

Gesundheitsstudie des Projekts „Gesundheit zum Mitmachen“ geht in eine neue Runde

Seit nunmehr 20 Jahren ist die Gemeinde Bad Schönborn Partner des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) in Sachen „Sport und Gesundheit“. Neben zahlreichen praktischen Angeboten konnte in den vergangenen Jahren, erfolgreich und für Deutschland einzigartig, die wissenschaftliche Längsschnittstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ etabliert werden. Gemeinsam mit der Gemeinde Bad Schönborn, dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, der AOK Mittlerer Oberrhein und natürlich den Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde Bad Schönborn, konnte eine Studie zur Erfassung und Überprüfung des Gesundheitsverhaltens, des Gesundheitszustandes sowie des Gesundheitsinteresses ins Leben gerufen werden.

Die Ziele der Studie umfassen drei größere Bereiche: Die Initiierung und Durchführung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen in der Gemeinde, die Planung und Durchführung einer wissenschaftlichen Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit und die Entwicklung von Transferbausteinen der bewegungsorientierenden Gesundheitsförderung für andere Gemeinden.

Das Untersuchungskonzept von „Gesundheit zum Mitmachen“ wurde ganzheitlich angelegt, sodass möglichst alle Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Teilnehmer erfasst und ausgewertet werden. Diese Vorgehensweise ermöglicht es, sowohl soziale, gesundheitliche und persönliche als auch umweltbedingte Ursachen für den jeweiligen Fitness- und Gesundheitszustand zu bestimmen und daraus Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Lebenswelt abzuleiten. Das Mindestalter für die Teilnahme an der Studie liegt bei 35 Jahren.

Nach einem Empfangs- und Einweisungsgespräch, dürfen die Teilnehmer einen Fragebogen zu den Bereichen Lebensstil, Gesundheit und Sport ausfüllen. Danach geht es weiter zur medizinischen Untersuchung. Dabei werden der BMI und die Körperzusammensetzung gemessen, bevor ein Arzt Blut für eine umfangreiche Blutanalyse nimmt. Im Anschluss durchlaufen die Teilnehmer einen ausführlichen Risiko-Check. Dieser umfasst eine internistische, orthopädische und neurologische Untersuchung durch den Arzt. In einem anschließenden Beratungsgespräch werden die Teilnehmer auf mögliche Risikofaktoren hingewiesen. Zur Ermittlung der körperlichen Fitness wird ein Motorik-Test durchgeführt, der die Bereiche Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit umfasst. Nach Abschluss der motorischen Tests werden die Leistungen von Sportwissenschaftlern eingeschätzt und mit den Teilnehmern individuell besprochen, um Hinweise und Tipps zu den ermittelten Ergebnissen zu geben.

Am Ende der Gesamtuntersuchung bekommt jeder Teilnehmer seine Ergebnisse nochmals gebündelt per Post zugesandt. Die Untersuchungen erfolgen in der Schönbornhalle von Mai bis Juli 2015 und sind natürlich kostenfrei.

Nähere Informationen finden Sie in nächster Zeit in Ihrem Briefkasten und unter [www.gesundheit-zum-mitmachen.de](http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de).

Ihr Gesundheitsteam