

## **Bewegung, Raum und Gesundheit: Eine Einführung**

Gesundheit braucht Bewegung und Bewegung braucht Räume. Zur Ausübung gesundheitsförderlicher Aktivitäten nutzen Menschen Räume ganz unterschiedlicher Art. Neben Sportstätten als gebauten Räumen können dies bspw. Wege, Straßen, Plätze, Schulen, Arbeits- und Wohnräume oder medizinische Einrichtungen sein. Aber auch unbebaute und naturnahe Räume wie Grünflächen, Wälder, Gewässer etc. nehmen eine tragende Rolle für Bewegung und Gesundheit ein. Über die physische Beschaffenheit der Räume hinausgehend sind zudem sozialräumliche Aspekte und das mentale Erleben der Umwelt wichtige Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten und Wohlbefinden des Menschen.

Im Zusammenhang von Bewegung, Raum und Gesundheit ergibt sich ein Spannungsfeld, welches vor dem Hintergrund eines Wandels der Lebensbedingungen und des Mobilitätsverhaltens vielfältige Herausforderungen aber auch Gestaltungsmöglichkeiten mit sich bringt. Zugleich stellt dieses Feld ein noch junges Forschungsgebiet dar. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung bedarf es zunächst eines umfassenden Verständnisses dafür, welche Formen der Bewegung und körperlicher Aktivität in den verschiedenen Räumen bzw. Settings ausgeübt werden und welche gesundheitsrelevanten Folgen sich daraus für den Einzelnen und die Gesellschaft ergeben. Auf übergeordneter Ebene stellt sich die Frage, wie sich physische, soziale und psychische Räume auf Bewegung und Gesundheit und damit auf unser Leben auswirken. Zudem wissen wir bislang nur wenig darüber, wie Bewegungsaktivitäten und Gesundheitssport auf den Raum wirken und auf diese Weise neue Räume und Lebenswelten schaffen. Diese und andere Fragen stellen sich, wenn es darum geht, unsere Lebens- und Arbeitsräume so zu gestalten, dass Bewegung als zentrales Element eines gesunden und nachhaltigkeitsorientierten Lebens nicht nur möglich ist, sondern auch gefördert wird. Es gilt also neben einer Erfassung und Beschreibung dieses Spannungsfeldes sowohl Bedingungen als auch Wirkungen in diesem Kontext zu betrachten. Das Wissen darum ermöglicht es, die richtigen Schlüsse hinsichtlich gesellschaftlicher Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten zu ziehen.

Die vielfältigen Wechselwirkungen von Bewegung, Raum und Gesundheit sind von komplexer Natur und erfordern eine vernetzte und interdisziplinäre Sichtweise auf das Phänomen. Dieser Befund war der Anlass für die dvs-Kommissionen Gesundheit und „Sport und Raum“ eine gemeinsame Jahrestagung vom 22. bis zum 23. September 2016 in Karlsruhe zu veranstalten. Ausgehend von einem offenen Verständnis der zentralen Begriffe bot die Tagung ein disziplinübergreifendes Forum zur Diskussion über Zusammenhänge, Synergien und Herausforderungen im Kontext von Bewegung, Raum und Gesundheit. Der vorliegende Band beinhaltet verschiedene Beiträge, die auf einer Auswahl der von den Tagungsteilnehmern gehaltenen Vorträge basieren. Die Beiträge zeichnen sich durch sehr vielfältige Perspektiven und Zugänge aus. Inhaltlich werden einerseits unterschiedliche Räume und Settings für

Bewegung und Gesundheit analysiert, andererseits werden verschiedene Konzepte, Methoden und Programme im Kontext der Tagungsthematik diskutiert. Der Tagungsband spiegelt somit die große Bandbreite und Interdisziplinarität der Thematik wider und stellt gleichsam einen ersten Überblick zum Forschungsfeld „Bewegung, Raum und Gesundheit“ dar.

Im ersten Teil steht der städtische Raum bzw. die Kommune im Mittelpunkt der Betrachtungen. Zunächst setzt sich Jürgen Weidinger mit dem Erleben räumlicher Atmosphären und der Qualität von Bewegungsangeboten im städtischen Freiraum auseinander. Robin Kähler berichtet von einer sozialräumlichen Analyse von Sporträumen in segregierten Stadtquartieren und diskutiert den Zusammenhang von Stadtentwicklung und Gesundheitsprävention. Schließlich geht Peter Gelius der Frage nach, inwieweit internationale Bewegungsförderungspolitik und kommunale Sportentwicklungsplanung ineinandergreifen.

Im zweiten Teil rückt die Schule als Raum für Bewegung und Gesundheit in den Fokus. Zuerst werfen Gundl Rauter und Konrad Kleiner den Blick auf bewegungs- und sportzentrierte Bildungsräume von Grundschulen als „drittem Erzieher“. In der darauffolgenden Studie zeigen Kerstin Ketelhut und Sascha Ketelhut auf, dass körperliche Aktivität bereits im Grundschulalter sowohl die motorische Leistungsfähigkeit als auch das Herz-Kreislaufisikoprofil verbessern kann.

Teil III des Bandes umfasst zwei Beiträge, die sich mit Bewegung und Gesundheit im Erwachsenenalter auseinandersetzen. Im ersten Beitrag untersuchen Rita Witelberger, Steffen Schmidt, Jonas Böhme, Alexander Woll und Klaus Bös anhand der kommunalen Längsschnittstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ die Stabilität der sportlichen Aktivität im mittleren und späten Erwachsenenalter. Davon ausgehend, dass sich zwischen Frauen und Männern große Unterschiede bei Erkrankungen, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartungen zeigen, analysieren Bettina Wollesen, Fabian Wittig und Klaus Mattes im zweiten Beitrag geschlechterspezifische Unterschiede hinsichtlich der Teilnahmemotivation für Präventionskurse.

Körperliche Aktivität in der pädiatrischen Onkologie ist das Thema dreier Studien im vierten Teil des Bandes. Zuerst diskutieren Regine Söntgerath, Vivian Kramp, Markus Wulfange und Katharina Eckert Voraussetzungen für eine behandlungsbegleitende Bewegungsförderung für krebskranke Kinder und Jugendliche im stationären Setting. Anna Senn-Malashonak et al. untersuchen die Effekte einer Bewegungstherapie in der pädiatrischen Stammzellentransplantation und schließlich stellen Vivian Kramp et al. die Ergebnisse eines Vergleichs der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen nach einer Krebserkrankung und der Aktivität von gesunden Gleichaltrigen vor.

Im fünften Teil wird in zwei Studien die Rolle der motorischen Leistungsfähigkeit als Gesundheitsressource betrachtet. Dazu ziehen beide Forschungsgruppen den Verein als Raum der Sportausübung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für ihre Untersuchungen heran. Christian Herrmann, Harald Seelig, Uwe Pühse und Erin Gerlach analysieren in der ersten Studie das sportliche Selbstkonzept und die motorischen Basiskompetenzen als Determinanten sportlicher Aktivität. Darauf

folgt eine Untersuchung zum körperlichen Selbstkonzept als Mediator im Zusammenhang von motorischen Fähigkeiten und körperlicher Aktivität bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen von Darko Jekauc, Matthias Wagner, Christian Herrmann, Khaled Hegazy und Alexander Woll.

Der sechste Teil ist zwei konzeptionellen Ansätzen zu Bewegung, Raum und Gesundheit gewidmet. Im ersten Beitrag diskutieren Georg Wydra und Christian Kaczmarek die Perspektive, welche sich der Sportwissenschaft durch eine Orientierung am Mobilitätsbegriff gegenüber einer Fokussierung auf den Fähigkeitsbegriff im Gesundheits- und Rehasport bietet und diskutieren sich daraus ergebende inhaltliche Konsequenzen für die Gestaltung von Programmen. Im zweiten Beitrag setzt sich Jule Kunkel mit den Bedingungen gelingender Partizipation bei gesundheitsfördernden Interventionen auseinander und erläutert diesen Ansatz anhand eines Beispiels aus der Aktionsforschung.

Die Beiträge im letzten Teil des Bandes befassen sich mit verschiedenen Erfassungsmethoden der Aktivitätsforschung. Den Auftakt bildet die Überprüfung der Validität und Reliabilität eines neu entwickelten Fragebogens zur Erfassung der körperlichen Aktivität von älteren Erwachsenen durch Saskia Baumgärtel, Katharina Eckert und Martin Lange. In der anschließenden Studie von Nicolina Lerchen, Maximilian Köppel und Gerhard Huber geht es darum, inwieweit die Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen durch den Heidelberger Fragebogen zur Erfassung des Sitzverhaltens reliabel und valide erhoben werden. Im letzten Beitrag des Bandes überprüfen Christian Kaczmarek, Markus Schwarz und Georg Wydra neben der Reliabilität und Validität auch die diagnostische Güte eines neuen Mobilitätsscreenings.

Die Tagung „Bewegung, Raum und Gesundheit“ der Kommissionen „Gesundheit“ und „Sport und Raum“ war nur durch die tatkräftige Mitarbeit zahlreicher Helfer vor Ort sowie unsere Sponsoren und Unterstützer möglich, bei denen wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken möchten. Schließlich gilt der Dank den Vortragenden der Tagung sowie den Autoren der vorliegenden Beiträge, welche die Herausgabe dieses Bandes möglich gemacht haben.

Für die Herausgeber

Hagen Wäsche

Karlsruhe, im Sommer 2017