

GESUNDHEIT  
ZUM  
MITMACHEN



Sport und  
Gesundheit in  
Bad Schönbrown

# Gesundheit zum Mitmachen – ein Leben lang



## Liebe Bad Schönbornerinnen und Bad Schönborner,

aus einem kurzen Gesundheitsfragebogen Anfang der 1990er-Jahre ist mit „Gesundheit zum Mitmachen“ eine einzigartige Langzeitstudie entstanden, die weit über die Grenzen unserer Gemeinde hinaus Beachtung findet. Seit über drei Jahrzehnten liefert sie wertvolle Erkenntnisse darüber, wie Bewegung, Lebensstil und Wohlbefinden zusammenhängen – und macht deutlich, dass Gesundheit dort beginnt, wo man lebt.

Bad Schönbörn steht heute als anerkannte Gesundheitsgemeinde und Kurort mit Tradition für Lebensqualität, Natur und Vitalität. Mit seinen zahlreichen Sport-, Freizeit- und Erholungsangeboten – vom Therarium über den Sole-Aktiv-Park bis hin zu Walkingstrecken und Bewegungsparks – bietet unsere Gemeinde beste Voraussetzungen für ein gesundes Leben in jedem Alter.

Die aktuelle Erhebung zeigt: Wir sind auf dem richtigen Weg. Immer mehr Bürgerinnen und Bürger nutzen die vielfältigen Möglichkeiten, sich regelmäßig zu bewegen und aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Gerade die letzten Jahre haben uns gezeigt, wie wichtig körperliche und mentale Gesundheit sind. Nutzen Sie die Erkenntnisse dieser Studie und die Angebote unserer Gemeinde – für mehr Lebensfreude, Balance und Wohlbefinden im Alltag.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der Ergebnisse!**



**Klaus-Detlev Hug**  
Bürgermeister  
Bad Schönbörn



**Petra Spitzmüller**  
Geschäftsführerin  
AOK Mittlerer  
Oberrhein



**Prof. Dr. Klaus Bös**  
Karlsruher Institut für  
Technologie (KIT)



**Prof. Dr. Alexander Woll**  
Karlsruher Institut für  
Technologie (KIT)



## Impressionen aus der Studie

Die Studie setzt nachhaltige Impulse bei den Teilnehmenden.

„Wir haben durch die Studie viel über uns und unsere Fitness erfahren. Wir möchten weiterhin körperlich aktiv bleiben und auch bei der nächsten Erhebung wieder dabei sein.“ (Ehepaar, 77 Jahre).



Weitere Informationen über die Studie, ihre Ziele und aktuelle Ergebnisse erhalten Sie in unserem Imagefilm. Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code oder suchen Sie direkt in Youtube nach »Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönenborn«.

## Ziele von „Gesundheit zum Mitmachen“

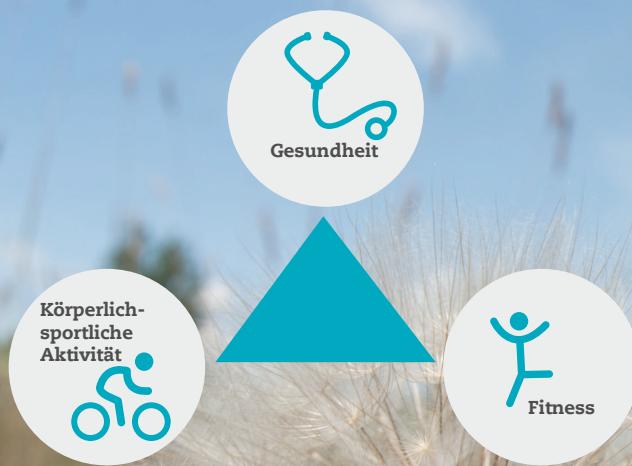
„Gesundheit zum Mitmachen“ verfolgt drei Ziele:

1. Die Initiierung und Durchführung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen
2. Die Planung und Durchführung einer wissenschaftlichen Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit
3. Die Entwicklung von Transferbausteinen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung für andere Kommunen

Die wissenschaftliche Untersuchung „Gesundheit zum Mitmachen“ begann im Jahre 1992 auf Initiative der Professoren Dr. Klaus Bös und Dr. Alexander Woll aus Bad Schönenborn sowie Dr. Pekka Oja

und Dr. Jaana Suni vom UKK Institut/Tampere in Finnland. Das theoretische Grundgerüst bildet die in den Gesundheitswissenschaften bekannte Modellvorstellung, dass eine Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit besteht.

Bei „Gesundheit zum Mitmachen“ werden körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit durch Fragebögen, eine ärztliche Untersuchung sowie Laborwerte ermittelt. Die körperliche Fitness wird durch sportmotorische Tests für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit untersucht.



*Körperlich-sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit stehen in enger Wechselbeziehung*

# Wissenschaftliche Grundlagen

Die Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit wird durch sogenannte Schutz- und Risikofaktoren beeinflusst. Dabei wird die Gesundheit als ein dynamisches Prozessgeschehen verstanden, das im permanenten Wechselspiel von Risikofaktoren und Schutzfaktoren zu betrachten ist.

Gesundheitliche Risikofaktoren (z.B. Übergewicht oder Bewegungsmangel) haben einen negativen Einfluss, während Schutzfaktoren (z.B. ein positives Selbstwertgefühl oder eine positive Lebensumwelt) sich günstig auswirken. In dieser salutogenetischen Modellvorstellung bleiben Menschen eher

gesund, denen es gelingt, eine optimale Balance von Risikofaktoren und Schutzfaktoren herzustellen und aufrechtzuerhalten.



„Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der darauf abzielt, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Lebensumstände und ihre Lebensumwelt zu ermöglichen.“

(WHO, 2005)

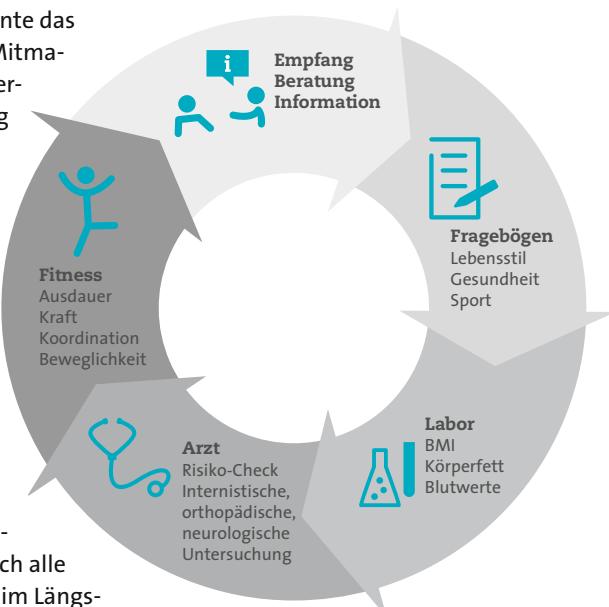


Erläuterung der Wechselbeziehung zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit

## Methodik der Untersuchung

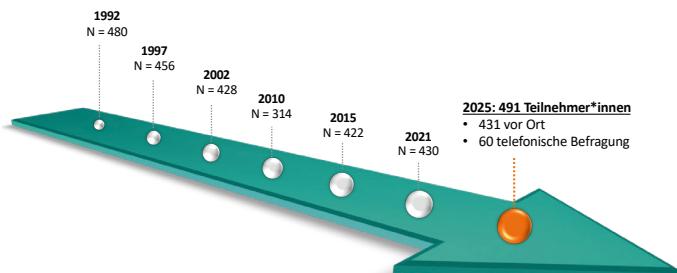
Vor mehr als 30 Jahren konnte das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ ins Leben gerufen werden. Seit der Basiserhebung 1992 wurden seitdem in einem Turnus von fünf Jahren standardisierte Daten zur körperlich-sportlichen Aktivität, Fitness und Gesundheit einer repräsentativ gezogenen Stichprobe von erwachsenen Bad Schönenborner\*innen erhoben. Neben der regelmäßigen Ziehung von neuen, repräsentativen Teilnehmenden werden zudem auch alle bisherigen Teilnehmenden im Längsschnitt bis ins hohe Erwachsenenalter begleitet.

Die bisher sieben Untersuchungszeitpunkte ermöglichen zum einen längsschnittliche Analysen, die Entwicklungsverläufe innerhalb der Personen hinsichtlich verschiedener Gesundheitsparameter sichtbar machen.



Ablauf der Datenerhebung bei „Gesundheit zum Mitmachen“

Zum anderen ermöglichen sie Kohortenvergleiche, d.h. es werden Personen desselben Alters zu unterschiedlichen Messzeitpunkten verglichen, um soziale und gesellschaftliche Veränderungen abzuleiten.



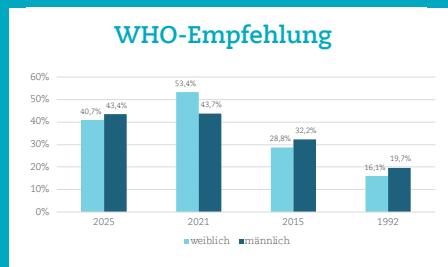
Untersuchungsstichproben im Projekt  
„Gesundheit zum Mitmachen“



## Sportliche Aktivität in Bad Schönborn

Sport hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte und sollte demnach einen hohen Stellenwert im Alltag einnehmen. Um den Entwicklungstrend der körperlich-sportlichen Aktivität der Bad Schönborner\*innen darzustellen, wurde der angegebene Aktivitätsumfang der aktuellen Erhebung 2025 mit vorangegangenen Untersuchungen verglichen.

Misst man das Sporttreiben der Bad Schönborner\*innen an dem Erreichen der WHO-Empfehlung, so zeigt sich ein kontinuierlicher Anstieg der Gesamtaktivität. Von 1992 bis 2021 nahm die Gesamtaktivität stetig zu. Besonders während der Corona-Pandemie erlebte das Sport- und Bewegungsverhalten einen regelrechten Boom – viele nutzten Bewegung gezielt als Ausgleich und Stressbewältigung.



*Erreichen der Aktivitätsempfehlung der WHO von min. 150 Minuten moderate sportliche Aktivität pro Woche*

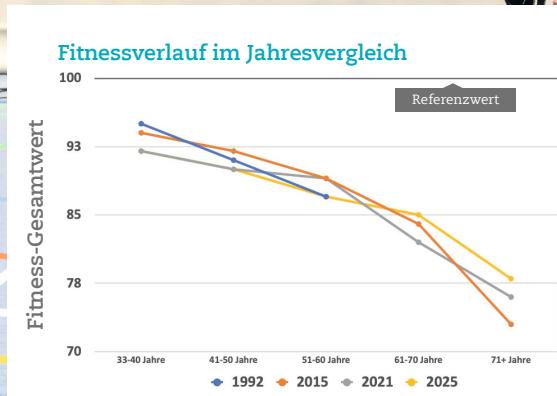
Zwar ist in der aktuellen Erhebung 2025 ein leichter Rückgang zu verzeichnen, dennoch liegt das Aktivitätsniveau weiterhin deutlich über dem Stand von 2015.

Interessant ist der Blick auf die geschlechtsspezifischen Unterschiede: Während Frauen während der Pandemie ihre Aktivität stark steigerten, zeigt sich im Jahr 2025 ein deutlicher Rückgang. Männer hingegen konnten ihr Aktivitätsniveau weitgehend stabil halten.



### Unser Tipp:

Die aktuelle Aktivitätsempfehlung der WHO für die erwachsene Bevölkerung beträgt min. 150 Minuten pro Woche moderate sportliche Aktivität oder min. 75 Minuten hohe intensive körperliche Aktivität. Zusätzlich wird an zwei oder mehr Tagen in der Woche ein Krafttraining empfohlen, das alle wichtigen Muskelgruppen umfasst.



*Fitnessverlauf der Bad Schönborner\*innen über die Lebensspanne und Vergleich zwischen den Messzeitpunkten. Der Referenzwert 100 entspricht der durchschnittlichen Leistung eines 35-jährigen Mannes im Jahr 1992.*



## Fitness schafft Lebensqualität

Die Fitness ist ein zentraler Baustein körperlicher Gesundheit. Innerhalb des Projekts „Gesundheit zum Mitmachen“ werden vier Fitnessbausteine (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) gemessen und zusammen zu einem Gesamtwert zusammengeführt.

Es ist nachgewiesen, dass die Fitness über die Lebensspanne abnimmt, wobei sich der Leistungsverlust im hohen Erwachsenenalter beschleunigt. Auch

bei den Bad Schönborner\*innen zeigt sich zu allen Messzeitpunkten dieser altersbedingte Trend. Allerdings zeigen die aktuellen Daten aus 2025 eine erfreuliche Entwicklung: Demnach gelingt es älteren Menschen zunehmend, ihr Fitnessniveau länger zu erhalten. Die altersbedingte Abnahme fällt deutlich moderater aus als noch in früheren Erhebungen – ein Grund hierfür könnte mehr Bewegung und gesteigertes Gesundheitsbewusstsein in der Gemeinde sein.



**Unser Tipp:** Regelmäßige Bewegung wirkt in jedem Alter – sie stärkt den Körper, hebt die Stimmung und verbessert die Lebensqualität. Besonders effektiv ist ein Training, das alle vier Fitnessbausteine anspricht. Ob Spaziergang, Schwimmen, Gymnastik oder Tanzen: Jede Bewegung zählt – und es ist nie zu spät, damit zu beginnen!

## Inaktivität als Gesundheitsrisiko

Körperliche Inaktivität gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung sogenannter Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Rückenschmerzen und psychische Erkrankungen. Ursachen sind neben dem Bewegungsman- gel auch häufig unausgewogene Ernährung, Stress, Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum.

Auch in Bad Schönborn zeigt sich: Bewegung kann einen Unterschied machen. Sportlich aktive Menschen haben häufiger ein normales Körpergewicht, während bei den sportlich Inaktiven ein größerer Anteil übergewichtig oder adipös ist.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt auf vielfältige Weise positiv: Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und reguliert den Stoffwechsel. Schon 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche können dazu beitragen, Überge-

wicht zu vermeiden und die Gesundheit langfristig zu erhalten.

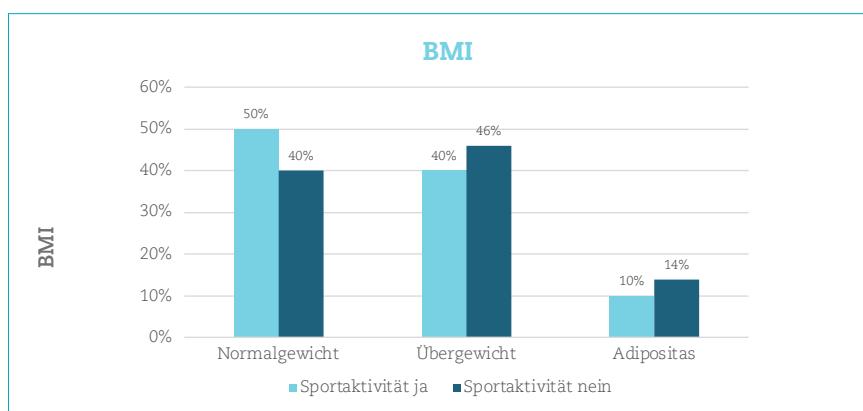
### Was ist Übergewicht ?

Übergewicht wird oft über den BMI (Body Mass Index) definiert. Den BMI errechnet man mit der Formel:

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$$

**Ein Beispiel:** Ein 100 kg schwerer und 2 m großer Mann hat einen BMI von 25.

| BMI       | Einteilung      |
|-----------|-----------------|
| Bis 18,5  | untergewichtig  |
| 18,5-24,9 | normalgewichtig |
| 25-29,9   | übergewichtig   |
| Über 30   | adipös          |





## Hier bewegen sich die Bad Schönborner\*innen in ihrer Freizeit

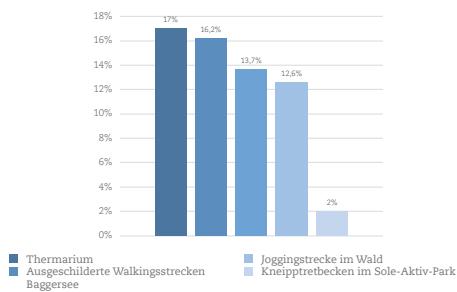
In der aktuellen Erhebung von „Gesundheit zum Mitmachen“ wurden die Bürger\*innen von Bad Schönborn zur Nutzung der zahlreichen Freizeiteinrichtungen in der Gemeinde befragt. Als Gesundheitsgemeinde liegt Bad Schönborn besonders am Herzen, vielfältige Möglichkeiten für Bewegung,

Erholung und Begegnung zu schaffen – ganz nach dem Motto: Gesundheit beginnt vor der Haustür.

Die Ergebnisse zeigen: Besonders beliebt sind das Thermarium mit seiner einzigartigen Thermenlandschaft sowie die gut ausgeschilderten Walking- und Wanderstrecken rund um die Gemeinde. Viele Bürger\*innen nutzen diese regelmäßig, um aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Weniger bekannt sind hingegen neuere Angebote wie der Ninja-Parcours und der Pump Track, die gerade jüngere oder sportlich Ambitionierte zu Bewegung und Spaß einladen. Hier steckt also noch viel ungenutztes Potenzial!

Nutzen Sie doch die Gelegenheit, die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten in Ihrer Gemeinde (neu) zu entdecken – ob Entspannung im warmen Thermalwasser, Bewegung an der frischen Luft oder Action auf dem Parcours.

Regelmäßige Nutzung (1-2x/Woche) von Freizeiteinrichtungen in Bad Schönborn



Anteil an Personen, die verschiedene Freizeiteinrichtungen in Bad Schönborn regelmäßig nutzen



## 10 Tipps für ein aktives Leben

Einfach, aber wirkungsvoll: Die Anregungen der AOK Mittlerer Oberrhein unterstützen Sie dabei, Ihre Gesundheit und Lebensqualität lange zu bewahren.

1. Verwenden Sie am besten regionale und saisonale Produkte. Es gilt die Regel: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.
2. Integrieren Sie Hülsenfrüchte (rote Linsen, Kichererbsen, Bohnen) in Ihren Speiseplan.
3. Trinken Sie immer ausreichend, damit die Organe mit genügend Flüssigkeit versorgt sind. Die Empfehlung lautet: mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag.
4. Sport stärkt die Abwehrkräfte. Kleine Sportheiten bringen Abwechslung in den Alltag.
5. Schrittzähler benutzen: Fast jedes Mobiltelefon hat einen integrierten Schrittzähler, der genau festhält, wie viel Sie sich am Tag bewegt haben. Erreichen Sie 10.000 Schritte pro Tag?
6. Suchen Sie sich Gleichgesinnte. In einer Gruppe machen sportliche Aktivitäten gleich viel mehr Spaß. So können Sie sich gegenseitig motivieren.
7. Statt dem Aufzug lieber die Treppe nehmen, um die Muskulatur zu stärken. So verringern Sie unter anderem auch das Sturzrisiko im Alter.
8. Wer einen gesunden Lebensstil pflegen will, sollte darauf achten, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen und auch ausreichend zu entspannen.
9. Verschiedene Entspannungsmethoden können helfen, Alltagsstress zu reduzieren und das Wohlbefinden erheblich zu steigern.
10. Benutzen Sie Tablet und Co. am Abend nur noch im Nachtmodus. Sonst stört das blauwellige Licht die Herstellung von Melatonin und somit Ihren Schlaf.

## Aktuelle wissenschaftliche Beiträge

- Wiemann, J., Krell-Roesch, J., Woll, A. & Boes, K. (2024). Longitudinal association between fitness and metabolic syndrome: a population-based study over 29 years follow-up. *BMC Public Health.*;24(1):970.
- Schilling, R., Schmidt, S.C.E., Fiedler, J. & Woll, A. (2023). Associations between physical activity, physical fitness, and body composition in adults living in Germany: A cross-sectional study. *PLOS One*;18(10):e0293555.
- Wiemann, J. (2023). Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit. Analyse der Studie Gesundheit zum Mitmachen im Querschnitt und Längsschnitt über 29 Jahre. Dissertation.
- Cleven, L. (2023). Longitudinal association between physical activity and incident risk factors of metabolic syndrome in adults. Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Dissertation.
- Cleven, L., Dziuba, A., Krell-Roesch, J., Schmidt, S.C.E., Bös, K., Jekauc, D. & Woll, A. (2023). Longitudinal associations between physical activity and five risk factors of metabolic syndrome in middle-aged adults in Germany. *Diabetol Metab Syndr.*;15(1):82.
- Woll, A., Cleven, L., Jekauc, D., Krell-Roesch, J., & Bös, K. (2023). A tool to assess fitness among adults in public health studies - Predictive validity of the FFB-Mot questionnaire. *BMC public health*, 23(1), 1340. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16174-w>
- Cleven, L., Krell-Roesch, J., Schmidt, S. C. E., Dziuba, A., Bös, K., Jekauc, D., & Woll, A. (2022). Longitudinal association between physical activity and the risk of incident metabolic syndrome in middle-aged adults in Germany. *Scientific reports*, 12(1), 19424. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24052-5>



Weitere Informationen  
zum Projekt  
„Gesundheit zum Mitmachen“  
finden Sie unter:  
[www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de)

Besuchen Sie auch gerne unsere  
Partnerseiten für weiterführende  
Infos und Motivation für mehr  
Aktivität in der Natur [www.walking.de](http://www.walking.de)  
und [www.bad-schoenborn.de](http://www.bad-schoenborn.de).

### Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Engler-Bunte-Ring 15, 76131 Karlsruhe

E-Mail: [gesundheit-zum-mitmachen@ifss.kit.edu](mailto:gesundheit-zum-mitmachen@ifss.kit.edu)  
[www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de)

### Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Bildquellen: KIT, SWR, Fotolia, Ulrike  
Klumpp, Christian Ernst, Jan Bürgermeister,  
Dominik Schuppel

Stand Oktober 2025, © KIT 2025

[www.kit.edu](http://www.kit.edu)