



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



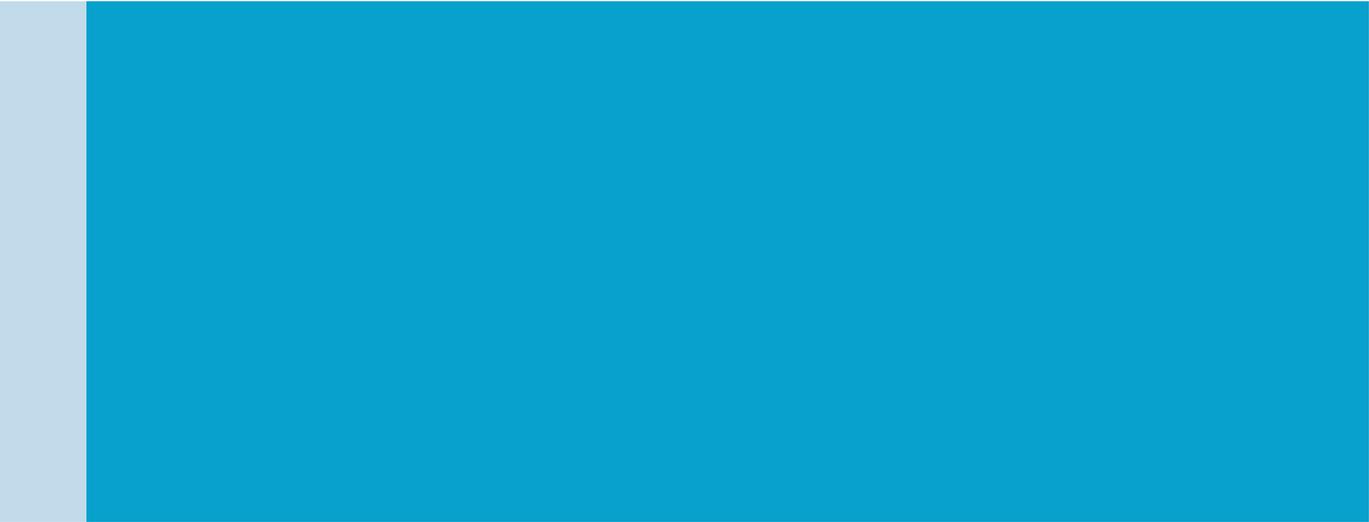
**Nationaler Aktionsplan zur Prävention von  
Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht  
und damit zusammenhängenden Krankheiten**





# Inhalt

<b>1.</b>	<b>ALLGEMEINER TEIL</b>	<b>5</b>
1.1	ERKLÄRUNG DES BUNDES	5
1.2	BEITRAG DER LÄNDER	7
1.3	BETEILIGUNG DER ZIVILGESELLSCHAFT	7
1.4	AUSGANGSLAGE	10
1.5	ZIELE DES NATIONALEN AKTIONSPANS	12
1.6	DER WEG ZU EINER NATIONALEN STRATEGIE	13
<b>2.</b>	<b>ZENTRALE HANDLUNGSFELDER</b>	<b>15</b>
2.1	HANDLUNGSFELD 1: VORBILDFUNKTION VON BUND, LÄNDERN UND KOMMUNEN	15
2.1.1	Schaffung von Transparenz	16
2.1.2	Bund und Länder als Gesetzgeber	16
2.1.3	Bund, Länder und Kommunen als Geldgeber und Investoren	17
2.1.4	Bund, Länder und Kommunen als Arbeitgeber	17
2.1.5	Länder und Kommunen als Träger von Gemeinschaftseinrichtungen im Bereich Erziehung, Bildung, Pflege und Gesundheit	18
2.2	HANDLUNGSFELD 2: INFORMATION ÜBER ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND GESUNDHEIT	19
2.2.1	Qualität der Information	19
2.2.2	Qualifikation von Wissensvermittlern	20
2.2.3	Zielgerichtete Informationsvermittlung	20
2.2.4	Verantwortlicher Umgang mit Informationen	24
2.3	HANDLUNGSFELD 3: BEWEGUNG IM ALLTAG	26
2.3.1	Zielgruppenorientierung	27
2.3.2	Qualität von Angeboten und Anbietern	29
2.3.3	Anreize in den Lebenswelten	29
2.4	HANDLUNGSFELD 4: QUALITÄTSVERBESSERUNG BEI DER VERPFLEGUNG AUSSER HAUS	32
2.4.1	Zielgruppenorientierung	34
2.4.2	Qualität von Angeboten und Anbietern	35
2.4.3	Verbesserung des Zugangs	36
2.5	HANDLUNGSFELD 5: IMPULSE FÜR DIE FORSCHUNG	38
2.5.1	Grundlagenforschung	39
2.5.2	Anwenderorientierte Angebote im Ernährungs- und Bewegungsbereich	39
2.5.3	Evaluation und Qualitätssicherung	40
<b>3.</b>	<b>DER NATIONALE AKTIONSPAN – EIN DYNAMISCHES INSTRUMENT DES DIALOGES</b>	<b>43</b>



# 1. Allgemeiner Teil

## 1.1 Erklärung des Bundes

Deutschland bietet gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Dies drückt sich in der Lebenserwartung aus, die in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist. Ein heute neugeborener Junge hat gute Chancen 76,6 Jahre alt zu werden, ein neugeborenes Mädchen 82,1 Jahre. Grundlage dieser gestiegenen Lebenserwartung sind vor allem die verbesserten Lebensverhältnisse. Für jede Bürgerin und jeden Bürger ist es in Deutschland grundsätzlich möglich, gesund zu leben, sich insbesondere eigenverantwortlich gesund zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Dennoch nehmen in Deutschland und in den meisten Industrienationen Krankheiten zu, die durch eine unausgewogene Ernährung und zu wenig Bewegung begünstigt werden. Das bedeutet, dass nicht alle Menschen in der Lage oder willens sind, diese bestehenden Möglichkeiten zu nutzen. Daher ist es erforderlich, die Kenntnisse über die Zusammenhänge von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Gesundheit weiter zu verbessern, zu gesunder Lebensweise zu motivieren und Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Wahrnehmung der Verantwortung jeder Einzelnen und jedes Einzelnen für die eigene Gesundheit und die der Familie fördern. Hierbei sind die Alltagsstrukturen, das soziale Umfeld, die Einkommensverhältnisse, die Bildung, Umwelt und Verkehr in den Blick zu nehmen.

Die Unterstützung von Verhaltensänderungen durch Information und Motivation sowie die Weiterentwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen sind zentrale Aufgaben des Nationalen Aktionsplans. Denn Gesundheit ist nicht nur ein individueller Wert, sondern

- eine Voraussetzung für Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistung,
- ein Wirtschafts- und Standortfaktor,
- die Voraussetzung für die Stabilität des Generationenvertrags und
- sie leistet einen Beitrag zur Teilhabe an der Gesellschaft und zur sozialen Gerechtigkeit.

In Deutschland gibt es bereits eine Vielzahl unterschiedlicher Maßnahmen und Projekte von Bund, Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft, die zum Ziel haben, der Entstehung von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten entgegenzuwirken. Mit dem vom Kabinett am 9. Mai 2007 verabschiedeten Eckpunktepapier „Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“ erklärt die Bundesregierung die Notwendigkeit, diese vielfältigen Initiativen erstmals in einer nationalen Strategie zur Stärkung und Etablierung gesundheitsförderlicher Alltagsstrukturen in den Bereichen Ernährung und Bewegung zusammenzuführen und fortzuentwickeln.

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung baut auf bestehende Nationale Aktionspläne und Bundesprogramme auf, ergänzt und vertieft diese und fördert themen- und akteurübergreifend Synergieeffekte. Hier sind beispielsweise der Nationale Radverkehrsplan (2002 – 2012), der Nationale Aktionsplan “Für ein kindergerechtes Deutschland 2005 – 2010“, die Strategie der Bundesregierung zur Förderung der Kindergesundheit (2008), das Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ (seit 1999) sowie das Investitionsprogramm „Zukunft Bildung und Betreuung“ (2003 – 2009) zu nennen.

Die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans setzen an dem Zusammenspiel der verschiedenen gesundheitsförderlichen Faktoren an. Gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung finden dort statt, wo Menschen leben, arbeiten, lernen und spielen – also in ihrer Wohnumgebung, im Stadtteil, am Arbeitsplatz, in den Kindertageseinrichtungen, in der Kindertagespflege, in Bildungs-, Senioren- und Freizeiteinrichtungen sowie in Vereinen. Dort, wo Menschen sich regelmäßig aufhalten, müssen ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung zur Selbstverständlichkeit werden.

Dabei geht es darum, zu überzeugen, nicht zu belehren und erst recht nicht zu diskriminieren. Den individuellen Lebensstil kann und soll der Staat nicht reglementieren. Mit dem Nationalen Aktionsplan sollen im Gegenteil attraktive Wege beschrieben werden, wie die täglichen Anforderungen, die immer auch eng an Gesundheit und Leistungsfähigkeit gebunden sind, besser bewältigt werden können.

In den Lebenswelten muss es daher gelingen,

1. die Voraussetzungen zu verbessern, sich gesünder ernähren und mehr bewegen zu können,

2. mit Vorbildern und Anreizen die Menschen zu motivieren, mehr für die eigene Gesundheit zu tun und
3. konkrete Angebote für Menschen und Bevölkerungsgruppen anzubieten, die bisher kaum Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten hatten.

Es gilt, die oftmals erkennbare Lücke zwischen dem Wissen über einen gesunden Lebensstil und der Umsetzung in ein gesundheitsförderliches Verhalten zu schließen. Dabei geht es insbesondere darum, verständliche und alltagstaugliche Informationen zu vermitteln. Die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans sollen dauerhafte und nachhaltige Änderungen bewirken. Der Nationale Aktionsplan agiert deshalb auf zwei Ebenen:

- Das Fundament des Nationalen Aktionsplans bilden die Maßnahmen, die zur Erreichung der gemeinsamen Ziele initiiert werden. Sie sollen in Abstimmung von Bund, Ländern, Kommunen und Zivilgesellschaft durchgeführt werden, um strukturelle Verbesserungen zu erreichen, die für einen gesunden Lebensstil in Eigenverantwortung hilfreich sind. Dafür ist eine Orientierung an Qualität, Zielgruppen und die Erreichung von Nachhaltigkeit notwendig.
- Eine bundesweite Kampagne wird die zahlreichen Aktivitäten zum Thema Ernährung und Bewegung bündeln und einen gesünderen Alltag fördern. Die Kampagne wird von dem Engagement der Akteure, aber auch von der Faszination des Themas leben: Denn letztlich bereiten Essen und Bewegung auch Freude und sind eng mit Genuss, gemeinsamem Erleben sowie Entdecken und Lernen verbunden.

Im Zusammenspiel von Verhaltens- und Verhältnisprävention wollen wir erreichen, dass es in Deutschland nicht nur gute Bedingungen für ein gesundes Leben gibt, sondern dass alle Menschen davon profitieren.

## 1.2 Beitrag der Länder

Seit Verabschiedung der Eckpunkte „Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“ durch das Bundeskabinett am 9. Mai 2007 haben sich die Länder intensiv an der Erstellung des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten beteiligt. Die 80. Gesundheitsministerkonferenz am 4. und 5. Juli 2007 und die Verbraucherschutzministerkonferenz am 13. und 14. September 2007 haben die Initiative der Bundesregierung zur Erarbeitung eines entsprechenden Nationalen Aktionsplans ausdrücklich begrüßt und die zentralen Ziele des Aktionsplans unterstützt. Sie haben darauf verwiesen, dass die Länder bereits eine Reihe von Initiativen ergriffen haben, um einen gesunden Lebensstil mit ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung zu fördern. Anknüpfend an diese Vorhaben sollen flächendeckende Strukturen in den Ländern und Kommunen zur Verbesserung der Gesundheitsförderung und Prävention nachhaltig angestoßen und etabliert werden. Der Aufbau von dauerhaften Kooperationen mit allen Beteiligten wird als zielführend betrachtet.

Die Länder haben in einer gemeinsamen Arbeitsgruppe von Bund, Ländern und Kommunen an der Erarbeitung des Nationalen Aktionsplans mitgewirkt. Diese Zusammenarbeit soll auch bei der Umsetzung des Aktionsplans fortgesetzt werden. Denn auch die Länder sind davon überzeugt, dass die Ziele des Nationalen Aktionsplans nur im Zusammenwirken von Bund, Ländern, Kommunen, Selbstverwaltung, Wissenschaft, Wirtschaft und Zivilgesellschaft erreicht werden können.

Die Länder begrüßen es daher, dass der Nationale Aktionsplan als ein auf Dauer angelegter Prozess und als Instrument des Dialogs

angelegt ist und die Länder an diesem Dialog durch regelmäßigen Austausch über Programme, Strategien und Maßnahmen guter Praxis teilnehmen werden.

## 1.3 Beteiligung der Zivilgesellschaft

In Deutschland bildet die Zivilgesellschaft neben dem Staat, der Wirtschaft und der Familie eine weitere tragende Säule bei allen gesellschaftlichen Entwicklungen. Die Zivilgesellschaft umfasst die Gesamtheit des bürgerschaftlichen Engagements und das Wirken von nichtstaatlichen Organisationen jenseits von staatlichen Entscheidungsprozessen. Im Bereich der Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens ist in Deutschland eine Vielfalt von nichtstaatlichen Aktivitäten zu verzeichnen. Diese reicht vom Einsatz der Eltern bei der Zubereitung ausgewogener Ernährung in Kindertageseinrichtungen über die Mitwirkung in Sportvereinen bis hin zu großen Forschungs- und Interventionsprogrammen privater Stiftungen.

Der Stellenwert zivilgesellschaftlichen Engagements hat sich im letzten Jahrzehnt deutlich erhöht. Das freiwillige Engagement der Bürgerinnen und Bürger hat zugenommen und schafft gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sie sind deshalb neben den staatlichen Ebenen und der Wirtschaft ein wesentlicher Partner des Nationalen Aktionsplans.

Die Integration zivilgesellschaftlicher Akteure in Planungs- und Entscheidungsprozesse hat bereits bei der Ausformulierung des Nationalen Aktionsplans eine wesentliche Rolle gespielt. Diese konsequente Einbindung der Zivilgesellschaft soll auch bei der Umsetzung des Nationalen Aktionsplans einen zentralen Stellenwert erhalten.

Eine größere öffentliche Wahrnehmung und Thematisierung von Bewegungsmangel und Übergewicht haben zu einer Reihe begrüßenswerter Initiativen und Maßnahmen in diesem Sektor geführt. So nehmen die Krankenkassen ihren gesetzlichen Auftrag zur Prävention verstärkt wahr und sind insbesondere in den Bereichen Ernährung und Bewegung aktiv. Unter Einbeziehung zahlreicher zivilgesellschaftlicher Akteure konnten in den vergangenen Jahren viele Projekte in nachhaltige Programme umgewandelt werden, die wiederum einen Beitrag zum Nationalen Aktionsplan leisten können.

#### → Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sind in erster Linie eine persönliche, private Angelegenheit. Gleichwohl ist die Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft. Denn es geht um die Gesundheit und um die Entwicklungschancen unserer Kinder und Jugendlichen.

Gerade in den Bereichen, die sich nicht durch Gesetz regeln lassen, kommt es auf ein enges Zusammenspiel von Staat und Zivilgesellschaft an. Peb bündelt mit Blick auf Ernährung und Bewegung die Anliegen großer Teile der Zivilgesellschaft. In peb sind die Elternschaft, die Wirtschaft, die Ärzteschaft, die Krankenkassen, der Sport, die Gewerkschaften und somit alle relevanten gesellschaftlichen Gruppen repräsentiert. Hinzu kommen die Bundesregierung, Landesregierungen und Kommunen. Das 2004 gegründete Netzwerk peb bietet somit beste Voraussetzungen für staatlich-private Partnerschaft.

Die Ziele der Plattform, durch Primärprävention und Gesundheitsförderung die weitere Ausbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ab 2010 zu stoppen und den Anteil über-

gewichtiger Kinder bis 2020 auf den Stand von 1990 zurück zu führen, unterstützen uneingeschränkt die Ziele des Nationalen Aktionsplans; die Handlungsfelder der Plattform sind folglich integraler Bestandteil der nationalen Strategie. Die bisherigen Erfolge der peb-Aktivitäten sowie die Resonanz der Öffentlichkeit signalisieren, dass der richtige Weg gewählt wurde. Die Plattform Ernährung und Bewegung wird auch in den kommenden Jahren die Beiträge der Zivilgesellschaft zur Übergewichtsprävention beobachten, bündeln, dokumentieren und kommunizieren. Sie versteht sich insoweit als Kompetenzzentrum und als Forum der nationalen und internationalen Meinungsbildung. Die Handlungsfelder der Plattform erstrecken sich auf die Lebensphasen des heranwachsenden Kindes:

- Kindern im Vor- und Grundschulalter soll durch geeignete Medien möglichst spielerisch Wissen über gesunde Ernährung und der Reiz eigener körperlicher Bewegung nahegebracht werden.
- Im Mittelpunkt stehen die Eltern und ihre prägende Wirkung auf das Kind. Bildungsferne, sozial benachteiligte Eltern und Familien mit Migrationshintergrund bedürfen der besonderen Aufmerksamkeit und Hilfe.
- Eine Schlüsselstellung haben die Kindertagesstätten. Peb will an einer Verbesserung der Rahmenbedingungen für mehr Ernährungsbildung und für mehr Alltagsbewegung der Kinder in Ergänzung des Angebots des organisierten Sports mitwirken.
- Peb prüft, ob und wie in Grundschulen als Lern- und Lebensorte von Kindern zielführende Impulse für mehr Bewegungszeiten und mehr Schulsport und Alltagsbewegung, der ein großes Lösungspotential zugemessen wird, sowie für die Erweiterung des Ernährungswissens und des Erfahrungslernens beim Essen gegeben werden können.

- Die größten Erfolgsaussichten bei der Förderung eines gesunden Lebensstils bestehen, wenn örtliche Initiativen ortsangepasste Maßnahmen treffen und diese strukturell weiterentwickelt werden. Deshalb wirkt die Plattform daran mit, Netzwerke lokaler Institutionen zu schaffen und ihre Wirkungsmechanismen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen sowie die Erkenntnisse zu verbreiten.

Peb engagiert sich in beiden Handlungsfeldern, Ernährung und Bewegung. Sie stützt sich bei allem fachlichen Handeln auf die Expertise der Wissenschaft und lässt ihre Aktionen so weit wie möglich und sinnvoll wissenschaftlich evaluieren. Ein Expertenbeirat, bestehend aus anerkannten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Fachkundigen, berät peb. Peb sieht sich in ihrem Gesamtwirken als Brücke zwischen Zivilgesellschaft und staatlicher Daseinsvorsorge. Peb fordert alle zum Handeln in der gemeinsamen Sache auf.

[www.ernaehrungundbewegung.de](http://www.ernaehrungundbewegung.de)

#### → Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)

Die Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG) ist hervorgegangen aus der 2007 erfolgten Fusion der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. (BfGe) mit dem Deutschen Forum Prävention und Gesundheitsförderung (DFPG). 127 Organisationen sind zurzeit Mitglied der BVPG, darunter vor allem Bundesverbände des Gesundheitswesens (wie z.B. die Bundesärztekammer, die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger sowie Verbände der Heil- und Hilfsberufe), aber auch Sozial- und Wohlfahrtsverbände, Bildungseinrichtungen und Akademien, die einen Arbeitsschwerpunkt im Bereich

„Prävention und Gesundheitsförderung“ aufweisen. Die BVPG, vom Bundesministerium für Gesundheit institutionell gefördert, repräsentiert die maßgeblichen zivilgesellschaftlichen Kräfte im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung auf Bundesebene und verknüpft sie mit staatlichen Instanzen und den bundesweit tätigen Organisationen der Sozialversicherung.

Daher wird die BVPG die zivilgesellschaftlichen Kräfte insbesondere bei der Umsetzung des Nationalen Aktionsplans entsprechend einbeziehen.

Insbesondere im Rahmen ihrer drei Arbeitsgruppen – AG 1 „Gesunde Kindergärten und Schulen“, AG 2 „Betriebliche Gesundheitsförderung“ und AG 3 „Gesund altern“, aber auch in den darüber hinausgehenden Kommunikations-, Koordinations- und Vernetzungsaufgaben wird sich die BVPG aktiv an der Umsetzung des Nationalen Aktionsplans beteiligen.

- So liegen für das **Handlungsfeld 2** „Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit“ bei den Mitgliedsorganisationen der BVPG Qualitätsanforderungen sowie Erkenntnisse und Empfehlungen bereits vor. Entsprechende Informationen könnten über den BVPG-Newsletter gestreut und über die BVPG-Homepage abgerufen werden.

- Für das **Handlungsfeld 3** „Bewegung im Alltag“ werden in den o.g. Arbeitsgruppen der BVPG Empfehlungen zur Umsetzung formuliert und Partner hierfür vorgeschlagen, z.B. für die Themenfelder „Prävention von Haltungsschäden“ bei Kinder und Jugendlichen, „Verringerung von Häufigkeit und Schwere von Muskel-Skelett-Belastungen und -Erkrankungen“ in den Betrieben und zur „Bewegungsförderung im Alter“.

■ Im **Handlungsfeld 4** „Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus“ kann ebenfalls auf die Mitgliedsorganisationen der BVPG, die sich vor allem in den Settings „Kindergarten“, „Schule“, „Krankenhaus“ und „Betrieb“ engagieren, zurückgegriffen werden. Die Erkenntnisse sollen gebündelt und den Zielgruppen zugänglich gemacht werden.

Die BVPG wird sich darüber hinaus gemeinsam mit ihren Mitgliedern für den Transfer und die strukturelle Verfestigung erfolgreicher Maßnahmen einsetzen und dabei datengestützt und kriteriengeleitet vorgehen.

[www.bvpraevention.de](http://www.bvpraevention.de)

## 1.4 Ausgangslage

Die Ergebnisse der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, des Bundesgesundheits surveys 1998, des Kinder- und Jugendgesundheits surveys 2006 (KiGGS) und der Nationalen Verzehrsstudie II 2007 belegen, dass in Deutschland unausgewogene Ernährung und unzureichende Bewegung bedeutende Probleme sind. Damit wächst die Gefahr gesundheitlicher Beeinträchtigungen.

### Deutlicher Trend zu Übergewicht und Adipositas

Übergewicht ist die Folge einer zu hohen Energiezufuhr im Vergleich zum Energieverbrauch. Oft bedeutet dies, dass zu fettreich und zu süß gegessen wird und gleichzeitig regelmäßige körperliche Aktivität fehlt. Verantwortlich hierfür sind sich ändernde gesellschaftliche Verhältnisse, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung beeinflussen. Verschiedene Faktoren spielen eine Rolle: ein größeres, überall verfügbares Angebot an oftmals energiedichten Lebens-

mitteln und Getränken, zunehmende Motorisierung, mehr sitzende berufliche Tätigkeiten, zu wenig attraktive Spielflächen für Kinder am Wohnort und ein großes Angebot an bewegungsarmen Freizeitbeschäftigungen.

Insgesamt sind in Deutschland 66 % der Männer und 51 % der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren sowie 15 % der Kinder und Jugendlichen (0 – 17 Jahre) übergewichtig oder adipös. Dabei nimmt der Anteil an übergewichtigen und adipösen Menschen mit zunehmendem Alter zu. Während bei den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 19 Jahren etwa ein Viertel der Personen übergewichtig bzw. adipös ist, steigt der Anteil bis zum Alter von 70 bis 80 Jahren auf 84 % bei Männern und 74 % bei Frauen, um dann wieder zu sinken. In den letzten zehn Jahren ist der Anteil der Übergewichtigen und Adipösen bei jungen Männern um etwa 8 % und bei jungen Frauen um etwa 7 % gestiegen.

Ein leichtes Übergewicht (Body Mass Index/ BMI ab 25; errechnet aus Körpergröße und Gewicht) bedeutet noch nicht zwingend ein erhöhtes gesundheitliches Risiko. Problematisch ist vor allem die Ansammlung von Körperfett im Bauchraum, an der Körpertaille. Ein erhöhter Taillenumfang (bei Männern ab 94 cm, bei Frauen ab 80 cm) gilt als wichtiger Risikofaktor für Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Adipositas (BMI ab 30) führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu chronischen Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, aber auch orthopädischen Beschwerden. Hieraus ergeben sich Beeinträchtigungen der Lebensqualität und eine verringerte Lebenserwartung.

Übergewicht ist nicht gleichmäßig in der Gesellschaft verteilt. Mit steigendem Pro-Kopf-Einkommen sinkt der Anteil der übergewichtigen bzw. adipösen Männer und Frauen. Der niedrigste Anteil adipöser Männer und Frauen findet sich in der höchsten Einkommensgrup-

pe (16 % Frauen bzw. 14 % Männer). Je höher der erreichte Schulabschluss, desto geringer ist bei Männern und Frauen der durchschnittliche BMI.

### **Bewegungsmangel herrscht vor**

Die gesundheitsförderliche Wirkung von Bewegung einschließlich ihres Beitrags zur Stressbewältigung ist wissenschaftlich belegt. Besondere Bedeutung kommt der Bewegung für die Prävention chronischer Erkrankungen, für die Vorbeugung gesundheitlicher Risikofaktoren, speziell auch von Übergewicht und Adipositas, sowie für die Stärkung gesundheitlicher Ressourcen – Wohlbefinden, Selbstwertgefühl, soziale Integration – zu.

Dennoch bewegt sich jede Altersgruppe zu wenig. Insgesamt treiben 37 % der Männer und 38 % der Frauen keinerlei Sport. Kinder und Jugendliche bewegen sich zwar mehr als Erwachsene, aber auch hier sind körperliche Fitness und motorische Fähigkeiten geringer ausgeprägt als früher. Dies wiederum kann zu verminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit führen und Folgen für die körperliche und seelische Entwicklung haben. Erwachsene erleben oftmals ihr Berufs- und Familienleben als potentiell Hindernis für eine aktive Freizeitgestaltung. Mit zunehmendem Alter nimmt die sportliche Aktivität darüber hinaus ab. Ältere Menschen fühlen sich häufig nicht mehr in der Lage, körperlich und sportlich aktiv zu sein. Eine Umwelt mit wenig attraktiven Bewegungsanreizen unterstützt dieses Verhalten.

### **Vermehrtes Auftreten von gestörtem Essverhalten bis hin zu Essstörungen**

Zunehmend mehr Menschen haben ein ambivalentes Verhältnis zum Essen und entwickeln ein gestörtes Essverhalten, bei dem verschiedene Restriktionen (wie nie mehr Süßigkeiten essen, keine fetthaltigen Speisen u.ä.), Diäten

oder eine verzerrte Körperwahrnehmung vorherrschen. Einher geht dies teilweise mit exzessiver körperlicher Bewegung. Daraus können sich Essstörungen wie Bulimie (Ess-Brechsucht), Anorexie (Magersucht), „Binge-Eating“-Störung (Essanfalle ohne kompensatorisches Verhalten) oder atypische Formen von Essstörungen entwickeln. Junge Menschen leiden besonders häufig darunter. Bei einem Fünftel der 11- bis 17-jährigen finden sich Symptome von Essstörungen, wobei Mädchen fast doppelt so häufig betroffen sind wie Jungen.

Essstörungen sind psychosomatische Erkrankungen, die medizinisch behandelt werden müssen. Ein auffällig gestörtes Essverhalten sollte als erstes Alarmsignal beachtet werden. Deshalb muss mit Präventionsmaßnahmen frühzeitig begonnen werden, bevor mögliche Essstörungen auftreten können. Ein extremes Schlankeits- und Schönheitsideal, wie es oftmals von der Mode- und Werbebranche propagiert wird, kann dies verstärken. Junge Menschen, und hier wiederum vor allem Mädchen, sind anfällig für die medialen Bilder und ahmen diese nach.

### **Fehl- und Mangelernährung nehmen im Alter zu**

Auch im Alter ist das Zusammenspiel von Ernährung und körperlicher Aktivität entscheidend für die Gesundheit. Bei gesunden, mobilen, vor allem jüngeren Seniorinnen und Senioren, die im privaten Haushalt leben, besteht kein wesentlicher Unterschied in der Ernährungssituation im Vergleich zu Jüngeren.

Anders stellt sich die Situation bei alten Menschen dar, die unter altersbedingten Krankheiten, körperlichen Behinderungen, geistigen Beeinträchtigungen (Demenz) und psychischen Problemen leiden oder bei denen sich Veränderungen in der sozialen Situation ergeben haben. In dieser Gruppe, insbesondere bei Hochbetagten, sind Menschen zunehmend untergewichtig und mangelernährt.

Aus unterschiedlichsten Gründen, seien es Appetitmangel, veränderte Vitaminaufnahme, Medikamenteneinnahme, eine zu geringe Nahrungszufuhr oder der verminderte Verzehr bestimmter Lebensmittel, ist häufig keine ausreichende Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr mehr gewährleistet. Bei Personen, die im Privathaushalt wohnen, können auch noch äußere Bedingungen, wie das Fehlen wohnortnaher Einkaufsmöglichkeiten, ein nicht bedarfsgerechtes Produktangebot oder Probleme bei der Mahlzeitenzubereitung zu einer Mangelernährung beitragen.

Ein schlechter Ernährungsstatus wird teilweise erst dann auffällig, wenn pflegebedürftige Menschen mit mehreren Krankheiten (Multimorbidität) in geriatrischen Krankenhäusern und stationären Alteneinrichtungen aufgenommen werden. Das kann auch erklären, warum in diesen Einrichtungen höhere Anteile mangelernährter Personen anzutreffen sind.

## 1.5 Ziele des Nationalen Aktionsplans

**Ziel ist:**

**Mit dem Nationalen Aktionsplan wird das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig verbessert.**

Dadurch soll erreicht werden, dass

- 1. Erwachsene gesünder leben, Kinder gesünder aufwachsen und von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Privatleben profitieren.**
- 2. Krankheiten deutlich zurückgehen, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel mit verursacht werden.**

Um diese Ziele erreichen zu können, werden

- Anstrengungen gebündelt und auf gemeinsame Ziele ausgerichtet, deren Realisierung kontinuierlich überprüft werden muss.
- Strategien entwickelt und Maßnahmen zur Umsetzung verstärkt, die das individuelle Verhalten einbeziehen sowie die regionale und nationale Ebene berücksichtigen.
- die Rahmenbedingungen dauerhaft und nachhaltig verbessert, die Menschen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil ermöglichen.

Bis zum Jahre 2020 sollen sichtbare Ergebnisse erreicht werden.

Der Erfolg wird sich daran messen lassen, wie sich durch die Nutzung vorhandener Möglichkeiten, sich ausgewogen zu ernähren und sich zu bewegen, und durch die Schaffung neuer Angebote das Ernährungs- und Bewegungsverhalten positiv verändern sowie das Übergewicht in der Bevölkerung und die Häufigkeit der genannten Krankheiten zurückgehen werden. In den Handlungsfeldern, die 2007 in den Eckpunkten festgelegt wurden, werden Ziele, Teilziele und Initialmaßnahmen benannt. Gesundheitsberichte sowie die Ergebnisse regelmäßiger Monitorings sind wichtige Instrumente, um den Erfolg zu dokumentieren.

In Deutschland soll ein Umfeld geschaffen werden, in dem ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung in allen Lebensbereichen fest verankert sind. Hierzu ist ein enges Zusammenwirken von Politik, Gesundheitswesen, Zivilgesellschaft, Wirtschaft, Medien und möglichst vielen weiteren Akteuren aus dem gesellschaftlichen Raum erforderlich. Dabei werden vorhandene Strukturen genutzt, Parallelstrukturen abgebaut und Ressourcen aller Beteiligten gebündelt.

**Mit dem Nationalen Aktionsplan wird angestrebt:**

1. Die Bedeutung einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung für die eigene Gesundheit zu vermitteln.

2. Empfehlungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten zielgruppenspezifisch und umsetzungsorientiert anzugleichen.
3. Strukturen zur Erleichterung eines gesunden Lebensstils mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung in Eigenverantwortung zu schaffen bzw. zu verbessern.
4. Akteure und Maßnahmen zu vernetzen, die zu einem erweiterten, aufeinander abgestimmten Angebot beitragen.
5. Gute und bewährte Projekte bekannt zu machen und die Transparenz der Angebote hinsichtlich Qualität, Umfang, Finanzierung und Erfolgsmessung zu fördern.

Der Nationale Aktionsplan soll Transparenz, Vernetzung und Kooperation unterstützen und dem bestehenden Engagement ein Dach bieten.

## 1.6 Der Weg zu einer Nationalen Strategie

- Vor dem Hintergrund des weltweit zunehmenden Übergewichts und den damit einhergehenden Zivilisationskrankheiten hat die WHO 2004 eine *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* verabschiedet und ihre Mitgliedstaaten aufgefordert, nationale Strategien zur Prävention von den durch Lebensstil mitverursachten, nicht-übertragbaren Krankheiten durch gesundheitsfördernde Ernährung und mehr Bewegung zu entwickeln. Im November 2006 hat die WHO-Ministerkonferenz in Istanbul eine Charta zur Bekämpfung der Adipositas für die europäische WHO-Region beschlossen.
- Die Prävention von Fehlernährung und Bewegungsmangel ist auch auf europäischer Ebene als zentrale Herausforderung erkannt worden. 2005 hat die EU-Kommission mit dem Grünbuch *„Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung: eine europäische Dimension zur Verhinderung von Übergewicht, Adipositas und chronischen Krankheiten“* die Bedeutung des Themas für die europäische Politik aufgezeigt und mit dem Weißbuch *„Ernährung, Übergewicht, Adipositas: eine Strategie für Europa“* 2007 weiterentwickelt. Darüber hinaus hat die EU-Kommission 2005 die Europäische Plattform für Ernährung, Bewegung und Gesundheit ins Leben gerufen, in der sich Wirtschaft, Verbände und Organisationen zu überprüfbareren Schritten zur Prävention von Übergewicht verpflichtet haben. Der Europäische Rat hat u.a. 2007 unter deutscher Ratspräsidentschaft die *Schlussfolgerungen zur Stärkung von Gesundheitsförderung und gesundheitlicher Prävention durch ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung* verabschiedet.
- National lag der Schwerpunkt zunächst auf Initiativen zur besseren Vernetzung der Präventionsakteure. Das Deutsche Forum Prävention und Gesundheitsförderung wurde 2002 vom Bundesministerium für Gesundheit gegründet und 2008 in die *Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)* überführt. Die BVPG vereint heute 127 präventionsrelevante Verbände und Organisationen. Ziel ist es, eine koordinierte präventive und gesundheitsfördernde Ausrichtung nicht nur im deutschen Gesundheitswesen, sondern in allen Politik- und Lebensbereichen zu verankern und zu stärken. Dabei haben Ernährung und Bewegung immer eine zentrale Rolle gespielt.
- Auf Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft hat sich 2004, noch vor Gründung der EU-Plattform, die *Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)* gebildet. Die peb ist ein Zusammenschluss von rund 100 Mitgliedern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Elternschaft, Ärzteschaft, Krankenkassen, Sport und Gewerkschaften. Mitglieder sind auch die Bundesregierung sowie einige Landesregierungen und Kommunen. Peb hat es sich zum Ziel gesetzt, eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

- Als wichtige Initiative der Länder hat sich durch Beschluss der Gesundheitsministerkonferenz 1999 und mit Unterstützung des Bundes das Forum *gesundheitsziele.de* zusammengefunden. Anliegen dieses nationalen Gesundheitszieleprozesses ist, unter Einbindung breiter fachlicher Expertise gemeinsame Ziele zu entwickeln und umzusetzen. Gesundheitsziele haben sich als ergänzendes Steuerungsinstrument für eine an Prävention orientierte Gesundheitspolitik bewährt. Als eines von insgesamt sechs Gesundheitszielen wurde „Gesund aufwachsen: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung“ mit Zielen, Teilzielen und Maßnahmen verabschiedet. Seit 2007 wird *gesundheitsziele.de* als Kooperationsverbund aller relevanten Akteure des Gesundheitswesens fortgeführt.

### **Wichtige Etappen auf dem Weg zu einem umfassenden Aktionsplan:**

- Die Bundesregierung hat die gesundheitliche Prävention durch Ernährung und Bewegung zu einem Schwerpunktthema der deutschen EU-Ratspräsidentschaft 2007 gemacht. Mit der im Rahmen der Ratspräsidentschaft veranstalteten Konferenz *Gesundheitliche Prävention. Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität* wurde deutlich gemacht, dass Fortschritte bei der Prävention von Krankheiten, die durch den Lebensstil verursacht werden, ein Politikfeld übergreifendes Handeln erfordern.
- Mit den Eckpunkten *Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität* hat die Bundesregierung am 9. Mai 2007 die wesentlichen Grundsätze und die zentralen Handlungsfelder für einen Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten festgelegt.
- Mit der Einrichtung einer interministeriellen Arbeitsgruppe und einer Bund-Länder-Kommunen-Arbeitsgruppe wurden die wesentlichen Strukturen zur Einbindung aller politischen Ebenen und der relevanten Politikbereiche geschaffen. Darüber hinaus wurde die Zivilgesellschaft, die Wirtschaft und die Wissenschaft durch schriftliche Stellungnahmen, Workshops und Fachgespräche in den Prozess der Ideen- und Maßnahmenentwicklung einbezogen. Diese Strukturen werden auch zur weiteren Ausgestaltung und zur Umsetzung des Nationalen Aktionsplans genutzt.
- Bei der Erarbeitung des Nationalen Aktionsplans wurde deutlich, dass eine Vielzahl von bereits bestehenden Maßnahmen guter Praxis von Bund, Ländern und Kommunen zur Erreichung der Ziele genutzt werden können. Hierzu bedarf es einer umfassenden systematischen Aufbereitung sowie einer einheitlichen und flächendeckenden Zusammenstellung, die veröffentlicht wird.
- Der nun vorgelegte Nationale Aktionsplan bildet den Ausgangspunkt für eine nachhaltige Entwicklung in Deutschland. Eine Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens kann nur in einem lernenden System gelingen. Der Nationale Aktionsplan ist ein dynamisches Instrument des Dialogs, der mit allen relevanten Akteuren umgesetzt und weiterentwickelt werden muss. Die Bundesregierung stößt mit „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ die notwendigen Veränderungen an.

## 2. Zentrale Handlungsfelder

Die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans konzentrieren sich auf fünf zentrale Handlungsfelder, die bereits in den am 9. Mai 2007 verabschiedeten Eckpunkten verbindlich festgelegt worden sind:

- 1. Vorbildfunktion der öffentlichen Hand**
- 2. Bildung und Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit**
- 3. Bewegung im Alltag**
- 4. Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus**
- 5. Impulse für die Forschung**

Die Ziele der jeweiligen Handlungsfelder sowie die zentralen Ansatzpunkte für Maßnahmen werden ausführlich beschrieben, Zuständigkeiten zur Umsetzung benannt sowie Beispiele für bereits angestoßene Aktivitäten aufgezeigt. Ausgehend von den Eckpunkten sind bereits Maßnahmen initiiert worden, um notwendige Veränderungen anzustoßen und damit die Weichen für die Zielerreichung des Nationalen Aktionsplans zu stellen.

### 2.1 Handlungsfeld 1: Vorbildfunktion von Bund, Ländern und Kommunen

**Ziel ist:**

**Bund, Länder und Kommunen nehmen hinsichtlich der Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens eine Vorbildfunktion ein.**

1. Die Bundesregierung fördert in ihrem Zuständigkeitsbereich mehr Transparenz und die Qualität von Angeboten und Maßnahmen für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten.
2. Die Gesundheitsfolgenabschätzung in der Bundesgesetzgebung führt zu einer Stärkung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen.
3. Bei der Vergabe öffentlicher Gelder werden Aspekte der Gesundheitsförderung auch für die Bereiche Ernährung und Bewegung berücksichtigt.
4. Bund, Länder und Kommunen tragen verstärkt der besonderen Verantwortung als Arbeitgeber für die Gesundheit der Beschäftigten Rechnung.
5. Bund, Länder und Kommunen als Träger von Gemeinschaftseinrichtungen im Bereich Erziehung, Bildung, Pflege und Gesundheit verbessern die Rahmenbedingungen im Hinblick auf die Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens innerhalb der Einrichtungen.

Entscheidungen, die in den Behörden getroffen werden, haben häufig direkte oder indirekte Auswirkungen auf die Gesundheit. Die gesundheitlichen Auswirkungen sollen bei der Entscheidungsfindung einen größeren Stellenwert erhalten.

Die Förderung gesunder Lebensstile durch Bewegung und Ernährung ist eine Aufgabe vieler Politikfelder. Wesentliche Weichenstellungen dafür werden nicht nur durch die Gesundheits- und Ernährungspolitik vorgenommen, sondern beispielsweise auch in den Bereichen Stadt- und Verkehrsplanung, Forschungs- und Wirtschaftsförderung sowie in der Familien-, Umwelt-, Agrar-, Sport- und Sozialpolitik. Nur über die Verankerung als Querschnittsthema in unterschiedlichen Politikfeldern ist eine nachhaltige Verbesserung der Bewegungs- und Ernährungssituation in Deutschland möglich. Diese Herausforderung betrifft alle politischen Ebenen, von der europäischen über die Bundes- und Länderebene bis hin zur Kommune. Nur durch das zielgerichtete Zusammenwirken der Maßnahmen aller betroffenen Bundesministerien sowie von Ländern und Kommunen können nachhaltige Veränderungen bewirkt werden.

Mit dem Nationalen Aktionsplan streben Bund, Länder und Kommunen an, eine Vorbildfunktion zu übernehmen.

### **2.1.1 Schaffung von Transparenz**

In den letzten zehn Jahren konnte eine Zunahme von Programmen verzeichnet werden, die sich der Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten widmen. Insbesondere die vielfältigen Aktivitäten der gesetzlichen Krankenversicherungen, der Sportvereine sowie kommerzieller Anbieter haben sich seit Beginn der 90er Jahre vervielfacht. Die Reichweite vieler Projekte und

Maßnahmen ist immer noch begrenzt und die Programme bewegen sich auf sehr unterschiedlichen Qualitätsniveaus. Auch heute noch werden viele Projekte der Primärprävention durchgeführt, ohne dass die Ausgangslage analysiert, Ziele formuliert und darauf bezogene Strategien entwickelt werden.

Die Bundesregierung schafft zunächst einmal im Bereich Ernährung und Bewegung Transparenz über die vorhandene Projekt- und Maßnahmenstruktur. Einen Überblick über Ansätze und Konzepte gesunder Ernährung und altersangemessene Formen der Bewegung wird beispielsweise der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung mit dem Thema gesundheitsbezogene Prävention und Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe liefern. Der Bericht wird im 2. Quartal 2009 vorliegen.

In einem zweiten Schritt soll die Qualität von Maßnahmen verbessert werden, indem durch die Entwicklung von Qualitätsstandards gewährleistet wird, dass bei präventiven Interventionen eine wissenschaftlich fundierte Qualitätssicherung und Evaluation stattfindet. Dabei müssen die Kosten der Evaluation in einem sinnvollen Verhältnis zur Maßnahme stehen. Die Identifikation und Bekanntmachung von Modellen guter und wirksamer Praxis verhindern zudem unnötige Investitionen, die durch Parallelentwicklungen und mangelnde Vernetzung zurzeit noch entstehen. Anlehnend an bereits bestehende Strukturen soll eine Datenbank ergänzend zur Verfügung gestellt werden.

### **2.1.2 Bund und Länder als Gesetzgeber**

Gesetzesvorhaben, Rechtsverordnungen und Richtlinien des Bundes und der Länder werden heute bereits auf ökonomische, ökologische und soziale Auswirkungen untersucht.

Eine Überprüfung hinsichtlich der Folgen für die Gesundheit findet bei Bundesgesetzen bislang im Rahmen der Gesetzesfolgenabschätzung statt. Wesentliche Auswirkungen auf die Gesundheit sind in der Gesetzesbegründung darzustellen. Mit der Abschätzung potenzieller und tatsächlicher Auswirkungen auf die Gesundheit der Bevölkerung und einzelner Bevölkerungsgruppen können die Weichen für ein insgesamt höheres Gesundheitsniveau der Bevölkerung gestellt werden. Entsprechende Verfahren, Methoden und Instrumente sollen entwickelt werden.

Seit Wiedereinführung der Leistungen zur Gesundheitsförderung und gesundheitlichen Prävention nach § 20 Abs. 1 des Fünften Buches Sozialgesetzbuch durch die Gesundheitsreform 2000 bieten die Krankenkassen für ihre Versicherten Kurse zur gesunden Ernährung und ausreichenden Bewegung zunehmend auch als Kombinationsangebote an.

Noch nicht ausreichend vorhanden sind demgegenüber Maßnahmen, die vor Ort im direkten Lebensumfeld der Menschen zum Beispiel in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Betrieben, in Senioreneinrichtungen und im Stadtteil angeboten werden. Hierzu sind Maßnahmen staatlicher Stellen erforderlich. Ergänzend können auch die Sozialversicherungsträger im Rahmen ihrer Zuständigkeiten Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention verstärkt im direkten Lebensumfeld anbieten. Ein besonderes Augenmerk soll dabei auf spezielle Risikogruppen gerichtet werden mit dem Ziel, gesundheitliche Chancengleichheit herzustellen. Flankiert werden die Angebote durch öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zur Stärkung des Gesundheitsbewusstseins. Dazu sollen institutionelle Rahmen geschaffen werden. Prävention und Gesundheitsförderung sollen zur eigenständigen Säule der gesundheitlichen Versorgung ausgebaut werden.

### **2.1.3 Bund, Länder und Kommunen als Geldgeber und Investoren**

Das jährliche Investitionsvolumen des Bundes, der Länder und der Kommunen in Infrastrukturen, Forschung und andere Bereiche addiert sich auf gewaltige Summen. Überall dort, wo Bund, Länder und Kommunen als Auftraggeber z.B. von Bauvorhaben, Anschaffungen und Fördermaßnahmen auftreten, sollen zukünftig auch die gesundheitlichen Auswirkungen berücksichtigt werden.

### **2.1.4 Bund, Länder und Kommunen als Arbeitgeber**

Im öffentlichen Dienst von Bund, Ländern und Kommunen sind ca. 4,5 Millionen Menschen beschäftigt. Er ist damit der größte Arbeitgeber in Deutschland.

Systematisches Gesundheitsmanagement ist bislang nicht auf allen Ebenen eingeführt worden. Hier liegen wesentliche Potenziale für die Verbesserung der Gesundheit der Beschäftigten und derartige Maßnahmen können gleichzeitig als Vorbild für andere Arbeitgeber wirken. Eine gute betriebliche Gesundheitsförderung trägt zur Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch zum Erfolg einer Verwaltung bei. Das Wohlbefinden und die Motivation des Einzelnen werden gefördert und das Fehlzeitenrisiko gesenkt. So lassen sich Kosten reduzieren. Die Anknüpfungspunkte sind unterschiedlich: ausgewogene Ernährung in Kantinen, Bewegungsangebote und gesundheitsförderliche Ausgestaltung von Arbeitsplätzen. Bereits bei der Ausbildung in Bundesbehörden kann damit begonnen werden. So wird die Jugendaktion „Gut Drauf“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2009 bei der Betreuung von Auszubildenden in Behörden eingesetzt.

### → GUT DRAUF

Die Aktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung beschäftigt sich mit der Gesundheitsförderung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation an allen Orten, an denen sich Kinder und Jugendliche (12 – 18 Jahre) aufhalten (Schule, Freizeiteinrichtungen, Jugendherbergen etc.). Die Partner erfüllen festgelegte Standards, um Bewegung im Alltag sowie Sportaktivitäten in den Lebenswelten der Jugendlichen zu integrieren und zu unterstützen. Durch die Vernetzung verschiedener Akteure werden Synergien erzeugt und die Nachhaltigkeit der Wirkung erhöht. So kann ein Transfer von der Schule in weitere Lebenswelten leichter gelingen. [www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

Die Bundesregierung hat mit dem Kabinettsbeschluss vom 28. Februar 2007 im Umsetzungsplan zum Regierungsprogramm „Zukunftsorientierte Verwaltungen durch Innovationen“ alle Ressorts und Behörden im Bund zur Implementierung der systematischen betrieblichen Gesundheitsförderung verpflichtet.

### Systematische Gesundheitsförderung im Bund

- Ressortweite Einführung einer systematischen, längerfristig angelegten und evaluierbaren betrieblichen Gesundheitsförderung als Bestandteil der Personal- und Organisationsentwicklung.
- Frühzeitige und auf Dauer angelegte Förderung der Beschäftigungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- Die Kompetenz der Führungskräfte für Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung weiter ausbauen.

## 2.1.5 Länder und Kommunen als Träger von Gemeinschaftseinrichtungen im Bereich Erziehung, Bildung, Pflege und Gesundheit

Länder und Kommunen sind wesentliche Träger von Gemeinschaftseinrichtungen im Bereich Erziehung, Bildung, Pflege, Justiz und Gesundheit. Im Schul- und Hochschulbereich befinden sich mehr als 90 % aller Einrichtungen in öffentlicher Trägerschaft. In anderen Bereichen, z.B. Kindertageseinrichtungen, Krankenhäusern, Altenpflegeeinrichtungen und Einrichtungen der Behindertenhilfe, sind die Kommunen ein wichtiger Einrichtungsträger vor Ort. Auch andere Träger von Einrichtungen wie Wohlfahrtsverbände und Kirchen können eine Vorbildfunktion erfüllen. Die öffentliche Hand definiert die Rahmenbedingungen für die öffentlich geförderten Gemeinschaftseinrichtungen. Diese Verantwortung soll systematisch auch unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet und wahrgenommen werden; hierzu existieren einige Modelle guter Praxis.

### Initialmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans

- In der öffentlichen Verwaltung wird das Gesundheitsmanagement weiter verbessert. „Gesundheit als Leitbild einer modernen Behörde“ wird konkretisiert. Der Nationale Aktionsplan regt hierzu einen Informationsaustausch an.
- Die Bundesregierung prüft, inwieweit die gesundheitlichen Auswirkungen von Investitionsvorhaben bei der Vergabe zielführend berücksichtigt werden können.
- Die Bundesregierung wirkt darauf hin, dass bereits vorhandene und zukünftige Empfehlungen zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Gemeinschaftseinrichtungen der öffentlichen Hand vermehrt umgesetzt werden.

## 2.2 Handlungsfeld 2: Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit

Ziel ist:

**Die Angebote zur Ernährungs- und Bewegungsbildung ermöglichen Menschen eine gesunde Lebensführung und stärken das eigenverantwortliche Verhalten.**

1. Die Qualität der Informationen für Bürgerinnen und Bürger über Ernährung, Bewegung und Gesundheit misst sich an der Alltagstauglichkeit der vermittelten Botschaften.
2. Die Qualifikation von Anbietern, die in der Aufklärung und Informationsvermittlung tätig sind, wird verbessert.
3. Die Angebote zur Ernährungs- und Bewegungsinformation richten sich an alle Altersgruppen. Um deren Inhalte zielgruppengerecht vermitteln zu können, werden sie orientiert an den jeweiligen Bedürfnissen und Lebenswelten aufbereitet.
4. Alle gesellschaftlichen Akteure tragen zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Informationen zur Verbreitung des Ernährungs- und Bewegungswissens in der Bevölkerung bei.

Es gibt eine Diskrepanz zwischen dem theoretischen Wissen über die Bedeutung einer gesunden Lebensweise und der praktischen Umsetzung im alltäglichen Verhalten. Obwohl den meisten Menschen die Grundlagen eines gesunden Lebensstils bekannt sind, werden Ess- und Bewegungsgewohnheiten entwickelt oder bewahrt, die negative gesundheitliche Auswirkungen haben.

Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Generell gilt, dass die wesentlichen Informationen in der Bevölkerung zwar zumeist vorhanden sind, aber nicht ausreichend beachtet werden.

- Viele Menschen sind entweder von der Vielfalt oder vom Inhalt der Empfehlungen überfordert und es gelingt ihnen nicht, die für sie relevanten Aussagen zu erkennen.
- Informationen über Ernährung und Bewegung sind häufig so allgemein, dass sie an den Alltagsrealitäten vorbeigehen.
- Die Zusammenhänge von Ernährungs- und Bewegungswissen sowie der Einfluss von Stress sind vielfach thematisch noch voneinander getrennt, die direkten Zusammenhänge auf die Gesundheit werden oft nicht schlüssig aufgezeigt.
- Es fehlen oftmals allgemein anerkannte Standards, die zu einer überzeugenderen Wissensvermittlung beitragen könnten. Sie sind jedoch die Voraussetzung dafür, dass in den Lebenswelten, in denen gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung thematisiert werden, wie Kindertageseinrichtungen, Schule, Arbeitsplatz, Wohnumfeld, einheitliche Botschaften vermittelt werden. Damit wird eine nachhaltige Verbesserung des Verhaltens erschwert.
- Eine stärkere Vernetzung muss auch hinsichtlich der Akteure, also der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, angestrebt werden. Bislang werden die Potenziale vernetzten Vorgehens in vielen Bereichen noch nicht ausgeschöpft. Ganzheitliche Ansätze sind bei der Wissensvermittlung noch nicht die Regel.

### 2.2.1 Qualität der Information

Bei der Vermittlung von Informationen, die auf eine Verbesserung der Verhaltensweisen zielen, kommt es in erster Linie auf Alltagstauglichkeit an. Kernaussagen über eine ausgewogene Ernährung und gesundheitsförderliche Bewegungsmöglichkeiten müssen in erster Linie den Zweck erfüllen, den Menschen Orientierung zu geben. Orientierung geben Informationen im Alltag dann, wenn sie vertrauenswürdig, verlässlich, vergleichbar, allgemein verständlich und leicht in praktisches Handeln umsetzbar sind.

Dies gilt für alle Bereiche, in denen Ernährungs- und Bewegungswissen verbreitet wird. Es beginnt bereits bei Schwangeren, reicht über die Säuglingsernährung, über Erziehungs- und Bildungseinrichtungen, Ausbildung, Beruf, Pflegeeinrichtungen bis hin zur täglichen Entscheidung bei der Freizeitgestaltung, der Wahl der Fortbewegungsmittel und beim Einkauf.

Die Fülle an Ernährungs- und Bewegungsinformationen führt zu einer hohen Unübersichtlichkeit. Für viele Menschen ist nicht erkennbar, an welche Empfehlungen sie sich halten sollen. Die Bundesregierung wird gemeinsam mit den Ländern und der Wissenschaft den Prozess vorantreiben, sich auf zentrale Empfehlungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verständigen. Zudem wird die Bundesregierung gemeinsam mit den Ländern und der Zivilgesellschaft auf ein aufeinander abgestimmtes System von Bildung, verständlichen Informationen und konkreten Angeboten hinwirken.

### 2.2.2 Qualifikation von Wissensvermittlern

Der Nationale Aktionsplan unterstützt die Bemühungen, die Qualifikation von Wissensvermittlern hinsichtlich der Ernährungs- und Bewegungskompetenz zu verbessern. Dies soll durch die Verankerung von grundlegenden Ernährungs- und praktischen Bewegungsbausteinen in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Erziehungs-, Gesundheits- und sozialen Berufen erreicht werden. Ebenso wichtig ist die verstärkte Implementierung von Ernährungs- und praktischen Bewegungsbausteinen in der Ausbildung von Pflegeberufen.

Zudem ist eine Vermittlung der Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung in der Aus- und Fortbildung auch im ehrenamtlichen Bereich wünschenswert. Gerade in den Bereichen des sportlichen, sozialen und bürger-

schaftlichen Engagements werden Verhaltensweisen häufig durch Vorbilder geprägt.

Bei der Ernährungs- und Bewegungsbildung sowie der -beratung ist häufig die Qualifikation der Wissensvermittlerinnen und -vermittler nicht transparent. Entscheidend für die Qualifikation sind Art und Umfang des Studiums bzw. der Ausbildung, Fort- und Weiterbildung. Zwischen einer fundierten ernährungswissenschaftlichen, sportwissenschaftlichen oder psychologischen Ausbildung und mehrtägigen Weiterbildungsseminaren besteht ein großer qualitativer Unterschied. Um in diesem Bereich mehr Orientierung zu schaffen, muss Transparenz hergestellt werden über Anbieter, die ihre Ausbildung zum Beispiel nach den Vorgaben von Universitäten, Fachhochschulen oder Berufsverbänden absolviert haben. Für die Ernährungsberatung bieten dabei sowohl das „Curriculum Ernährungsberatung DGE“ (2005) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als auch die „Rahmenvereinbarung für die Qualitätssicherung in der Ernährungsberatung und Ernährungsbildung in Deutschland“ zentrale Kriterien. Für den Bewegungsbereich müssen entsprechende Empfehlungen gemeinsam entwickelt werden.

### 2.2.3 Zielgerichtete Informationsvermittlung

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans werden Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren, Expertinnen bzw. Experten und Entscheidungsträgerinnen bzw. Entscheidungsträger gezielt unterstützt, damit sie die Inhalte den spezifischen Zielgruppen fachgerecht vermitteln können. Daher werden Bund, Länder und Verbände gezielt den Dialog suchen und verstetigen, damit eine zielgerichtete Informations- und Kompetenzvermittlung erprobt sowie Erkenntnisse weitervermittelt werden. Die Bundesregierung wird dazu Fachgespräche mit den verschiedenen Berufsgruppen initiieren.

Bei der Gesundheitsförderung für Menschen mit Migrationshintergrund gilt es, die vielfältigen positiven interkulturellen und integrativen Aspekte der Themen Ernährung, Sport und Bewegung kreativ zu nutzen.

Entscheidend bei der Wissens- und Kompetenzvermittlung ist, dass die Informationsangebote möglichst früh ansetzen und die Menschen ein Leben lang begleiten. Beispielsweise wird jungen Familien ein entsprechendes Informations- und Motivationsangebot gemeinsam mit Hebammen, Frauen-, Haus- und Kinderärzten bzw. -ärztinnen, Geburtshelferinnen, Erziehungskräften sowie Tagespflegepersonen unterbreitet. Alle wesentlichen Aspekte, wie Stillen, kindgerechte Ernährung und Bewegung, Prävention von Übergewicht und Essstörungen werden einbezogen. Dabei wird entscheidend sein, die Familien nicht mit einer Vielzahl an Angeboten zu überfordern, sondern ein abgestimmtes Vorgehen bei der Informationsvermittlung umzusetzen.

→ **Die Kinderleicht-Regionen:**

**24 Vorreiter für ganz Deutschland**

Ziel des Modell- und Demonstrationsvorhabens „Kinderleicht-Regionen“ ist es, Anreize zu schaffen, um neue lokale, regionale und sozialraumbezogene Initiativen zu entwickeln und bestehende Strukturen zu vernetzen, die sich für gesunde Ernährung und reichliche Bewegung einsetzen. 24 regionale Netzwerke zeigen modellhaft, mit welchen Methoden, über welche Zugangswege und mit welchen Partnern der Entstehung von Übergewicht bei Kindern frühzeitig und dauerhaft entgegenwirken werden kann. Die unterschiedlichen Maßnahmen richten sich an Kinder ab der Geburt bis zum Ende der Grundschulzeit. Damit sollen nachhaltige Strukturen geschaffen werden, die auch nach Beendigung der Förderung bestehen bleiben. Kindertageseinrichtungen, Schule, Vereine und Familie sollen als Team zusammenar-

beiten. Die Eltern bzw. Familien werden in das Konzept eingebunden, denn auch sie müssen die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität erkennen und bereit sein, einen Eigenbeitrag für die Gesundheit ihrer Kinder zu leisten. [www.besseressenmehrbeugen.de](http://www.besseressenmehrbeugen.de)

Die Grundregeln einer ausgewogenen Ernährung, des kindgerechten Umgangs mit Stress sowie einer ausreichenden körperlichen Bewegung gehören zu einer altersgerechten Entwicklung von Kindern. Daneben muss die Förderung der Medienkompetenz bereits bei Kindergartenkindern und ihren Eltern beginnen, da der Medienkonsum ein wichtiger Einflussfaktor für die Entstehung und Beibehaltung von Übergewicht ist.

Die zielgerichtete Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen ist vorrangige Aufgabe der Länder, Kommunen und Träger der Einrichtungen. Sie wird durch die Bundesregierung im Rahmen der „Qualitätsoffensive zur frühkindlichen Bildung und Förderung“ und beim „Aktionsprogramm Kindertagespflege“ unterstützt. Dies gilt insbesondere für die Erarbeitung eines umfassenden Konzepts zur pädagogischen Betreuung von Kindern unter drei Jahren und bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen.

Mit dem Pilotprojekt „Gesunde Kitas – Starke Kinder“ greift die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) vorhandene Strukturen und Projekterfahrungen im Vorschulbereich auf. Im Zusammenwirken von Familien, Kindern, pädagogischen Fachkräften, Trägern, Fachverwaltungen und örtlichen Netzwerkpartnern soll die Gesundheitsförderung in die alltägliche Bildungs- und Erziehungsarbeit der Kindertagesstätten integriert werden.

### → **Unterwegs nach TutmirGut**

Mit der Aktion „Unterwegs nach TutmirGut“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung werden Kinder im Alter von 5 – 11 Jahren angesprochen. Ziel ist die Schaffung von flächendeckenden gesundheitsförderlichen Strukturen in den Lebenswelten von Kindern. Dabei wird der von gesundheitsziele.de empfohlene integrierte Ansatz für die Gesundheit von Kindern mit den Themenbereichen Ernährung, Bewegung und Stressregulation berücksichtigt.

Über die Schulen werden die Kinder sowie deren Lehrkräfte und Familien mit Hilfe einer interaktiven Mitmachausstellung sowie einer Musikshow motiviert, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen. Eine Medienmappe für den Einsatz im Unterricht unterstützt die Lehrkräfte bei der Umsetzung im Schulalltag. Durch regelmäßige Schulungen werden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren qualifiziert, Gesundheitsförderung in ihrer Lebenswelt umzusetzen. Einrichtungen, die Qualitätsstandards von „Unterwegs nach Tutmirgut“ erfüllen, werden zertifiziert.

[www.tutmirgut.net](http://www.tutmirgut.net)

Schulische Gesundheitsförderung leistet einen Beitrag zur Entwicklung und Verbesserung schulischer Qualität. Bedeutsam ist, dass an Schulen ganzheitliche Konzepte zur Gesundheitsförderung entwickelt und in das Schulprogramm integriert werden. Ganzheitliche Konzepte der schulischen Gesundheitsförderung schließen den Unterricht und den außerunterrichtlichen Bereich ein. Zudem lassen Maßnahmen der Öffnung der Schule schulspezifische Profilierung, ergänzende Angebote und vielfältige Kooperationsbeziehungen, z.B. im Sport- und Bewegungsbereich, zu. Ganzheitlichkeit in der schulischen Gesundheitsförderung bedeutet aber auch, dass in einem integrierten Konzept alle Inhalte der

Gesundheitsförderung, wie z.B. Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung, zusammengeführt werden. Darüber hinaus besteht, insbesondere im Rahmen von Ganztagsangeboten, eine explizite Entwicklungsmöglichkeit für Maßnahmen der schulischen Gesundheitsförderung im außerunterrichtlichen Bereich.

### → **Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen“**

Im Rahmen des Forums „gesundheitsziele.de“ wurde mit der Formulierung des Gesundheitsziels „Gesund aufwachsen“ ein integriertes Zielkonzept zur Verknüpfung der relevanten Themen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung für die Settings Kindertagesstätten, Schule sowie Familie und Freizeit vorgelegt. Die Entwicklung von Angeboten für sozial benachteiligte Mädchen und Jungen, Mütter und Väter spielt bei den vorgeschlagenen Maßnahmen eine besondere Rolle.

[www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)

Die Verankerung gesundheitsrelevanter Themen wie z.B. Ernährung und Bewegung in den Lehrplänen bildet die Grundlage für eine gezielte systematische fächerübergreifende Gesundheitserziehung und -bildung im Unterricht. Schulische Ernährungs- und Verbraucherbildung muss von den lebensweltlichen Erfahrungen ausgehen und an Alltagsvorstellungen anknüpfen. Wissen, Fähigkeiten, Werte und Motivationen sollten dazu dienen, die Lebenswelt analysieren, reflektieren und gestalten zu können. So können Sinn und Grenzen der Veränderung von Ernährungsgewohnheiten und Handlungsstrukturen angemessen und erfolgreich thematisiert, Handlungsoptionen erweitert und neue Orientierungen ermöglicht werden. Neben der Bildung ist eine Gestaltung der Bildungsräume als gesundheitsförderliche Lebensräume unerlässlich. Die positiven Erfahrungen mit einer guten Ernährung können eine zentrale Bedeutung für sinnvolle ‚Geschmacksprägungen‘ haben. In diesem

Zusammenhang sollte auf dem Modellprojekt Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung (REVIS) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aufgebaut werden.

In Zusammenarbeit mit der Kultusministerkonferenz soll nach Lösungen gesucht werden, wie Ernährungs- und Bewegungsförderung sowie Möglichkeiten der Stressregulation besser in den schulischen Alltag innerhalb und außerhalb des Unterrichts integriert werden können.

→ **Lizenz zum Besseren:**

**Der aid-Ernährungsführerschein**

Der „aid-Ernährungsführerschein“ ist ein Angebot zur Ernährungsbildung an Grundschulen für Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse. Vermittelt werden Alltagskompetenzen und Grundkenntnisse über Herkunft, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln sowie einer gesunden Ernährung.

Das seit November 2007 erhältliche, praktisch erprobte Medienpaket des aid infodienst wird von Lehrern nachgefragt und in Schulen eingesetzt. Das innovative Angebot zur Ernährungs- und Verbraucherbildung wird bei den Kultusministerien und Landesinstituten bekannt gemacht. Darüber hinaus fördert das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft die Verbreitung des aid-Ernährungsführerscheins in Kooperation mit dem Deutschen Landfrauenverband durch den Einsatz von Landfrauen als Mittlerpersonen.

Mit Beginn des Schuljahres 2007/2008 unterstützen eigens vom aid für den Einsatz in den Klassen geschulte Landfrauen Lehrkräfte bei der Umsetzung des aid-Ernährungsführerscheins. Über diese Kooperation werden zunächst 2650 Schulklassen erreicht. Geplant ist eine Weiter-

entwicklung und weitere Förderung dieses Konzepts im Rahmen des Nationalen Aktionsplans. Unter anderem wird angestrebt, die Umsetzung in der Schule mit weiteren geeigneten Multiplikatorengruppen wirkungsvoll zu unterstützen.

[www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de](http://www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de);  
[www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info)

*Unternehmen* sollen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützen, sich gesünder zu ernähren und mehr zu bewegen. Dabei haben größere Unternehmen die Möglichkeit, auch auf die Kompetenz ihrer Betriebs- oder Werksärztinnen bzw. -ärzte und anderer Berufsgruppen zurückzugreifen, damit die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung besser koordiniert werden. Für kleinere und mittlere Betriebe müssen entsprechende Angebote entwickelt werden. Die Bundesregierung wird zur Unterstützung der Unternehmen ein Informationspaket erarbeiten, das von Arbeitgebern und Personalvertretungen abgerufen und genutzt werden kann.

Im *Alter* ist eine ausgewogene Ernährung gemeinsam mit viel Bewegung Grundlage für Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Bedarfsgerechtes und vollwertiges Essen kann unerwünschten Mangelerscheinungen vorbeugen und ist eine wichtige Voraussetzung für ein langes Leben sowie möglichst lange Selbstständigkeit. Bei den Maßnahmen, die sich an ältere Menschen richten, kommt es besonders auf eine differenzierte Informationsvermittlung an. Angebote zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten müssen sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen von älteren Menschen wie selbstständige Seniorinnen und Senioren, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie pflegebedürftige und bettlägerige Menschen und ihre pflegenden Angehörigen richten.

Um dies aufzugreifen, wird die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit dem Schwerpunkt „Gesund im Alter“ auf kommunaler Ebene Strukturen und Projekte fördern, die die integrierte Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie der psychischen Gesundheit (insbesondere der Stressregulation) anstreben. Damit werden Zugangswege für Menschen über 60 Jahre eröffnet, um die Zielgruppe in ihren Lebenswelten anzusprechen und gesundheitsbewusstes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Darüber hinaus wird innerhalb des Forums gesundheitsziele.de ein neues Ziel „Älter werden“ mit den wichtigen Akteuren formuliert.

#### → Fit im Alter –

##### **gesund essen, besser leben**

Mit der Kampagne „Fit im Alter“ will das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft das Ernährungswissen und das Ernährungsverhalten und damit die Gesundheit im Alter unter Berücksichtigung der verschiedenen Lebenssituationen verbessern.

Die Verbraucherzentralen und die DGE bieten Informations- und Schulungsangebote für Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Fachkräfte. Gleichzeitig werden in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) nach einer Bedarfsanalyse gezielt Fortbildungsveranstaltungen für Seniorenverbände angeboten. [www.fitimalter.de](http://www.fitimalter.de)

Es geht auch um die sinnvolle Verbindung verschiedener Zielgruppen, um das gemeinsame Lernen zu fördern. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt im Rahmen des Aktionsprogramms Mehrgenerationenhäuser gesundheitsfördernde Maßnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung. In vielen der bundesweit 500 Mehrgenerationenhäuser gibt es dazu eine Reihe niedrigschwelliger Angebote, die gezielt alle Generationen ansprechen und zum gegenseitigen Austausch motivieren.

## 2.2.4 Verantwortlicher Umgang mit Informationen

Die Zivilgesellschaft ist eine wichtige Multiplikatorin, um Informationen zu transportieren und so eine breite Informations- und Erfahrungsbasis über die Grundlagen einer gesunden Ernährung und die Bedeutung der Bewegung im Alltag – unabhängig von Alter, Lebensabschnitt und Geschlecht – zu schaffen. Qualitätsgesicherte Initiativen zur Förderung eines gesunden Lebensstils werden unterstützt.

*Verbände und Vereine* können im Bereich der Informationsvermittlung die Ziele des Nationalen Aktionsplans unterstützen, indem sie ihre Strukturen nutzen, um über Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufzuklären und entsprechende Angebote zur Verfügung stellen. Dadurch sollen Menschen zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden. Beispielsweise können Fachgesellschaften und Verbraucherzentralen verlässliche Informationen bereitstellen.

Die *Gesetzlichen Krankenkassen* sind gemäß ihrem gesetzlichen Auftrag wichtige Partner und Multiplikatoren von Ernährungs- und Bewegungswissen. Sie haben sich auf gemeinsame Ziele ihres Angebots zur Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils verständigt; im Rahmen der primären Prävention sind Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung zentrale Handlungsfelder. Es gibt bei allen gesundheitsfördernden Leistungen einheitliche und verbindliche Qualitätsanforderungen bezüglich Bedarf, Wirksamkeit, Zielgruppen, Inhalte, Methodik und Anwen-derqualifikation entsprechend dem aktuellen Stand der gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnisse.

Die *Medien* sollen mit einer verantwortungsvollen Darstellung von Ernährungs- und Bewegungswissen dazu beitragen, das gesundheitsbezogene Verhalten der Bevölkerung zu verbessern. Die öffentlich-rechtlichen Medien

haben dabei eine große Verantwortung bei der Verbreitung der zentralen Inhalte des Nationalen Aktionsplans.

Die *Wirtschaft* hat eine besondere Verantwortung hinsichtlich der Werbung, insbesondere wenn direkt oder indirekt Kinder und Jugendliche angesprochen werden. Durch die derzeit laufende Novellierung des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb (UWG) werden in Umsetzung der Richtlinie über unlautere Geschäftspraktiken hierzu neue verbindliche Maßstäbe festgelegt. Die Bundesregierung wird mit der Wirtschaft erörtern, welche ergänzenden Verhaltensregeln insoweit anzustreben sind, die in einem Verhaltenskodex festgelegt werden könnten. Angestrebt wird dabei u.a. ein Verzicht auf Werbung, die sich an Kinder unter 12 Jahren richtet. Für ältere Kinder und Jugendliche wird die Bundesregierung gemeinsam mit der Wirtschaft und dem Deutschen Werberat in einem Eckpunktepapier die wesentlichen Verhaltensregeln zu Werbeaktivitäten skizzieren. Dafür haben der Deutsche Werberat und der Zentralverband der Deutschen Werbewirtschaft bereits wichtige Vorarbeit geleistet. In die ergänzenden Verhaltensregeln sind alle Medien einzubeziehen; neben den klassischen Werbekanälen müssen dabei auch Regelungen für Werbung über Mobilfunk und im Internet erarbeitet werden.

Nicht nur bei der Werbung, sondern auch bei der direkten Kundenansprache und bei Aktivitäten im Rahmen gesamtgesellschaftlichen Engagements von Unternehmen (Corporate Social Responsibility) besteht eine hohe Verantwortung für qualitätsgesicherte Informationsvermittlung.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat einen Leitfadens zur erweiterten Nährwertinformation auf verpackten Lebensmitteln erarbeitet, um die Verbraucher-

information über Nährwerte von Lebensmitteln zu verbessern und den Verbraucherinnen und Verbrauchern die Lebensmittelauswahl im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu erleichtern. Der Leitfaden wurde am 30. Mai 2008 der Öffentlichkeit vorgestellt.

Zu einem verantwortlichen Umgang gehört auch die Vermittlung eines gesunden Körperbildes und Schönheitsideals, da dadurch einem gestörten Essverhalten und der Entwicklung von Essstörungen vorgebeugt werden kann. Die Mode- und Werbebranche kann z.B. mit einer Selbstverpflichtung dazu beitragen, keine offensichtlich magersüchtigen Models auf dem Laufsteg oder auf Werbefeldern zuzulassen. Mit der Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schönheitswahn“ bindet die Bundesregierung relevante Akteure ein und wird von einem Expertengremium unterstützt. Um Essstörungen erst gar nicht entstehen zu lassen, ist es daneben entscheidend, dass Kinder von klein auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und gemeinsame Mahlzeiten als etwas Alltägliches erleben und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln können.

#### **Initialmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans:**

- Zur besseren Vernetzung der maßgeblichen Akteure wird eine Arbeitsgruppe „Informationsvermittlung über Ernährung, Bewegung und Gesundheit“ eingerichtet.
- Durch eine Systematisierung der Leistungen im Rahmen der qualitätsgesicherten Ernährungsberatung und -therapie auf der Internetseite des Nationalen Aktionsplans wird die Transparenz verbessert und ein Überblick über Qualitätsstandards in Studium bzw. der Aus-, Fort- und Weiterbildung der Anbieter ermöglicht.

- Auf der Internetseite des Nationalen Aktionsplans werden zielgruppenspezifische Aufklärungsmaterialien zur Verfügung gestellt. Neben geschlechts- und altersspezifischen Besonderheiten und dem Bildungsstand müssen dazu auch kulturelle und sprachliche Aspekte einbezogen werden.
- Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans werden integrierte Projekte zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten gefördert. Auch gilt es, die Verknüpfung zu anderen sozio-kulturellen Aktivitäten in den unterschiedlichen Lebenswelten herzustellen.
- Die Schulung von Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren ist notwendig, da dadurch das Wissen in die jeweiligen Lebenswelten wie Kindertagesstätten, Schulen und Senioreneinrichtungen transportiert und den jeweiligen Erfordernissen angepasst wird.
- Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wichtiges Anliegen der Bundesregierung, das nur gemeinsam mit den Sozialpartnern erreicht werden kann. Mit der Verbreitung von Informationen über eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag oder durch Bewegungsanreize können Verbesserungen erreicht werden.
- Die Bundesregierung erörtert mit der Wirtschaft und dem Werberat Verhaltensregeln zu Werbeaktivitäten, die sich an Kinder und Jugendliche richten.
- Durch den demographischen Wandel wird die Problematik der Fehl- und Mangelernährung im Alter zunehmend an Bedeutung gewinnen. Die Bundesregierung wird eine Arbeitsgruppe einrichten, die zukunftsweisende und praxistaugliche Konzepte erarbeitet.
- Die Initiative „Leben hat Gewicht – gemeinsam gegen den Schönheitswahn“ zur Prävention von Essstörungen wird weiterentwickelt. 2008 wird der Dialog mit Jugendlichen intensiviert und eine

Selbstverpflichtung mit der Modebranche getroffen.

- Die Bundesregierung wird weiterhin den Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ unterstützen, um im Zusammenwirken von öffentlicher Hand und Zivilgesellschaft umfassend zu mehr gesundheitlicher Chancengleichheit beizutragen.

## 2.3 Handlungsfeld 3: Bewegung im Alltag

**Ziel ist:**

**Die Menschen in Deutschland sind im Alltag regelmäßig körperlich und sportlich aktiv. Ihre Lebenswelten bieten ausreichend attraktive Bewegungsanreize.**

1. Für jede Altersgruppe werden zielgruppenorientierte Maßnahmen integriert. Gruppen mit einem bewegungsarmen Lebensstil werden besonders gefördert.
2. Um gesundheitliche Effekte zu erreichen, müssen sich die Angebote bei der Alltagsbewegung an Qualitätskriterien orientieren.
3. Die Lebenswelten enthalten ausreichende Anreize für körperliche und sportliche Aktivität.

Die positiven Wirkungen einer bewegungsorientierten Lebensweise auf Gesundheit, Lebensqualität und Lebensdauer sind wissenschaftlich überzeugend belegt. Bislang werden die Erkenntnisse jedoch nicht ausreichend im Alltag umgesetzt. Auch in Deutschland bewegen sich die Menschen zu wenig. Dabei ist der Nutzen individuell schnell bemerkbar. Zugleich nützt Bewegung dauerhaft, indem das Risiko, an einer Zivilisationskrankheit zu erkranken, sinkt. Menschen können bei entsprechender Angebotsgestaltung in jeder Lebensphase und unterschiedlichen Lebenslagen körperlich aktiv sein, auch Menschen mit Behinderungen, chronischen Erkrankungen oder sozial bedingten Belastungen.

Altersgruppe	Anteil der Personen ohne sportliche Aktivität <sup>1</sup>			Anteil der Personen ohne Alltagsbewegung <sup>2</sup>		
	gesamt	männlich	weiblich	gesamt	männlich	weiblich
16 – 29 Jahre		25,2 %	28,2 %		17,6 %	19,3 %
30 – 49 Jahre	37,8 %	35,2 %	36,1 %	22,4 %	23,1 %	18,9 %
50 – 65 Jahre		40,6 %	35,2 %		22,9 %	22,4 %
Über 65 Jahre		48,7 %	53,0 %		28,0 %	40,6 %

Quellen: 1 Gesundheitssurvey 2003, 2 Deutsche Nichtbeweger-Studie 2008

Überall dort, wo Menschen sich bewegen können, gilt es, Motivation und Anreize für Bewegung im Alltag zu schaffen. Dabei geht es zum einen um Bewegung im Alltag an sich (z.B. Rad fahren oder Treppe steigen) und deren gesundheitsförderliche Effekte, aber auch um die Verknüpfung von Alltagsbewegung und institutionalisierter körperlicher Aktivität, z.B. Gesundheitsförderung in Bildungs- und Gemeinschaftseinrichtungen, im Betrieb, beim Gesundheits-, Fitness-, Behinderten- oder Rehabilitationssport. Deutschland hat eine beispielhafte Vereinslandschaft. Rund 91.000 Sportvereine mit insgesamt etwa 27 Mio. Mitgliedern sind ein idealer Partner für Bewegungsförderung.

Um die größtmögliche Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Bewegung in der Bevölkerung zu erreichen, ist die Zielgruppenorientierung ebenso notwendig wie die Schaffung adäquater und qualitätsgesicherter Bewegungsanreize. Dabei müssen alters-, geschlechts- und sozialbedingte Unterschiede und Bedürfnisse einfließen.

#### Regelmäßige Bewegung reduziert z.B. das Risiko von

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ II
- bestimmten Krebserkrankungen

#### Weitere Wirkungen:

- Erleichterung der Symptome bei Stress und Angstzuständen
- Förderung von Motorik und Konzentrationsvermögen bei Kindern
- Prävention von Sturzunfällen älterer Menschen sowie Prävention bzw. Reduktion von Osteoporose und des Hüftfrakturrisikos bei Frauen
- Prävention von Rückenschmerzen

Quellen: [WHO 1999] [BMG 2006]

### 2.3.1 Zielgruppenorientierung

Um Alltagsbewegung in der gesamten Lebensspanne zu fördern, sind zielgruppenorientierte Aktivitäten nötig. Bewegungsaktive Menschen sollten darin unterstützt werden, dies zu bleiben. Bei Kindern und Jugendlichen sind dafür andere Maßnahmen notwendig als bei Erwachsenen oder älteren Menschen, bei Mädchen und Frauen andere als bei Jungen und Männern.

Bevölkerungsgruppen mit einem besonders bewegungsarmen Lebensstil werden von bestehenden Angeboten (z.B. Breiten- und Gesundheitssport) häufig nicht erreicht.

Sozial benachteiligte Gruppen nehmen bestehende Angebote (beispielsweise organisiert über Vereine und kommerzielle Anbieter), teilweise auch aufgrund eingeschränkter finanzieller Möglichkeiten, seltener wahr. Stadtquartiere und Wohngebiete mit einem hohen Anteil sozial Benachteiligter weisen oftmals Defizite in der Gestaltung des Wohnumfeldes und geringe Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Parks, Radwege) auf. Deshalb müssen besonders in solchen Stadtvierteln gezielte Maßnahmen zur Stabilisierung und Aufwertung sowohl im baulichen als auch im sozial-integrativen Bereich umgesetzt werden. Dabei ist die Einbeziehung der Bewohnerschaft und örtlicher Akteure zu berücksichtigen. Gleichzeitig kann auch gemeinsames sportliches Miteinander einen Beitrag zur Integration leisten. Dieses Ziel verfolgt u.a. der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in seinem Programm „Integration durch Sport“, das von der Bundesregierung unterstützt wird.

Für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung brauchen Kinder in großem Umfang Bewegungs- und Erfahrungsräume. Kinder und Jugendliche müssen aber auch in ihrer individuellen Lebenswirklichkeit abgeholt und ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden. Sicheres Rad fahren ist wesentlich für die individuelle Mobilität von Kindern und Jugendlichen und für das tägliche Bewegungspensum. Trendsportarten sind bei der Bewegungsförderung ebenso zu berücksichtigen wie die Tatsache, dass Internet, Computerspiele und Fernsehen heute einen beträchtlichen Anteil der Freizeitgestaltung ausmachen. Ziel ist es, die Zeit körperlicher Bewegung im Alltag zu erhöhen. Gleichzeitig gilt es aber auch, diese Medien selbst besser zur Bewegungsförderung und -motivation zu nutzen. In den letzten Jahren sind im Bereich der Computer- und Konsolenspiele Bewegungsangebote entwickelt worden, die auf der Verbindung zwischen virtuellem Spiel und realer Bewegungsaktivität basieren. Die Bundesregierung wird Gespräche mit der Computerspielindust-

rie führen, um auf eine Ausweitung und Weiterentwicklung von Produkten hinzuwirken, die eine Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens unterstützen.

#### → Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

In dem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung initiierten Verbund haben sich 50 Bundes- und Landesorganisationen aus dem Bereich der Krankenkassen, Ärzte- und Gesundheitsverbände, Wohlfahrt, Sport und Wissenschaft zusammengeschlossen. Seine Internetdatenbank verschafft einen bundesweiten Überblick über gute Praxisprojekte, die insbesondere das Bewegungsverhalten von Menschen in schwierigen Lebenslagen fördern.

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

Die Förderung von Bewegung im Alter wird mit steigender Lebenserwartung immer bedeutender. Die Fähigkeit, sich im Alltag zu bewegen, ist unabdingbare Voraussetzung für eine selbstständige Lebensführung. Sie hilft auch, Pflegebedürftigkeit zu verhindern sowie u.a. Stürzen und Osteoporose vorzubeugen. Gebrechlichen Menschen kann zu mehr Lebensqualität verholfen werden. Bewegung hat aber auch eine soziale Dimension, indem gemeinsam im Verein oder in Einrichtungen der Altenhilfe Angebote durchgeführt werden. Unter anderem kann dadurch auch einer Vereinsamung im Alter vorgebeugt werden. Dies wird durch einen Schwerpunkt „Gesund altern“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aufgegriffen, indem insbesondere im kommunalen Bereich die Zusammenarbeit verbessert wird und notwendige Informationen einschließlich Materialien bereitgestellt werden. Als weitere Maßnahme wird modellhaft die Auswirkung von gemeinsamen Aktivitäten, wie dem Wandern, von der Bundesregierung gefördert.

Um Menschen zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren, werden allgemeine Empfehlungen zum Umfang und zur Umsetzung erarbeitet. Dabei werden die altersspezifischen Voraussetzungen und Bedürfnisse der verschiedenen Gruppen einbezogen.

### 2.3.2 Qualität von Angeboten und Anbietern

Qualitätssicherung muss sowohl die Alltagsbewegung als auch den Sport einbeziehen. Geht es bei der alltäglichen Aktivität vermehrt um die Erhöhung der Qualität von Bewegungsanreizen, so geht es bei sportlichen Aktivitäten um Art und Umfang des Angebots.

Bei der Frage der Qualität geht es daher auch um eine bessere Verknüpfung von Bewegung im Alltag mit institutionalisierter gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität, die z.B. in Sportvereinen, Fitness- oder Wellnesseinrichtungen ausgeübt wird. Es soll eine Annäherung von qualifizierter Alltagsbewegung und niedrigschwelliger sportlicher Aktivität stattfinden. Derartige Maßnahmen können dafür sorgen, Menschen mit inaktivem Lebensstil Zugang zu institutionalisierten Bewegungsangeboten zu verschaffen und Barrieren in dem Bereich abzubauen.

Die Bundesregierung beabsichtigt, in Absprache mit den Ländern Kompetenzzentren für Bewegungsförderung als Anlaufstelle zur Koordination und Kooperation bestehender Institutionen und bereits tätiger Akteure, z.B. Kindertagesstätten, Schulen, Betriebe, Senioreneinrichtungen, Vereine, Volkshochschulen und Fitnesszentren, zunächst modellhaft zu erproben. Bis 2015 sollen möglichst flächendeckend solche Kompetenzzentren vorhanden sein, um die Quantität und Qualität von Alltagsbewegung durch bessere Verknüpfung zu sichern und weiter auszubauen. Diese bieten darüber hinaus auch fachliche Unterstützung für die Umsetzung von Bewe-

gungsempfehlungen und Handlungsleitlinien für qualifizierte Alltagsbewegung.

Ebenso sind Qualitätsstandards für Angebote in den Medien von Bedeutung. Die Verbreitung von qualitätsgesicherten und im Alltag leicht umsetzbaren Maßnahmen, z.B. in Büchern, Zeitschriften oder Fernsehbeiträgen, kann zur Aktivierung der Menschen beitragen.

Qualitätssiegel wie „Sport pro Gesundheit“ des DOSB und die anderer Organisationen bieten eine wichtige Orientierung. Die Bundesregierung wird mit den Beteiligten gemeinsam überlegen, inwieweit ein Siegel für bewegungsfreundliche Lebenswelten ein geeignetes Instrument zur qualitätsgesicherten Gestaltung ist. Anbieter, Träger, Fachpersonal und Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren werden befähigt, ihre Arbeit zu optimieren und kontinuierlich zu verbessern. Hier können Methoden wie das Audit oder Manuale der Selbstevaluation Hilfestellung leisten.

### 2.3.3 Anreize in den Lebenswelten

Adäquate Anreize in den Lebenswelten sind entscheidend für die Förderung von Bewegung im Alltag. In wissenschaftlichen Studien ist nachgewiesen, dass die Verbesserung und Attraktivitätssteigerung von infrastrukturellen Bewegungsmöglichkeiten und der Ausbau von gezielten Bewegungsprogrammen wirksame Mittel zur weiteren körperlichen Aktivierung der Bevölkerung sind.

Körperlich aktiv zu sein, bedeutet nicht ausschließlich Sport zu treiben. Vielmehr bestehen im Alltag vielfältige Möglichkeiten, die persönliche Bewegungsbilanz zu steigern, indem Wegstrecken zur Schule, an den Arbeitsplatz und zum Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Hier gilt es, ein Bewusstsein für die positiven Effekte von Bewegung, wie aktive Fortbewegung, zu schaffen.

Durch Fahrradfahren wird z.B. nicht nur eine gesundheitsförderliche, sondern auch eine umweltverträgliche Verkehrsform mit einem deutlich geringeren Ausstoß an gesundheitsbelastenden Schadstoffen sowie Lärminderung unterstützt.

#### → Bewegung und Gesundheit

Mit dieser Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit werden seit Mai 2005 Bürgerinnen und Bürger für mehr Bewegung im Alltag motiviert. „Jeden Tag 3.000 Schritte extra,“ lautet die Empfehlung, die seither Menschen in ganz Deutschland dazu bewegt, regelmäßig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Denn schon 3.000 Schritte extra – das entspricht etwa einem halbstündigen Spaziergang – sind gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

Vielfältige Aktivitäten, wie Stadtspaziergänge, Schrittzähler-Aktionen, Frauensportaktionswochen und Wanderungen in Naturparks, haben schon mehr als 400.000 Bürgerinnen und Bürger zum Mitmachen angeregt. Mehr als 800 verschiedene Unterstützerinnen und Unterstützer, darunter über 280 Städte und Gemeinden und zahlreiche öffentliche wie private Institutionen und Einrichtungen tragen inzwischen mit eigenen 3.000-Schritte-Aktionen zu mehr Bewegung in Deutschland bei. Ob Behörden, Krankenkassen, Schulen, Kindertagesstätten, Vereine, Unternehmen oder private Freundeskreise – sie alle leisten auf diese Weise einen wichtigen Beitrag dazu, dass Menschen den Spaß an regelmäßiger gesundheitsfördernder Bewegung entdecken. Der Deutsche Olympische Sportbund und der Deutsche Wanderverband sind Partner der Kampagne.  
[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)

Die vom Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung geförderte und von AOK und ADFC gemeinsam getragene Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ motiviert seit 2003 Beschäftigte bundesweit, den Weg zwischen Wohnung und Arbeitsstelle mit dem Fahrrad zur Steigerung der individuellen Gesundheit und des Radverkehrsanteils zurückzulegen.

Zielgruppenorientierung bedeutet auch, in den Lebenswelten vermehrte und vor allem attraktive Bewegungsanreize zu schaffen. So haben ältere Menschen bezüglich der Gestaltung bewegungsfreundlicher und barrierearmer Wohnquartiere besondere Bedürfnisse, wie verkehrsberuhigte Straßen, sichere Straßenübergänge, ausreichende Sitzmöglichkeiten entlang ihren alltäglichen Bewegungsrouten. Kinder und Jugendliche wiederum haben eigene Bedürfnisse, denen in der Gestaltung von Maßnahmen zur Förderung der Alltagsbewegung und von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten Rechnung zu tragen ist. Die Stadtentwicklungspolitik kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten. Die integrierte Sportentwicklungsplanung bietet dabei Möglichkeiten, den Bereich Bewegung zu ergänzen.

Bei infrastrukturellen Vorhaben ist daher eine bewegungsfreundliche Gestaltung und die Schaffung von attraktiven Bewegungsanreizen anzustreben. Maßnahmen der Stadtentwicklung und öffentliche Bauvorhaben sollten hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf Bewegung im Alltag geprüft werden.

#### → Beispiel für systematische Bewegungsförderung: Die Spielleitplanung

Die Spielleitplanung ist ein strategisches Instrument der Stadtplanung, das den Blickpunkt auf die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen legt. Es betrachtet nicht nur die ihnen zugewiesenen Spiel- und Bewegungsflächen, sondern das gesamte

Gemeindegebiet. Ziel ist es, existierende Flächen für Spiel, Erlebnis, Aufenthalt und Bewegung zu sichern und neue Flächen zu erschließen. Die Spielleitplanung geht systematisch in mehreren Schritten vor. Kinder und Jugendliche führen als Expertinnen und Experten vor Ort gemeinsam mit der planerischen und der pädagogischen Fachkraft die Bestandsaufnahme in der Gemeinde durch. Die Stadt beziehungsweise Ortsgemeinde wird in ihrer Gesamtheit als vernetzter potenzieller Spiel-, Erlebnis- und Aufenthaltsraum betrachtet. Alle Orte und Flächen, an und auf denen sich Kinder und Jugendliche aufhalten und aktiv sind, werden berücksichtigt, bewertet und erfasst. Dies können zum Beispiel Brachen, Siedlungsränder, Straßen, Grünanlagen, Hauseingänge oder öffentliche Plätze sein. Auf der Basis der Bestandserhebung und der Ideen der Kinder und Jugendlichen wird der Spielleitplan erstellt. Er enthält eine Vielzahl von Vorschlägen für die Umsetzung in die Praxis.

Sobald der Spielleitplan vom Gemeinderat oder Stadtrat für verbindlich erklärt wurde, werden die Maßnahmen schrittweise in Angriff genommen. Die einzelnen Projekte und Vorhaben werden unter Beteiligung der Kinder und Jugendlichen umgesetzt.

Oftmals sind es bereits kleine Änderungen, die etwas bewirken – wie leicht zugängliche, helle Treppenhäuser oder spielförderliche Elemente in den Lebenswelten von Kindern. Dazu müssen verschiedene Akteure zusammengebracht und von Anfang an in die Planung einbezogen werden. Das bedeutet auch, unterschiedliche Politikbereiche dafür zu sensibilisieren. Die Bundesregierung wird den Dialog mit relevanten Ebenen und Bereichen suchen, um die bewegungsförderliche Gestaltung von Lebenswelten zu unterstützen. Im Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ setzt

sie sich für eine stärkere Verknüpfung städtebaulicher Maßnahmen mit Vorhaben der Gesundheitsförderung ein. Darüber hinaus kann das Thema gemeinsam mit der Jugend- und Familienministerkonferenz verstärkt in die Kindertageseinrichtungen gebracht oder mit der Bauministerkonferenz besser in die Stadtplanung integriert werden. All dies trägt zur systematischen Verbesserung der Alltagsbewegung in einem intersektoralen und föderalen System bei.

Die Vernetzung der verschiedenen Ebenen und Felder dient auch der Erstellung allgemeiner Handlungsleitlinien, die dann individuell übertragen und angepasst werden. Über die Beteiligung der gesellschaftlichen Kräfte (wie den Bürgern, Bürgerinnen, den Sportverbänden, Unternehmen, Interessensverbänden) an der Maßnahmengestaltung werden sektorenübergreifende Allianzen befördert. Hierzu hat die Bundesregierung den Förderschwerpunkt „Aktionsbündnisse gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ (2008 – 2010) aufgelegt.

#### **Initialmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans:**

- 2008 wird eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die konkrete Schritte zur Bewegungsförderung im Alltag erarbeitet und die Umsetzung der Initialmaßnahmen begleiten wird.
- Ein Schwerpunkt der Arbeitsgruppe wird die Erarbeitung von Empfehlungen zur Alltagsbewegung sein, die die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppen berücksichtigen. Diese werden bis Ende 2009 erarbeitet und anschließend u.a. über die Internetseite des Nationalen Aktionsplans bekannt gemacht.
- Die Bewegungskampagne „3000 Schritte extra“ wird weiterentwickelt und ausgebaut. Dabei werden weitere Zielgruppen wie Kinder angesprochen.

- Zur verbesserten Kooperation und Koordination der Bewegungsförderung werden modellhaft Kompetenzzentren für Bewegungsförderung bis 2010 erprobt, die bestehende Angebote, unterschiedliche Anbieter und gute Projekte besser vernetzen sollen. Ziel ist es, bis 2015 möglichst flächendeckend weitere Zentren einzurichten.
- Bewegungsförderung ist eine Querschnittsaufgabe. Alltagsbewegung muss in unterschiedlichen Politikfeldern wie der Gesundheits-, Sport-, Stadtentwicklungs-, Verkehrs- und Bildungspolitik berücksichtigt werden. Die bewegungsförderliche Gestaltung von Lebenswelten wird deshalb vom Bund kontinuierlich verstetigt. Das Programm „Soziale Stadt“ kann mit seinem integrierten Politikansatz modellhaft sein.
- In einem föderalen System müssen alle Ebenen eng kooperieren. Die Bundesregierung begrüßt die Unterstützung durch die Länder und wird im Dialog mit den Fachkonferenzen z.B. der Gesundheits-, Verbraucherschutz-, Agrar-, Jugend- und Familien-, der Kultur-, der Sport- und der Bauministerkonferenz auf verbesserte Rahmenbedingungen in den Lebenswelten hinwirken.
- Die Bundesregierung unterstützt die modellhafte Entwicklung von zielgruppenspezifischen Konzepten zur Bewegungsförderung, die insbesondere bewegungsarme Gruppen einbezieht. Dabei wird auch sozio-kulturellen Aspekten wie beispielsweise den Bedürfnissen von Menschen mit einem geringen sozio-ökonomischen Status oder von Frauen mit Migrationshintergrund Rechnung getragen. Ebenso werden gezielt ältere Menschen angesprochen.
- Die Bundesregierung wird ein Fachgespräch mit der Wirtschaft zur Intensivierung der Entwicklung bewegungsfördernder Computerspiele und digitaler Angebote initiieren.

- Die Bundesregierung stellt in den Jahren 2008 bis 2010 Haushaltsmittel für den Förderschwerpunkt „Aktionsbündnisse gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ bereit. Diese Anschubfinanzierungen dienen dem Aufbau und der Umsetzung sektorübergreifender Allianzen auf regionaler und lokaler Ebene und sollen nachhaltige Veränderungen der Strukturen bewirken. Die Übertragbarkeit wird durch die Erstellung allgemeiner Handlungsleitlinien garantiert.
- Die Bundesregierung stellt in den Jahren 2008 bis 2012 Haushaltsmittel zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans 2002 – 2012 zur Verfügung.

## 2.4. Handlungsfeld 4: Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus

### Ziel ist:

**Die Angebote der Außer-Haus-Verpflegung erleichtern eine ausgewogene Ernährung im Alltag.**

1. Die Angebote der Außer-Haus-Verpflegung werden an die Bedürfnisse der entsprechenden Zielgruppen angepasst.
2. Die Qualität der Angebote in der Außer-Haus-Verpflegung wird in der Breite deutlich verbessert. Anbieter von Außer-Haus-Verpflegung sind qualifiziert, um gesundheitsförderliche Anforderungen an das Verpflegungsangebot umsetzen zu können.
3. Alle Menschen haben grundsätzlich die Möglichkeit, von gesunden Alternativen in der Außer-Haus-Verpflegung zu profitieren.

Der Anteil der Menschen, die zumindest eine Mahlzeit pro Tag außer Haus einnehmen, steigt kontinuierlich. Bereits 26 % der Bevöl-

kerung essen einmal täglich auswärts; das sind 8 % mehr als vor zehn Jahren. Es gibt ein vielfältiges und attraktives Angebot an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und gute Beispiele für ausgewogene Angebote der Gemeinschaftsverpflegung. Dennoch ist es keine Selbstverständlichkeit, sich außer Haus ausgewogen ernähren zu können. Das Verpflegungsangebot in Kindertageseinrichtungen, Schulen und Arbeitsstätten, in Krankenhäusern, Senioreneinrichtungen, aber auch beim gastronomischen Service z.B. in Restaurants, Raststätten, Zügen und Flugzeugen entspricht häufig nicht den Anforderungen an eine ausgewogene, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördernde Ernährung.

Bisher gab es für die unterschiedlichen Lebenswelten keine bedarfsgerechten Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. Zudem wurden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Zielgruppen Kinder, Erwachsene und ältere Menschen in der Gemeinschaftsverpflegung zu wenig berücksichtigt. Hinzu kommt, dass gesunde Verpflegungsangebote mitunter an den Vorlieben und Geschmack der Zielgruppen vorbei gestaltet und somit nicht immer akzeptiert werden.

Der direkte Einfluss einer gesundheitsfördernden Ernährung auf die Gesundheit, auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist bei vielen Personen, die über die Gestaltung von Gemeinschaftsverpflegung entscheiden, nicht ausreichend bekannt oder wird nicht mit der nötigen Konsequenz bei Ausschreibungs- und Auswahlverfahren berücksichtigt.

Auch die kulturelle Funktion der Außer-Haus-Verpflegung wird häufig nicht beachtet. Dabei sind die Angebote der Außer-Haus-Verpflegung mitentscheidend für die Prägung und Verfestigung von Ernährungsgewohnheiten. Vor allem in Kindertageseinrichtungen und Schulen wird dies trotz teilweise beachtlicher Anstrengungen und Erfolge immer noch häufig vernachlässigt. Dabei ist es gerade hier wichtig, dass sich Lehrinhalte und die

Angebote gegenseitig unterstützen, also eine Verbindung zwischen Theorie und Praxis stattfindet.

#### → FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Im Rahmen der vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft initiierten und von der DGE in Kooperation mit den Verbraucherzentralen durchgeführten Aktion „FIT KID: Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas“ werden Kindertagesstätten bei der Gestaltung eines optimalen Verpflegungsangebotes sowie der Integration von Ernährungsbildung in das pädagogische Konzept unterstützt. Um dieses Ziel zu erreichen, werden unterschiedliche Schulungen, Tagungen, praktische Hilfestellungen und Informationsmöglichkeiten angeboten, die alle Verantwortlichen ansprechen: Eltern, Träger, Erzieherinnen bzw. Erzieher, hauswirtschaftliches Personal, Essensanbieter sowie Akteure des Gesundheitswesens.

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

Die Betriebsgastronomie kann Erwachsene unterstützen, die Grundlagen einer gesunden Ernährung täglich zu erfahren und so ihre Vorbildfunktion in der Familie leichter ausfüllen.

In Betrieben, die nicht über eine Betriebskantine verfügen, sind die Beschäftigten auf Selbstverpflegung oder auf umliegende Geschäfte angewiesen. Für den Einzelhandel und das Ernährungshandwerk bieten gesundheitsförderliche Pausenangebote noch viel Potenzial, das es zu nutzen gilt.

Besonders sensible Bereiche der Außer-Haus-Verpflegung sind Krankenhäuser sowie Rehabilitations-, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, weil die hier angebotene Verpflegung zumeist alternativlos ist und daher direkten Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität hat.

Bedarfsgerechtes Essen kann unerwünschten Mangelerscheinungen vorbeugen und ist eine Voraussetzung für ein langes Leben sowie möglichst lange Selbstständigkeit. Die Verpflegungssituation ist aber in vielen Fällen nicht zufrieden stellend. Dies liegt auch daran, dass die direkten Zusammenhänge zwischen Verpflegungsangebot und Gesundheit mitunter nicht ausreichend bekannt sind oder vernachlässigt werden. Außerdem verfügt ein Teil der Anbieter von Verpflegungsleistungen in diesen Bereichen nicht über eine ausreichende Qualifikation.

Sowohl bei Trägern und Betreibern von Einrichtungen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten, als auch bei den Nutzerinnen und Nutzern selbst, besteht noch viel Informations- und Überzeugungsbedarf. Dies zu verbessern ist eine Voraussetzung, um dauerhafte und flächendeckende Qualitätsverbesserung der Außer-Haus-Verpflegung zu erzielen.

### 2.4.1 Zielgruppenorientierung

Empfehlungen zur Außer-Haus-Verpflegung müssen zielgruppengerecht ausgestaltet sein: Generell gilt, dass ein erfolgreiches Verpflegungsangebot die Menschen – egal ob Jung oder Alt – überzeugen muss. Neben den gesundheitlichen Effekten sind dabei vor allem Geschmack, Genuss und Abwechslung die entscheidenden Argumente.

Zwischen dem Verpflegungsangebot in Kindertageseinrichtungen und Schulen einerseits und am Arbeitsplatz andererseits gilt es zu unterscheiden: Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder noch nicht in der Lage, alle Entscheidungen selbstständig zu treffen und die Folgen ihres Handelns abzuschätzen – gerade wenn es um die eigene Gesundheit geht. Für das Verpflegungsangebot muss es deshalb klare Vorgaben geben – wohlgernekt ohne den Genuss zu vernachlässigen. Denn Kinder wissen sehr wohl, was ihnen schmeckt und sollten nach Möglichkeit in die Gestaltung des

Verpflegungsplans aktiv eingebunden werden. So kann das Angebot eine möglichst hohe Akzeptanz erreichen.

Eine zunehmende Anzahl von Kindertageseinrichtungen ist bestrebt, ökologisch erzeugte Lebensmittel in das Verpflegungsangebot zu integrieren. Die Einrichtungen wollen damit häufig ein hochwertiges Angebot gewährleisten und auch dem Ziel einer nachhaltigen Ernährungsbildung nachkommen. Im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau unterstützt die Bundesregierung ein umfassendes und praxisnahes Informationsangebot für diese Einrichtungen.

Vielfalt und Auswahl sind Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Betriebsgastronomie. Daneben gilt es, deutlich zu machen, dass eine bedarfsgerechte Ernährung sowohl kurz- und mittelfristige Effekte auf die Leistungsfähigkeit als auch langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Sowohl die Arbeitgeber- als auch die Arbeitnehmerseite muss überzeugt werden, dass sich eine gesunde Ernährung im wahrsten Sinne des Wortes lohnt.

#### → Mit Genuss zum Erfolg: Job&Fit

Die DGE hat Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung erarbeitet.

- Ziel: Betriebskantinen sollen ihr Angebot zukünftig an einer vollwertigen Ernährung ausrichten, ihre Gäste über eine gesunde Ernährung informieren und ein entsprechendes Ernährungsverhalten unterstützen.
- Zielgruppe: Alle, die im Betrieb für die Verpflegung verantwortlich sind und Anregungen und Hilfe für die Gestaltung eines vollwertigen Angebots benötigen.
- Inhaltliche Schwerpunkte: Definierte Mindeststandards legen die gesundheitsförderlichen Lebensmittel fest, die für eine vollwertige Mittags- und Zwischenverpflegung einzusetzen sind.

Mindestens eine nährwertoptimierte Menülinie (1 Gericht/Tag) stellt sicher, dass der Gast sich täglich mittags vollwertig ernähren kann.

- Weitere Schwerpunkte liegen u.a. in der Getränkeversorgung am Arbeitsplatz, in rechtlichen Bestimmungen sowie im Einsatz von Convenienceprodukten.
- Rezeptdatenbank und Medien: Als Hilfestellung für die Umsetzung der Qualitätsstandards in die Praxis stehen online nährwertberechnete Rezepturen sowie diverse Gästeinformationen (Postkarten, Flyer, Tischaufsteller) zum Download zur Verfügung.  
[www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Gemeinschaftsverpflegung in Krankenhäusern, Rehabilitations-, Senioren- und Pflegeeinrichtungen muss selbstverständlich den ernährungsphysiologischen Aspekten genügen. Gleichbedeutend ist aber auch, den Gesundheitszustand und die Vorlieben zu berücksichtigen. So wird sichergestellt, dass das Essen auch verzehrt wird und Mangelernährung gar nicht erst entsteht. Die zuständigen Ressorts werden mit den entsprechenden Verbänden und Trägern verstärkt den Dialog suchen, um an Bedarf und an Bedürfnissen der Betroffenen orientierte Angebote zu realisieren.

## 2.4.2 Qualität von Angeboten und Anbietern

Erstmals wird es in Deutschland für die Bereiche der Gemeinschaftsverpflegung einheitliche Empfehlungen geben. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beauftragt, unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse in den jeweiligen Lebenswelten Qualitätsstandards für die Verpflegung außer Haus zu erarbeiten. Dabei kommt der Schulverpflegung besondere Bedeutung für die körperliche und geistige Entwicklung

von Kindern und Jugendlichen zu. Nur ausgewogene und ausreichend ernährte Kinder können ihre Anlagen optimal entfalten. Da aber rund ein Viertel der Kinder ohne Frühstück in die Schule kommt und viele Kinder auch keine entsprechende Pausenverpflegung mitbringen, besteht hier Handlungsbedarf. Deswegen hat die Bundesregierung u.a. im Herbst 2007 Qualitätsstandards für Schulverpflegung vorgelegt, die deutschlandweit kostenlos an Schulen verteilt werden. Die Zuständigkeit der Länder bleibt unberührt.

### → Schule + Essen = Note 1: Qualitätsstandards für die Schulverpflegung

Die DGE hat Qualitätsstandards für die Schulverpflegung erarbeitet und mit den Ländern abgestimmt.

- Ziel: Die Qualitätsstandards sollen die Einführung und Umsetzung eines vollwertigen Verpflegungsangebots unterstützen und als Grundlage für Leistungsverzeichnisse und Ausschreibungen genutzt werden. Checklisten dienen der Überprüfung und Sicherung der Qualität.
- Zielgruppe: Verantwortliche und Entscheidungsträger für die Schulverpflegung wie Schulträger, Schulleitungen, Schüler- und Elternvertretungen sowie Dienstleister.
- Inhaltliche Schwerpunkte: Die Verknüpfung zur Ernährungsbildung wurde in den Standards verankert. Konkrete Anforderungen für die Mittagsverpflegung und Vorgaben zur Erstellung von Speiseplänen wurden erarbeitet. Anforderungen an die Zwischenverpflegung, rechtliche Rahmenbedingungen und Qualifikationen des Personals wurden aufgestellt. Pädagogische, kulturelle und schulorganisatorische Rahmenbedingungen komplettieren die Inhalte der Broschüre.
- Internet: Online stehen Musterspeisepläne, Checklisten und viele weitere Informationen zur Verfügung.  
[www.schuleplusesen.de](http://www.schuleplusesen.de)

Zu Beginn des Jahres 2008 wurden der Fachwelt die neu erarbeiteten Qualitätsstandards für Betriebskantinen vorgestellt. Diese sollen nun in die Breite getragen werden. Im Herbst 2008 werden Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertageseinrichtungen veröffentlicht. 2009 folgen Standards für stationäre Senioreneinrichtungen sowie Essen auf Rädern und 2010 für Krankenhäuser und Rehabilitationseinrichtungen.

Die bundesweit einheitlichen Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung sollen zum Maßstab der Qualitätsverbesserung in der Außer-Haus-Verpflegung werden.

Die Lebensmittelwirtschaft kann mit der Entwicklung von Produkten die Verbesserung und Erweiterung des Angebots unterstützen und so dazu beitragen, dass verstärkt Lebensmittel angeboten werden, die dem veränderten Lebensstil angepasst sind.

Neben der Verbesserung des Angebots kommt es entscheidend auf die Qualifikation der Anbieter und des in der Gemeinschaftsverpflegung tätigen Personals an. Um dieses sicherzustellen, werden:

- Qualifizierungsmaßnahmen für Personen, die in den Tageseinrichtungen für Kinder, Schulen und Betrieben für die Verpflegung zuständig sind, entwickelt,
- interdisziplinäre Schulungen für hauswirtschaftliche Fachkräfte in stationären Senioreneinrichtungen entwickelt und durchgeführt,
- Schulungen für Mahlzeitendienste bzw. Anbieter von Essen auf Rädern entwickelt und durchgeführt,
- ein Curriculum zur Weiterbildung von Fachpersonal in der Gemeinschaftsverpflegung entwickelt und
- zielgruppenspezifische Materialien zu unterschiedlichen Themen von der DGE publiziert.

### 2.4.3 Verbesserung des Zugangs

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans hat die Bundesregierung bereits Haushaltsmittel zur Verfügung gestellt, um möglichst vielen Schülerinnen und Schülern eine hochwertige Schulverpflegung zukommen zu lassen. Unter Einbeziehung der Länder werden so genannte „Vernetzungsstellen“ in allen Bundesländern als zentrale Anlaufstellen für Schulen eingerichtet. Sie sollen Schulen unterstützen, ihr Verpflegungsangebot an den Qualitätsstandards auszurichten und konkrete Hilfestellung zu logistischen, rechtlichen und fachlichen Fragen geben. Mit den Vernetzungsstellen soll eine möglichst breite Umsetzung der Qualitätsstandards, eine Beratung zur Schulverpflegung sowie die Vernetzung von Schulen und außerschulischen Akteuren gewährleistet werden. Der Bund leistet eine Teil-Anschubfinanzierung über fünf Jahre, die von den Ländern ergänzt wird. Danach werden sie von den Ländern getragen.

Auch in Kindertageseinrichtungen muss für alle Kinder eine gesunde Ernährung selbstverständlich sein. Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans wird eine Einrichtung von Vernetzungsstellen für gesundheitsfördernde Kindertageseinrichtungen ausgehend vom Erfolg für die Schulverpflegung geprüft. In den Kindertageseinrichtungen gilt es dabei insbesondere, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen, der auf gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressregulation setzt. Neben den Kommunen müssen die Trägerverbände von Kindertageseinrichtungen in diesen Prozess eingebunden werden.

Es ist auch entscheidend, dass alle Kinder in Kindertageseinrichtungen und Schulen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten, unabhängig vom Einkommen ihrer Eltern Zugang zu gesunden Angeboten haben. Für einkommensschwache Familien stellt der Preis für das Schulessen häufig eine Hürde dar. Da mit einer Mehrwertsteuerreduzierung der Schulspeisung nur eine geringe Entlastung für

diese Familien erreicht wird, ist sie als Instrument nicht geeignet. Entscheidend ist vielmehr, dass Kinder aus einkommensschwachen Familien finanzielle Zuschüsse zum Essen bekommen. Die Bezuschussung darf jedoch nicht zu Stigmatisierungen führen. Essensbons für alle Schülerinnen und Schüler sind eine gute Lösung. Einige Bundesländer gehen bereits diesen Weg.

Die Bundesregierung unterstützt die Länder bei der Verbesserung der Schulverpflegung nach Kräften. Neben der Erstellung und kostenlosen Bereitstellung der Qualitätsstandards und der Einrichtung der Vernetzungsstellen wird der Bund das Schulmilchprogramm fortsetzen und ein Schulobstprogramm initiieren.

Um den Zugang zu einer gesunden Verpflegung im Betrieb zu gewährleisten, kommt es in erster Linie auf die Initiative der Arbeitgeber an. Arbeitgeber, die eine hochwertige Qualität des Ernährungsangebotes als Teil der Unternehmensphilosophie begreifen und eine ausgewogene Ernährung ihrer Beschäftigten durch entsprechende Angebote fördern, leisten einen direkten Beitrag zur Umsetzung der Ziele des Nationalen Aktionsplans. Betriebe, die nicht über eine Betriebsgastronomie verfügen, können eine gesunde Pausenverpflegung z.B. durch Kooperationsverträge mit dem regionalen Lebensmittelhandwerk (Bäckereien, Metzgereien etc.) und der Landwirtschaft (z.B. Abo-Kisten von Obst) fördern. Darüber hinaus können sie eine qualitativ bessere Selbstverpflegung unterstützen, indem sie ansprechende Pausenräume zur Verfügung stellen und Möglichkeiten bieten, mitgebrachte Lebensmittel zu lagern und zu erwärmen. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung können Kurse zur Ernährungsberatung angeboten werden.

Wünschenswert ist darüber hinaus, dass das Lebensmittelhandwerk und die Gastronomie eine gesunde Verpflegung unterstützen und verstärkt Produkte anbieten, die den Anforderungen einer gesunden und ausgewogenen

Ernährung entsprechen. Erste Gespräche dazu haben bereits stattgefunden. Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans wird die Bundesregierung den Dialog mit dem Lebensmittelhandwerk und der Gastronomie intensivieren, um das Potenzial zur Verbesserung der Außer-Haus-Verpflegung in diesen Bereichen besser auszuschöpfen.

#### **Initialmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans:**

- Die Bundesregierung wird die mit Ländern, der Wissenschaft und der Zivilgesellschaft abgestimmte Qualitätsstandards für die Schulverpflegung („Schule + Essen = Note 1“) verbreiten.
- Vernetzungsstellen Schulverpflegung werden in allen 16 Ländern eingerichtet, um die Schulen bei der Umsetzung der Qualitätsstandards zu unterstützen. Sie werden gemeinsam von Bund und Ländern finanziert.
- Die Bundesregierung wird im Herbst Qualitätsstandards für Kindertageseinrichtungen veröffentlichen.
- Zentraler Bestandteil der Kampagne Job&Fit sind Qualitätsstandards für Betriebskantinen. Kantinen können sich von der DGE Job&Fit zertifizieren lassen. Begleitend zur Verbesserung der Betriebsgastronomie bietet die Kampagne „Job&Fit“ für Betriebe Informationen über eine gesunde Ernährung im Arbeitsalltag.
- Die Bundesregierung wird im Vorfeld eines Vorschlags der EU-Kommission für ein EU-weites Schulobstprogramm Möglichkeiten für ein deutsches Programm im Rahmen eines Pilotprojekts erproben.
- Mit der Evaluation und Weiterentwicklung des Schulmilchprogramms verfolgt die Bundesregierung das Ziel, die Akzeptanz von Milchprodukten als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung von Kindern und Jugendlichen zu steigern.

## 2.5 Handlungsfeld 5: Impulse für die Forschung

### Ziel ist:

**Die Forschung liefert wissenschaftlich abgesicherte Grundlagen zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland.**

1. Die bewegungs- und ernährungsbezogene gesundheitliche Grundlagenforschung wird ausgebaut. Insbesondere soziale, psychologische und physiologische Faktoren sowie deren Zusammenspiel bei der Entstehung von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten sind ausreichend erforscht.
2. Die Forschung liefert die wissenschaftlichen Grundlagen zur Entwicklung und Umsetzung von anwenderorientierten Angeboten im Ernährungs- und Bewegungsbereich.
3. Die Evaluation und Qualitätssicherung der Maßnahmen der Primärprävention und Gesundheitsförderung werden durch Begleitforschung und Bereitstellung von geeigneten Instrumenten gewährleistet.

Durch umfangreiche öffentliche und auch vermehrt private Investitionen in gesundheitsbezogene Forschungsprojekte nimmt Deutschland international einen Spitzenplatz ein. Es bestehen aber in Bezug auf ein gesundheitsförderndes Bewegungs- und Ernährungsverhalten national und international Forschungslücken, insbesondere was die Grundlagenforschung sowie die Qualitätssicherung und Evaluation von Präventionsmaßnahmen angeht. Außerdem ist ein Großteil der vorhandenen Gesundheitsforschung bislang zu wenig anwendungsorientiert angelegt, so dass der Transfer von Ergebnissen in die Praxis häufig nur schwer oder gar nicht gelingt.

Die Häufigkeit von Fehlernährung, Bewegungsarmut, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten in der Bevölkerung ist durch Gesundheitssurveys und die Nationale Verzehrstudie II (NVS II) gut dokumentiert.

In Zukunft wird ein Gesundheitsmonitoringsystem auf der Basis regelmäßig durchgeführter Erhebungen breite Informationen zur Gesundheits- und Ernährungslage der Bevölkerung liefern. Die Ergebnisse des Bundesgesundheits-surveys, des Kinder- und Jugendgesundheits-surveys, der Nationalen Verzehrsstudie sowie ein Ernährungsmonitoring werden kontinuierlich wichtige Informationen liefern. Die vorhandene Gesundheits- und Ernährungsberichterstattung alleine kann jedoch nur ein Beitrag zur Qualitätssicherung von Maßnahmen sein, indem sie gesundheitliche Wirkung auf Bevölkerungsebene nachweist. Wesentliche Bedeutung kommt der Grundlagenforschung an Hochschulen, außeruniversitären Forschungseinrichtungen und der Industrie, der Implementierung von anwendungsbezogener Präventionsforschung sowie der maßnahmenbezogenen Qualitätssicherung und Sicherung der Nachhaltigkeit zu.

Die Forschungsförderung des Bundes im Bereich der Präventionsforschung sowie der Public-Health-Forschung wurde in den letzten Jahren systematisch ausgebaut. Aber auch die Industrie kann mit eigenen Forschungsaktivitäten einen Beitrag zur Entwicklung von qualitätsgesicherten Angeboten sowohl im Ernährungsbereich wie auch im Bewegungsbereich leisten, die den Anforderungen des modernen Lebens entsprechen. Insbesondere in der Rezepturanpassung von Lebensmitteln liegt noch viel Entwicklungspotenzial. Fall- und Einzelstudien können ebenfalls zum Erkenntnisgewinn beitragen. Dabei müssen Studien und Forschungsvorhaben den Grundsätzen der guten wissenschaftlichen Praxis (wie z.B. der Transparenz von Ergebnissen und Methoden, Unabhängigkeit des Studierstellers

sowie Offenlegung einer möglichen Befangenheit) entsprechen, um zu validen und reproduzierbaren Ergebnissen als Basis für Handlungsempfehlungen zu kommen.

Außerdem sind eine kontinuierliche Sichtung und Bewertung des internationalen Forschungsstandes sowie eine Verstärkung der internationalen Forschungszusammenarbeit im Feld der Gesundheits-, Ernährungs- und Bewegungsforschung notwendig.

### 2.5.1 Grundlagenforschung

Obwohl ein unbestreitbarer Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten, Ernährung und Gesundheit besteht, ist dieser Zusammenhang äußerst komplex. Die verschiedenen physiologischen, lerntheoretischen und psychologischen Modelle bzw. Theorien, die entwickelt wurden, um Gesundheitsverhalten zu erklären oder die für diese Zwecke herangezogen werden, erläutern in unterschiedlich genauem Maße das Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Es gibt bislang zu wenig hinreichende Erkenntnisse über die Bestimmungsfaktoren des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens sowie über die konkreten Zusammenhänge zwischen Nahrung bzw. Nahrungsmittelbestandteilen und deren Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Auch die Wirksamkeit entsprechender Präventionsansätze ist häufig wissenschaftlich unzureichend geprüft. Der Einfluss von Ernährung und Bewegung auf die „großen Volkskrankheiten“ wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Gelenk- und Rückenbeschwerden sowie Adipositas bedarf noch weiterer wissenschaftlicher Untersuchungen.

Die Bedeutung von sozialen und psychologischen Faktoren bei der Ausbildung eines gesundheitsfördernden Bewegungs- und Ernährungsverhaltens ist in der Forschung in diesem Feld bislang noch zu wenig berücksichtigt.

Auch die Entstehung von Essstörungen ist hinsichtlich der sozialen und psychologischen Faktoren bislang nur unzureichend beforscht. Gerade weil Essstörungen einen zunehmenden Verbreitungsgrad, insbesondere auch bei Kindern und Jugendlichen aufweisen, besteht hier Forschungsbedarf.

### 2.5.2 Anwenderorientierte Angebote im Ernährungs- und Bewegungsbereich

Der positive Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist unstrittig. Dennoch besteht weiterer Forschungsbedarf über die Art, Durchführung, Dauer und Intensität von besonders gesundheitsförderlicher körperlicher Bewegung in Bezug auf verschiedene Zielgruppen und Präventionsziele. Es besteht des Weiteren Klärungsbedarf, welche Ansätze eine langfristig erfolgreiche Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens bewirken und damit signifikant zu einer Senkung des Krankheitsrisikos beitragen. Noch wenig ist darüber bekannt, welche konkreten Barrieren und Motivationen für bestimmte Gruppen der Bevölkerung die Umsetzung und Beibehaltung von gesundheitsförderndem Verhalten beeinflussen. Hier spielen Lebensverhältnisse, soziokultureller Hintergrund, Mobilität und psychosoziale Einflussfaktoren eine entscheidende Rolle. Entsprechende Untersuchungen sollten als Begleitforschung in bestimmte Einzelmaßnahmen oder auch in bevölkerungsbezogene Untersuchungen zu gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen eingebracht werden. Hieraus können wichtige Informationen abgeleitet werden, um Präventionsangebote besser auf bestimmte Zielgruppen (z.B. Personen in bestimmten Lebensphasen oder Lebenslagen) abzustimmen. Ein besonderes Gewicht wird hierbei auf die Entwicklung von Interventionen in Lebenswelten gelegt, die unter aktiver Beteiligung der Zielgruppen entwickelt werden. Dies könnte sich entscheidend auf den Erfolg solcher Maßnahmen auswirken.

### 2.5.3 Evaluation und Qualitätssicherung

In Deutschland finden sich eine Vielzahl von Ansätzen in der Gesundheitsförderung und Prävention sowie viele verschiedene Akteure aus dem staatlichen Bereich und der Zivilgesellschaft, die sich in diesem Feld engagieren. Die zentrale Frage ist jedoch nach wie vor, wie derartige Maßnahmen effizient und effektiv zu gestalten und zu vernetzen sind.

Die bisher unternommenen Anstrengungen zur Etablierung praxistauglicher Evaluationskonzepte und -methoden müssen fortgesetzt und verstärkt werden, um langfristige und nachhaltige Veränderungen der Gesundheit zu messen und Qualitätsentwicklungsprozesse zu fördern. Eine erfolgreiche Implementierung von Qualitätsentwicklung ist jedoch nur dann möglich, wenn alle beteiligten Akteure einbezogen werden und Forschung sowie Auftraggeber und Anbieter von Leistungen eng zusammenarbeiten.

Um wirksam zu sein, sind Präventionsmaßnahmen und -programme am Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse auszurichten, und zwar sowohl im Hinblick auf ein zu beeinflussendes Verhalten, d.h. bei der Identifizierung von Interventionsansatzpunkten, als auch der Auswahl und Implementierung von Maßnahmen und Programmen und deren Evaluation. Wichtig ist es zudem, diesen aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand kontinuierlich weiterzuentwickeln und den internationalen Forschungsstand einzubeziehen. Insbesondere der Praxisbegleitforschung kommt hier eine wesentliche Scharnierfunktion zu, um vorhandene Forschungslücken zu schließen und nachhaltige Gesundheitswirkungen zu ermöglichen.

Auch die wenigsten Präventions- und Interventionsprogramme bei Essstörungen sind bislang systematisch beforscht worden. Außerdem besteht eine große Variationsbreite hinsichtlich der methodischen Qualität von Forschungsvorhaben.

### Initialmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans

- In Kooperation mit bereits bestehenden Datenbanken sollen qualitätsgesicherte Angebote systematisch aufgelistet werden. Damit werden Modelle guter Praxis öffentlich bekannt gemacht und deren Verbreitung befördert.
- Aufbauend auf vorhandene Förderprogramme bzw. -schwerpunkte wie die Präventionsforschung und das Kompetenznetzwerk Adipositas des Bundes werden offene Forschungsfragen und -lücken aufgegriffen. Forschungsaktivitäten und deren Ergebnisse im Bereich Ernährungs-, Bewegungs- und Gesundheitsforschung müssen hierzu besser aufeinander abgestimmt, vernetzt und in praktisches Handeln umgesetzt werden.
- Die Bundesregierung begrüßt eine verstärkte wissenschaftliche Zusammenarbeit auf europäischer sowie internationaler Ebene und wird ihre Expertise einbringen.
- Nur kontinuierlich und zuverlässig erhobene Daten können realen Handlungsbedarf aufzeigen und Veränderungen dokumentieren. Deshalb wird die kontinuierliche Gesundheits- und Ernährungsberichterstattung des Bundes fortgesetzt. Erst dann ist eine Erfolgskontrolle möglich.
- Die Bundesregierung führt den Kinder- und Jugend-Gesundheitssurvey zukünftig weiter. Damit werden verlässliche und vergleichbare Daten hinsichtlich der Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens vorhanden sein.
- Die Forschung im Bereich der Genese, Behandlung und Prävention von Essstörungen wird ausgebaut und auf eine effiziente Umsetzung der Ergebnisse ausgerichtet. Die Bundesregierung wird einen Kongress zum Austausch aktueller Erkenntnisse durchführen, bei dem Wissenschaft, Praxis und Politik gemeinsam Perspektiven erörtern.
- Wissenschaftliche Informationen müssen alltagstauglich und zielgruppenspezifisch aufbereitet werden. Hierzu bedarf es der Entwicklung effizienter und effektiver Projekte zur Ernährungs- und Bewegungskommunikation. Dabei gilt es besonders, auch die Prävention von Fehl- und Mangelernährung einzubeziehen. Die Bundesregierung wird entsprechende Initiativen unterstützen.



## 3. Der Nationale Aktionsplan – ein dynamisches Instrument des Dialoges

Der Nationale Aktionsplan wird alle wichtigen Akteure und Entscheidungsträger aus den Bereichen Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Zivilgesellschaft in den Dialog bringen. Mit der Vorstellung der Eckpunkte am 9. Mai 2007 hat dieser Prozess begonnen.

Die Erarbeitung des Nationalen Aktionsplans hat bereits deutlich gemacht, dass sowohl in der Verhältnis- als auch in der Verhaltensprävention substantielle Veränderungen notwendig sind, und dass es erforderlich ist, diese beiden Bereiche besser als bisher miteinander zu verbinden. Diese Entwicklung herbeizuführen, ist die nationale Aufgabe, die es in den kommenden Jahren zu bewältigen gilt.

Der Nationale Aktionsplan ist ein stetiger Prozess, er beschreibt den Weg, laufende und geplante Maßnahmen zu bündeln und zu verbessern sowie neue Impulse zu setzen. Der Nationale Aktionsplan bleibt in erster Linie ein Instrument des Dialogs und ist damit in seiner Ausgestaltung offen für weitere Entwicklungen.

### Instrumente zur Umsetzung und Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans

#### ■ Geschäftsstelle

Die beiden federführenden Ministerien, das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft sowie das Bundesministerium für Gesundheit, bilden eine Geschäftsstelle zur Umsetzung und Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans. Der Geschäftsstelle obliegen die Organisation der Arbeitsstruktur, die kontinuierliche Erfolgskontrolle sowie die operative Steuerung des Prozesses.

#### ■ Politikbereiche übergreifende Arbeitsstruktur

Instrumente zur Umsetzung und Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans bilden die bereits bestehenden Arbeitsstrukturen, die in Absprache mit den Beteiligten den Prozess begleiten sollen: die Interministerielle Arbeitsgruppe des Bundes und die gemeinsame Arbeitsgruppe von Bund, Ländern und Kommunen. Angestrebt wird, dass sich auch in den Ländern (interministerielle) Arbeitsgruppen gründen, um Handlungsschwerpunkte auch auf Landesebene noch stärker ressort- und politikübergreifend festlegen und bearbeiten zu können.

### ■ Nationale Steuerungsgruppe

Die Nationale Steuerungsgruppe setzt sich aus jeweils einer Vertretung der federführenden Ressorts des Bundes, jeweils einer Vertretung der Gesundheits-, Verbraucherschutz- und Agrarministerkonferenz der Länder und einer Vertretung der kommunalen Spitzenverbände zusammen. Des Weiteren sollen nach Möglichkeit jeweils eine Vertretung der Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverbände, der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V., der Plattform Ernährung und Bewegung e. V. als Vertretung der Zivilgesellschaft sowie der maßgeblichen Fachverbände und -gesellschaften einbezogen werden. Sie tagt in der Regel zweimal jährlich. Ihr obliegt die inhaltliche Impulsgebung, die Vernetzung der relevanten gesellschaftlichen Akteure sowie die fachliche Beratung der Geschäftsstelle.

### ■ Themenspezifische Arbeitsgruppen

Arbeitsgruppen werden gezielt zu einzelnen Themenbereichen des Nationalen Aktionsplans gebildet. Dies kann ein ganzes Handlungsfeld oder bestimmte Teilbereiche umfassen. Die Arbeitsgruppen erarbeiten Vorschläge zur inhaltlichen Ausgestaltung, Entwicklung konkreter Maßnahmen sowie zur Umsetzung der entsprechenden Ergebnisse. Ihre Arbeit erstreckt sich in der Regel nicht über die gesamte Laufzeit des Nationalen Aktionsplans, sondern ist zeitlich begrenzt. Die Geschäftsstelle erar-

beitet gemeinsam mit der Steuerungsgruppe Vorschläge zu den Themen sowie zur personellen Besetzung der fachbezogenen Arbeitsgruppen.

### ■ Dauerhafte Einbindung der Zivilgesellschaft

Entscheidend ist, dass sich der Anspruch einer nationalen Initiative auch im Dialog- und Ideenfindungsprozess der Zivilgesellschaft wiederfindet. Neben der fachlichen Einbindung wird die Zivilgesellschaft in der Steuerungsgruppe sowie in den Arbeitsgruppen repräsentiert sein. Nur durch die dauerhafte und regelmäßige Einbeziehung aller gesellschaftlichen Kräfte kann eine sich selbsttragende Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung entstehen und lebendig bleiben.

### ■ Qualitätssicherung

Mit dem Nationalen Aktionsplan soll durch eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens eine dauerhafte Verbesserung der gesundheitlichen Lage in allen Lebensabschnitten erreicht werden. Um dies gewährleisten und überprüfen zu können, ist eine wissenschaftlich fundierte Qualitätssicherung und Evaluation der einzelnen Projekte bzw. Maßnahmen notwendig. Der Erfolg von einzelnen Projekten wird anhand von vorher festgelegten Indikatoren überprüft. Hieraus soll u.a. auch abgeleitet werden, welche Maßnahmen besonders erfolgreich sind, eine

nachhaltige Wirkung haben und welche Maßnahmen kosteneffektiv sind. Auf dieser Basis wird entschieden, welche Projekte langfristig gefördert und welche Vorhaben nicht weiter durchgeführt werden sollten. Die Grundlagen für die Evaluation und das Festlegen von Qualitätssicherungsstandards für Projekte werden durch eine unabhängige Institution bis 2010 erarbeitet.

#### ■ Dokumentation des Fortschritts

Der Umsetzungsstand und die Fortschritte des Nationalen Aktionsplans werden kontinuierlich öffentlich kommuniziert. Mit einem Start-Kongress werden die Zielsetzungen, Handlungsfelder und nächsten Schritte breit vorgestellt und die maßgeblichen Beteiligten aus Politik, Verbänden, Wissenschaft, Wirtschaft und der Zivilgesellschaft zum Mitmachen eingeladen. Danach werden mit regelmäßigen Konferenzen und Tagungen die Fortschritte des Nationalen Aktionsplans dokumentiert und gegebenenfalls neue Schwerpunkte identifiziert. Dabei werden besonders die Länder einbezogen, da dort zahlreiche relevante Aktivitäten stattfinden.

Die erreichten Ergebnisse werden in zwei Zwischenberichten (voraussichtlich 2011 und 2016) präsentiert und darauf aufbauend weitere Schritte festgelegt.

Die mit der Verabschiedung des Nationalen Aktionsplans gestartete Kampagne wird

weiterentwickelt und bekommt mit dem Logo IN FORM ein Gesicht. Das Erscheinungsbild der Kampagne soll Orientierung geben und die positiven Botschaften des Nationalen Aktionsplans transportieren. Damit die Kampagne zu einer echten Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung wird, ist das gesellschaftliche Engagement aller gesellschaftlichen Akteure entscheidend.

Die Internetseite stellt die zentrale Kommunikationsplattform dar. Sie wird das übergreifende Instrument zur Vernetzung und Information im Internet für Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung sein. Daneben wird ein Ziel sein, die Vielzahl der Maßnahmen zu ordnen, gute Projekte sichtbar zu machen und neue Kooperationsoptionen zu ermöglichen.

#### ■ Finanzielle Mittel

Zur Umsetzung des Nationalen Aktionsplans sowie zur Implementierung der dazu erforderlichen Instrumente stehen in den Haushaltsplänen der federführenden Bundesministerien jährlich jeweils 5 Millionen Euro – vorerst für den Zeitraum 2008 bis 2010 – zur Verfügung. Hinzu kommen die Mittel, die andere Bundesressorts, die Länder, die Zivilgesellschaft und die Wirtschaft durch eigene Aktivitäten und Maßnahmen zur Unterstützung des Nationalen Aktionsplans zur Verfügung stellen.





Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

## **Impressum**

### **Herausgeber**

Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft (BMEL)  
Wilhelmstraße 54 | D-10117 Berlin

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
Friedrichstraße 108 | D-10117 Berlin

### **Stand**

Dezember 2014

### **Druck**

BMEL

Diese und weitere Publikationen können Sie kostenlos bestellen:

**[www.in-form.de](http://www.in-form.de)**