

PRESSEINFORMATION

Hamburg bewegt sich – Nicht nur zur Europameisterschaft

Die HAG setzt sich für Bewegungsförderung in Hamburg ein und macht Potenziale und Grenzen von Bewegungsförderung sowie die vielfältige Hamburger Angebotslandschaft sichtbar

Hamburg, 02. Juli 2024

Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit sind eindeutig: Bewegung erhöht die Lebenserwartung, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs, beugt Übergewicht vor und fördert die Stressresistenz und die psychische Gesundheit. Bewegung ist ein Schlüssel zu einem gesunden Leben und Bewegungsmöglichkeiten sind vielfältig – aber die Chancen auf Teilhabe nicht für alle Hamburger:innen gleich: ob Mitglied in einem Sportverein oder im Alltag regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zur Schule, die Treppe statt des Aufzuges nutzen. Gerade mit Blick auf Unterschiede im Bewegungsverhalten nach Sozialstatus und den dahinterliegenden Gründen spielt die Förderung von Alltagsbewegung und der Ausbau von kostengünstigen, wohnortnahen, barrierearmen, inklusiven Angeboten in Hamburger Quartieren eine wichtige Rolle. Die HAG setzt sich als Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Hamburg für Bewegungsförderung ein. Sie integriert das Handlungsfeld Bewegung in ihre Arbeitsbereiche und zeigt in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins StadtpunkteTHEMA neben aktuellen Daten, die gesundheits- gesellschaftlich- und klimarelevanten Potenziale, soziale Grenzen sowie eine Vielzahl von Bewegungsangeboten in und um Hamburg.

60 % der Hamburger:innen erfüllen Bewegungsempfehlungen

Laut des Hamburger Bewegungsberichts 2022 erfüllen 60 % der Hamburger:innen in ihrer Freizeit die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die mindestens 2,5 Stunden moderater Bewegung, wie Tanzen, zügiges Spazierengehen, entspanntes Radfahren oder Tätigkeiten im Haushalt pro Woche vorsieht. Im Bundesdurchschnitt erfüllen nur 50 % diese Empfehlung. Hamburger:innen scheinen im bundesweiten Vergleich besonders aktiv zu sein. Die Bewegungsstudie 2022 der Techniker Krankenkasse „Beweg dich, Deutschland!“ zeigte zudem je mehr Sport wöchentlich getrieben wird, desto eher tendieren Menschen auch dazu, sich einen guten bis sehr guten Gesundheitszustand zu attestieren. Die positive Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes ist wiederum ein wichtiger Faktor für ein langes und zufriedenes Leben.

Soziale Determinanten haben Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten

Für Menschen in schwierigen und herausfordernden Lebensumständen sind die herkömmlichen Maßnahmen der Gesundheits- und Bewegungsförderung oft nicht in ihre Lebenssituationen integrierbar. Sport und Bewegung sind häufig nicht Teil des Alltags – sei es aus körperlichen, ökonomischen, sozialen oder kulturellen Gründen. Soziale Determinanten wie Bildungsstatus, ökonomische Ressourcen, Migrationshintergrund, Wohnort, Arbeitsbedingungen oder

Arbeitslosigkeit haben einen großen Einfluss: Auswertungen des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zeigen beispielsweise, dass Frauen mit niedrigem Bildungsniveau häufiger körperlich intensiv arbeiten müssen, jedoch besonders selten ausreichend körperlich aktiv in ihrer Freizeit sind. Während die Aktivität in der Freizeit als gesundheitsförderlich gilt, kann die intensive körperliche Aktivität auf der Arbeit möglicherweise eher negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Kinder aus Bezirken mit niedrigem Statusindex sind wesentlich häufiger zu Beginn der Klassenstufe drei nicht schwimmfähig, zeigen aktuelle Analysen des UKE mit dem Hamburger Bäderland.

Bewegung für Alle!

Gesundheitliche Chancengleichheit herstellen, Teilhabe fördern und Aktivitäten unterstützen, die erfolgreich die Gesundheit der Hamburger:innen fördern sind zentrale Ziele der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. Mit der Großstadtstrategie Active City, an der die HAG ebenfalls mitgearbeitet hat, soll genau dies gelingen: Mehr Bewegung für alle! Hamburg soll sich zu einem aktiveren und gesünderen Lebensraum entwickeln. Neben Maßnahmen zur Sportinfrastruktur, soll Bewegung auch stärker in den öffentlichen Raum verlagert werden und so zu den Menschen kommen. Im Rahmen des Active City Summer und Festivals werden zahlreiche kostenlose Sportkurse und Events angeboten, die die Bürger:innen motivieren sollen, sich mehr zu bewegen und die Gemeinschaft stärken. Am 07. September 2024 findet das Active City Festival im Wilhelmsburger Inselpark statt, bei dem ein vielfältiges kostenfreies Sportprogramm angeboten wird.

Am 14. Juni 2024 begann die Fußball-Europameisterschaft, auch mit Spielen in Hamburg. Zwar motivieren sportliche Großereignisse wie die aktuelle Fußball-Europameisterschaft Menschen auch selbst sportlich aktiv zu werden – jedoch lässt sich dieser Effekt nur kurzfristig beobachten. Umso wichtiger ist es, die positiven Potenziale von Sportgroßereignisse auf Bewegungsmotivation zu nutzen und sie mit zusätzlichen Maßnahmen zu flankieren.

Hamburg engagiert sich für Bewegungsförderung!

In Hamburg gibt es viele Projekte, die Bewegungs(-angebote) bereithalten, die zu den unterschiedlichen Lebenslagen der Menschen passen. Das Programm „teamw()rk für Gesundheit und Arbeit“ der hamburger arbeit GmbH motiviert beispielsweise arbeitslose Menschen zu mehr (gemeinsamer) Bewegung. Oder Die Initiative „MüHoBi – immer in Bewegung“, die (auch) eine Lokale Vernetzungsstelle Prävention ist, und gesundheitsförderliche Strukturen und Aktivitäten in den Stadtteilen Mümmelmannsberg, Horn und Billstedt nachhaltig stärkt und vernetzt. Die Stiftung Das Rauhe Haus bringt mit dem Trialogischen Triathlon Menschen mit und ohne Behinderung als Team in Bewegung. Ob die Förderung von sozialer Teilhabe durch Fahrradmobilität oder zum Treppensteigen nudgen (anstupsen) durch kleine Anreize, die Optionen sind so vielfältig wie die Hamburger Bevölkerung. Parallel zur Fußball-Europameisterschaft fand vom 17.-21. Juni 2024 auch die Homeless-Europameisterschaft (HOMELESS EURO) statt. Hier spielten wohnungslosen und obdachlosen Menschen aus ganz Europa gegeneinander und erfuhren durch den Sport Gemeinschaft und soziale Teilhabe. Zudem wurde so auf die herausfordernden, teils sehr prekären Lebenslagen der Menschen aufmerksam gemacht.

Was es braucht für ein nachhaltig aktives Hamburg

Sollen Bewegungsangebote wirklich alle Hamburger:innen erreichen, müssen Bürger:innen in die Planung der Maßnahme einbezogen werden. Um Bewegungsförderung nachhaltig zu etablieren, ist ein sektorübergreifender, multidisziplinärer Ansatz mit politischer Beteiligung sowie eine regelmäßige Überprüfung der Wirkungen erforderlich. Hamburg geht bereits einen guten Schritt nach vorne. Mit der Active-City-Strategie hat sich der Hamburger Senat verpflichtet zusammen mit Behörden, Institutionen und Akteur:innen des Sports bereichs- und ressortübergreifend die definierten Ziele zu verfolgen. Die WHO empfiehlt zudem den Ausbau von Forschungskapazitäten und Datennetzwerken.

Aktuelles zum Thema Bewegungs- und Gesundheitsförderung im HAG-Fachmagazin:

Fachmagazin StadtpunkteTHEMA 1-2024

[Bewegt euch! ... wie es euch gefällt.](#)

[Über die vielfältigen Aspekte von Bewegungsförderung](#)

(Hrsg: Hamburgisch Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V)

Pressekontakt:

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Stephanie Schluck

Telefon: 040 2880364-12

Zentrale: 040 2880364-0

stephanie.schluck@hag-gesundheit.de

www.hag-gesundheit.de

Über die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Wir gestalten gerechtere Chancen auf Gesundheit. Gemeinsam. Wirksam. Konkret.

Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) ist das landesweite Kompetenzzentrum für soziallyagenbezogene Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Ihr Ziel ist, das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Hamburger Bevölkerung zu stärken. Zu den Aktivitäten der HAG gehören Projektumsetzung, Netzwerkaufbau, Beratung, Qualifizierung, Projektförderung sowie Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung. Adressat:innen sind Multiplikator:innen und Fachkräfte aus den Feldern Gesundheit, Soziales, Bildung und Stadtteilarbeit. Der unabhängige und gemeinnützige Verein mit Sitz in Hamburg-Hammerbrook wird aus Mitteln der Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (Sozialbehörde) sowie aus Projektmitteln von Krankenkassen (GKV), anderen Trägern und Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Vorsitz | Prof. Dr. Susanne Busch

Fachliche Leitung | Petra Hofrichter

Wirtschaftliche Leitung | Alexis Malchin

Website: www.hag-gesundheit.de