

# Chancen für eine „Bewegte Kommune“

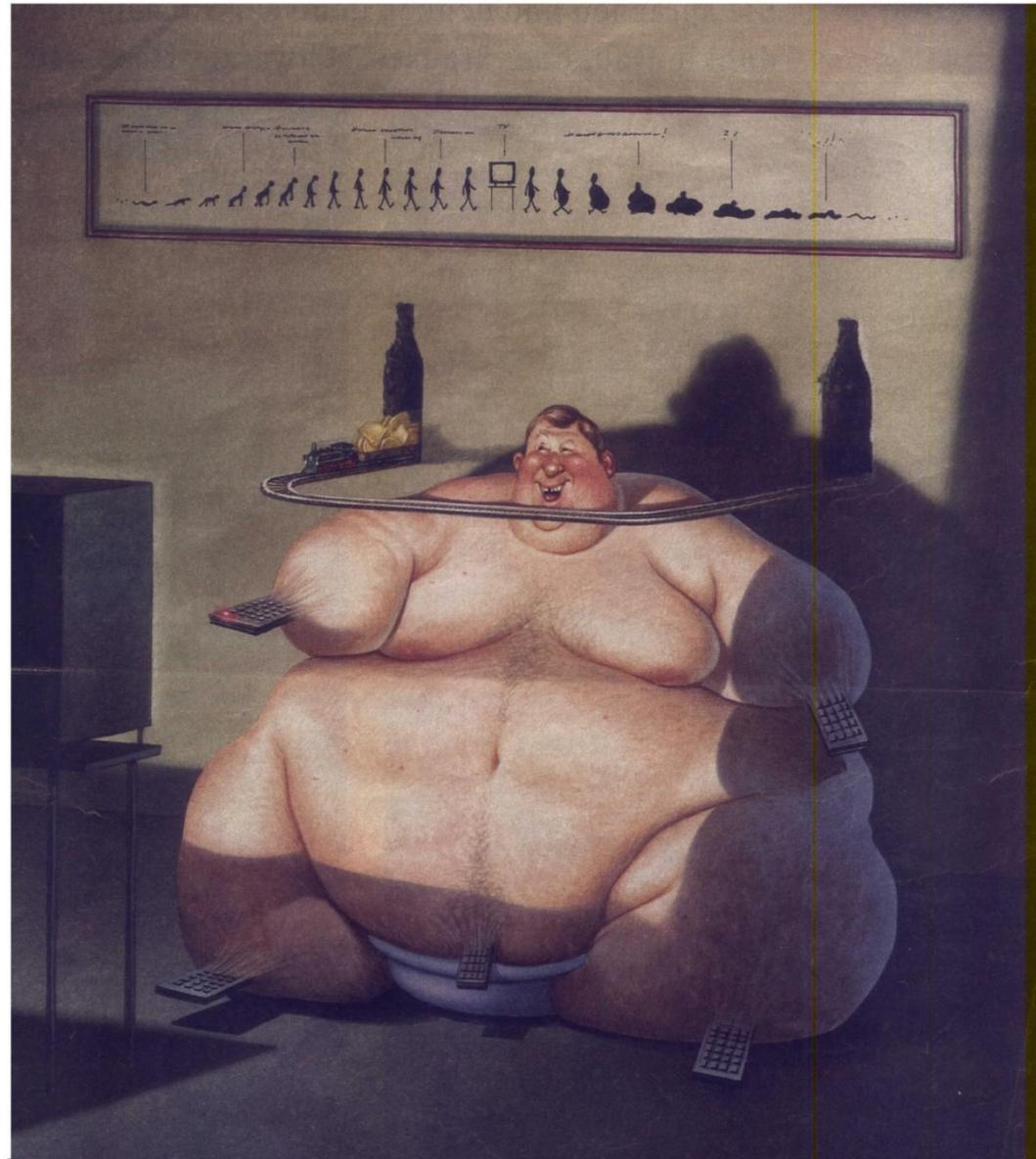
am Beispiel der Arbeitsgemeinschaft  
Gesundheitsförderung Östringen (AGFÖ)

Prof. Dr.med. Armin Wiesemann,  
Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportmedizin  
Abteilung Allgemeinmedizin, Universität Heidelberg.  
Praxis Östringen OT Odenheim

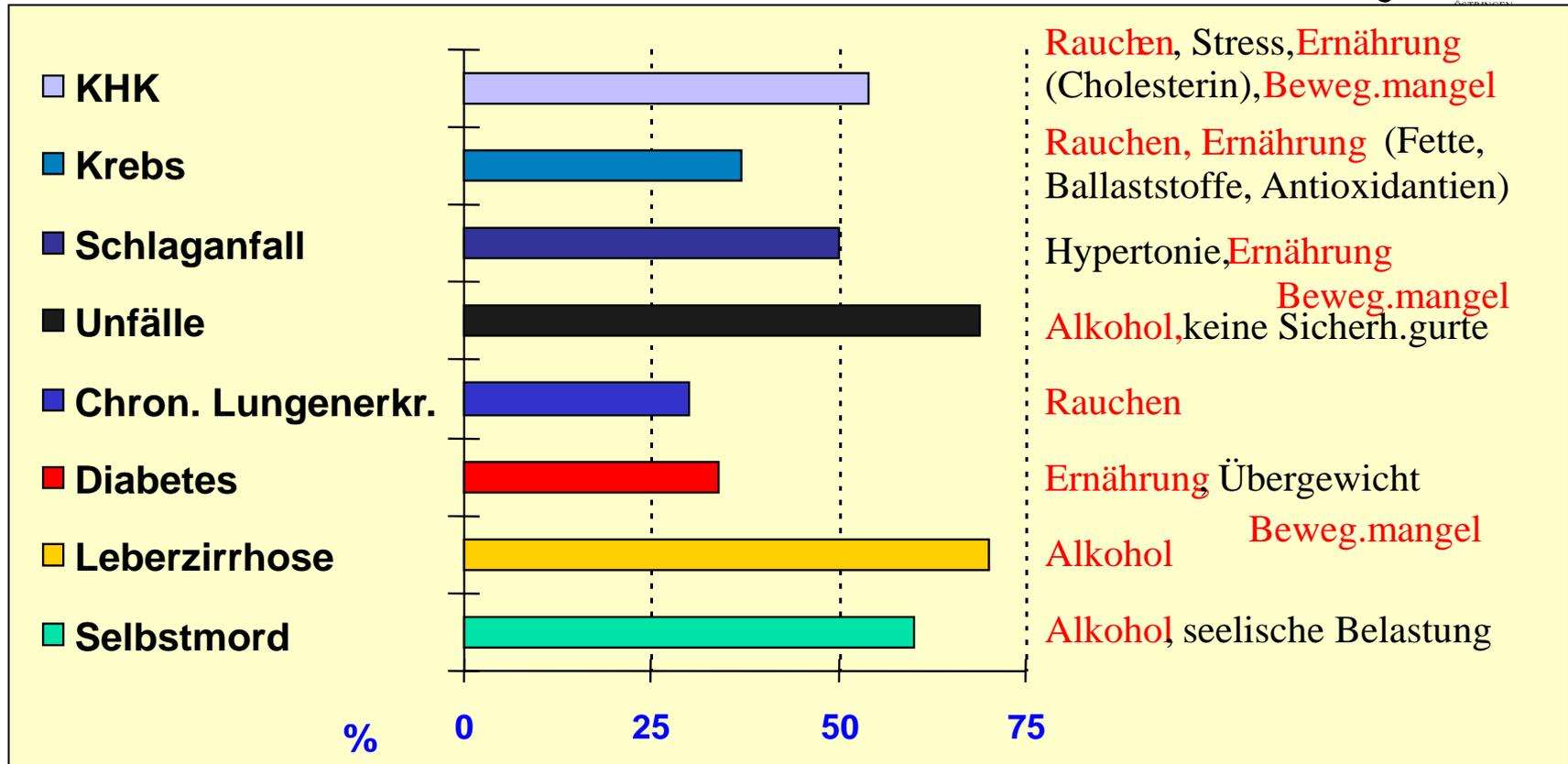
## Ist das auch die deutsche Zukunft?

***Viele Krankheiten sind vermeidbar! Tun wir allgemein genug für's Vorbeugen!??***

**Ca. 14% (35%) unserer Bevölkerung sind stark übergewichtig (BMI>30), bei 20-45% Bewegungsmangel!**



# Präventionspotential I (Todesfälle)



Mokdad AH et al: **Actual causes of death in the United States, 2000**

JAMA. 2004 Mar 10; 291(10):1238-45

Yusuf S et al: **Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study.** Lancet. 2004 Sep 11; 364(9438): 937-52

# Präventionspotential II

## (Störungen am Bewegungsapparat)

**Ein weiser Orthopäde am 22.10.2011  
in Baden-Baden: Geduld, Bewegung !**

- Arthrose
- Bandscheibenschäden,  
Nervenwurzelkompression
- Facettengelenkschmerzen
- Osteoporose
- Tendopathien, Myalgien
  - Schulter
  - Handgelenke, Fingergelenke
  - Halswirbelsäule
  - Lendenwirbelsäule
  - Hüftgelenke
  - Kniegelenke (Meniskusschäden)
  - Füße



# *Östringen, eine „bewegte Kommune?“*

- Entwicklung des **Östringer Modells** und die Beweggründe dafür,
- Struktur: hausarztpraxis/sportmed.-gestützte **Kooperation (Arbeitsgemeinschaft)**
- Ziel: mehr Lebensqualität durch Bewegung und „ganzheitliche“ Beratung

# Entwicklung hin zur AGFÖ

- 1979 erste Herz**sport**gruppe zwischen Karlsruhe und Heidelberg (Arbeitskreis Gesundheit und Herzsport/ ARGUHS)
- 1985-92 Deutsche Herz-Kreislauf-Präventionsstudie/DHP (Beteiligung Bruchsal-Östringen WHO-CINDI mit großem Erfolg)
- 1986 erste Östringer **AKTIV-Treffs: Gesundheit zum Mitmachen**
- 1987 erste Östringer Gesundheitswoche:
- 1991 Östringer Modell fest etabliert (AGFÖ): im Zentrum: **zielgruppenorientierte Bewegung**

# Reduktion der Risikofaktoren CINDI-Region Bruchsal/Östringen 1985-91 (in %)



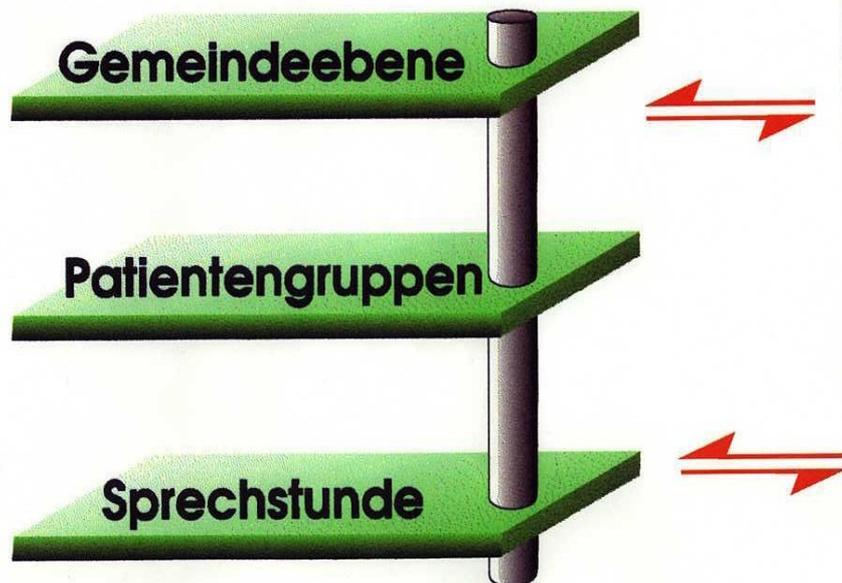


# ÖSTRINGER MODELL

Lokales Gesundheits-Informations-System



## 3-Ebenen-Konzeption



## Prakt. Umsetzung



A. Wieseemann, Östringen 1993

# Kooperation in der Gemeinde



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

AGfÖ

Arbeitsgemeinschaft  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
ÖSTRINGEN



**GESUNDHEIT  
UND  
UMWELT**

IN DER REGION ÖSTRINGEN



- BürgerInnen  
(auch in Vereinen, DRK  
Kirchengemeinde)
- Schulen
- Betriebe
- Sportvereine,  
(+Fitness-Einrichtungen)
- ÜbungsleiterInnen
- Ärzte/Ärztinnen
- Stadtverwaltung

# Rundum gut versorgt – Gesundheitsangebot der AGFÖ

---

15 ÜbungsleiterInnen kümmern sich um 19 Gruppen (etwa 400 Teilnehmer)  
darunter:

Funktionsgymnastik

Rückenschule

Wirbelsäulengymnastik

Bewegung bei Osteoporose

Funktionsgymnastik und  
Entspannung



Bewegung und Entspannung  
für Seniorinnen

Wassergymnastik

Bewegung und  
Vollwerternährung

Bewegung, Entspannung  
und Ernährung für **Frauen**

# Lebensqualität und Gesundheit in unserer Gemeinde: Ziele

- Seelische Gesundheit/Stabilität
- Körperliche Fitness
- Befriedigende soziale Situation in Familie, Beruf, Freundeskreis, bei der Arbeit
- Möglichkeiten der Entspannung
- gute kommunale Infrastruktur (Vereine, Kirchen, Schulen, Verkehr, Sportstätten)
- Natur- und Umweltschutz
- Spezielle Gesundheitsangebote (z.B. AGFÖ)

# Schutzfaktoren

(Antonovsky, Bandura)

- Lebensstil /-führung (mediterrane Kost)
- **regelmäßige Bewegung**
- Stressbewältigung (PMR, AT, Ausdauer)
- Selbstvertrauen
- Widerstandsfähigkeit
- Optimismus, Lebenslust
- Regenerationsfähigkeit
- Konstitution, Achtsamkeit
- Zielstrebigk., Disziplin

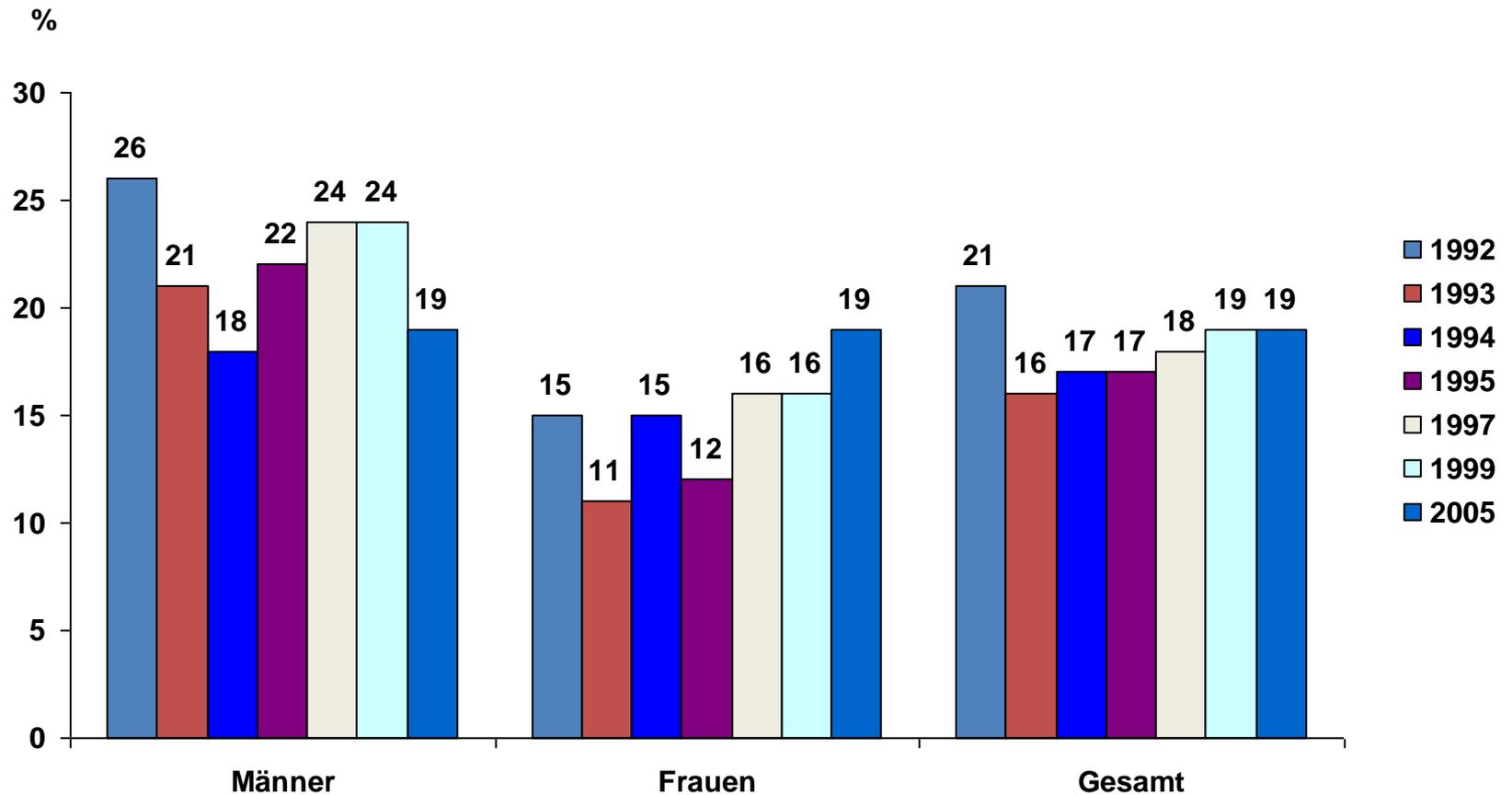
# Risikofaktoren

(Framingham, PROCAM u.a.)

- falsche Ernährung u.a.
- Bewegungsmangel
- Stress / Überforderung
- Rauchen
- Erhöhter Blutdruck
- Hohes LDL-Cholesterin
- Selbstmitleid, Pessimismus
- Krankheiten, Unfälle
- familiäre Belastung (KHK, DM)
- Infektionen
- Ziellosigkeit, Depressivität

# Anzahl der RaucherInnen im Verlauf

(n= 1000/13000; Wiesemann et al. Prävention, Springer 2006)



# Zukunft der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung Östringen



Seit 1991, ärztlich  
verantwortet mit 11 Ärzten,  
Ärztinnen, 17 Übungs-  
leiterInnen, mit bisher  
>1000 Teilnehmern,  
20 Kursen (2x16 Std./Jahr),  
Qualitätssicherung, einzelnen  
Projekten, **15 Publikationen**

- ➔ Erneute Kooperationsinitiative aller qualifizierten Gesundheitsangebote in Östringen (+ Bad Schönborn?)
- ➔ Erneute Werbung bei Bürgern mit Migrationshintergrund
- ➔ Förderung eines Case-Managements bei Problemen



# Bewährte Chancen für mehr Bewegung nutzen



- Angebot vor Ort
- Zielgruppenbildung statt neuer Verein:  
z.B. Angebot von Fahrradsportgruppen 40 plus, mit gekennzeichneten Routen, oder von gepflegten Joggingstrecken
- Kleingruppenempfehlung für Walking z.B.
- Kooperation lokale Ärzteschaft mit Stadtverwaltung
- Kommunale ArGe mit und ohne zusätzliche Sportvereins-Empfehlung
- Zugangserleichterung
- Geringe, transparente Kosten
- Kooperation Schule und Verein

# Probleme, Hindernisse erkennen und beseitigen

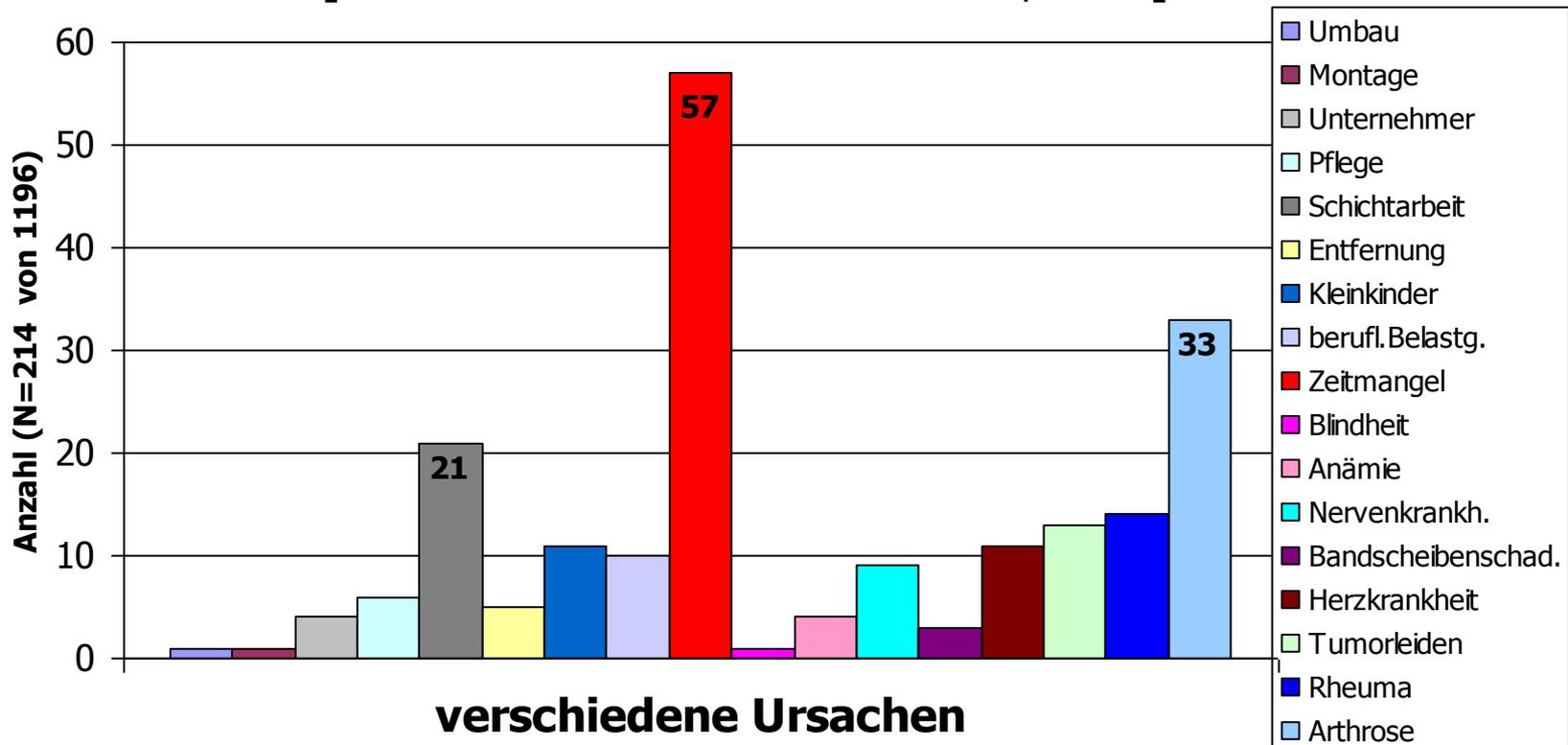


- Defizite beim Thema Ernährung und Bewegung (KALORIEN; MET) im Alltag und beim Sport
- Konkurrierende Interessen im Rahmen kommerziellen Wettbewerbs
- Migrantenproblematik: einmaliges Ansprechen unzureichend
- Unkenntnis über Spaß und Stressabbau durch Bewegung bzw. Sport
- Defizite in der schulischen Gesundheitserziehung!!
- Nachteil durch Schichtarbeit (zu alternierenden Kleingruppen anregen!)
- Ehrenamtliche Herausforderungen

# Compliance, Motivation Probleme

## Hindernisse für die Gruppen-Teilnahme

[Wiesemann et al. Pat.Educ.Couns, 2003]



# Chancen für eine Bewegte Kommune

## Zusammenfassende Empfehlung

- Arbeitsgemeinschaft bei der **neutralen** Stadtverwaltung einrichten (ohne Privatanbieter, ohne Krankenkasse!)
- Kooperative Leitung durch je einen Vertreter der lokalen Ärzteschaft/Sportarzt, der Schule/Sportlehrer, der Kommunalverwaltung und der Sportvereine/Übungsleiter/,
- Angebote sichten, lokale Räumlichkeiten, ÜbungsleiterInnen
- Neue Angebote nach Zielgruppen erproben
- Kampagne starten (überwiegend ehrenamtlich!)
- Sponsoren suchen (nach erfolgreichem Start)
- Internetpräsenz!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

