Infos: www.bkkpfalz.de
Facebook: www.facebook.com/bkkpfalz

Ansprechpartnerin: Martina Stamm,
Leiterin Unternehmenskommunikation, mstamm@bkkpfalz.de,
Tel: 0621/68559120, Fax: 0621/685593120

Wissenschaftliche Studien

In der „Global Burden of Disease Study“ wurden die zehn wichtigsten Erkrankungen der deutschen Bevölkerung für die Krankheitslast im Jahr 2010 erfasst (Plass, Vos, Hornberg et al., 2014). Dazu wurden sogenannte „Disability-Adjusted Life Years“ (DALYs), behinderungsbereinigte Jahre, erhoben, welche für den Verlust an gesunden Lebensjahren durch Todesursachen oder Erkrankungen stehen. Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen sind laut der Studie für einen Großteil der Krankheitslast in Deutschland verantwortlich. Auf Platz drei und vier folgen Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie psychische und Verhaltensstörungen.

Zusammenfassend verursachen diese vier Erkrankungen etwa 64 Prozent der verlorenen gesunden Lebensjahre (Robert Koch-Institut, 2015).

Die Todesursachenstatistik für Deutschland zeigt vergleichbare Ergebnisse (Statistisches Bundesamt, 2017). So waren im Jahr 2015 Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 39 Prozent die häufigste Todesursache, gefolgt von Krebserkrankungen (25 Prozent). Muskel-Skelett-Erkrankungen verursachten hingegen die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und sind die kostenintensivsten Erkrankungen (Robert Koch-Institut, 2015). Auf Platz zwei liegen psychische Störungen.

Die bedeutsamsten Risikofaktoren für die aufgeführten Erkrankungen sind ungesunde Ernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, Tabakgebrauch sowie körperliche Inaktivität bzw. Bewegungsmangel (World Health Organization, 2013). Im Fokus des vorliegenden Projektes liegt die Reduzierung des Bewegungsmangels bzw. die Förderung der körperlichen Aktivität von jungen Erwachsenen. Daher werden diese Aspekte im Folgenden näher beleuchtet.

Gründe für den ansteigenden Bewegungsmangel in Deutschland sind beispielsweise zunehmend sitzende Freizeit- und Arbeitsaktivitäten, unzureichende Bewegungsmöglichkeiten sowie eine zu große Distanz zu öffentlichen Verkehrsmitteln und Grünflächen (Schöppe & Braubach, 2007). So sitzen laut einer repräsentativen Studie 43,4 Prozent der erwachsenen Deutschen mindestens 6 Stunden am Tag, liegen damit über dem europäischen Durchschnitt (Sjöström M. et al, 2006). Zu

einem ähnlichen Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der DKV (2016). Demnach sitzen Deutsche an einem gewöhnlichen Arbeitstag sogar insgesamt etwa 7 Stunden pro Tag. Die längsten Sitz-Zeiten entstehen dabei auf der Arbeit und zu Hause vor dem Fernseher. Im Geschlechtervergleich sitzen Frauen mit durchschnittlich 7 Stunden deutlich kürzer als Männer (ca. 8 Stunden). Junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren sitzen durchschnittlich knapp 9 Stunden pro Tag und damit im Altersvergleich am längsten. Bei Personen im Alter von 30 bis 45 Jahren beträgt die Sitz-Zeit hingegen immerhin nur noch knapp 8 Stunden.

Aufgrund des zunehmend bewegungsreduzierten Alltags der deutschen Bevölkerung und der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken gewinnen Präventionsprojekte zur Bewegungsförderung weiter an Bedeutung (Krug et al., 2013; World Health Organization, 2004). So senkt körperliche Aktivität unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf- und Tumorerkrankungen, Diabetes sowie Depressionen. Durch Bewegung werden orthopädische Beschwerden und Übergewicht reduziert. Gleichzeitig stärkt körperliche Aktivität das Wohlbefinden und verbessert den Fitnesszustand. Insgesamt wird dadurch die Lebensqualität gesteigert und eine langfristige Selbstständigkeit im Alltag gesichert (Robert Koch-Institut, 2015; Woll & Bös, 2004; World Health Organization, 2010).

Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes treiben etwa zwei Drittel der deutschen Bevölkerung regelmäßig Sport (Robert Koch-Institut, 2015). Dennoch erfüllt lediglich jeder fünfte Erwachsene die Bewegungsempfehlungen der WHO (mind. 2,5 Stunden moderate körperliche Aktivität pro Woche). Etwa 34 Prozent haben in den letzten drei Monaten überhaupt keinen Sport betrieben. Der Anteil sportlich Inaktiver ist bei älteren Menschen tendenziell höher als bei Jüngeren (Robert Koch-Institut, 2015).

Die Anzahl an Sporttreibenden ist in den letzten Jahren gestiegen, dennoch verdeutlicht der hohe Anteil an Erwachsenen, der keinen oder nur wenig Sport treibt, die Notwendigkeit weiterer Maßnahmen zur Förderung der körperlichen Aktivität auf Bundesebene (Krug et al., 2013, Robert Koch-Institut, 2015).