

# Gesundheit zum Mitmachen

Gesundheitsprojekt des KIT, der Gemeinde Bad Schönborn sowie der AOK Mittlerer Oberrhein

Woll, A., Cleven, L., Dziuba, A., Heißler, L., Schmidt, S. & Bös, K.

## Das Projekt

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



Abb. 1: Theoretischer Hintergrund

Das Projekt wurde im Jahr 1992 als Kooperationsprojekt zwischen dem Zentrum für Gesundheitsförderung und -forschung (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, 2015 und 2021 sechs große Erhebungswellen statt.

## Untersuchungsablauf

Im Rahmen des ganzheitlichen Untersuchungskonzeptes werden Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität, zum Lebensstil sowie zur körperlichen und psychischen Gesundheit ausgefüllt. Außerdem erfolgt eine ausführliche ärztliche Untersuchung sowie eine Erfassung der Körperzusammensetzung und der motorischen Leistungsfähigkeit. Die Ergebnisse werden im Anschluss mit einer Ärzt\*in besprochen.

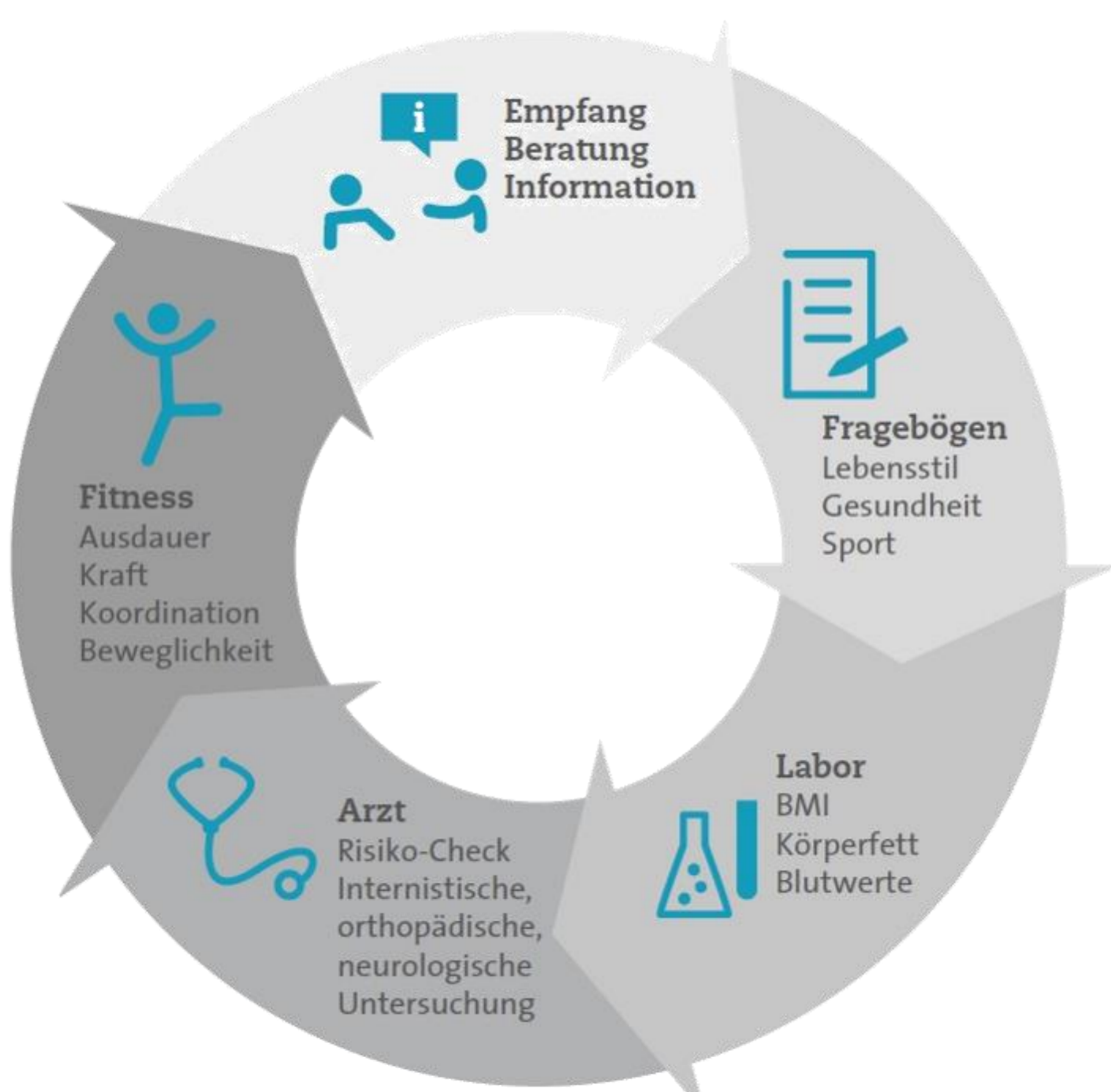


Abb. 2: Untersuchungsablauf

## Übergewicht in Bad Schönborn

Zum aktuellen Messzeitpunkt sind 52,3% der untersuchten Bad Schönborner\*innen übergewichtig (BMI>25) und davon 13% adipös (BMI>30). Deutschlandweit berichtet das Robert-Koch-Institut für 2020 eine Übergewichtsprävalenz von 53,5% unter Erwachsenen, was für die Repräsentativität der Stichprobe spricht.

## Sportliche Aktivität in Bad Schönborn

Die Ergebnisse zeigen einen kontinuierlichen Anstieg der körperlich-sportlichen Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung. Die sportliche Aktivität der männlichen Teilnehmenden hat sich von 1992 bis 2021 verdoppelt. Bei den weiblichen Teilnehmenden hat sich die Dauer des Sporttreibens im Vergleich zu 1992 verdreifacht.

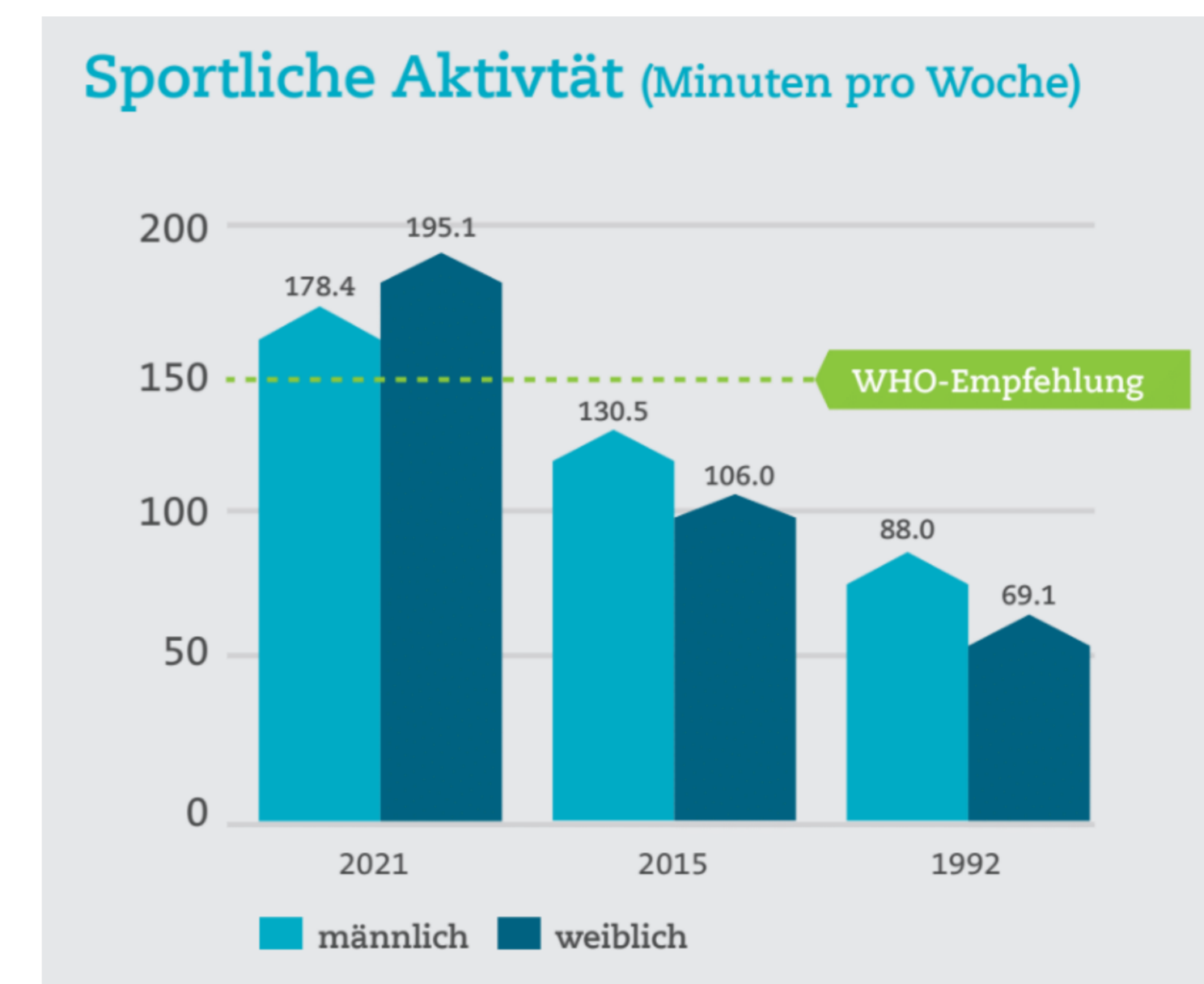


Abb. 4: Veränderung der sportlichen Aktivität

Misst man das Sporttreiben an dem Erreichen der WHO-Empfehlung von 150 Minuten wöchentlich, so trieben 1992 nur rund 17,9% der Erwachsenen ausreichend Sport, im Jahr 2015 waren es 20,5% und im Jahr 2021 schon 48,9%. Die Frauen zeigten im Vergleich zu den Männern einen noch größeren Anstieg.

## Einfluss der Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie hatte in den vergangenen Jahren einen großen Einfluss auf nahezu alle Lebensbereiche. Wir haben erfasst, wie die Teilnehmenden die coronabedingten Veränderungen ihrer Aktivität, Gesundheit und ihres Gewichts seit März 2020 wahrgenommen haben.

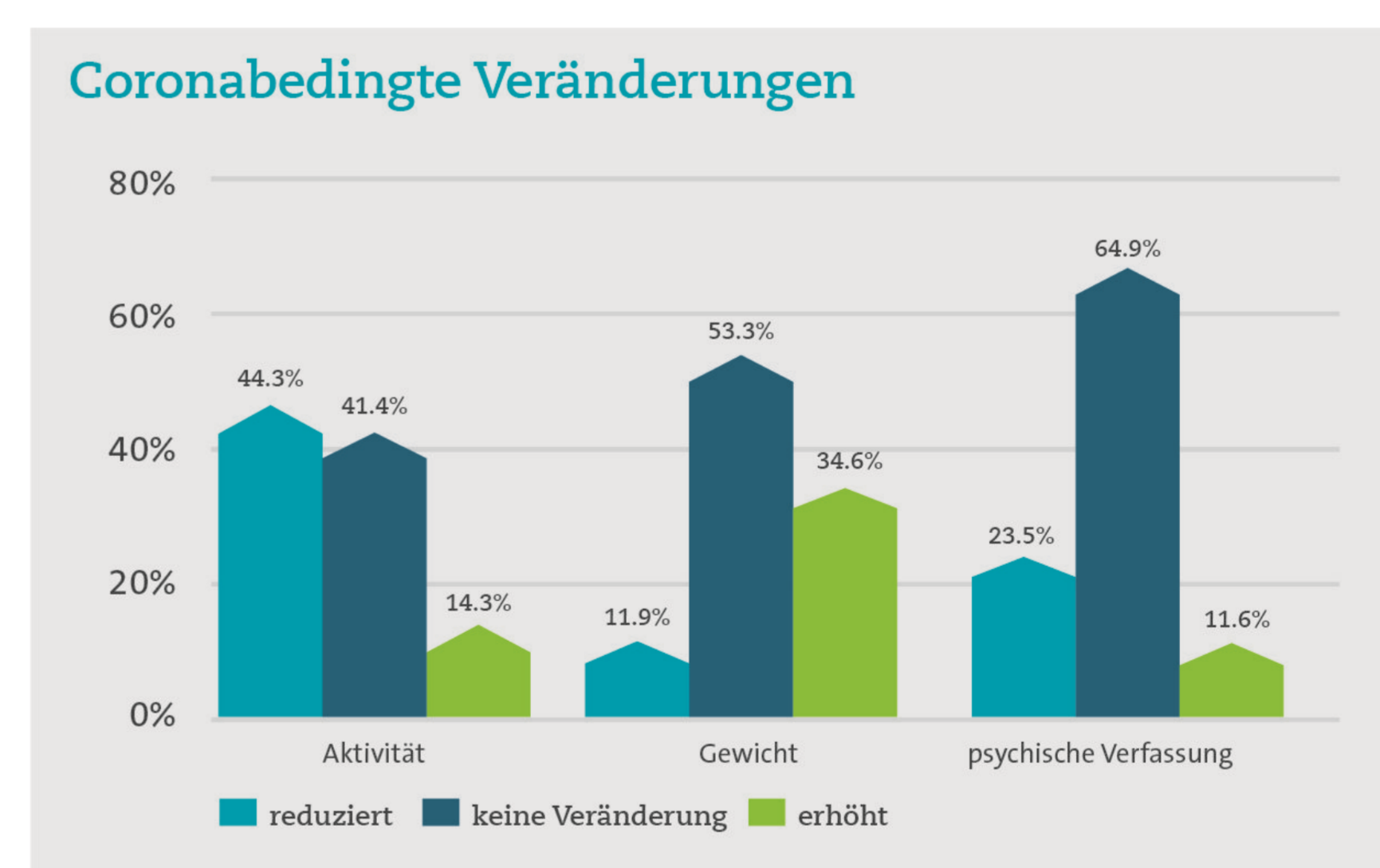


Abb. 3: Veränderungen in der Pandemie (Selbsteinschätzung)

Obwohl die Teilnehmenden subjektiv von einer Reduktion ihrer Aktivität und Zunahme des Gewichts berichten, zeigen Vergleiche der objektiv erhobenen Daten, dass die Aktivität im Vergleich zu 2015 anstieg und die Übergewichtsprävalenz leicht abfiel. Ob hier Stichprobeneffekte vorliegen, oder sich die Menschen vor dem Hintergrund der Pandemie besonders kritisch reflektierten, müssen weitere Erhebungswellen zeigen. Ein Erklärungsansatz ist, dass die Menschen zwar stark unter der Einschränkung ihres Aktionsradius und dem Wegfall persönlicher Kontakte litten, das allgemeine Gesundheitsbewusstsein jedoch anstieg, was viele Menschen zu Spaziergängen und Individualsport motivierte.

## Kontakt

Engler-Bunte-Ring 15, 76131 Karlsruhe  
gesundheit-zum-mitmachen@ifss.kit.edu

[www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de)

