



fit Komm mit - Charta

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Nachhaltige Lebensqualität und Gesundheit – körperlich-seelisch-sozial – entsteht durch das dynamische Gleichgewicht von Funktionssystemen in allen Lebensbereichen.



Bewegung für Fitness und Gesundheit in allen Altersstufen und Lebenssituationen

Chronischer Bewegungsmangel charakterisiert den Lebensstil eines großen Anteils der Bevölkerung. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen bewegen sich zu wenig. Sowohl die Lebensbedingungen, als auch die persönlichen Entscheidungen sind oft nicht bewegungsfreundlich.

Das **Grundrecht auf Bewegung** wird in vielerlei Hinsicht von der Gesellschaft missachtet. Im Hinblick auf die Entwicklung der Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch vieler anderer Gesundheitsstörungen, wurde in zahlreichen Studien Bewegungsmangel als ein entscheidender Risikofaktor identifiziert. Dass ausreichende und regelmäßige Bewegung für die ganzheitliche Gesundheit, also im physischen, psychischen und sozialen Sinne, in allen Altersstufen unersetzbar ist, ist unbestritten. Auch in gesundheitsökonomischer Hinsicht ist Bewegung eine hocheffektive Präventivmaßnahme zur Einsparung von Kosten, vor allem was den Bereich der Herz-Kreislauferkrankungen betrifft.

Es ist daher längst an der Zeit, den weitgehend unterschätzten Lebensstilfaktor „Bewegung“ in allen Bereichen der Gesellschaft und insbesondere für die Gesundheitspolitik zu entdecken und daraus konkrete Rahmenbedingungen und Maßnahmen abzuleiten. Besondere Schwerpunkte sind aus unserer Sicht auf folgende Punkte zu legen:

1. **Regelmäßige Bewegung** ist im Beruf und Alltag sowie in der Freizeit durch geeignete **Rahmenbedingungen und Angebote** zu erleichtern und durch Anreize zu fördern. Bewegungsbarrieren sind abzubauen.
2. 2-3mal 30-60 Minuten pro Woche körperliche Aktivität mit moderater Intensität (Faustregel: dabei noch mühelos sprechen können) ist als **biologische Notwendigkeit** in der Bevölkerung zu verankern.
3. **Gerade Kinder, Senioren und Menschen mit Handicaps** erfahren durch systematische Bewegung entscheidende Gesundheitsimpulse für ihren weiteren Lebensweg. Besonders für sie sind geeignete Rahmenbedingungen anzubieten, die intergenerativ von allen gemeinsam oder einzeln genutzt werden können, mit dem Ziel, möglichst lange ganzheitlich **fit und damit selbständig** zu bleiben.
4. **Jede infrastrukturelle Maßnahme**, die den Lebensraum und das Leben von Mensch und Tier mitbestimmt, ist auf Bewegungsfreundlichkeit zu überprüfen und bei neuen Infrastrukturen der Aspekt der gesundheitsfördernden Bewegungsmöglichkeiten zu berücksichtigen.
5. Nachhaltiges Wohlbefinden des Menschen setzt aktive, **selbstverantwortliche Entscheidungen** zur Bewegung voraus. Gesund aktiv – Aktiv gesund. „Bleib im Gleichgewicht“ ist ein Sinnbild, das für das dynamische Gleichgewicht aller Funktionssysteme des Lebens steht. Der Nutzen von Bewegung, die Mittel und Wege eines Gesundheitstrainings, aber auch das Risiko von Überforderung und Unfall beim Sport sowie deren Vorbeugung, sind durch **qualitätsgesicherte Informationen** den Menschen von Kindesbeinen an zu vermitteln.

Dieses Statement versteht sich als Zusammenfassung einer Grundhaltung, die wir von allen Entscheidungsträgern unserer Gesellschaft erhoffen und erwarten dürfen. Gesundheitsförderung und körperliche Aktivität sind untrennbar in unserer hochindustrialisierten Welt verbunden und in ihrer Bedeutung ernster als bisher zu nehmen. **Nun ist Zeit zum Handeln**, wir stehen mit unserem Anliegen im Einklang mit Forderungen der Weltgesundheitsorganisation und Wissenschaft.

