

## AKTUELLE PUBLIKATIONEN UND KONGRESSBEITRÄGE

- Bonadt, K. (2016) Sport, Fitness und Metabolisches Syndrom – epidemiologische Zusammenhänge. Hofmann: Schorndorf.
- Schmidt, S., Tittlbach, S., Bös, K. & Woll, A. (2017). Different Types of Physical Activity and Health in Adults: An 18-Year Longitudinal Study. *BioMed Research International*.
- Tittlbach, S., Jekauc, D., Schmidt, S., Woll, A. & Bös, K. (2017). The relationship between physical activity, fitness, physical complaints and BMI in German adults. Results of a longitudinal study. *European Journal of Sport Science* 17(8).
- Schmidt, S. (2017) Entwicklung der körperlichen Aktivität, motorischen Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Erwachsenenalter. Eine Längsschnittstudie über 18 Untersuchungsjahre. Karlsruhe. Karlsruhe: KIT. DOI: 10.5445/IR/1000077870

Wittelsberger, R., Schmidt, S., Martin, A., Woll, A. & Bös, K. (2016). Stability of physical activity in middle and older adults: Longitudinal Study „Health to participate“ in the municipality Bad Schönborn. Conference Abstracts of the 12th Annual Meeting, 7th HEPA Europe Conference, Belfast. DOI 10.13140/RG.2.2.13688.24329

Wittelsberger, R., Schmidt, S., Böhme, J., Woll, A. & Bös, K. (2016). Stabilität der sportlichen Aktivität im mittleren und späten Erwachsenenalter: Kommunale Längsschnittstudie „Gesundheit zum Mitmachen“. In H. Wäsche, G. Sudeck, R. S. Kähler, L. Vogt & A. Woll. (Hrsg). *Bewegung, Raum und Gesundheit. Reihe Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 267.* (S.59-64) Hamburg: Feldhaus Verlag.

Schmidt, S., Böhme, J., Wittelsberger, R., Bös, K. & Woll, A. (2017). Körperliche Aktivität, Fitness und Gesundheit im Jahr 1992 und 2015. Das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“. In A. Schwirtz, F. Mess, Y. Demetriou & V. Senner (Hrsg). *Innovation & Technologie im Sport. 23. Dvs-Hochschultag München 13.-15. September 2017. Reihe Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 265.* (S.304) Hamburg: Feldhaus Verlag.

### Kontakt

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

Steffen Schmidt  
Projektleiter „Gesundheit zum Mitmachen“  
✉ Steffen.Schmidt@kit.edu  
☎ 0721 / 608 - 47542  
@ [www.sport.kit.edu](http://www.sport.kit.edu)

### Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Bildquellen: KIT, Fotolia  
Stand Juni 2018, © KIT 2018

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

## 25 Jahre Gesundheit zum Mitmachen in Bad-Schönborn

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT



25 Jahre  
Gesundheit  
zum Mit-  
machen

2.200  
km Walkingstrecke  
für die Wissenschaft

5 Messzeit-  
punkte

1.236  
Teilnehmerinnen  
& Teilnehmer

31.200  
absolvierte  
Fitness-tests

Hohe  
Medien-  
resonanz

Mehr als 50  
Veröffentlichungen  
und 20 Bücher

„... weil mich das  
motiviert, immer  
etwas für meine  
Gesundheit zu  
tun.“  
Klaus S.,  
Teilnehmer

### DAS PROJEKT: GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN

In Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) sowie der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein hat sich die Gemeinde Bad Schönborn zum Ziel gesetzt, Gesundheitsangebote zu schaffen, die Anregungen für die Bürgerinnen und Bürger Bad Schönborns sind.

„Gesundheit zum Mitmachen – ein Leben lang“ lautet das Motto dieser einzigartigen Langzeitstudie, die im Jahr 2017 ihr 25 jähriges Jubiläum feierte. In diesem Sinne wird das Projekt auch im Jahr 2020 mit einer neuen Erhebungswelle weitergeführt. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der bisherigen Ergebnisse und Meilensteine.

Dies geschieht beispielhaft durch das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“, das wissenschaftliche und praktische Ziele hat. Zum einen werden körperlich-sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit sowie deren Wechselbeziehungen untersucht, zum anderen werden in zahlreichen begleitenden Mitmachangeboten die Bad Schönborner motiviert, bewegungsaktiver zu werden oder zu bleiben.

Viel Spaß beim Lesen wünschen  
Ihnen:



**Klaus-Detlev Hüge**  
Bürgermeister  
Bad Schönborn



**Harald Röcker**  
Geschäftsführer  
AOK Mittlerer Oberrhein



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



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

### MEDIENPRÄSENZ



## 25 JAHRE STUDIEN ZUR GESUNDHEIT, FITNESS & AKTIVITÄT IN BAD SCHÖNBORN

Das Projekt „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn ist eine wissenschaftliche Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit. Neben der Erforschung der Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit werden Transferbausteine der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung für Kommunen und öffentliche Einrichtungen entwickelt.

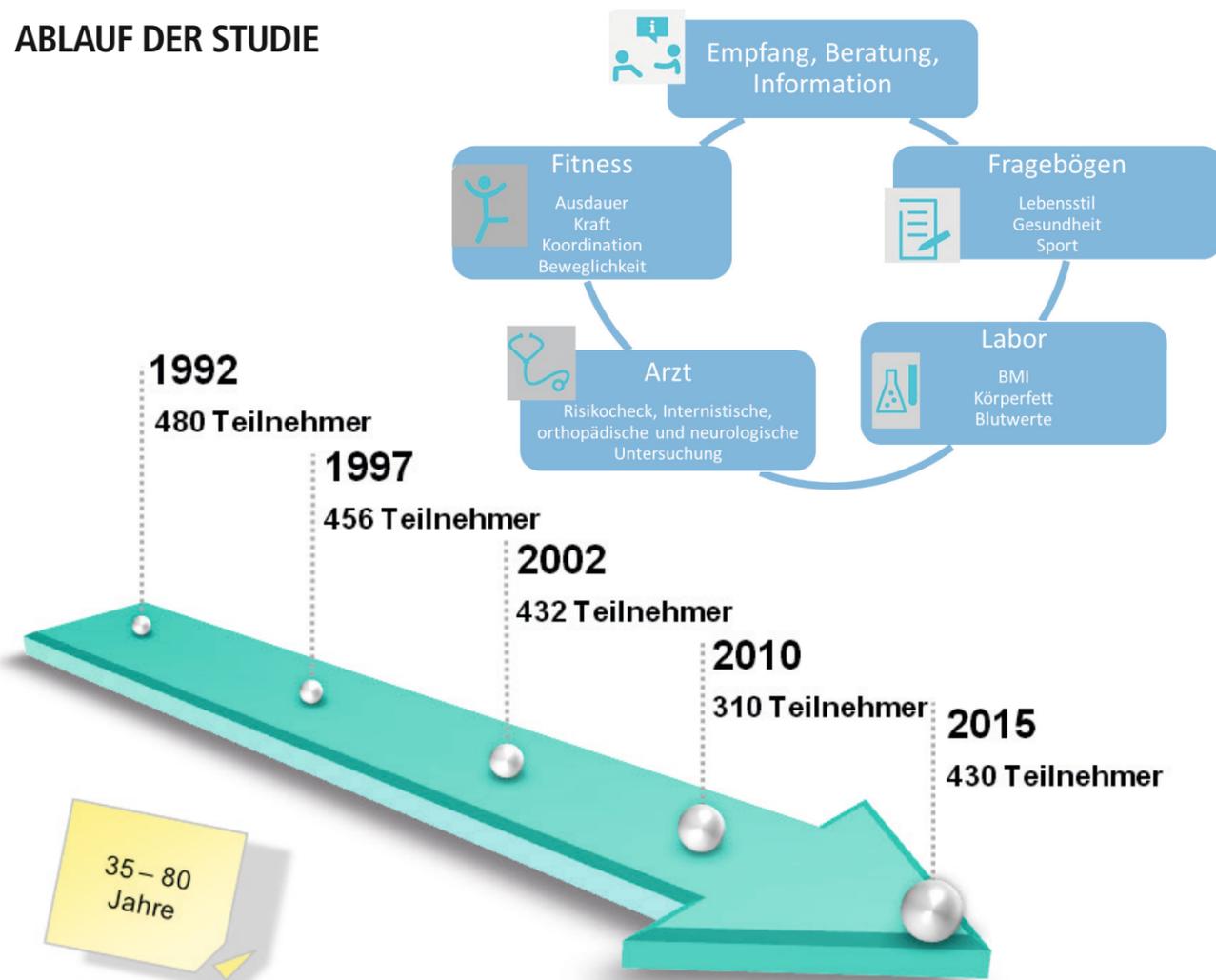
Das Projekt wurde im Jahr 1992 als Kooperationsprojekt zwischen dem Zentrum für Gesundheitsförderung und Gesundheitsforschung (UKK Institut) in Tampere, Finnland und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT ins Leben gerufen. Seither fanden in den Jahren 1992, 1997, 2002, 2010 und 2015 fünf große Erhebungswellen statt. Die Studie wird heute federführend von Prof. Dr. Klaus Bös und Prof. Dr. Alexander Woll unter der Projektleitung von Dr. Steffen Schmidt am KIT koordiniert.

Gefördert wird das Projekt von der Gemeinde Bad Schönborn und der AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.

Neben einer Fitness-Test-Batterie für Jedermann erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Analyse der Körperzusammensetzung, eine ausführliche Anamnese durch einen praktizierenden Arzt, sowie freiwillige Bluttests und Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und psychischen Gesundheit

Mit nunmehr 25 Jahren Laufzeit ist die Studie weltweit einzigartig und verspricht weiterhin spannende Erkenntnisse über den Zusammenhang von Gesundheit, Fitness und Aktivität im Erwachsenenalter.

### ABLAUF DER STUDIE



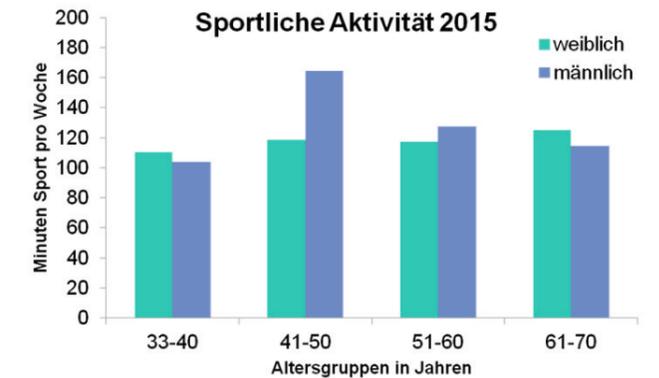
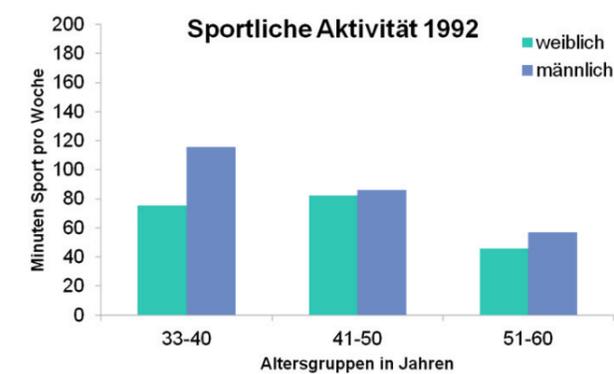
## ZUNAHME DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

Der Vergleich zwischen den Jahren 1992 und 2015 zeigt einen deutlichen Anstieg der körperlich-sportlichen Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung.

Die größten Zuwächse verbuchen dabei die 51-60-Jährigen. Während diese Altersgruppe im Jahr 1992 nur rund 45 Minuten Sport pro Woche trieb, waren es im Jahr 2015 bereits durchschnittlich 120 Minuten.

Gleichzeitig nahm auch die Alltagsaktivität zu. Die zurückgelegten Wegstrecken zu Fuß gingen zwar leicht zurück, die wöchentlichen Radminuten stiegen jedoch deutlich von 48,8 im Jahr 1992 auf 106,2 Minuten pro Woche im Jahr 2015 an.

Trotz des positiven Trends erfüllen allerdings bei weitem nicht alle Bad Schönborner die Aktivitätsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Nur zwischen 43% (33-40-Jährige) und 32% (61-70-Jährige) erreichten im Jahr 2015 die Empfehlung von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche.



### Auf einen Blick: Körperliche Aktivität in Bad Schönborn

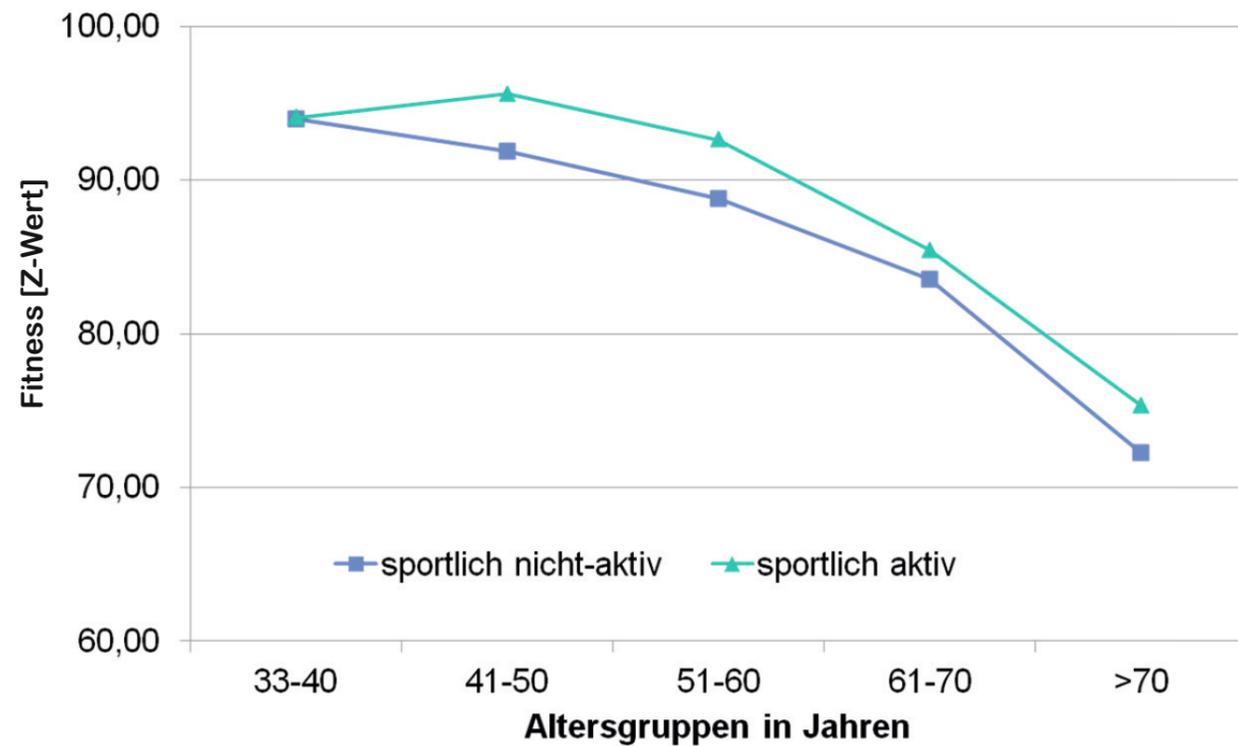
- Die körperlich-sportliche Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung nahm in den vergangenen 25 Jahren zu.
- Trotzdem erreichen weniger als die Hälfte der untersuchten Personen die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

## SPORTLICHE AKTIVITÄT HÄLT FIT

Schwerpunkt der Untersuchungen in Bad Schönborn ist eine ausführliche Fitness-Test-Batterie mit 13 Testaufgaben. Die Daten der aktuellen Erhebung 2015 zeigen, dass Personen, die die Bewegungsempfehlungen der WHO erreichen, in allen Altersgruppen eine höhere Fitness aufweisen.

Sportler weisen im hohen Alter zwar auch höhere Verlustraten auf, die Unterschiede zwischen körperlich Aktiven und Inaktiven sind jedoch bis ins hohe Alter nachweisbar. Besonders im hohen Alter trägt eine ausreichende motorische Leistungsfähigkeit erheblich zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei.

**Fitness-Index 2015**



### Auf einen Blick: Fitness in Bad Schönborn

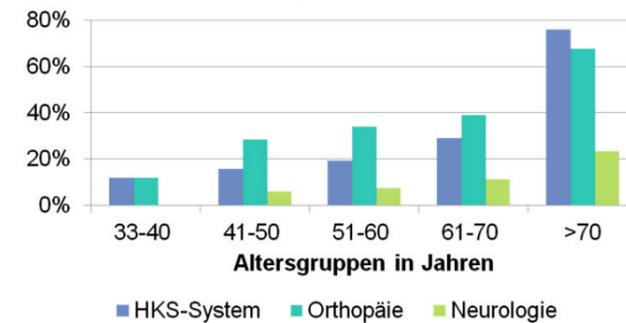
- Die Fitness und damit auch die Alltagsmotorik nimmt mit den Lebensjahren ab. Körperliche Aktivität verlangsamt diesen Prozess und sorgt damit für mehr Lebensqualität im Alter.
- Vergleicht man körperlich-sportliche Aktive mit Inaktiven, so sind die Aktiven im mittleren Erwachsenenalter motorisch rund 10 Jahre jünger.
- In Abhängigkeit vom betriebenen Sport sind die Fitnessunterschiede zwischen Aktiven und Inaktiven nicht immer gravierend, im Alter jedoch entscheidend.

## SPORTLER SELTENER GESUNDHEITLICH BEEINTRÄCHTIGT

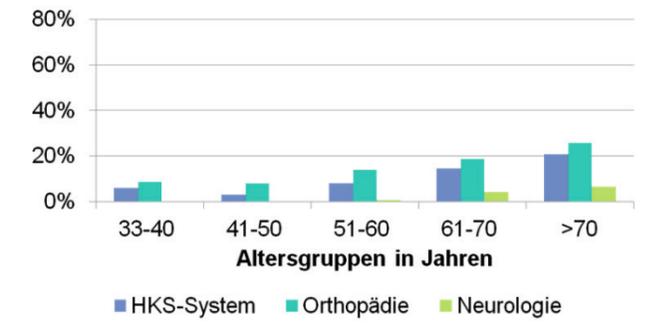
Durch die Auswertung der über 5 Messzeitpunkte gesammelten Daten konnte gezeigt werden, dass Personen, die sich ausreichend bewegen, erheblich weniger gesundheitliche Einschränkungen besitzen als Inaktive. Personen, die die Bewegungsempfehlungen der WHO von 150 Minuten körperlich-sportliche Aktivität pro Woche nicht erreichen,

zeigen rund drei Mal so häufig diagnostizierte Einschränkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Orthopädie und Neurologie. Außerdem ist die Chance an Diabetes Mellitus zu erkranken bei Inaktiven vier Mal so hoch wie bei aktiven Personen.

**Beeinträchtigungen der Inaktiven**



**Beeinträchtigungen der Aktiven**



### Auf einen Blick: Gesundheit in Bad Schönborn

- Gesundheitliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zwangsläufig zu, Sportler und vor allem Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen.
- Personen, die die Bewegungsempfehlungen von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen, klagen rund drei Mal so häufig über gesundheitliche Einschränkungen.
- Personen, die die Bewegungsempfehlungen von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen, entwickeln vier Mal so häufig Typ 2 Diabetes.

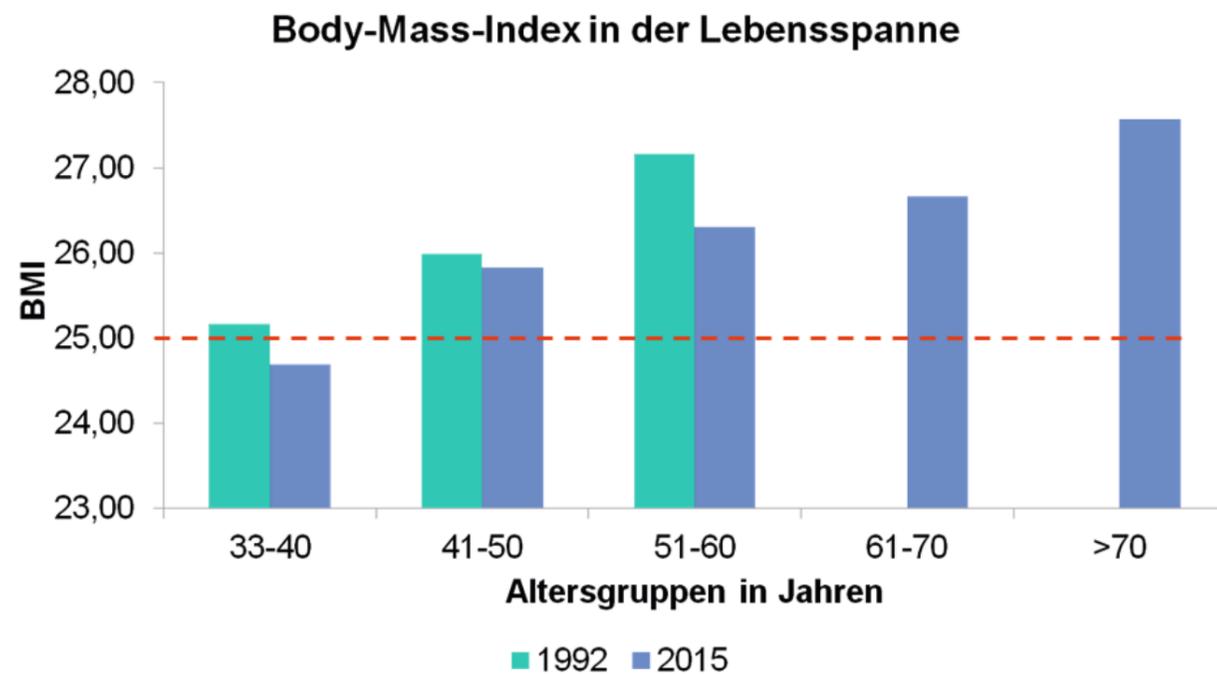
## ÜBERGEWICHT IN BAD SCHÖNBORN

Unsere Studie bestätigt die bundesweiten Erkenntnisse der DEGS Studie (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) hinsichtlich hoher Prävalenzen von Übergewicht.

Im Jahr 1992 galten 55,2% der Bad Schönborner mit einem BMI größer 25 als übergewichtig, davon 14,4% mit einem BMI größer 30 als adipös. Im Jahr 2015 waren noch 51,4% der Gleichaltrigen übergewichtig und davon 14,0% adipös.

Übergewicht steht nachweislich im Zusammenhang mit der Sterblichkeit und ist Risikofaktor für eine Vielzahl von Krankheiten, darunter verschiedene Herz-Kreislaufleiden, Krebserkrankungen und Typ 2 Diabetes.

Eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil helfen dabei zusätzliche Pfunde zu vermeiden. Das zeigen auch die Daten der nunmehr fünf Messzeitpunkten des Projekts „Gesundheit zum Mitmachen“.



### Auf einen Blick: Übergewicht in Bad Schönborn

- Die Zahl der Übergewichtigen ist weiterhin alarmierend.
- Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Bad Schönborn ist mit einem BMI größer 25 übergewichtig.
- Ein Vergleich zwischen den Jahren 1992 und 2015 zeigt zwar, dass die Zahlen für Übergewicht mit einer Differenz von 4% leicht rückläufig sind, Entwarnung vor der Volkskrankheit Übergewicht kann jedoch nicht gegeben werden.

## KONTAKT

### Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Alexander Woll  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft



Prof. Dr. Klaus Bös  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft



### Projektleitung bis 2017

Rita Wittelsberger  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Rita.Wittelsberger@kit.edu



### Projektleitung ab 2017

Dr. Steffen Schmidt  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Steffen.Schmidt@kit.edu



### Marketing

Matthias Schlag  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Leiter Marketing und Kommunikation



### Redaktion & Layout

Fabio Celentano  
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter



## MEDIENRESONANZ - 25 JAHRE GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN

**n-tv** Der Nachrichten-Sender  
SPORT MACHT ZEHN JAHRE JÜNGER  
– n-tv, 17.10.2017



WIDER DIE FAULHEIT!  
– ZDF heute, 18.10.2017



25 JAHRE FELDVERSUCH: BEWEGUNG HÄLT JUNG  
– Focus online, 17.10.2017



SPORTMUFFEL SEHEN ALT AUS  
– SWR Fernsehen, 17.10.2017  
Der SWR zu Besuch bei einer Probandin der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“.



SPORT HÄLT JUNG  
– BILD Titelseite, 18.10.2017

EINZIGARTIGE LANGZEIT-STUDIE:  
ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– stern online, News-Ticker, 17.10.2017  
Zur Studie des KIT unter dem Punkt „13.13 Uhr“.



EINZIGARTIGE LANGZEIT-STUDIE:  
ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– dpa, 17.10.2017

25 JAHRE FELDVERSUCH: BEWEGUNG HÄLT JUNG GESÜNDER LEBEN  
– dpa infocom, 17.10.2017

WIDER DIE FAULHEIT!  
– dpa, 17.10.2017



WER AKTIV IST, WIRKT JÜNGER  
– ZEIT online, 17.10.2017



SPORT HÄLT JUNG UND GESUND  
– Baden TV-Aktuell, 18.10.2017  
ab ca. 12:25 min



GESÜNDER DURCH SPORT  
– SWR Aktuell, 17.10.2017



SPORTSTUDIE: WAS NUR ZWEI STUNDEN SPORT WIRKLICH FÜR UNSERE GESUNDHEIT TUN  
– GEO.de, 20.10.2017

Hamburger Abendblatt

ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– Hamburger Abendblatt, 18.10.2017



ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– Handelsblatt News am Abend, 17.10.2017



NOCH 'NE STUDIE MEHR: SPORT MACHT ZEHN JAHRE JÜNGER  
– Westdeutsche Allgemeine, 19.10.2017

### Weitere Printmedien:

JÜNGER DURCH SPORT  
– BNN Titelseite, 18.10.2017 12

JÜNGER DURCH SPORT  
– Stuttgarter Zeitung, 18.10.2017 13

HOBBYSPORTLER UNTER BEOBACHTUNG  
– Stuttgarter Nachrichten, 18.10.2017 14

SPORTLICH AKTIVE SIND MOTORISCH GESEHEN ZEHN JAHRE JÜNGER  
– Berliner Morgenpost, 18.10.2017 15

ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– Berliner Zeitung, 18.10.2017 16

STUDIE: SPORT MACHT ZEHN JAHRE JÜNGER  
– Berliner Kurier, 18.10.2017 17

STUDIE: SPORT MACHT UNS ZEHN JAHRE JÜNGER  
– Hamburger Morgenpost, 18.10.2017

BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH  
– Münchner Merkur, 18.10.2017

ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– Kölner Stadt-Anzeiger, 18.10.2017

ZEHN JAHRE JÜNGER  
– Augsburger Allgemeine, 18.10.2017

SCHWITZEN FÜR DIE GESUNDHEIT  
– BNN, 18.10.2017

WIDER DIE FAULHEIT!  
– Badisches Tagblatt, 18.10.2017

STUDIE BEWEIST: ZEHN JAHRE JÜNGER DURCH SPORT  
– Oberösterreichische Nachrichten, 18.10.2017

SICH REGEN BRINGT SEGEN  
– Rhein-Neckar-Zeitung, 18.10.2017

SICH BEWEGEN BRINGT SEGEN  
– Schwäbische Zeitung, 18.10.2017

DER SEGEN VOM BEWEGEN  
– General-Anzeiger, 18.10.2017