



Christian Bauer & Steffen Kramer

Abstract:
„Schritt für Schritt“
Über einen aktivierten Alltag in ein bewegtes Leben.

**Institut für Sportwissenschaft
der Universität Stuttgart**

Stuttgart, 23.05.2005

1 **Beschreibung der Kampagne „Schritt für Schritt“**

Die Kampagne „Schritt für Schritt“ fokussiert auf Familien mit Kindern, in denen Sport kein Thema ist und die gemeinschaftlich einen eher inaktiven Lebensstil pflegen.

Die teilnehmenden Familien bekommen zwei Gesundheitscoaches des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart zur Seite gestellt, die eine AOK-Kampagne wissenschaftlich begleiten und versuchen, ihr Bewegungsprogramm zu manualisieren.

Die Gesamtintervention, welcher eine zweiwöchige Baselineerhebung vorgeschaltet ist, erstreckt sich insgesamt über zehn Wochen. In der ersten Interventionsphase soll über vier Wochen hinweg das alltägliche Aktivitätsniveau angehoben werden. In der darauf folgenden sechswöchigen Interventionsphase sollen die einzelnen Familienmitglieder Einstieg in eine regelmäßige sportliche Aktivität finden.

Den offiziellen Start der Kampagne bildete die Eröffnung der Laufsaison mit der Veranstaltung „AOK-Run-Up“ bei welchem ein erstes Aufeinandertreffen der Gesundheitscoaches sowie Vertretern der Stuttgarter Zeitung mit den Familien stattfand. Weitere Ziele bilden die Teilnahme der Familien am „AOK-Stäffeles-Walk“ und deren abschließende Teilnahme am „Stuttgarter Zeitung-Lauf“. Zum Projektende soll damit geworben werden können, dass das wissenschaftlich evaluierte AOK-Projekt „Schritt für Schritt“ eine wirksame Bewegungsintervention zur Förderung eines körperlich aktiven Lebensstils darstellt.

Das Projekt wird durch die AOK Stuttgart über deren Hausmedien sowie die Stuttgarter Zeitung mit regelmäßigen Berichterstattungen medial vermittelt. Des Weiteren wurde die media GmbH Stuttgart mit einem Filmprojekt und der Erstellung einer DVD beauftragt.

Die betreuten Familien fungieren als Modelle für andere Familien, die ihren Lebensstil genauso verändern wollen.

2 Problemstellung

In der heutigen Zeit stellt die körperliche Inaktivität eines großen Teils der Bevölkerung ein echtes Public-Health-Problem dar. Die Förderung von Sport und Bewegung als Teil des Lebensstils in einem modernen Gesundheits- und Sozialsystem - von jung bis alt - dient nicht nur der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Schaffung eines positiven Körperbewusstseins, sondern hilft auch, insofern die Programme mehrdimensional ausgerichtet sind, Kosten im Gesundheitswesen zu sparen. So kommt eine Studie des Bundesministeriums für Soziale Sicherheit und Generationen in Österreich zum Ergebnis, dass schon eine Steigerung der Aktivität der Bevölkerung von ‚inaktiv‘ zu ‚moderat aktiv‘ ein Einsparpotential von ca. 0,85 Mrd. Euro mit sich bringt (Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen, 2003). Würde man diese Zahlen auf die Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland hochrechnen, ergäbe sich ein Einsparpotenzial von etwa 8,5 Mrd. Euro. Im Gegensatz dazu erreichen laut Schlicht (1998, 44) Präventionsprogramme, welche ausschließlich an Risikofaktoren orientiert sind „keines der formulierten Zeile wirklich. Krankheiten, die vermieden werden, werden im Lebenslauf durch andere Krankheiten ‚ersetzt‘ (konkurrierende Morbidität). Eine rationale Kosten-Nutzen-Kalkulation lässt Prävention volkswirtschaftlich sogar als kostentreibende Strategie erscheinen.“

Die Kampagne „Schritt für Schritt“ stellt keinesfalls ausschließlich eine Präventionsmaßnahme zur Minderung bzw. Vermeidung von Risikofaktoren dar, sondern ist mehrdimensional konzeptioniert und stärkt gleichermaßen das physische und psychische Wohlbefinden der Teilnehmer.

Kernproblem ist häufig nicht die fehlende Einsicht seitens der Inaktiven, sondern vielmehr die oftmals nicht vorhandene Fähigkeit ein begonnenes Programm zur Steigerung der Aktivität durchzuhalten und somit den eigenen Lebensstil dauerhaft zu verändern.



Damit stellt sich die Frage, ob es den Familien gelingen kann, ihren Alltag dauerhaft aktiver zu gestalten und den Weg in zumindest moderate sportliche Aktivität zu finden.

Durchforstet man amerikanische Literatur zum Gesundheitsverhalten, so stellt man fest, dass Unregelmäßigkeit, fehlendes Durchhaltevermögen und geringe Dauerhaftigkeit auffällige Kennzeichen der Sportpartizipation Erwachsener sind. So brechen etwa 40-60 % der Teilnehmer an gesundheitsorientierten Sportprogrammen ihre Aktivität vorzeitig ab (Dishman, 1990). Übergeordnetes Ziel der Kampagne „Schritt für Schritt“ stellt demnach die nachhaltige Veränderung des Lebensstils der Familienmitglieder dar.

Die nachfolgende Diplomarbeit beschreibt eine Intervention mit deren Hilfe inaktive Menschen im Familienverbund „Schritt für Schritt“ zu mehr Bewegung gebracht werden können. Da sich die Familien aus freien Stücken für diese Intervention beworben haben kann davon ausgegangen werden dass eine grundsätzliche Bereitschaft zur Veränderung des Lebensstils bereits vorhanden ist.

Regelmäßige sportliche Aktivität führt zu vielfältigen direkten gesundheitswirksamen Effekten und ist weiterhin mit Anpassungen des gesamten Lebensstils verknüpft (Ernährung, Entspannung, Freizeitaktivitäten etc.). Langfristiges Dabeibleiben ist deshalb eine zentrale Zielsetzung gesundheitssportlicher Aktivitäten und daher auch der vorliegenden Konzeption.

Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen. (2003). Sport und Gesundheit – Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – Eine sozio-ökonomische Untersuchung. Österreich.

Dishman, R. K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. J. Shepard, T. Stephens, J. R. Sutton & B. D. McPherson (Eds.) (1990), *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge* (pp. 75-101). Champaign Il.: Human Kinetics.

Schlicht, W. (1998). Sportliche Aktivität und Gesundheitsförderung. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), *Gesundheitssport: Ein Handbuch* (S. 44-51). Schorndorf: Hofmann.