

Studie: Sport hält zehn Jahre jünger

25 Jahre „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn – Sportinstitut des KIT stellt aktuelle Ergebnisse der bundesweit einzigartigen Längsschnittstudie vor

Das Bewusstsein für Bewegung und den Umgang mit der eigenen Gesundheit steigt: Vergleicht man sportlich Aktive mit Nicht-Aktiven, sind die Aktiven im mittleren Erwachsenenalter motorisch gesehen rund zehn Jahre jünger. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“, in der Sportwissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) körperliche Aktivität und Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger in Bad Schönborn untersuchen. Ihre Ergebnisse stellen sie bei einem Pressetermin vor: am Dienstag, 17.10.2017, 11:00 bis 12:00 Uhr im Institut für Sport und Sportwissenschaft am Campus Süd des KIT. Vertreterinnen und Vertreter der Medien sind herzlich eingeladen. Anmeldung bitte mit beiliegendem Formular oder per E-Mail an presse@kit.edu.

Seit 25 Jahren läuft die in Deutschland einzigartige wissenschaftliche Längsschnittstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ der Gemeinde Bad Schönborn und des KIT. Gemeinsam mit der AOK Mittlerer Oberrhein und den Bürgerinnen und Bürgern der Gemeinde haben sie die Untersuchung über diesen langen Zeitraum umgesetzt und dabei Gesundheitsverhalten, -zustand sowie -interesse erfasst und überprüft. Die aktuellen Ergebnisse zeigen:

- Vergleicht man sportlich Aktive mit Nicht-Aktiven, sind die Aktiven im mittleren Erwachsenenalter motorisch gesehen rund zehn Jahre jünger.
- Gesundheitliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zwangsläufig zu, Sportler und vor allem Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen.
- Weniger als die Hälfte der untersuchten Personen erreichen die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) – damit liegen die Bad Schönborner aber immer noch über dem bundesdeutschen Durchschnitt. Zugenommen hat dabei der Anteil der Walkerinnen und Walker, der von fünf Prozent im Jahr 1992 auf 44 Prozent im Jahr 2015 gestiegen ist. Auffällig ist außerdem, dass Frauen in der zweiten Lebenshälfte

Monika Landgraf
Pressesprecherin,
Leiterin Gesamtkommunikation

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608-47414
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: presse@kit.edu

Weiterer Kontakt:

Margarete Lehné
Stv. Pressesprecherin
Tel.: +49 721 608-48121
Fax: +49 721 608-43658
margarete.lehne@kit.edu

die Aktivität signifikant steigern, während sie bei Männern deutlich zurückgeht.

- Seit 1992 hat die Zahl der Übergewichtigen in Bad Schönborn leicht – um vier Prozent – abgenommen, Entwarnung könne man aber nicht geben, so die Experten. Aktuell sind 51,4 Prozent der Bad Schönborner übergewichtig.

Diese und weitere Ergebnisse stellt das Projektteam vor beim

Pressetermin: „Gesundheit zum Mitmachen“

am Dienstag, 17. Oktober 2017, 11 bis 12 Uhr

im Fakultätsraum (2. OG), Institut für Sport und Sportwissenschaft, Campus Süd des KIT (Geb. 40.40, Engler-Bunte-Ring 15)

Programm:

Begrüßung Prof. Klaus Bös und Prof. Alexander Woll, Projektkoordination „Gesundheit zum Mitmachen“, KIT

Statements Harald Röcker, Geschäftsführer der AOK Mittlerer Oberrhein

Klaus Detlev Hüge, Bürgermeister von Bad Schönborn

Vorstellung der Studie – aktuelle Ergebnisse

Steffen Schmidt, Projektleiter „Gesundheit zum Mitmachen“, KIT

Über die Studie „Gesundheit zum Mitmachen“

Die Untersuchung hat vor allem folgende Ziele: Eine wissenschaftliche Langzeitstudie zu den Wechselbeziehungen von Aktivität, Fitness und Gesundheit umzusetzen und Transferbausteine der bewegungsorientierenden Gesundheitsförderung für andere Gemeinden zu entwickeln.

Das Untersuchungskonzept von „Gesundheit zum Mitmachen“ ist ganzheitlich angelegt, sodass sich möglichst alle Einflussfaktoren auf die Gesundheit der Teilnehmenden erfassen und auswerten lassen.

Diese Vorgehensweise ermöglicht es, sowohl soziale, gesundheitliche und persönliche als auch umweltbedingte Ursachen für den jeweiligen Fitness- und Gesundheitszustand zu bestimmen und daraus Verbesserungsmöglichkeiten der persönlichen Lebenswelt abzuleiten.

Weitere Informationen: <http://www.gesundheit-zum-mitmachen.de/>

AOK Mittlerer Oberrhein

Die AOK Mittlerer Oberrhein mit Hauptsitz in Karlsruhe ist der größte Krankenversicherer in der Region. Das Gebiet des Unternehmens erstreckt sich von Philippsburg bis Bühl und von Gaggenau bis Oberderdingen. Die rund 325.000 Privatkunden und 18.500 Firmenkunden werden in 21 KundenCentern regional vor Ort betreut. Denn die Nähe zum Kunden und zur Region ist die Basis für die guten Serviceleistungen der AOK.

Weitere Infos zur AOK – Die Gesundheitskasse gibt's unter www.aok-bw.de/mor.

Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schafft und vermittelt das KIT Wissen für Gesellschaft und Umwelt. Ziel ist es, zu den globalen Herausforderungen maßgebliche Beiträge in den Feldern Energie, Mobilität und Information zu leisten. Dazu arbeiten rund 9.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf einer breiten disziplinären Basis in Natur-, Ingenieurs-, Wirtschafts- sowie Geistes- und Sozialwissenschaften zusammen. Seine 26.000 Studierenden bereitet das KIT durch ein forschungsorientiertes universitäres Studium auf verantwortungsvolle Aufgaben in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft vor. Die Innovationstätigkeit am KIT schlägt die Brücke zwischen Erkenntnis und Anwendung zum gesellschaftlichen Nutzen, wirtschaftlichen Wohlstand und Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen.

Das KIT ist seit 2010 als familiengerechte Hochschule zertifiziert.

Anmeldung zum Pressetermin „Gesundheit zum Mitmachen“

Antwort bitte bis Montag, 16.10.2017 an

Fax: +49 721 608 43658

E-Mail: presse@kit.edu

An der Vorstellung der Studienergebnisse

„Gesundheit zum Mitmachen“

am Dienstag, 17.10.2017, 11:00–12:00 Uhr

am Institut für Sport und Sportwissenschaft, Fakultätsraum im 2. OG,

Campus Süd des KIT, Geb. 40.40, Engler-Bunte-Ring 15

nehme ich

teil

nicht teil

Name/Vorname

Medium

Adresse

Telefon/Fax

E-Mail

Datum/Unterschrift