
ABSCHLUSSBERICHT

Projekt: Deutsche Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.
Disseminierung der Empfehlungen.

**Projekt-
leitung:** Prof. Dr. Alfred Rütten & Prof. Dr. Klaus Pfeifer



Abschlussbericht

1) Titel und Verantwortliche

Titel	Deutsche Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Disseminierung der Empfehlungen
Förderkennzeichen	ZMVI1-2516FSB409
Leitung	Prof. Dr. Alfred Rütten (FAU Erlangen-Nürnberg) Prof. Dr. Klaus Pfeifer (FAU Erlangen-Nürnberg)
Projekt- mitarbeitende	FAU Erlangen-Nürnberg Dr. Karim Abu-Omar Dr. Wolfgang Geidl Verena Hartung Sven Messing Wissenschaftler/innen weiterer Universitäten Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer (Universität Frankfurt) Prof. Dr. Christine Graf (DSHS Köln) Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich (Universität Bayreuth) Prof. Dr. Klaus Völker (Universität Münster) Prof. Dr. Lutz Vogt (Universität Frankfurt) Prof. Dr. Alexander Woll (KIT)
Kontaktdaten	Prof. Dr. Alfred Rütten Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg Departement für Sportwissenschaft und Sport Gebbertstraße 123b 91058 Erlangen Prof. Dr. Klaus Pfeifer Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg Departement für Sportwissenschaft und Sport Gebbertstraße 123b 91058 Erlangen
Laufzeit	15.06.2016 – 31.12.2017
Fördersumme	217.461,60 €

2) Inhaltsverzeichnis

1) Titel und Verantwortliche	2
2) Inhaltsverzeichnis.....	3
3) Zusammenfassung.....	3
4) Einleitung.....	4
5) Erhebungs- und Auswertungsmethodik.....	4
6) Durchführung, Arbeits- und Zeitplan	8
7) Ergebnisse.....	10
8) Diskussion der Ergebnisse und Gesamtbeurteilung.....	16
9) Gender Mainstreaming Aspekte.....	18
10) Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse.....	18
11) Verwertung der Projektergebnisse	19
12) Publikationsverzeichnis	20

3) Zusammenfassung

Das Projekt ist eine Fortsetzungsmaßnahme und Weiterentwicklung des Projekts „Deutsche Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Ein Projekt zur wissenschaftlichen Konzeptualisierung“ und knüpft an bestehende Aktivitäten im Rahmen der IN FORM Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit an. Es wurde durch Prof. Dr. Alfred Rütten und Prof. Dr. Klaus Pfeifer geleitet, weitere Mitglieder der AG Bewegung im Alltag im BMG waren in das Projekt eingebunden.

Ziel des Projekts war die Disseminierung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, welche durch fünf zusammenhängende Arbeitskomplexe vorangetrieben wurde:

- A) Erstellung und Publikation eines Booklets/Fachhefts
- B) Vorbereitung und Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus unterschiedlichen Lebenswelten
- C) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- D) Durchführung von Pretests und Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung
- E) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Das Booklet/Fachheft „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ wurden bis November 2017 mehr als 10.000 Mal von der Website www.bewegungsempfehlungen.de heruntergeladen; rund 2.000 gedruckte Exemplare wurden von Multiplikatoren und Fachorganisationen bestellt.

Unter der Beteiligung von ca. 100 Stakeholdern wurden zahlreiche Ideen für Strategien und Materialien zur Verbreitung der Empfehlungen für die folgenden fünf Zielgruppen entwickelt: (1) Kinder und Jugendliche, (2) Erwachsene, (3) Ältere Erwachsene, (4) Erwachsene mit nichtübertragbaren Erkrankungen und (5) Gesamte Bevölkerung.

In Zusammenarbeit mit einer Marketingagentur wurde im Projekt darüber hinaus eine leicht verständliche Kurzversion der Empfehlungen in Form einer Broschüre erarbeitet, deren Inhalt und Form in einem Pretest von Multiplikatoren aus verschiedenen Lebenswelten bestätigt wurde. Darüber hinaus liegen erste Entwürfe für Flyer und eine Website vor.

Aufgaben für die Zukunft sind die Umsetzung der von den Arbeitsgruppen entwickelten Ideen, die Durchführung des wissenschaftlichen Kongresses und die Schaffung nachhaltiger Strukturen für die Verbreitung und Umsetzung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.

4) Einleitung

Ziel des Projekts ist die Verbreitung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Das Projekt wird durch Prof. Dr. Alfred Rütten und Prof. Dr. Klaus Pfeifer geleitet und soll folgende Entwicklungen anstoßen:

- (1) Information: Die Empfehlungen fassen den internationalen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu den Themen Bewegung und Bewegungsförderung zusammen. Die Zusammenstellung ist umfangreich und aktuell.
- (2) Orientierung für Handeln: Entscheidungsträger erhalten Zugang zu diesem Erkenntnisstand. Die Empfehlungen können von Multiplikatoren und Organisationen als Handlungsleitfaden genutzt werden.
- (3) Aktivierung: Über die Empfehlungen und deren Verbreitung wird das Thema Bewegung platziert. Entscheidungsträgern und Organisationen wird die Möglichkeit gegeben, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.
- (4) Kooperation: Die Verbreitung der Empfehlungen erfolgt durch einen Beteiligungsansatz. Die teilnehmenden Organisationen vernetzen sich und können so beim Thema Bewegungsförderung kooperieren.
- (5) Schaffung von Strukturen: Die Empfehlungen weisen den Weg für die Schaffung von verbesserten Strukturen für die Bewegungsförderung in Deutschland. Sie bieten die Möglichkeit, die Kapazitäten für Bewegungsförderung in Deutschland zu verbessern.

5) Erhebungs- und Auswertungsmethodik

Im Projektantrag sind für das Kalenderjahr verschiedene Ziele und Teilziele festgelegt worden (vgl. linke Spalte. E = Ergebnis), deren Erreichung in der folgenden Tabelle dokumentiert wird (vgl. rechte Spalte).

(A) Erstellung und Publikation eines Booklets/Fachheftes mit Deutschen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

E1: Finaler Entwurf der "Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung"

Der finale Entwurf der deutschen Version wurde im Juli 2016 fertiggestellt und an den Verlag übermittelt.

Der finale Entwurf der englischen Version wurde im September 2016 fertiggestellt und an den Verlag übermittelt.

Der finale Entwurf der Artikel für die Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ wurde im August 2016 fertiggestellt und an den Verlag übermittelt.

E2: Publikation der "Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung"

Die deutsche Version wurde im September 2016 publiziert (als Buch und online).

Die englische Version wurde im November 2016 publiziert (als Buch und online).

Die Sonderausgabe der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ wurde im März 2017 publiziert (als Zeitschrift und online).

Als Indikator zur Messung der Zielerreichung wurde die „Publikation eines Booklets/Fachheftes“ formuliert. Anhand dieses Indikators kann die Zielerreichung bestätigt werden.

(B) Vorbereitung und Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus unterschiedlichen Lebenswelten

E3: Durchführung eines Workshops mit ca. 60-80 ausgewählten Stakeholdern aus den verschiedenen Lebenswelten

Der Workshop wurde am 30. Januar 2017 in Frankfurt mit ca. 80 der beteiligten Stakeholder durchgeführt. In der Vorbereitungsphase des Workshops fand ein Arbeitstreffen mit internationalen Experten aus Kanada (Prof. Mark Tremblay) und der Schweiz (Prof. Sonja Kahlmeier) statt.

E4: Bildung von Arbeitsgruppen zur Erstellung von zielgruppengerechten Informationsmaterialien

Als Teil des Workshops am 30. Januar 2017 wurden fünf Arbeitsgruppen gebildet:

- AG Kinder und Jugendliche
- AG Erwachsene
- AG Ältere Erwachsene
- AG Erwachsene mit nichtübertragbaren Erkrankungen
- AG Gesamte Bevölkerung

Diese Arbeitsgruppen haben sowohl Ideen für zielgruppengerechte Informationsmaterialien, als auch Strategien für die Verbreitung und Umsetzung der Empfehlungen entwickelt.

Zum Abschluss der Arbeitsgruppenphase wurde ein zweiter Workshop mit ca. 50 beteiligten Stakeholdern durchgeführt. Dieser fand am 26. Juni 2017 in Frankfurt statt.

Als Indikatoren zur Messung der Zielerreichung wurden die Erstellung eines Konzepts zum Ablauf des Workshops, die Einladung der Teilnehmer/innen, die Sicherstellung der organisatorischen Rahmenbedingungen, die Durchführung und Auswertung des Workshops sowie die Bildung von Arbeitsgruppen formuliert. Diese Indikatoren wurden erfüllt.

Die Auswahl der Stakeholder für den Workshop am 30. Januar 2017 erfolgte auf Grundlage der folgenden Matrix (Tab. 1). Für jede Zelle der Matrix wurde darauf geachtet, dass Personen für die beiden folgenden Perspektiven eingeladen werden:

- Zielgruppenperspektive: Personen mit einem direkten täglichen Kontakt zu den verschiedenen Zielgruppen der Empfehlungen.
- Übergeordnete Perspektive: Personen, die in verwaltenden oder leitenden Positionen für staatliche oder nichtstaatliche Organisationen, Träger- und Dachverbände arbeiten, die in den Lebenswelten der verschiedenen Zielgruppen eine bedeutende Rolle spielen bzw. die Aufgabe der Gesundheits- und Bewegungsförderung für diese Zielgruppen wahrnehmen.

Kinder und Jugendliche	Erwachsene	Ältere Erwachsene	Erwachsene mit Vorerkrankungen	Gesamte Bevölkerung
Kita	Hochschulen	Zielgruppe	Zielgruppe	Zielgruppe
Schule	Betriebe	Altenheime	Betriebe	
Sport	Sport	Sport	Sport	Sport
Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit
Kommune	Kommune	Kommune	Kommune	Kommune
Weitere	Weitere	Weitere	Weitere	Weitere

Tab. 1: Matrix zur Auswahl der Stakeholder aus verschiedenen Lebenswelten

Für die Zellen mit der Beschriftung „Weitere“ wurden – soweit möglich – zusätzliche Vertreter angefragt, die einen Bezug zum Thema Bewegungs- und/oder Gesundheitsförderung haben:

- Sozial Benachteiligte bzw. Akteure, die im Beruf oder Ehrenamt in diesem Kontext aktiv sind
- Personen mit Migrationshintergrund bzw. Akteure, die im Beruf oder Ehrenamt in diesem Kontext aktiv sind
- Kirchenvertreter/innen
- Wissenschaftler/innen
- Marketing- und Medienvertreter/innen

Jede der fünf Arbeitsgruppen wurde von zwei Autorinnen und Autoren der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung geleitet (Tab. 2). Die Leitungen der Arbeitsgruppen haben folgende Aufgaben übernommen:

- Leitung und Moderation der jeweiligen Arbeitsgruppe an den beiden Workshops (30. Januar und 26. Juni) sowie – in der Zeit zwischen den Workshops – in Telefonkonferenzen und bei persönlichen Treffen
- Sicherstellung der korrekten Übertragung der zentralen wissenschaftlichen Inhalte der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung auf die jeweiligen zielgruppen- und lebensweltspezifischen Strategien und Materialien

Kinder und Jugendliche	Erwachsene	Ältere Erwachsene	Erwachsene mit Vorerkrankungen	Gesamte Bevölkerung
Prof. Dr. Ulrike Ungerer-Röhrich	Prof. Dr. Lutz Vogt	Dr. Karim Abu-Omar	Prof. Dr. Klaus Pfeifer	Prof. Dr. Alfred Rütten
Prof. Dr. Christine Graf	Prof. Dr. Alexander Woll	Dr. Wolfgang Geidl	Prof. Dr. Klaus Völker	Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Tab. 2: Leitung der Arbeitsgruppen

Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen finden sich in Anhang 1.

(C) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

E5: Prototypen der zielgruppen- und lebensweltspezifischen Informationsmaterialien zu den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Auf Grundlage des Brainstormings der Arbeitsgruppen im Workshop am 30. Januar 2017 entwickelte die Marketingagentur in Absprache mit der Projektleitung Entwürfe für drei Informationsmaterialien:

- Broschüre (einfach verständliche Kurzversion der Empfehlungen)
- Flyer für die Zielgruppen Kinder und Jugendliche, Erwachsene, Ältere Erwachsene und Erwachsene mit Vorerkrankungen
- Website

Diese Entwürfe wurden den Arbeitsgruppen im zweiten Workshop am 26. Juni 2017 vorgestellt. Auf Grundlage des Feedbacks der anwesenden Stakeholder wurde die Broschüre bis Oktober 2017 finalisiert, sodass ein Prototyp für den Pretest vorlag.

Als Indikatoren wurden das Vorliegen eines erarbeiteten Entwurfs für zielgruppen- und lebensweltspezifische Informationsmaterialien sowie die Erstellung von Prototypen formuliert (siehe Anhang 2). Für die Broschüre wurden beide Indikatoren zur Zielerreichung erfüllt. Für Flyer und Website wurde aufgrund des begrenzten Budgets nur einer der beiden Indikatoren erfüllt – ein Entwurf dieser Materialien liegt vor, Prototypen für den

Pretest konnten im Rahmen des Projekts nicht mehr entwickelt werden.

(D) Durchführung von Pretests und Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

E6: Pretests zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Im Oktober/November 2017 wurde ein Pretest mit 32 Personen durchgeführt, denen via E-Mail die Broschüre sowie ein Link zu einem Online-Fragebogen zugeschickt wurde.

Im Dezember 2017 wurden die Fragebögen durch die FAU ausgewertet.

E7: Fertigstellung der Prototypen der zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien

Eine grundlegende Überarbeitung der Broschüre erfolgte – anders als geplant – bereits aufgrund des Feedbacks der Teilnehmer des zweiten Workshops am 26. Juni (siehe C).

Die im Pretest gesammelten Daten zeigen, dass die überwiegende Mehrheit der befragten Personen sowohl den Umfang als auch den Inhalt der Broschüre positiv bewertet. Vor einer Veröffentlichung sind daher lediglich einzelne Formulierungen zu überarbeiten und einzelne Bilder zu ersetzen.

Die Indikatoren zur Zielerreichung wurden erfüllt.

Die Auswahl der Teilnehmer für den Pretest erfolgte auf Grundlage der Matrix, die bereits zur Auswahl der Stakeholder für den ersten Workshop verwendet wurde (s.o.). Da sich die Broschüre explizit an Multiplikatoren richtet – d.h. an Menschen, die aufgrund Ihres Berufs oder Ehrenamts das Bewegungsverhalten anderer Menschen beeinflussen können – wurde die Matrix folgendermaßen modifiziert (Tab. 3):

- Es wurden keine Zielgruppenvertreter angefragt. Die Broschüre richtet sich beispielsweise an Ärzte, die ältere Erwachsene als Patienten behandeln – aber nicht unmittelbar an ältere Erwachsene als Zielgruppe.
- Für die Zelle „Weitere“ wurden nur dann Personen angefragt, wenn zentrale Multiplikatorengruppen für die jeweilige Zielgruppe nicht durch die anderen Felder der Matrix abgedeckt wurden.

Kinder und Jugendliche	Erwachsene	Ältere Erwachsene	Erwachsene mit Vorerkrankungen	Gesamte Bevölkerung
Kita	Hochschulen	-	-	-
Schule	Betriebe	Altenheime	Betriebe	
Sport	Sport	Sport	Sport	Sport
Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit	Gesundheit
Kommune	Kommune	Kommune	Kommune	Kommune
Weitere: Elternvertreter	-	-	-	Weitere: Stadtplanung/ Verkehr/ Grünflächen

Tab. 3: Matrix zur Auswahl der Teilnehmer am Pretest

Die Multiplikatoren sollten jeweils das entsprechende Kapitel der Broschüre lesen und darauf basierend den Online-Fragebogen ausfüllen. Der Fragebogen umfasste für die vier erstgenannten Endzielgruppen 22 Fragen, und für die Endzielgruppe „Gesamte Bevölkerung“ 15 Fragen.

Diese Multiplikatoren wurden zu (1) der Verständlichkeit der Texte und Grafiken, (2) der Adäquatheit der Fotos, (3) dem Layout, (4) dem Disseminationspotential der Broschüre sowie (5) möglichen Verständnisproblemen und Verbesserungspotentialen befragt. Am Ende der Umfrage hatten die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren die Möglichkeit, in offenen Fragen allgemeine Rückmeldungen zu der Broschüre und Wünsche für weitere Materialien abzugeben.

Mit Hilfe des Programms IBM SPSS Statistics 23 wurden die Daten bereinigt und die geschlossenen Fragen des Tests analysiert. Die Ergebnisse sind in Anhang 3 dargestellt.

(E) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

E8: Konzept zur Vorbereitung des Kongresses. Vorstellung der Empfehlungen auf dem Kongress.

Das Konzept zur Vorbereitung des Kongresses wurde im vierten Quartal 2017 von der FAU erstellt.

Der Indikator zur Zielerreichung wurde durch die Erstellung des Konzeptes teilweise erfüllt. Sobald der Kongress ausgerichtet wird, kann der Indikator durch die dortige Vorstellung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung vollständig erfüllt werden.

6) Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

Im Projektantrag sind die folgenden Arbeitspakete definiert:

(A) Erstellung und Publikation eines Booklets/ Fachheftes mit Deutschen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(A1) Erstellung eines finalen Entwurfs der "Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" auf Grundlage der vorliegenden wissenschaftlichen Konzeptualisierung und möglichen Modifikationen durch die AG Bewegung des BMG.

(A2) Kontaktaufnahme mit verschiedenen namhaften Verlagen und Vorbereitung der Publikation der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Anschließende Publikation der "Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung".

(B) Vorbereitung und Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern zur Vorstellung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(B1) Organisation eines Workshops mit ca. 60-80 ausgesuchten Stakeholdern aus verschiedenen Lebenswelten

(B2) Durchführung eines Workshops mit ca. 60-80 ausgesuchten Stakeholdern aus verschiedenen Lebenswelten. Bildung von Arbeitsgruppen zur Erstellung von zielgruppengerechten Informationsmaterialien zu den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(C) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(C1) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(C2) Finalisierung der zielgruppen- und lebensweltspezifischen Informationsmaterialien zu den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(D) Durchführung von

(D1) Durchführung von Pretests der Materialien zur Disseminierung der Empfeh-

Pretests und Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(E) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

lungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(D2) Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(E1) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses

Diese Arbeitskomplexe bauen aufeinander auf und werden nacheinander bearbeitet. Der folgende Zeitplan war im Projektantrag vorgesehen:

15. Juni 2016

Projektbeginn

Bis Juli 2016

Finaler Entwurf der „Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (E1)

Bis Dezember 2016

Publikation der „Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (E2)

Bis Januar 2017

Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus den verschiedenen Lebenswelten (E3)

Bildung von Arbeitsgruppen zur Erstellung von zielgruppengerechten Informationsmaterialien (E4)

Bis Juni 2017

Durchführung eines zweiten Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus den verschiedenen Lebenswelten (E3)

Prototypen der zielgruppen- und lebensweltspezifischen Informationsmaterialien zu den „Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (E5)

Bis September 2017

Pretests zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (E6)

Fertigstellung der Prototypen der zielgruppen- und lebensweltspezifischen Informationsmaterialien zu den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (E7)

Bis Dezember 2017

Konzept zur Vorbereitung des Kongresses „Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ (E8)

Der für das Kalenderjahr 2016 avisierte Zeitplan konnte eingehalten werden. Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurden im September 2016 auf Deutsch und im November 2016 auf Englisch publiziert. Zusätzlich wurde im März 2017 begleitend eine wissenschaftliche Publikation als Sonderausgabe der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ veröffentlicht.

Im Kalenderjahr 2017 kam es mit Blick auf die Fertigstellung der Prototypen zu Verzögerungen. Die auf dem zweiten Workshop im Juni 2017 vorliegenden Entwürfe der Prototypen wurden aufgrund des Feedbacks der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sprachlich grundlegend überarbeitet. Daher lag erst im Oktober 2017 ein Prototyp vor, der zur Durchführung eines Pretest geeignet war. Der Pretest wurde im Oktober/November 2017 durchgeführt. Trotz dieser zeitlichen Verzögerung konnten alle vorhergesehenen Aufgaben bis zum Projektende im Dezember 2017 erfüllt werden.

7) Ergebnisse

(A) Erstellung und Publikation eines Booklets/Fachheftes mit Deutschen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

(a) Publikation der Expertise auf Deutsch

Die 1. Auflage der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurde im September 2016 veröffentlicht.

Das Buch wurde in einer Auflage von 500 Exemplaren gedruckt. Diese Auflage ist bereits vergriffen.

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, FAU Erlangen-Nürnberg.

Darüber hinaus ist dieses Buch online verfügbar und kann unter www.bewegungsempfehlungen.de sowie auf den Websites des Bundesministeriums für Gesundheit sowie von IN FORM heruntergeladen werden.

Dieses Buch wurde allen am Projekt beteiligten Stakeholdern vor dem ersten Workshop am 30. Januar 2017 zugeschickt.



Sonderheft

Nationale Empfehlungen für Bewegung
und Bewegungsförderung



Aufgrund der hohen Nachfrage nach den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurde durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Juli 2017 eine zweite Auflage als Sonderheft in der Reihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“ veröffentlicht.

Das Buch wurde in einer Auflage von ca. 2.300 Exemplaren gedruckt. Von dieser Auflage wurden bereits ca. 1.500 Exemplare bestellt, sodass noch ca. 800 Exemplare vorrätig sind (Stand: 08.11.2017).

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2017): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, Sonderheft 03, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Das Buch ist online verfügbar unter:

https://www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/?idx=2907&bestell_bestellnummer=60640103

(b) Publikation der Expertise auf Englisch

Die englische Version der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung wurde im November 2016 veröffentlicht.

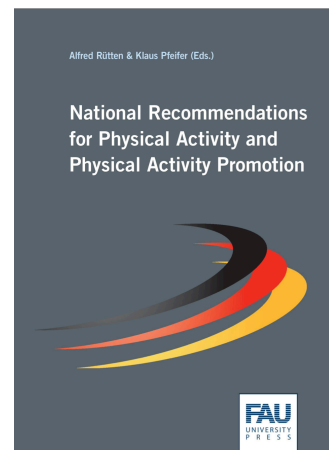
Das Buch wurde in einer Auflage von 300 Exemplaren gedruckt. Von dieser Auflage sind noch ca. 160 Exemplare vorrätig (Stand: 08.11.2017).

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016): National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion, Erlangen: FAU University Press.

Das Buch ist online verfügbar unter:

<https://opus4.kobv.de/opus4-fau/frontdoor/index/index/docId/7827>

Durch die Übersetzung der Empfehlungen in die englische Sprache ist es gelungen, die Empfehlungen an Politikvertreter in vielen europäischen Ländern heranzutragen.



(c) Supplement der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“

Das Supplement der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ wurde im März 2017 veröffentlicht und ist online verfügbar unter: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/issue/10.1055/s-007-33806>.

Es enthält insgesamt 10 Artikel, die insbesondere den theoretischen Rahmen und das methodische Vorgehen bei der Entwicklung der Empfehlungen wissenschaftlich beschreiben:

Pfeifer, K., Rütten, A. (2017). Editorial, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S2-S3.

Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). Hintergrund und methodisches Vorgehen bei der Entwicklung von nationalen Empfehlungen für Bewegung, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S4-S10.

Graf, C., Ferrari, N., Beneke, R., Bloch, W., Eiser, S., Koch, B., Lawrenz, W., Krug, S., Manz, K., Oberhoffer, R., Stibbe, G., Woll, A. (2017). Bewegungsempfehlungen für Kinder und Schwangere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S11-S19.

Füzeki, E., Banzer, W., Vogt, L. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Ältere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S20-S28.

Pfeifer, K., Geidl, W. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S29-S35.

Ferrari, N., Graf, C. (2017). Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S36-S39.

Rütten, A., Abu-Omar, K., Messing, S. (2017). Empfehlungen für Bewegungsförderung: Theorie und Evidenzbasierung, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S40-S44.

Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U. (2017). Systematischer Review von Übersichtsarbeiten zu Interventionen der Bewegungsförderung: Methodologie und erste Ergebnisse, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S45-S50.

Rütten, A., Abu-Omar, K., Burlacu, I., Schätzlein, V., Suhrcke, M. (2017). Sind Präventionsmaßnahmen zur Bewegungsförderung kosteneffektiv? Ein systematischer Review von Überblicksarbeiten, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S51-S59.

Messing, S., Rütten, A. (2017). Qualitätskriterien für die Konzipierung, Implementierung und Evaluation von Interventionen zur Bewegungsförderung: Ergebnisse eines State-of-the-Art Reviews, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S60-S65.

Henn, A., Karger, C., Wöhlken, K., Meier, D., Ungerer-Röhrich, U., Graf, C., Woll, A. (2017). Identifikation von Beispielen guter Praxis der Bewegungsförderung – Methoden, Fallstricke und ausgewählte Ergebnisse, *Gesundheitswesen*, 79 (Suppl. 1), S66-S72.

(d) Weitere wissenschaftliche Publikationen

Ergänzend zu den deutschsprachigen Publikationen im Supplement der Zeitschrift „Das Gesundheitswesen“ wurden auch englischsprachige Artikel über die Empfehlungen und deren wissenschaftliche Grundlagen publiziert bzw. zur Publikation eingereicht:

Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Schätzlein, V., Messing, S., Suhrcke, M. (2017). The cost-effectiveness of physical activity interventions: A systematic review of reviews, *Preventive Medicine Reports*, 8, 72-78.

Abu-Omar, K., Rütten, A., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., Gediga, G. (submitted). Systematic Reviews on the Efficacy, Effectiveness and Cost-effectiveness of Interventions Promoting Physical Activity: The German Recommendations for Physical Activity Promotion.

Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., Gediga, G. (submitted). Physical Activity Promotion for Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews.



(B) Vorbereitung und Durchführung eines Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus unterschiedlichen Lebenswelten

Die beiden Workshops mit ausgewählten Stakeholdern aus unterschiedlichen Lebenswelten wurden dazu genutzt, in fünf Arbeitsgruppen Strategien und Materialien zur Verbreitung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung zu entwickeln. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick darüber, welche Strategien und Materialien von den jeweiligen Arbeitsgruppen als relevant erachtet wurden und an welche Multiplikatorengruppe sich diese primär richten sollten (Tab. 4). Einige dieser Strategien und Materialien wurden von den Arbeitsgruppen bereits detailliert ausgearbeitet – ausführliche Informationen zum methodischen Vorgehen und den Ergebnissen der einzelnen Arbeitsgruppen sind in **Anhang 1** dargestellt.

Arbeitsgruppe	Multiplikatoren	Strategien	Materialien
Kinder und Jugendliche	Kita- und Schulleitungen	Distribution Kernbotschaften/ Information Strategien zur Motivation	Powerpoint-Folienset Poster Weitere Praxismaterialien Video/App
Erwachsene	Betriebe und Hochschulen	Verbreitung von Informationen und Umsetzungsmöglichkeiten Kampagnenbotschafter	Broschüre Video Selbstbeurteilungsinstrument Powerpoint-Folienset One-Pager / Fächer Website
Ältere Erwachsene	Verschiedene Multiplikatoren in den Bereichen Kommune, Medien, Seniorenverbände, Familie und Sport	Direkte Ansprache der Kommunalpolitik Infos in Medien mit hoher Reichweite, Bekanntmachung bei Journalisten, Themenbotschafter Bedeutende Organisation als Partner gewinnen Ältere Menschen über nahe Angehörige erreichen	Factsheet/Kurzversion Powerpoint-Folienset Starterpaket Sportvereine Starterpaket Seniorenverbände Video/Infomaterial Quiz Kurzbericht
Erwachsene mit nichtübertragbaren Erkrankungen	Ärzte und medizinische Fachgesellschaften	Verbreitung von Informationen und Umsetzungsmöglichkeiten an Ärzte Fortbildungen für Ärzte Verbreitung von Informationen an medizinische Fachgesellschaften	Broschüre One-Pager Erhebungsinstrument für körperliche Aktivität Powerpoint-Folienset E-Learning Kurs Artikel
Gesamte Bevölkerung	Politische Entscheidungsträger und unterschiedliche Politik- und Verwaltungsbereiche	Information Motivation Intersektorale Vernetzung Beteiligung unterschiedlicher Stakeholder	Info Package Bewegungsempfehlungen Info Package Positivbeispiele Tool Package (inkl. Materialien aus allen Lebenswelten)

Tab. 4: Ergebnisse der Arbeitsgruppenphase

(C) Entwicklung von zielgruppen- und lebensweltspezifischen Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Im Rahmen des Projekts wurde mit der Entwicklung verschiedener Materialien begonnen, die die Verbreitung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung unterstützen können. Die beteiligte Marketingagentur entwickelte alle Materialien in Absprache mit der FAU. Auf der beiliegenden **CD-ROM** werden dem BMG alle Materialien in einer Version zur Verfügung gestellt, die eine weitere Bearbeitung und Anpassung zulässt. Informationen zu Details, die im Falle einer Veröffentlichung der Materialien zu beachten sind, sind in **Anhang 2** zusammengestellt.

(a) Broschüre

Als leicht verständliche Kurzversion der Empfehlungen richtet sich die Broschüre an eine breitere Zielgruppe als die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“, welche primär für Fachleute, Entscheidungsträger und Multiplikatoren konzipiert war.

Im Vergleich zur 2016 publizierten Expertise wurden zum einen eine sprachliche Vereinfachung des Textes sowie zum anderen eine grafische Aufbereitung der Empfehlungen vorgenommen. Inhaltlich wurden die Empfehlungen nicht verändert.

Die Broschüre umfasst 32 Seiten und ist nach den Zielgruppen Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene, Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung und Gesamte Bevölkerung strukturiert. Sie liegt als Prototyp vor und wurde einem Pretest unterzogen (siehe D).



(b) Flyer

Als Ergänzung zur Broschüre wurden Entwürfe für Flyer entwickelt, die sich jeweils nur auf eine der Zielgruppen fokussieren (Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Erwachsene, Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung). Ein Flyer für die Zielgruppe Gesamte Bevölkerung wurde bislang noch nicht entworfen.

Aufgrund des begrenzten Budgets konnte die Marketingagentur keine Prototypen für diese Flyer entwickeln. Es ist insbesondere eine sprachliche Überarbeitung der Texte notwendig.

(c) Website

Der Entwurf der Marketingagentur für eine Website ist online verfügbar (Link siehe **Anhang 2**).

Die Funktion der Website ist zum einen, die Empfehlungen online leicht zugänglich zu machen, und zum anderen perspektivisch für die Zukunft eine Plattform zu schaffen, auf der spezifische Materialien für verschiedene Multiplikatorengruppen gesammelt werden können (z.B. Praxistipps für Lehrer etc.).

Aufgrund des begrenzten Budgets konnte die Marketingagentur die Entwicklung der Website nicht abschließen. Es ist insbesondere eine sprachliche Überarbeitung der Texte notwendig.



(D) Durchführung von Pretests und Fertigstellung der Materialien zur Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

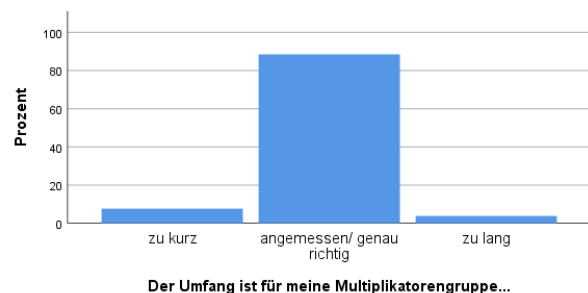
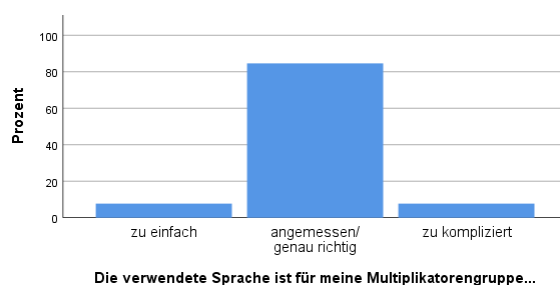
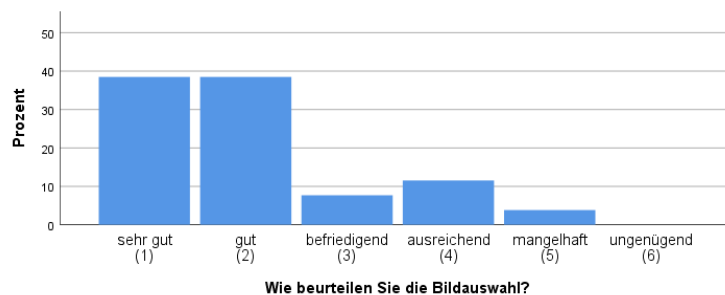
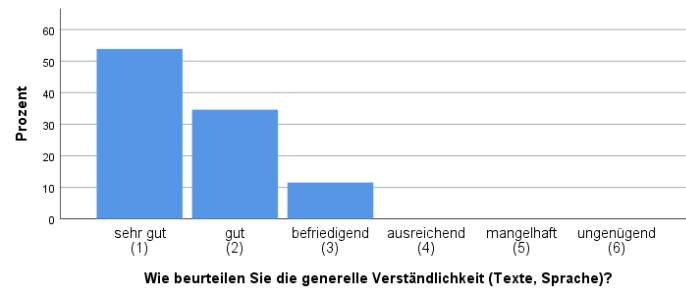
Zielgruppe	n
Kinder und Jugendliche	9
Erwachsene	6
Ältere Erwachsene	4
Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung	7
Gesamte Bevölkerung	6

Tab. 5: Teilnehmer am Pretest je Zielgruppe

Die oben beschriebene Broschüre wurde in einem Pretest unter Multiplikatoren aus verschiedenen Lebenswelten getestet (siehe Seite 7 zum methodischen Vorgehen). Insgesamt nahmen 32 Multiplikatoren an dem Pretest teil, die Expertinnen und Experten für jeweils eine der Zielgruppen der Broschüre sind (siehe Tabelle links). Die Ergebnisse des Pretests sind nicht repräsentativ, ermöglichen allerdings durch die Vielzahl der von den Befragten vertretenen Perspektiven eine fundierte erste Einschätzung zur Broschüre. Im Folgenden werden einige zentrale Ergebnisse des Pretests dargestellt; eine ausführliche Darstellung findet sich in **Anhang 3**.

Die auf dieser Seite abgebildeten Grafiken beziehen sich auf die Einschätzung der Pretest-Teilnehmer bzgl. der Empfehlungen für Bewegung. Die Rückmeldungen zu den Empfehlungen für Bewegungsförderung sind vergleichbar.

Wenn die im Pretest befragten Multiplikatoren die Broschüre kaufen könnten, wäre ihnen diese im Durchschnitt 4,74 Euro Wert (*Mittelwert*).



(E) Wissenschaftliche Vorbereitung eines Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Ziel des wissenschaftlichen Kongresses ist es, allen bedeutenden Multiplikatorengruppen in Deutschland die Gelegenheit zu bieten, die Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung kennenzulernen und erste Wege zu deren Implementierung in der Präventionspraxis zu diskutieren.

Zielgruppe des Kongresses sind Vertreter aller bedeutenden Multiplikatorengruppen in Deutschland, die in den Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Bezug auf die verschiedenen Lebenswelten und Zielgruppen genannt werden. Es wird die Teilnahme von ca. 300 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren angestrebt.

Als einladende Organisation tritt das Bundesministerium für Gesundheit auf, das – ggf. ausgelagert über einen Subcontract – die Konferenz organisiert.

Die Konferenz findet in Berlin oder Bonn statt und ist als eintägige Veranstaltung konzipiert.

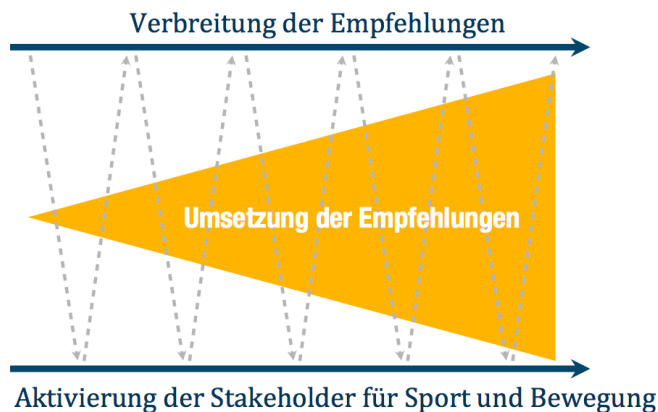
Es sollte – wenn möglich – auf eine Teilnahmegebühr verzichtet werden. Im Idealfall trägt das BMG die Kosten für die Konferenz vollständig.

Der Tagungsort sollte mit einem Plenarsaal für bis zu 300 Teilnehmer ausgestattet sein. Darüber hinaus sollten fünf Räume für jeweils ca. 60 Teilnehmer für Workshops und Diskussionen in verschiedenen Arbeitsgruppen zur Verfügung stehen.

Programm (Entwurf)

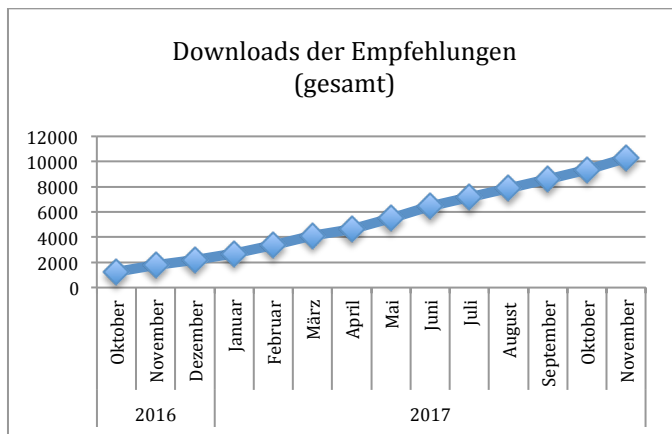
8.30 - 9.30 Uhr	Registrierung
9.30 - 9.50 Uhr	Begrüßung und Eröffnung durch das BMG
9.50 - 10.30 Uhr	Keynote zum Thema: Die Bedeutung von Bewegung und Bewegungsförderung für die Gesundheitsförderung und Gesundheitspolitikentwicklung (o.ä.). Für die Keynote wird ein/e Referent/Referentin gewonnen (ggf. international).
10.30 - 10.35 Uhr	Bewegungspause
10.35 - 11.00 Uhr	Vorstellung der Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung und Materialien für deren Disseminierung (Prof. Rütten, Prof. Pfeifer)
11.00 - 11.30 Uhr	Kaffeepause
11.30 - 12.30 Uhr	Fünf Workshops (Kinder & Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Gesamtbevölkerung) Moderatoren der Workshops: Autorinnen und Autoren der jeweiligen Empfehlungen. Vorstellung der Empfehlungen für die jeweilige Zielgruppe und den vorliegenden Materialien, offene (angeleitete) Diskussion zu den Möglichkeiten der Verbreitung der Empfehlungen
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 - 14.00 Uhr	Keynote zum Thema: Bewegungsförderung in den verschiedenen Lebenswelten (o.ä.). Für die Keynote wird ein/e namhafte/r Referent/Referentin gewonnen (ggf. international).
14.15 - 15.15 Uhr	Fünf Workshops (Kinder & Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Gesamtbevölkerung) Moderatoren der Workshops: Autorinnen und Autoren der jeweiligen Empfehlungen. Angeleitete Diskussion zu den Möglichkeiten der Implementierung der Empfehlungen.
15:30 - 16:30 Uhr	Podiumsdiskussion im Plenum: Wie können die Empfehlungen in Deutschland umgesetzt werden? Verabschiedung durch das BMG

8) Diskussion der Ergebnisse und Gesamtbeurteilung



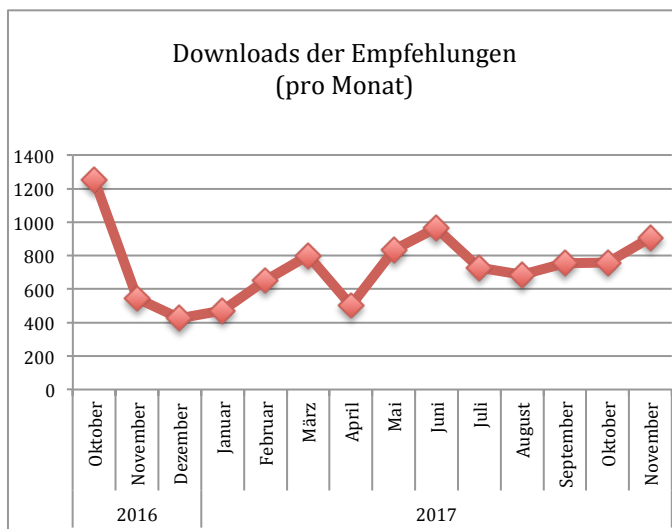
Ziel des Projekts

Ziel des vorliegenden Projekts war es, durch einen Beteiligungsansatz die Disseminierung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung zu unterstützen. Aus einer mittel- und langfristigen Perspektive gesehen kann die Wechselwirkung zwischen der Verbreitung der Empfehlungen und der Aktivierung der Stakeholder für Sport und Bewegung nach und nach zu einer immer besseren Umsetzung der Empfehlungen führen (siehe Grafik links).



Verbreitung der Empfehlungen

Die Verbreitung des Booklets/Fachheftes „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ kann anhand der Downloadzahlen des PDFs von der Seite www.bewegungsempfehlungen.de nachverfolgt werden. Das PDF wurde bis einschließlich November 2017 mehr als 10.000 Mal von dieser Website heruntergeladen (10.281 Downloads).



Im Durchschnitt wird das PDF pro Monat 734 Mal heruntergeladen. Die höchsten Downloadzahlen waren im Oktober 2016 zu verzeichnen (1.252), die geringsten im Dezember 2016 (424).

Es ist auffällig, dass sich die Downloadzahlen in der Phase der Stakeholderbeteiligung zwischen Januar und Juni 2017 positiv entwickelten und auch in den Folgemonaten meist zwischen 700 und 800 Downloads pro Monat lagen. Dies ist auch aus dem Grund bemerkenswert, da die zweite Auflage der Empfehlungen im Juli 2017 von der BZgA veröffentlicht wurde und diese Auflage ebenfalls online frei als PDF verfügbar ist.

Die realen Downloadzahlen der Empfehlungen sind somit höher, wenn auch die Downloads der zweiten Auflage erfasst werden könnten. Darüber hinaus berücksichtigen die Zahlen nicht die Downloads der ersten Auflage von anderen Websites wie beispielsweise der Website des Bundesministeriums für Gesundheit:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>

Zukunft: Verbreitung der Empfehlungen

Der bisher erreichte Verbreitungsgrad des Booklets/Fachhefts deutet darauf hin, dass die Empfehlungen von vielen Akteuren in der Gesundheitsförderung nachgefragt werden. Da die Empfehlungen in dieser Form primär für Experten konzipiert sind, werden für eine weitere Verbreitung und eine Erhöhung der Wirkungen auf die Gesundheitsvorsorge in Deutschland zusätzliche Materialien benötigt.

Der nächste Schritt für die Verbreitung der Empfehlungen an eine größere Zielgruppe ist die Veröffentlichung der im Rahmen dieses Projektes erstellten Broschüre, die als leicht verständliche Version der Empfehlungen für eine Vielzahl von Multiplikatoren geeignet ist. Die Ergebnisse des Pretests zeigen, dass die überwiegende Mehrheit der Befragten die Broschüre grundsätzlich für sehr geeignet hält und vor einer Veröffentlichung lediglich geringfügige Anpassungen notwendig sind.

Darüber hinaus lassen sich durch die Erstellung von zusätzlichen Materialien, die speziell auf die Bedürfnisse verschiedener Akteursgruppen aus dem Bereich der Gesundheitsförderung abgestimmt sind, u.U. neue Wirkungspotenziale entfalten. Dies kann zum einen durch die Fertigstellung der Entwürfe für Flyer und Website, zum anderen aber auch durch eine Realisierung der von den Stakeholdern in den Arbeitsgruppen entwickelten Ideen gelingen.

Aktivierung der Stakeholder

Die Aktivierung der Stakeholder fand im Projekt insbesondere ab Januar 2017 mit der Einladung von ca. 100 Organisationen und Zielgruppenvertretern zum ersten Workshop statt. Die partizipative Methode bei der Entwicklung von Strategien und Materialien zur Verbreitung der Empfehlungen sollte sicherstellen, dass (1) alle Materialien den Bedürfnissen der Organisationen entsprechen, (2) die Organisationen ihre eigenen Medien- und Informationskanäle zur Verbreitung der Empfehlungen verwenden können und (3) auf die Materialien abgestimmte Strategien entwickelt werden.

Im Laufe des Projekts wurde deutlich, dass – über diese Zielsetzung hinaus – die Aktivierung von Stakeholdern teilweise auch politische Erklärungen der jeweiligen Organisationen zur Folge hat. Ein Beispiel dafür ist der Beschluss des 120. Deutschen Ärztetags aus dem Mai 2017, der Ärztinnen und Ärzten empfiehlt, sich über die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung zu informieren und diese Empfehlungen zum Anlass zu nehmen, „Bewegungsberatung für die Patientinnen und Patienten in der ärztlichen Tätigkeit in Praxis, Klinik und Behörden umzusetzen“ (Bundesärztekammer 2017). Grundlage für diesen Beschluss war ein Antrag, der von einem Mitglied der Arbeitsgruppe „Gesamte Bevölkerung“ ausgearbeitet und in den Deutschen Ärztetag eingebracht wurde.

Darüber hinaus vernetzten sich die Autoren der Empfehlungen im Rahmen des Projektes mit der neu gegründeten Abteilung 5 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung auf einer neuen Website für verschiedene Lebenswelten aufbereiten und diesen Prozess mit der Projektleitung abstimmen.

90. Gesundheitsministerkonferenz 2017
am 21./22. Juni 2017 in Bremen

TOP 11.9

Begrüßung der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“

Antragsteller: alle Länder

Berichtersteller: Niedersachsen (Vorsitz AG GPRS)

Beschluss:

In diesem Zusammenhang sind auch zwei weitere Beispiele zu nennen, die zeigen, dass die Empfehlungen von anderen Organisationen aufgegriffen werden und neue Prozesse anstoßen:

- GKV Leitfaden Prävention: Verweis auf die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Kapitel 5 „Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention“ (GKV-Spitzenverband 2017).
- Gesundheitsministerkonferenz: Begrüßung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung; Befürwortung der Verbreitung der Empfehlungen; Wunsch zur Entwicklung eines Handlungsleitfadens mit Umsetzungsmöglichkeiten und Information über bestehenden Informationen durch die BZgA (Gesundheitsministerkonferenz 2017).

Zukunft: Aktivierung der Stakeholder und Schaffung nachhaltiger Strukturen

Mit Blick auf die Zukunft sollten die folgenden Ergebnisse dieses Projektes genutzt werden:

- Umsetzung der von den Arbeitsgruppen entwickelten Strategien zur Verbreitung und Umsetzung der Empfehlungen, gemeinsam mit den am Projekt beteiligten Stakeholdern.
- Ausrichtung eines wissenschaftlichen Kongresses zur breiten Disseminierung der Empfehlungen, aufbauend auf dem erarbeiteten Konzept.



Eine grundlegende Voraussetzung für diese und weitere Maßnahmen ist die Schaffung von nachhaltigen Strukturen für die Verbreitung und Umsetzung der Empfehlungen. Diese Strukturen würden die Vernetzung der verschiedenen Akteure in der Gesundheitsversorgung zum Thema Bewegung, insbesondere im Bereich der Bewegung im Alltag, verstärken. Dies könnte z.B. durch die Gründung eines formell organisierten Netzwerks gelingen, welches über die Mitglieder der AG Bewegung im Alltag hinaus geht.

9) Gender Mainstreaming Aspekte

Die Empfehlungen selbst berücksichtigen die Aspekte des Gendermainstreamings. Beispielsweise wurde mit Blick auf die Bewegungsförderung in Kitas untersucht, ob Mädchen von anderen Interventionsformen profitieren als Jungen (vgl. S. 81 in der deutschsprachigen Version der Empfehlungen).

Auch bei der Disseminierung der Empfehlungen wurden Aspekte des Gendermainstreamings berücksichtigt. Bei der Entwicklung der Broschüre wurde von der Projektleitung viel Wert darauf gelegt, dass die verwendeten Bilder (a) gleichermaßen weibliche und männliche Personen zeigen und (b) Frauen und Männer nicht ausschließlich in den „klassischen“ Geschlechterrollen darstellen. Dieser Wunsch wurde von der beteiligten Marketingagentur umgesetzt, soweit in den Bilddatenbanken passende Bilder verfügbar waren.

10) Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

Ziel des Projekts ist die Verbreitung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Daher ist an dieser Stelle auf die bisherigen Projektergebnisse zu verweisen (siehe 7.).

Darüber hinaus haben die Empfehlungen durch Vorträge auf Tagungen und Kongressen eine hohe Verbreitung erfahren:

- Rütten, A. (2016). Promoting active lifestyles in children and adolescents: What works? Vortrag. Public Conference to present the Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025, Rom, 25.02.2016.
- Pfeifer, K. (2016). Sport and Exercise for Arthritis Patients. Vortrag. EULAR – Kongress der European League Against Rheumatism, London, Juni 2016.
- Pfeifer, K. (2016). Kompetenzen für Bewegung fördern. Vortrag. Rheumaliga Bayern – Jubiläumstagung, Juni 2016.
- Pfeifer, K. (2016). Sport als Weg, um Teilhabe und Mobilität zu erhalten. Vortrag. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, September 2016.
- Winkler, U., Pfeifer, K., Rütten, A., (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick. Vortrag. Jahrestagung der dvs-Kommissionen Gesundheit & Sport und Raum, Karlsruhe, 22./23.09.2016.
- Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Vorstellung bei der Tagung der DOSB-Gesundheitskommission.

- Rütten, A. (2016). National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. An overview. Presentation. 1st meeting of the international „Our voice“ network on citizen science, Stanford University, November 2016.
- Wolff, A. (2016). Bewegungsstrategien zur Prävention chronischer Erkrankungen – von den nationalen Bewegungsempfehlungen zur kommunalen Praxis. Vortrag. Zukunft Prävention. Neue Strategien zur Prävention chronischer Erkrankungen, Berlin, 23.11.2016.
- Abu-Omar, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick. Vortrag auf dem Projekttreffen „Identifikation von typischen Bewegungsorten von 2-10-jährigen Kindern“, Bremen, 12.01.2017.
- Geidl, W., (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ringvorlesung Rehabilitation des Forschungsverbundes Rehabilitationswissenschaften Sachsen-Anhalt/Thüringen, Halle, Februar 2017.
- Pfeifer, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Vorstellung bei der Sitzung des Fachbereichs II der DGSMP, März 2017.
- Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung. 26. Reha-Wissenschaftliches Kolloquium der DRV, Frankfurt, März 2017. DRV-Schriften, Bd. 109. 316-317. DRV-Schriften, Bd. 111, 292-293.
- Messing, S. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Vortrag auf der Veranstaltung „JANPA. Die EU-Aktion zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Was können wir für Deutschland lernen?“, Bonn, 20.09.2017.
- Pfeifer, K. (2017). Bewegung und Sport bei Rheuma – Wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung umsetzen? Vortrag beim Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU), Berlin, Oktober 2017.
- Pfeifer, K. (2017). Menschen mit Rheuma in Bewegung. Vortrag beim 9. Arthrosetag (veranstaltet durch Deutsche Rheuma-Liga, DGOOC, BVOU und DGU) im Rahmen des DKOU in Berlin, Oktober 2017.
- Rütten, A. (2017). Development and dissemination of the German National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. From National Recommendations towards a PA promoting Policy. Vortrag auf dem 13. Jahrestreffen und der 8. Konferenz von HEPA Europe, Zagreb/Kroatien, 15.11.2017.
- Abu-Omar, K. (2017). Umsetzung der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in den Gesundheitsregionen^{plus}“. Vortrag auf dem 3. Tag der Gesundheitsregionen^{plus} (Bayern), Günzburg, 16.11.2017.

11) Verwertung der Projektergebnisse

Die Verwertung der Projektergebnisse – die Disseminierung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – ist zentraler Bestandteil dieses Projekts. Informationen zur Verwertung der Projektergebnisse finden sich daher in **Abschnitt 8** (Diskussion der Ergebnisse und Gesamtbeurteilung).

12) Publikationsverzeichnis

- Abu-Omar, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick. Vortrag auf dem Projekttreffen „Identifikation von typischen Bewegungsorten von 2-10 jährigen Kindern“, Bremen, 12.01.2017.
- Abu-Omar, K. (2017). Umsetzung der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in den Gesundheitsregionen^{plus}“. Vortrag auf dem 3. Tag der Gesundheitsregionenplus (Bayern), Günzburg, 16.11.2017.
- Abu-Omar, K., Rütten A., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., Gediga, G. (submitted). Systematic Reviews on the Efficacy, Effectiveness and Cost-effectiveness of Interventions Promoting Physical Activity: The German Recommendations for Physical Activity Promotion.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Messing, S., Pfeifer, K., Ungerer-Röhrich, U. (2017). Systematischer Review von Übersichtsarbeiten zu Interventionen der Bewegungsförderung: Methodologie und erste Ergebnisse, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S45-S50.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Burlacu, I., Schätzlein, V., Messing, S., Suhrcke, M. (2017). The cost-effectiveness of physical activity interventions: A systematic review of reviews, Preventive Medicine Reports, 8 , 72-78.
- Bundesärztekammer (2017). 120. Deutscher Ärztetag. Beschlussprotokoll, Freiburg, 23.-26.05.2017.
- Ferrari, N., Graf, C. (2017). Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S36-S39.
- Füzeki, E., Banzer, W., Vogt, L. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Ältere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S20-S28.
- Geidl, W., (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ringvorlesung Rehabilitation des Forschungsverbundes Rehabilitationswissenschaften Sachsen-Anhalt/Thüringen, Halle, Februar 2017.
- Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung. 26. Reha-Wissenschaftliches Kolloquium der DRV, Frankfurt, März 2017. DRV-Schriften, Bd. 109. 316-317. DRV-Schriften, Bd. 111, 292-293.
- Geidl, W., Pfeifer, K. (2017). Hintergrund und methodisches Vorgehen bei der Entwicklung von nationalen Empfehlungen für Bewegung, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S4-S10.
- Gesundheitsministerkonferenz (2017). 90. Gesundheitsministerkonferenz 2017. TOP 11.9. Begrüßung der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“, Bremen, 21./22. 06.2017.
- GKV-Spitzenverband (2017). Leitfaden Prävention. Kapitel 5. Leistungen zur individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Berlin, 21.06.2000 in der Fassung vom 09.01.2017.
- Graf, C., Ferrari, N., Beneke, R., Bloch, W., Eiser, S., Koch, B., Lawrenz, W., Krug, S., Manz, K., Oberhoffer, R., Stibbe, G., Woll, A. (2017). Bewegungsempfehlungen für Kinder und Schwangere - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S11-S19.
- Henn, A., Karger, C., Wöhlken, K., Meier, D., Ungerer-Röhrich, U., Graf, C., Woll, A. (2017). Identifikation von Beispielen guter Praxis der Bewegungsförderung – Methoden, Fallstricke und ausgewählte Ergebnisse, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S66-S72.
- Messing, S. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Vortrag auf der Veranstaltung „JANPA. Die EU-Aktion zu Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. Was können wir für Deutschland lernen?“, Bonn, 20.09.2017.
- Messing, S., Rütten A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., Gediga, G. (submitted). Physical Activity Promotion for Children and Adolescents: A Systematic Review of Reviews.
- Messing, S., Rütten, A. (2017). Qualitätskriterien für die Konzipierung, Implementierung und Evaluation von Interventionen zur Bewegungsförderung: Ergebnisse eines State-of-the-Art Reviews, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S60-S65.
- Pfeifer, K. (2016). Kompetenzen für Bewegung fördern. Vortrag. Rheumaliga Bayern – Jubiläumstagung, Juni 2016.

- Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Vorstellung bei der Tagung der DOSB-Gesundheitskommission.
- Pfeifer, K. (2016). Sport als Weg, um Teilhabe und Mobilität zu erhalten. Vortrag. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie, September 2016.
- Pfeifer, K. (2016). Sport and Exercise for Arthritis Patients. Vortrag. EULAR – Kongress der European League Against Rheumatism, London, Juni 2016.
- Pfeifer, K. (2017). Bewegung und Sport bei Rheuma – Wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung umsetzen? Vortrag beim Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU), Berlin, Oktober 2017.
- Pfeifer, K. (2017). Menschen mit Rheuma in Bewegung. Vortrag beim 9. Arthrosetag (veranstaltet durch Deutsche Rheuma-Liga, DGOOC, BVOU und DGU) im Rahmen des DKOU in Berlin, Oktober 2017.
- Pfeifer, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Vorstellung bei der Sitzung des Fachbereichs II der DGSMP, März 2017.
- Pfeifer, K. (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Vorstellung bei der Sitzung des Fachbereichs II der DGSMP, März 2017.
- Pfeifer, K., Geidl, W. (2017). Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung - Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S29-S35.
- Rütten, A. (2016). National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. An overview. Presentation. 1st meeting of the international „Our voice“ network on citizen science, Stanford University, Nov. 2016.
- Rütten, A. (2016). Promoting active lifestyles in children and adolescents: What works? Presentation. Public Conference to present the Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2025, Rome, 25.02.2016.
- Rütten, A. (2017). Development and dissemination of the German National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. From National Recommendations towards a PA promoting Policy. Vortrag auf dem 13. Jahrestreffen und der 8. Konferenz von HEPA Europe, Zagreb/Kroatien, 15.11.2017.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016). National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion, Erlangen: FAU University Press.
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rütten, A., Abu-Omar, K, Burlacu, I., Schätzlein, V, Suhrcke, M (2017). Sind Präventionsmaßnahmen zur Bewegungsförderung kosteneffektiv? Ein systematischer Review von Überblicksarbeiten, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S51-S52.
- Rütten, A., Abu-Omar, K., Messing, S. (2017). Empfehlungen für Bewegungsförderung: Theorie und Evidenzbasierung, Gesundheitswesen, 79 (Suppl. 1), S40-S44.
- Winkler, U., Pfeifer, K., Rütten, A., (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Ein Überblick. Vortrag. Jahrestagung der dvs-Kommissionen Gesundheit & Sport und Raum, Karlsruhe, 22./23.09.2016.
- Wolff, A. (2016). Bewegungsstrategien zur Prävention chronischer Erkrankungen – von den nationalen Bewegungsempfehlungen zur kommunalen Praxis. Vortrag. Zukunft Prävention. Neue Strategien zur Prävention chronischer Erkrankungen, Berlin, 23.11.2016.