

# **EU-Leitlinien für körperliche Aktivität**

## **Empfohlene politische Maßnahmen zur Unterstützung gesundheitsfördernder körperlicher Betätigung**

Vierte konsolidierte Fassung,

Gebilligt von der EU-Arbeitsgruppe „Sport & Gesundheit“  
auf ihrer Sitzung vom 25. September 2008

=====

Kurzversion – nur Leitlinien:

Ohne Hintergrund, Kommentare und Beispiele für Gute Praktiken

=====

## **1. EINLEITUNG**

### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 1 – In Übereinstimmung mit den Leitdokumenten der Weltgesundheitsorganisation empfehlen die Europäische Union und ihre Mitgliedstaaten mindestens 60 Minuten körperlicher Betätigung mäßiger Intensität pro Tag für Kinder und Jugendliche und mindestens 30 Minuten körperlicher Betätigung mäßiger Intensität pro Tag für Erwachsene, einschließlich der Senioren.
- Leitlinie 2 – Alle betroffenen Akteure sollen sich an den Leitdokumenten der Weltgesundheitsorganisation zu Fettsucht und körperlicher Aktivität orientieren und Wege zu ihrer Umsetzung suchen.

## **2. EINE SEKTORÜBERGREIFENDE VORGEHENSWEISE**

### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 3 – Die für unterschiedliche Sektoren zuständigen staatlichen Stellen sollen sich gegenseitig durch eine sektorübergreifende Zusammenarbeit bei der Umsetzung politischer Maßnahmen, die den Individuen eine Ausweitung ihrer körperlichen Aktivitäten erleichtern und diese für sie attraktiver machen, unterstützen.
- Leitlinie 4 – Für die Umsetzung von Leitlinien zu Sport und körperlicher Aktivität zuständige Stellen sollen Vereinbarungen zwischen zentralen, regionalen und lokalen Regierungsebenen nutzen, um Sport und körperliche Aktivität zu fördern. Solche Vereinbarungen können gegebenenfalls auch spezielle Belohnungsmechanismen

beinhalten. Eine Vernetzung zwischen den Strategien zur Förderung von Sport und körperlicher Aktivität sollte unterstützt werden.

- Leitlinie 5 – Die Regierungen sollen Initiativen starten, um die öffentliche und private Finanzierung körperlicher Aktivität zu koordinieren und zu fördern und den Zugang für die gesamte Bevölkerung zu erleichtern.

### **3. POLITISCHE BEREICHE**

#### **3.1. Sport**

##### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 6 – Im Falle öffentlicher (nationaler, regionaler, lokaler) Unterstützung des Sports mit staatlichen Mitteln ist besonderes Augenmerk auf Projekte und Organisationen zu legen, die einer möglichst großen Zahl von Menschen körperliche Betätigung ermöglichen, und zwar unabhängig von ihrem Leistungsstand („Breitensport“, Freizeitsport).
- Leitlinie 7 – Im Falle öffentlicher (nationaler, regionaler, lokaler) Unterstützung des Sports mit staatlichen Mitteln müssen geeignete Management- und Bewertungsmechanismen existieren, die eine Überwachung im Sinne des Ziels der Förderung von „Sport für alle“ sicherstellen.
- Leitlinie 8 – Werden staatliche Beihilfen für Aktivitäten bereit gestellt, die körperliche Betätigung zum Inhalt haben, sollen die Kriterien für die Förderungswürdigkeit und Vergabe auf den geplanten Aktivitäten, aber auch auf den allgemeinen Tätigkeiten der sich um Mittel bewerbenden Organisationen beruhen. Dabei dürfen ein besonderer gesetzlicher Status, die Geschichte der Organisation oder die Mitgliedschaft in übergeordneten Verbandsstrukturen nicht als vorqualifizierende Kriterien gelten. Die Mittel sollen direkt an „Breitensport“-Aktivitäten gehen, wobei gilt, dass auch Organisationen mit einer Elitesport-Komponente einen bedeutsamen Beitrag zur „Sport für alle“ Agenda leisten können. Öffentliche und private Akteure müssen sich gleichberechtigt um Finanzmittel bewerben können.
- Leitlinie 9 – Sportpolitik hat sich auf Fakten zu stützen, und öffentliche Gelder zur Unterstützung der Sportwissenschaft sollen Forschung unterstützen, die sich um den Erwerb neuer Kenntnisse über Tätigkeiten bemüht, welche es der breiten Bevölkerung ermöglichen, körperlich aktiv zu sein.
- Leitlinie 10 – Sportorganisationen haben für jedermann attraktive Betätigungsmöglichkeiten und Veranstaltungen anzubieten und Kontakte zwischen mit unterschiedlichen Fähigkeiten ausgestatteten Angehörigen verschiedener gesellschaftlicher Gruppen zu fördern, unabhängig von Rasse, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Alter, Geschlecht, Nationalität und körperlicher und geistiger Verfassung.

- Leitlinie 11 – Sportorganisationen sollen bei der Entwicklung von Trainingsprogrammen für Trainer, Lehrer und sonstige beruflich in diesem Bereich Tätige mit Universitäten und berufsbildenden höheren Schulen zusammenarbeiten. Diese Programme sollen dazu dienen, Menschen mit sitzender Lebensweise und solchen mit motorischen oder geistigen Gebrechen, die einen speziellen Sport ausüben möchten, körperliche Betätigung anzuraten und zu verordnen.
- Leitlinie 12 – Einfache, gesundheitsbezogene Übungsprogramme, die möglichst viele Gesellschafts- und Altersgruppen ansprechen und möglichst viele Sportdisziplinen umfassen (Athletik, Joggen, Schwimmen, Ballsportarten, Kraft- und Herz-/Kreislauf-Training, Kurse für Senioren und Jugendliche) sollen fester Bestandteil des Angebots von Sportorganisationen werden.
- Leitlinie 13 – Sportorganisationen bergen ein einzigartiges Potenzial zur Prävention und Gesundheitsförderung, das man nutzen und weiterentwickeln sollte. Sportorganisationen gewinnen spezielle Bedeutung für die Gesundheitspolitik, wenn sie qualitätsgeprüfte und kosteneffiziente Programme zur Prävention und Gesundheitsförderung anbieten können.

### **3.2. Gesundheit**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 14 – Daten über die körperliche Aktivität sind auf nationaler Ebene in Gesundheitsüberwachungssysteme zu integrieren.
- Leitlinie 15 – Die staatlichen Stellen sollen die Berufe ermitteln, die die zur Förderung körperlicher Aktivität erforderlichen Kompetenzen besitzen und sollen prüfen, wie die relevanten beruflichen Aufgaben durch entsprechende Anerkennungssysteme erleichtert werden können.
- Leitlinie 16 – Ärzte und sonstige Gesundheitsberufe sollen als Vermittler zwischen Krankenversicherungen, ihren Mitgliedern oder Kunden und den Anbietern von Sportprogrammen agieren.
- Leitlinie 17 – Versicherungsgesellschaften sind dazu anzuhalten, Ärzten (Allgemein- oder Fachärzten) ein jährliches Gespräch mit jedem Patienten über die Möglichkeiten zur Einbeziehung körperlicher Aktivität in den Alltag zu erstatten.
- Leitlinie 18 – Die staatlichen Stellen sollen Krankenversicherungssysteme als Hauptelement der Sportförderung unterstützen.
- Leitlinie 19 – Die Krankenversicherungssysteme sollen ihre Kunden ermutigen, körperlich aktiv zu sein und sollen dafür finanzielle Anreize bieten. In allen EU-Mitgliedstaaten soll körperliche Betätigung auf Rezept erhältlich sein.
- Leitlinie 20 – In Mitgliedstaaten, die eine kostenfreie Behandlung anbieten, hat das öffentliche Gesundheitssystem diese Kanäle zur Förderung körperlicher Aktivität in allen Altersgruppen zu nutzen und dabei auch ein Bonussystem für körperlich aktive

Menschen einzuführen. Außerdem sollen in Gesundheitsberufen Tätige ermutigt werden, körperliche Aktivität als Teil einer Präventionsstrategie zu unterstützen.

### **3.3. Bildung**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 21 – Die EU-Mitgliedstaaten sollen nationale Leitlinien für körperliche Aktivität sammeln, zusammenfassen und bewerten und Sportlehrern und sonstigen, in der Kinder- und Jugendförderung tätigen Personen zur Verfügung stellen.
- Leitlinie 22 – Als zweiten Schritt könnten die EU-Mitgliedstaaten an das Personal von Kindergärten, Grundschulen und weiterführenden Schulen gerichtete Module für eine gesundheitsfördernde körperliche Erziehung erarbeiten.
- Leitlinie 23 – Informationen über die Notwendigkeit körperlicher Aktivität, die besten Möglichkeiten zu ihrer Integration in den Alltag und zu einer Veränderung der Lebensweise sind Sportlehrern, Gesundheitsberufen, Trainern, Sportmanagern und Freizeitzentren sowie Medien im Zuge ihrer Studien und/oder beruflichen Fortbildungsmaßnahmen zugänglich zu machen.
- Leitlinie 24 – Sich auf körperliche Aktivität, Gesundheitsförderung und Sportmedizin beziehende Angaben sind in die Lebensläufe der in der EU in Gesundheitsberufen tätigen Personen aufzunehmen.

### **3.4. Transportwesen, Umwelt, Städteplanung und öffentliche Sicherheit**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 25 – Die Behörden der Mitgliedstaaten sollen in allen Teilen ihres Staatsgebietes, die sich für pendelnde Radfahrer eignen, auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene geeignete Infrastrukturen planen und schaffen, die es den Bürgern möglich machen, zur Schule und zur Arbeit zu radeln.
- Leitlinie 26 – Sonstige Formen des aktiven Pendelns sind in nationalen, regionalen und lokalen Planungsunterlagen systematisch zu berücksichtigen. Ziel ist die Schaffung der für Sicherheit, Komfort und Benutzbarkeit nötigen Bedingungen.
- Leitlinie 27 – Investitionen in Infrastrukturen für Rad- und Gehwege für Pendler sollen mit gezielten Informationskampagnen über den gesundheitlichen Nutzen aktiven Pendelns einhergehen.
- Leitlinie 28 – Erteilen Planungsbehörden Genehmigungen für den Bau neuer Anlagen oder errichten sie selbst neue Viertel, dann haben sie in ihrer Genehmigung oder Planung die Notwendigkeit zur Schaffung eines für die Ausübung körperlicher Betätigung durch die heimische Bevölkerung sicheren Umfelds zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind Entfernungen zu beachten und Möglichkeiten zu schaffen, die das Zurücklegen der Wege zwischen Wohnung und Bahn- und Busstationen, Läden

und sonstigen Dienstleistungsorten oder Erholungsräumen per Fuß oder Fahrrad erlauben.

- Leitlinie 29 – Lokale Verwaltungen sollen das Radfahren als festen Bestandteil in die Städteplanung und das Bauwesen aufnehmen. Radwege und Parkmöglichkeiten müssen entworfen, entwickelt und im Hinblick auf fundamentale Sicherheitsanforderungen gewartet werden. Die lokalen Verwaltungen werden aufgefordert, sich EU-weit über die besten Praktiken auszutauschen, um die geeignetsten wirtschaftlichen und praktischen Lösungen zu finden.
- Leitlinie 30 – Die für verkehrspolizeiliche Dienste zuständigen staatlichen Stellen haben sicherzustellen, dass Fußgängern und Radfahrern ein ausreichendes Maß an Sicherheit geboten wird.
- Leitlinie 31 – Die staatlichen Stellen sollen den Schutz der natürlichen Umwelt nicht als Selbstzweck betreiben, sondern Umweltschutz auch im Lichte der von der Umwelt gebotenen Flächen zur körperlichen Betätigung im Freien sehen. Dabei ist ein effizientes Konfliktmanagementsystem einzuführen, um die Bedürfnisse der einzelnen Nutzer, vor allem der motorisierten und der nicht motorisierten, miteinander in Einklang zu bringen.
- Leitlinie 32 – Die staatlichen Stellen müssen sich bemühen sicherzustellen, dass dem kindlichen Spielbedürfnis in der kommunalen Städteplanung und beim Städtebau genügend Raum eingeräumt wird.

### **3.5. Arbeitsumfeld**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 33 – Arbeitgeber und Gewerkschaften sollen in ihre Vereinbarungen Arbeitsplatzanforderungen aufnehmen, die eine körperlich aktive Lebensweise erleichtern. Solche Anforderungen sind beispielsweise: (1) Der Zugang zu angemessen ausgestatteten Sportanlagen in Gebäuden und im Freien; (2) Regelmäßige Verfügbarkeit eines Sporttrainers für gemeinsame Übungen sowie für die individuelle Beratung und Anleitung; (3) Unterstützung bei arbeitsplatzbezogener sportlicher Beteiligung; (4) Unterstützung beim Zurücklegen des Wegs von und zur Arbeit per Fahrrad oder zu Fuß; (5) Bei monotoner oder körperlich schwerer Arbeit mit dem Risiko von Muskel-Skelett-Erkrankungen Zugang zu Übungen, die speziell diesen Erkrankungen entgegen wirken; (6) Ein Arbeitsumfeld, das körperlicher Aktivität entgegenkommt.
- Leitlinie 34 – Nationale Gesundheitszertifikate können an Arbeitsplätze vergeben werden, an denen einer körperlich aktiven Lebensweise hohe Priorität eingeräumt wird.

### **3.6. Angebote für ältere Mitbürger**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 35 – Vor dem Hintergrund zunehmender Langlebigkeit in den europäischen Gesellschaften müssen die EU-Mitgliedstaaten die Forschung auf dem Gebiet des Zusammenhangs zwischen körperlicher Aktivität älterer Mitbürger und ihrer psychologischen und physiologischen Verfassung sowie auf dem Gebiet der Ermittlung von Möglichkeiten zur Bewusstseinschaffung über die Bedeutung körperlicher Aktivität ausweiten.
- Leitlinie 36 – Die staatlichen Stellen haben Infrastrukturen anzubieten, die körperliche Aktivität für ältere Menschen zugänglicher und attraktiver machen, und dies im Bewusstsein, dass durch Investitionen in derartige Einrichtungen medizinische Behandlungskosten eingespart werden können.
- Leitlinie 37 – Menschen, die ältere Personen zuhause und in Einrichtungen betreuen, sollten besonders darauf achten, dass ein angemessenes, mit dem Gesundheitszustand zu vereinbarendes Maß an körperlicher Aktivität erhalten bleibt.

## **4. INDIKATOREN, MONITORING UND BEWERTUNG**

### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 38 – Die Implementierung politischer Maßnahmen zugunsten der Förderung körperlicher Aktivität ist regelmäßig auf der Basis zuvor festgelegter Indikatoren zu überwachen, um eine Einschätzung und Überprüfung zu ermöglichen.

## **5. ÖFFENTLICHES BEWUSSTSEIN UND VERBREITUNG**

### **5.1. Kampagnen zur Schaffung öffentlichen Bewusstseins**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 39 – Kampagnen zur Schaffung öffentlichen Bewusstseins müssen – um Wirkung zu zeigen – innerhalb einer kohärenten Strategie mit anderen Interventionsformen kombiniert werden.

### **5.2. EU-HEPA-Netzwerk**

#### **Handlungsmaßnahmen**

- Leitlinie 40 – Die Verbreitung und Umsetzung dieser EU-Leitlinien für körperliche Aktivität auf europäischer Ebene ist durch ein EU-Netzwerk für gesundheitsförderliche Bewegung (health-enhancing physical activity HEPA) zu unterstützen, welches auf dem bestehenden Europäischen Netzwerk für gesundheitsförderliche Bewegung (HEPA Europe) beruht.
- Leitlinie 41 – Die Europäische Kommission wird diesbezüglich aufgefordert, sich über die besten Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung eines EU-HEPA-

Netzwerks Gedanken zu machen und das Netzwerk in die Implementierung und Bewertung von auf gesundheitsförderliche Bewegung bezogenen Projekten und die Verbreitung der Ergebnisse mit einzubeziehen.