



# **Bericht der Arbeitsgruppe**

## **„Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen“**

## **I. Impressum**

**Titel:** **Bericht der Arbeitsgruppe  
„Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen“**

**Stand:** Dezember 2011

**Koordination:** Kreisgesundheitsamt Reutlingen  
Leiter: Dr.Gottfried Roller

**Geschäftsstelle  
der kommunalen  
Gesundheitskon-  
ferenz:** Monika Firsching  
St.-Wolfgang-Str. 13, 72764 Reutlingen  
Telefon: 07121 480 4340  
email: m.firsching@kreis-reutlingen.de

Anja Manns  
St.-Wolfgang-Str. 13, 72764 Reutlingen  
Telefon: 07121 480 4355  
email: a.manns@kreis-reutlingen.de

**Copyright:** Nachdruck nur mit Genehmigung

# Inhaltsverzeichnis

	Seite	
<b>I.</b>	<b>Impressum</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Hintergrund und Datengrundlage</b>	<b>3</b>
<b>III.</b>	<b>Expertenarbeitskreis Rückengesundheit</b>	<b>7</b>
<b>IV.</b>	<b>Gesundheitsförderung</b>	<b>7</b>
	1. Allgemeine Gesundheitsförderung	7
<b>V.</b>	<b>Prävention</b>	<b>8</b>
<b>VI.</b>	<b>Versorgung</b>	<b>9</b>
<b>VII.</b>	<b>Handlungsempfehlungen</b>	<b>9</b>
	1. Handlungsempfehlung: Wegweiser zur Rückengesundheit	9
	2. Handlungsempfehlung: Informations- und Motivationskampagne	10
	3. Handlungsempfehlung: Bewegter Start ins Leben - Bewegung und Gesundheits- förderung in Kindertageseinrichtungen	12
<b>VIII.</b>	<b>Mitgliederliste</b>	<b>15</b>

## II. Hintergrund und Datengrundlage

Chronische Erkrankungen gelten derzeit als die wichtigste gesundheitliche Herausforderung unseres Gesundheitssystems. Die Gesundheitsstrategie des Landes Baden-Württemberg hat deshalb eine grundlegende Stärkung von Gesundheitsförderung und Prävention zum Ziel, um chronischen Erkrankungen wirksam begegnen zu können.

Dazu muss man zunächst die Verteilung chronischer Erkrankungen im regionalen Raum kennen. Erst aufgrund der Feststellung des lokalen Bedarfes kann man passgenaue Lösungen für den Landkreis entwickeln. Diese Daten stehen auf Landkreisebene nicht zur Verfügung.

Deshalb entschloss sich das Kreisgesundheitsamt zu einer Analyse der Schwerbehindertengutachten über einen eingegrenzten Zeitraum. Bei dieser Begutachtung geht es darum, Menschen aufgrund festgelegter Kategorien den Schwerbehindertenstatus auf Antrag zuzuerkennen.

Als schwerbehinderte Menschen gelten Personen dann, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweicht und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Diese Funktionsstörungen werden anhand genauer Kategorien begutachtet, sind rechtsfähig und können zu Leistungsbezug führen.

Bezogen auf die Verteilung chronischer Erkrankungen auf Landkreisebene geben diese Daten einen guten Überblick über schwere Funktionsstörungen, die chronifiziert sind.

Sie geben aber nur die Spitze eines Eisberges wieder. Die Entwicklung chronischer Krankheiten und die leichteren Verläufe werden hier nicht erfasst.

Diese Datengrundlage unterliegt den typischen Verzerrungen jeder Sekundärstatistik, die ursprünglich zu einem anderen Zweck angefertigt wurde. Unter Berücksichtigung dieser Fehlerquellen liefert sie einen guten Überblick über die Verteilung **schwererer** chronischer Erkrankungen im Landkreis Reutlingen.

Die Schwerbehindertengutachten unterliegen einer eigenen Codierung, der Tenorierung. Diagnosen sind in der ICD 10 (International Classification of Diseases) codiert. Um eine gewisse Einordnung und Vergleichbarkeit herzustellen, wurden über einen Zeitraum (Oktober 2009 – Februar 2010) alle zu bearbeitenden Gutachten in die ICD Codierung übertragen und in einer Sonderanalyse ausgewertet. Dies war im Rahmen einer Magister Public Health Arbeit möglich.

Es wurden 1369 Gutachten ausgewertet (s. Abbildung 1). In einem Abgleich mit der Tenorierung der Gutachten des laufenden Jahres ergab sich eine prozentuale Übereinstimmung zwischen der Auswertung der ICD-Codierung und der Tenorierung.

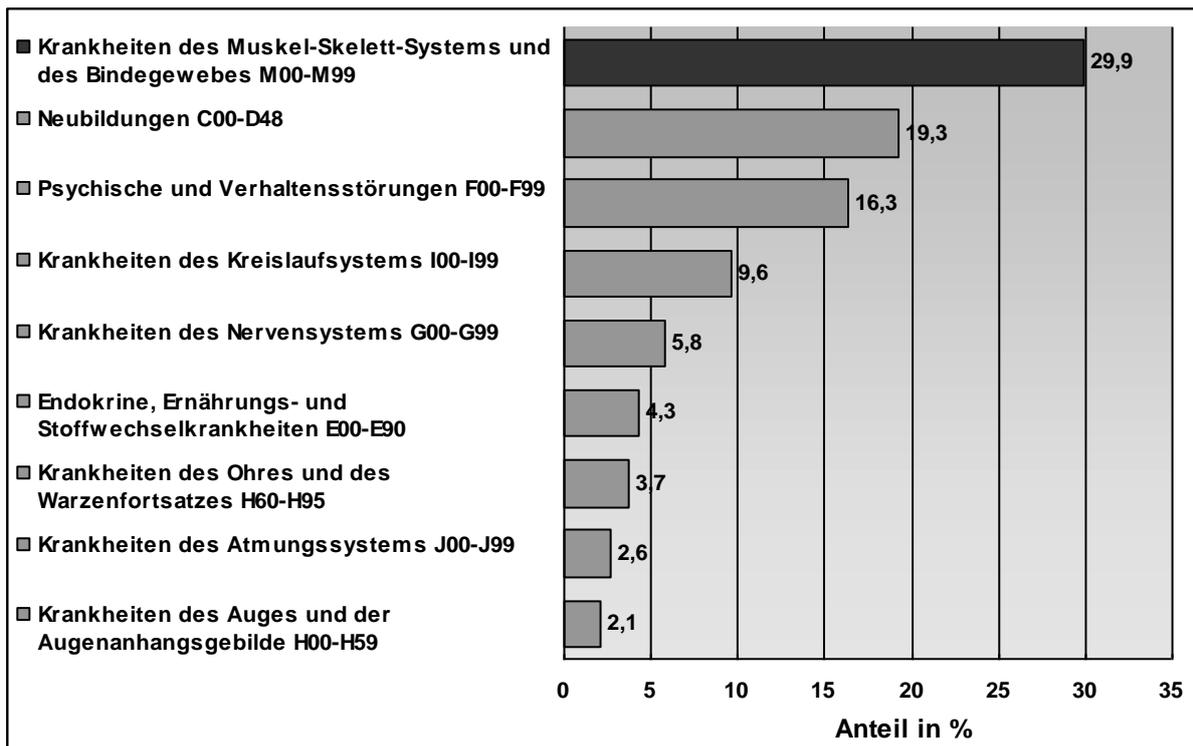


Abb.1: Verteilung chronischer Erkrankungen im Landkreis Reutlingen  
Auswertung Kreisgesundheitsamt 2010, n = 1369

Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes (M00-M99) sind im Landkreis Reutlingen in den Schwerbehindertengutachten dominant. In den Kategorien der Tenorierung sind die Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule am häufigsten.

Die Gruppe M00 –M99 lässt sich innerhalb der ICD differenzieren (Abbildung 2).

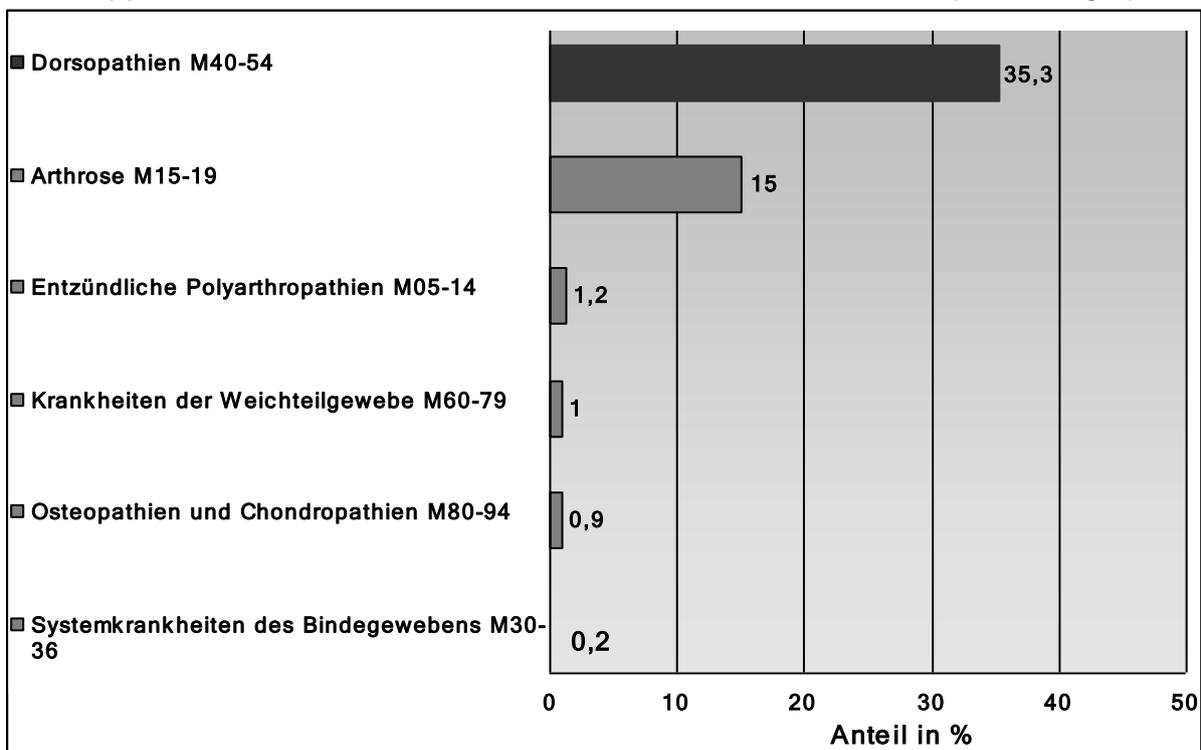


Abb.2: Differenzierung innerhalb der ICD-Gruppe M00-M99

Hier zeigt sich, dass als häufigste Einzeldiagnose Dorsopathien (im Volksmund Rückenschmerzen) vorkommt. (M40-M54)

**Unspezifische und chronische Rückenschmerzen** sind generell sehr häufig anzutreffen, wobei die Mehrzahl der Rückenschmerzen nicht zur Chronifizierung führt. Datenquellen dazu stehen für den kommunalen Raum allerdings nicht zur Verfügung. Entsprechende Daten müssten von der Kassenärztlichen Vereinigung und /oder den Krankenkassen erst zur Verfügung gestellt werden. Zu einer allgemeinen Einschätzung der Problemlage muss hier leider ein Blick auf Bundesdaten ausreichen.

Nach Angaben des Robert-Koch Instituts (2006) überstieg sowohl bei Männern als auch bei Frauen die Jahresprävalenz der Rückenschmerzen die Jahresprävalenz der chronischen Rückenschmerzen bei weitem. Das bedeutet, dass die Zahl der Erkrankungen an unspezifischen Rückenschmerzen in der deutschen Bevölkerung, betrachtet auf den Zeitraum von 12 Monaten aber auch bezogen auf die ganze Lebenszeit, um ein Mehrfaches höher liegt als die Zahl der Erkrankungen an chronischen Rückenschmerzen.

Das zeigt: Sinnvolle Prävention muss direkt bei den unspezifischen Rückenschmerzen und in allen Altersgruppen ansetzen.

Tab.1: Von Rückenschmerzen betroffene Frauen und Männer nach Alter, Angabe in %  
Quelle: Weißbuch Prävention 2007/2008 (KKH Hannover, Springer-Verlag)

	Chronische Rückenschmerzen- Lebenszeitprävalenz		Chronische Rückenschmerzen- Jahresprävalenz		Rückenschmerzen- Jahresprävalenz	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
<b>Altersgruppe</b>	(n=3793)	(n=3539)	(n=3790)	(n=3537)	(n=3790)	(n=3538)
18 - 29 Jahre	18,4	10,5	12,8	6,5	63,5	53,3
30 - 39 Jahre	24,4	15,9	16,5	9,2	65,9	57,1
40 - 49 Jahre	28,4	24,6	16,7	15,6	62,7	60,5
50 - 59 Jahre	38,8	30,4	26,6	20,6	64,3	59,6
60 - 69 Jahre	41	35,1	28,6	24,5	69,5	61,3
70 und mehr Jahre	40,3	28,1	29,6	17,2	67,6	51,2
<b>gesamt</b>	<b>31,5</b>	<b>23</b>	<b>21,6</b>	<b>14,8</b>	<b>65,6</b>	<b>57,5</b>

Der Jugendgesundheitssurvey des Robert-Koch Institutes macht deutlich, dass Rückenschmerzen bereits bei Kindern und Jugendlichen häufig auftreten. Leider sind diese Daten nicht nach Altersangaben (Kinder/Jugendliche) differenziert.

9% der deutschen Kinder und Jugendlichen haben demnach fast jede Woche Rückenschmerzen, 7,9% Nacken- und Schulterschmerzen. Täglich haben 4,2% der deutschen Kinder und Jugendlichen Rückenschmerzen, 3,7% haben täglich Nacken- und Schulterschmerzen.

Tab.2: Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, Angabe in %. Jugendgesundheitsurvey Quelle: Ravens-Sieberer et al. 2003

	fast täglich	mehrmals pro Woche	fast jede Woche	etwa einmal im Monat	selten oder nie
Rückenschmerzen	4,2	4,2	9	20,9	61,8
Nacken- oder Schulterschmerzen	3,7	4,6	7,9	20,7	63,2

### III. Expertenarbeitskreis Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen

Aus den Daten geht hervor, dass im Bereich Rückengesundheit Handlungsbedarf besteht. Für die Spezifizierung des Handlungsbedarfes wurde das Wissen von Experten benötigt, die in unterschiedlichen Berufsfeldern zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen tätig sind und über die notwendige Mischung aus Fachwissen und lokalen Kenntnissen verfügen.

Deshalb wurde eine interdisziplinäre Expertenarbeitsgruppe zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen gebildet. Diese Arbeitsgruppe nimmt schon aufgrund der Zusammensetzung eine ganzheitliche, berufsfeldübergreifende Perspektive ein. In vier Sitzungen wurden diese Handlungsempfehlungen zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen für die Kommunale Gesundheitskonferenz ausgearbeitet.

#### Einschätzung der Situation durch den Arbeitskreis

Als gemeinsame fachliche Ausrichtung wurde die Nationale Leitlinie Kreuzschmerz (30.11.2010) zugrunde gelegt. Die Expertengruppe erarbeitete aus verschiedenen Perspektiven die konkrete Situation im Landkreis Reutlingen in den Bereichen Versorgung, Gesundheitsförderung und Prävention.

### IV. Gesundheitsförderung

#### 1. Allgemeine Gesundheitsförderung

Gesundheit und Gesundheitsförderung sollte (wieder) mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden. Es gilt, gesunde Lebenswelten zu schaffen, d.h. für Verhältnisse zu sorgen, die gesundes Verhalten ermöglichen und fördern.

Lebenswelten sind beispielsweise

- Kindergarten/Kindertagesstätten
- Schule
- Betrieb
- Vereine
- Pflegeheim

Der tragende gesundheitsförderliche Ansatz zu Erhalt und Förderung der Rückengesundheit ist **Bewegung im gesamten Lebenslauf**.

**Es ist von entscheidender Bedeutung Menschen bereits im Kindergartenalter zu erreichen und Bewegung im Alltag und vor allem Freude an dieser Bewegung zu vermitteln. Werden Bewegungsabläufe frühzeitig und fachgerecht vermittelt gelten sie als der sicherste und wirksamste Gesundheitsprotector, über den Menschen verfügen können.**

Deshalb soll mit entsprechenden Maßnahmen im Vorschulalter begonnen werden. Es gilt, diese Maßnahmen flächendeckend auszubringen und für alle Erziehungseinrichtungen verbindlich zu machen. Nach Ansicht der Experten hat die Aktivierung und Motivation bewegungsärmerer Kinder dabei höchste Priorität. Die Bedeutung der Bewegung und Maßnahmen zur kindgerechten Förderung sind im Orientierungsplan gut beschrieben. Die Umsetzung ist allerdings sehr unterschiedlich. Dazu sind die wenigen Daten, die wir auf Landkreisebene und die umfassenderen Daten auf Landes- und Bundesebene zu deutlich. In der 3. Handlungsempfehlung wird dazu Stellung genommen.

Bei einer gelungenen Förderung körperlicher Aktivität bereits im Kindesalter sind die Weichen für eine gesundheitsbewusste Lebens- und Verhaltensweise gestellt. Generelles Ziel ist daher, eine gewisse „Basisbeweglichkeit“ altersstufengerecht zu vermitteln und dafür zu werben und zu motivieren, dass auch die gesamte Bevölkerung sich im Alltag und auf gesundheitlich richtige Weise bewegt. Dazu müssen die jeweils Verantwortlichen wissen (Erzieherinnen, Eltern, Sportlehrer etc.), welche sinnvolle Bewegung in welcher Altersgruppe angemessen ist. Darauf aufbauend sollten sie Defizite erkennen und vorhandene Ressourcen fördern.

## **V. Prävention**

Angebote zur Erreichung einer Basisfitness im Sinn von unspezifischen Bewegungsangeboten gibt es nach Einschätzung der Expertenarbeitsgruppe im Landkreis Reutlingen ausreichend und in guter Qualität. Diese Angebote sind auch teilweise präventiv ausgerichtet, d.h. sie richten sich mit ihrem Angebot an Risikogruppen, bzw. an bereits betroffene Personen.

Es fehlt allerdings an einem Überblick, der dem Fachpersonal aber auch der Bevölkerung den Weg zu einem passenden aktivierenden und rückenfreundlichen Angebot weist (vgl. Handlungsempfehlung 1).

Nach Auffassung der Experten ist die Bereitschaft der Bevölkerung, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen noch viel zu gering. Außerdem gibt es eine Vielzahl irreführender und auch falscher Informationen, die in der Öffentlichkeit kursieren und Unsicherheit über richtiges Verhalten schaffen.

Deshalb wird eine breit angelegte Informations- und Motivationskampagne, die sich an die Gesamtbevölkerung richtet, für sinnvoll und notwendig gehalten. Besonders wirkungsvoll erscheint diese Informations- und Motivationskampagne in Koppelung mit der Zusammenstellung der Angebote im Kreis (vgl. Handlungsempfehlung 2).

## VI. Versorgung

Die Versorgungssituation im Landkreis Reutlingen wurde durch die Experten einstimmig als gut bezeichnet.

Die Nachsorgekonzepte ASP und IRENA, die von der Deutschen Rentenversicherung finanziert werden, stehen im Landkreis Reutlingen mit zwei Standpunkten (RTA und Kliniken Hohen Urach) ausreichend zur Verfügung.

Wünschenswert wären allerdings qualitativ hochwertige Präventions- und Nachsorgeangebote nach § 20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V.

Es geht im Landkreis Reutlingen daher schwerpunktmäßig darum, Gesundheitsförderung und Prävention zu stärken.

## VII. Handlungsempfehlungen

Aus diesen Arbeitsergebnissen der Expertengruppe werden drei/vier Handlungsempfehlungen formuliert und dem Gremium zur Abstimmung vorgelegt.

### 1. Handlungsempfehlung: Wegweiser zur Rückengesundheit erstellen

**Bedarf:** Im Landkreis Reutlingen ist nach Expertenansicht zwar ein Angebot zur Förderung von Aktivierung und Beweglichkeit und zu speziellen Angeboten zur Rückengesundheit vorhanden, aber ein strukturierter Überblick über dieses kreisweite Angebot fehlt. Dieser Überblick ist notwendig und sinnvoll und soll in Form einer Angebotssammlung (Wegweiser) realisiert werden. Der Wegweiser soll als Arbeitsmittel den Gesundheitsberufen im Landkreis Reutlingen zur Verfügung gestellt werden. Er kann einen Überblick über vorhandene Angebote im Kreis geben und damit die Frage nach dem Bedarf grundsätzlich klären.

Er soll im Internet und in einer begrenzten Druckauflage zur Verfügung gestellt werden.

#### Ziele des Wegweisers

Der Wegweiser erfüllt mehrere Zielsetzungen

- Individuell passende Angebote werden auffindbar gemacht und zur Verfügung gestellt. Es sollte ein gedruckter Wegweiser und eine Internetversion erstellt werden. Zielgruppe: Gesundheitsberufe, Bevölkerung.
- Die Auswertung der eingegangenen Angebote ist zugleich eine Planungsgrundlage und zeigt, wo welche Angebote im Kreis verfügbar sind. Sie zeigt auch eventuell vorhandene lokale Defizite auf.
- Der Wegweiser stellt diese Daten sowohl für allgemeine Bewegungsangebote als auch für spezielle Angebote zur Rückengesundheit zusammen und ist somit für die Gesamtbevölkerung gedacht.
- Durch die Selbstbeschreibung der Angebote durch die Anbieter werden die Angebote inhaltlich dargestellt.
- Die regionale Verfügbarkeit von Angeboten ist deutlich.
- Die Verfügbarkeit von Angeboten für unterschiedliche Altersstufen ist deutlich.
- Der Herausgabe und Veröffentlichung des Wegweisers ist mit einer Informations- und Motivationskampagne gekoppelt. Der Wegweiser ist ein zentrales Element der Kampagne. Die vorhandenen Angebote im Landkreis werden beworben.

### **Erwartete Wirkung**

- Gute Annahme und Resonanz durch die Öffentlichkeit
- Gute Annahme und Resonanz der Anbieter
- Der Wegweiser erweist sich als gute Arbeitshilfe, um passende Bewegungsangebote zu finden
- Verstärkende Wirkung des Wegweisers auf die Informations- und Motivationskampagne und umgekehrt.
- Überblick über vorhandene Angebote im Landkreis geben eine Basis für neue Planungen
- Erfassung möglicher Vernetzungswünsche

### **Kategorisierung der Handlungsempfehlung**

Die Maßnahme ist auf Landkreisebene mit den Mitteln des Landkreises umsetzbar. Sie wird bisher getragen von der Arbeit des Expertenarbeitskreises und des Kreisgesundheitsamtes.

Das Gremium der Kommunalen Gesundheitskonferenz sollte diese Handlungsempfehlung aktiv unterstützen.

## **2. Handlungsempfehlung: Informations- und Motivationskampagne**

**Bedarf:** In der wissenschaftlichen Fachdiskussion wird immer wieder festgestellt, dass der eigentliche Bedarf im Bereich Rückengesundheit in einer sachgerechten Aufklärung und vor allem in einer nachhaltigen Motivation der Bevölkerung zu mehr Bewegung besteht. Die Expertengruppe bestätigte diese Ansicht auch für den Landkreis Reutlingen.

### **Umsetzung**

- Informationen, die dem neuesten wissenschaftlichen Kenntnisstand entsprechen, müssen in der Breite an die Bevölkerung gebracht werden. Sie sind auf der Basis der nationalen Leitlinie Kreuzschmerz entstanden. In Kürze zusammengefasst sind sie die Aufforderung zur Beibehaltung alltäglicher Bewegungsabläufe. Nicht mehr Ruhe, insbesondere Bettruhe hilft bei Rückenschmerzen, sondern sanfte Bewegung. Die Präventionsbotschaften gehen derzeit in die Richtung, Rückenschmerzen nicht mehr überzubewerten oder /und zu dramatisieren. Rückenschmerzen sind doch Störungen, die ernst genommen werden wollen. Sie sind eine Aufforderung bzw. eine Warnsignal, sich mit dem eigenen Lebensstil, insbesondere dem Bewegungsverhalten kritisch auseinander zusetzen und - das ist die positive Botschaft - der Zustand ist veränderbar.
- Auch bezüglich der Motivation gibt es wichtige Erkenntnisse, die noch nicht allgemein bekannt sind. Kurz zusammengefasst: Alles ist richtig, was der körperlichen Aktivierung dient, es muss nur kontinuierlich ausgeführt werden. Der Begriff körperliche Aktivität bezieht sich als Oberbegriff auf jede körperliche Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt. Gesundheitsfördernde Aktivierung bezeichnet alles, was Kraft, Ausdauer, Dehnfähigkeit und Koordinationsfähigkeit trainiert. Der positive Einfluss ist sehr gut belegt.  
Es gibt jedoch noch keine ausreichend evidenzgesicherten Verfahren, die als Mittel der Wahl zu bezeichnen sind.

Ein konkreter Vorschlag der Expertengruppe ist, vier klassische Übungen zur Rückengesundheit überall im Landkreis zu plakatieren. Sie sind dauernde Erinnerung und bildhafte, symbolische Begleiter der Aktion (Vorstellung der Poster).

Sie sollen an allen Plätzen aufgehängt werden, wo gewartet wird (Arztpraxen, Rathäuser, Haltestellen...).

Darüber hinaus sollen an verschiedenen Orten des Landkreises Informationsveranstaltungen stattfinden. Eine große Veranstaltung soll im Herbst stattfinden.

Ziel dieser Veranstaltungen ist es, zusammen mit den Anbietern, die im Wegweiser aufgenommen wurden, auf verschiedene Weise (Vorträge, Mitmachangebote) die Bevölkerung zu informieren und die Vielfalt der Angebote im Kreis aufmerksam zu machen.

### **Ziele der Informations- und Motivationskampagne**

- Durch die Informations- und Motivationskampagne sollen wissenschaftlich gesicherte Botschaften vermittelt werden.
- Diese Botschaften sind positiv und leicht verständlich
- Es soll dazu ermutigt werden, dass es möglich und sogar leicht möglich ist, etwas für sich selbst zu tun.
- Es sollen breite Bevölkerungskreise erreicht werden
- Die Informations- und Motivationskampagne wird durch die Zusammenstellung der Angebote im Landkreis Reutlingen wirkungsvoll unterstützt.
- Die Anbieter im Landkreis Reutlingen sollen in diese Kampagne breit eingebunden werden
- Die Medien im Landkreis Reutlingen sollen in diese Kampagne breit eingebunden werden
- Die Organisationen der Kreisgesundheitskonferenz sollen in diese Kampagne breit eingebunden werden.

### **Erwartete Wirkung**

Im Jahr 2012 auf das Thema Rückengesundheit soll dieses Thema in den gesundheitlichen Mittelpunkt gestellt werden. Die Kampagne wird von der Vielzahl und der Qualität der Aktivitäten abhängen

- Es wird ein grundsätzlich besserer Informationsstand der Bevölkerung im Sinn der nationalen Leitlinie Kreuzschmerz erwartet.
- Es wird ein Anstieg der Nachfrage nach Bewegungs- und Aktivierungsangeboten erwartet.

### **Kategorisierung der Handlungsempfehlung**

Diese Handlungsempfehlung ist mit den Mitteln des Landkreises, aber nur im Verbund mit den jeweiligen Akteuren (z.B. Bildungsträger, Sportvereine) sinnvoll umsetzbar.

Wenn es gelingt, dass die relevanten Akteure im Landkreis Reutlingen gemeinsam diese Aktion schultern, kann von einer Maßnahme gesprochen werden, die bisherige Strukturen der Zusammenarbeit verändert und neue Synergien herstellt.

Die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz kann die Organisation und Koordination der Kampagne übernehmen.

Die tatsächliche Qualität der Kampagne wird davon abhängen, ob sich viele einbringen und beteiligen.

### 3. Handlungsempfehlung: Bewegter Start ins Leben - Bewegung und Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen

**Bedarf:** Expertenarbeitskreis und Fachliteratur sind sich einig: Bewegung muss früh anfangen. Sie soll Spaß machen und bereits bei den Kindern Bewegungsmuster aufbauen, die als ein sicheres gesundheitsförderliches Potential für die Zukunft gilt. Noch immer wird die anthropologische Abhängigkeit des Menschen von seiner Bewegungsfähigkeit und Trainiertheit gewaltig unterschätzt. Die Hirnforschung liefert eindeutige Erkenntnisse der Zusammenhänge von körperlicher und geistiger Aktivität.

In immer mehr aktuellen Forschungen setzt die umfassenden Auswirkung der Beweglichkeit und der körperlichen Aktivierung auf alle chronischen Erkrankungen ein klares und eindrucksvolles Zeichen: Bewegung ist die Basis von Gesundheit, nicht nur von Rückengesundheit.

Demgegenüber stehen andere zivilisatorische Entwicklungsstränge: Zuwenig natürliche Umgebungen, gefährliche Umgebungen, immer mehr sitzende Freizeitaktivitäten bringen im Zusammenspiel eine dramatische Konsequenz: Noch nie sind wir so viel gesessen. Bewegung hat sich aus dem Alltag verabschiedet und muss praktisch neu kulturiert und mitgedacht werden. Das geht über das Kinderalter weit hinaus bis ins hohe Alter (Trotzdem werden die Grundstrukturen des Bewegungsverhaltens frühzeitig geprägt und gelegt).

Die Situation erscheint besorgniserregend: Grobmotorische Defizite konnten in Deutschland bei bis zu der Hälfte der Kinder beobachtet werden. Bei grobmotorischen Defiziten kann nicht von einem reversiblen Übergangsstadium geredet werden. Die motorische Leistungsfähigkeit beginnt, bereits im Grundschulalter wieder abzunehmen.

„Die WHO (2008) empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine moderate körperliche Aktivität von mindestens einer Stunde am jedem Tag. Diese Vorgabe wird – legt man die MoMO – Daten zugrunde – lediglich von 15,3% der 4 bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland erfüllt“ (zitiert nach: Kurzfassung Ergebnisse Motorik-Modul, März 2009, S. 2).

In einem Fachgespräch mit den Fachberatungen der Kindertagesstätten sollte herausgefunden werden, welchen Stellenwert Bewegung und Anleitung zur Bewegung innerhalb der eigenen Einrichtungen haben, ob Kindertageseinrichtungen tatsächlich der geeignete Ort sind, das Bewegungsverhalten der Kinder zu fördern und positive Bewegungsmuster zu festigen. Nach Darstellung der Träger wird der Bewegung eine hohe Priorität zugeschrieben. Der Orientierungsplan beinhaltet ausführliche Vorschläge und Empfehlungen, die handlungsleitend seien.

#### **Fazit**

Die gesundheitliche Bedeutung von körperlicher Aktivierung für das Leben der Menschen ist zwar bekannt, findet aber leider wenig Umsetzung im Alltag. Bewegung verabschiedet sich zunehmend aus der Berufswelt und in großen Teilen auch aus der Freizeit.

Die Kommunale Gesundheitskonferenz hat insbesondere die Prävention und Reduzierung chronischer Erkrankungen zum Ziel. Chronische Erkrankungen sind Zivilisationskrankheiten, d.h. Begleiterscheinungen und Reaktionen auf unsere moderne Lebensweise. Eines der Hauptcharakteristika unserer Zeit aus gesundheitlicher Sicht ist das Fehlen von Bewegung und Bewegungsanreizen im Alltag.

Es ist grundsätzlich und zwingend notwendig, Bewegung im Lebenslauf als Schwerpunktthema im Landkreis Reutlingen zu setzen.

### **Erste Empfehlung**

Es wird hier generell empfohlen, das Thema **Bewegung / körperliche Aktivierung im Lebenslauf** als kontinuierliches Arbeitsthema einer ständigen Arbeitsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz zu setzen.

Eine Expertengruppe ist dem Thema entsprechend zu bilden. Sie sollte umfassende Aspekte dieses Lebensqualitätsaspektes behandeln.

**„Gesundes Bewegungsverhalten im Lebenslauf“ zu fördern wird als ein gesundheitliches Ziel des Landkreises vorgeschlagen.**

### **Zweite Empfehlung**

Es wird des Weiteren empfohlen, Bewegung im Kindesalter als prioritäres Thema zu behandeln.

Es müssen folgende Fragen in der Praxis beantwortet werden:

- Ist es in den Kindertagesstätten möglich, das Bewegungsverhalten der Kinder zu beeinflussen und wie muss das geschehen?
- Ist die Ausbildung der Erzieherinnen für diese Aufgabe geeignet?
- Wie wäre eine entsprechende Ausbildung zu gestalten?
- Wie stellt man spielerisch den Status der Kinder bezüglich des Bewegungsverhaltens fest?
- Welche Bewegungsabläufe, Übungen etc. sind geeignet, das Bewegungsvermögen individuell zu verbessern?
- Welche Ressourcen und Ausstattung müssten dafür vor Ort vorhanden sein?
- Wie lassen sich gezielte Bewegungsübungen in einem pädagogischen Gesamtkonzept verankern? Dies stellt eine Herausforderung dar, da der Orientierungsplan für Bildung und Erziehung in baden-württembergischen Kindergärten und weiteren Kindertageseinrichtungen als ganzheitliches Konzept verstanden wird.

### **Dritte Empfehlung**

Es wird daher vorgeschlagen, dass die Kommunale Gesundheitskonferenz ein gemeinsames Projekt mit ausgewählten Kindergärten durchführt, um diese Fragen zu beantworten.

Ein entsprechendes Konzept wird derzeit von fachlichen Experten, der Fachberatung für die Kindertagesstätten des Landkreises und dem Kreisgesundheitsamt und im Austausch mit den Trägern der Kindertageseinrichtungen entwickelt und in der Kommunalen Gesundheitskonferenz vorgestellt.

Dieses Konzept sieht vor, in wenigen Modellkindergärten in einem Assessment zu klären, wie der Bewegungsstatus der Kinder ist, welche Bewegungsangebote und welche Ausstattung die jeweiligen Kindergärten bieten. In einer anschließenden Begleitphase wird intensiv versucht, das Bewegungsverhalten der Kinder zu verbessern. Es soll herausgefunden werden, welche Elemente Bewegung fördern und wie sich diese Elemente in die Ausbildung/Fortbildung der Erzieherinnen integrieren lassen.

Abschließend wird geprüft, ob dieses Vorgehen deutliche Verbesserungen zeigt.

### **Erwartete Wirkung**

Damit wird generell über einen gewissen Zeitraum Möglichkeiten und Grenzen von Bewegung im Setting Kindertagesstätte erprobt. Die Situation ist so angelegt, dass sie wiederholbar ist. (Der Schlüssel zur Wiederholbarkeit liegt dabei in der Ausbildung.) Es soll bereits im Kindesalter eine Basis für eine gesunde und gesundheitsbewusste Lebensweise geschaffen werden. Weiterhin wird eine nachhaltige Verbesserung des kindlichen Bewegungsverhaltens erwartet.

### **Kategorisierung der Handlungsempfehlung**

Diese Handlungsempfehlung ist mit den Mitteln des Landkreises allein nicht zu realisieren. Es ist von übergreifendem bevölkerungsgesundheitlichen Interesse und Notwendigkeit, körperlicher Aktivierung und Bewegung den Stellenwert zu geben, den sie bei der Vermeidung und Bewältigung chronischer Erkrankungen hat.

Bewegung als gesundheitlicher Protektor ist als individuelle Gesundheitsressource zu wichtig, um in einem Freiwilligkeitskorridor zu verbleiben.

Der Landkreis Reutlingen hat allerdings die Möglichkeit in einem entsprechenden Modellprojekt im Kreis herauszufinden, ob es wirksame Möglichkeiten gibt, dem Bewegungsmangel der Kinder in der Kindertagesstätte wirkungsvoll entgegen zu wirken.

## VIII. Mitgliederliste

Frau Firsching  
Gesundheitsplanerin, Kreisgesundheitsamt, Landratsamt Reutlingen

Herr Frank  
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb, Leiter Gesundheitszentrum Reutlingen

Herr Dr. Gutekunst  
Facharzt für Allgemeine Chirurgie

Herr Löffler  
Gebietsbevollmächtigter Bosch BKK  
Frau Manns  
Kreisgesundheitsamt, Landratsamt Reutlingen

Herr Michalik  
Physiotherapeut

Herr Dr. Nübel  
Ärzt Netzwerk Reutlingen GbR

Herr Dr. Papenfuß  
Werkarzt Robert Bosch GmbH Reutlingen

Frau Dr. Rohrberg  
Kreisgesundheitsamt, Kinder- und Jugendgesundheit

Herr Dr. Roller  
Leiter Kreisgesundheitsamt, Landratsamt Reutlingen

Herr Steinhilber  
Geschäftsführer Reutlinger Therapie und Analysezentrum

Frau Tomin  
Industrie und Handelskammer, Projektmanagerin Dienstleistungs- und Gesundheitswirtschaft