

**Aktionsplan „Weiterentwicklung IN FORM -  
Schwerpunkte des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung,  
Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten ab 2021“**

**1. Ausgangspunkt**

Fehlernährung und Bewegungsmangel sind in Deutschland weit verbreitet. Das zeigen regelmäßige Erhebungen der Gesundheitsberichterstattung. Durch einen damit einhergehenden ungesunden Lebensstil steigt das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht und damit zusammenhängenden Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Diese nicht übertragbaren Krankheiten sind in Deutschland für den Großteil aller Todesfälle verantwortlich und gehen mit erheblichen Einschränkungen in Lebensqualität und selbstständiger Lebensführung sowie mit hohen gesellschaftlichen Kosten einher. Vor diesem Hintergrund haben Gesundheitsförderung und Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten eine hervorgehobene gesundheitspolitische Bedeutung.

Das gilt gerade auch in Zeiten der Corona-Pandemie. Die Maßnahmen der Kontaktbeschränkungen zur Eindämmung der Pandemie reduzieren die Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität für viele Menschen und auch das Ernährungsverhalten verändert sich. Erste Auswirkungen wie z. B. die Zunahme von Übergewicht in einzelnen Bevölkerungsgruppen sind bereits erkennbar. Die weiteren Entwicklungen müssen beobachtet werden, um Handlungsbedarf definieren zu können. Die Folgen der Pandemie werden bei der weiteren Ausrichtung der Maßnahmen im Aktionsplan berücksichtigt. Da Menschen mit starkem Übergewicht oder chronischen Vorerkrankungen auch stärker gefährdet sind, schwer an COVID-19 zu erkranken, kommt der Prävention nochmals größere Bedeutung zu.

Zielsetzung von IN FORM

Der Nationale Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ startete 2008 in ressortübergreifender Zusammenarbeit von Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Er verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Dadurch können Krankheiten reduziert werden, die durch einen ungesunden Lebensstil mit einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel mit verursacht werden. So können Kinder gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben und alle von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Privatleben profitieren. Erreicht werden soll dies durch eine Kombination von verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen, indem Alltagsstrukturen für einen gesundheitsförderlichen

Lebensstil, z. B. in Familie, Kita, Schule, Arbeitswelt oder Freizeit aufgebaut und die Eigenverantwortung und Motivation der Menschen zu gesunder Ernährung sowie ausreichender Bewegung gestärkt werden.

### Umsetzung des Aktionsplans

IN FORM führt Strategien, Programme und Maßnahmen von Bund, Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft für eine gesundheitsförderliche Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung unter einem Dach zusammen. Dadurch werden Kooperationen ausgebaut, praxistaugliche Ansätze verbreitet und Synergien genutzt. Die Angebote von IN FORM vernetzen Akteure und qualifizieren Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die zielgruppengerechte Informationen und alltagstaugliche Empfehlungen verbreiten. Damit vermitteln sie Kompetenzen zu gesundheitsförderlichem Verhalten an Bürgerinnen und Bürger. Um die gesundheitliche Chancengleichheit zu verbessern, orientieren sich die Angebote des Aktionsplans durchgängig an den spezifischen Bedarfen der unterschiedlichen Zielgruppen, insbesondere an denen vulnerabler Gruppen.

Der Abschlussbericht der Evaluation des Nationalen Aktionsplans vom Oktober 2019 zeigt, dass sich IN FORM in seiner Struktur, Ausrichtung und Umsetzung grundsätzlich bewährt hat. Mit den Aktivitäten sind alle im Aktionsplan formulierten Ziele erreicht worden. Es wurden Modelle guter Praxis für alle Lebenswelten erarbeitet, erprobt und den Fachkräften verfügbar gemacht. Diese konnten den Menschen vermitteln, welche hohe Bedeutung eine abwechslungsreiche Ernährung, ein bewegungsreicher Alltag und eine aktive Lebens- und Freizeitgestaltung haben, um gesund zu bleiben. Daher wird IN FORM von BMEL und BMG gemeinsam engagiert fortgesetzt und weiterentwickelt. Basierend auf den Evaluationsergebnissen wurden im Abschlussbericht Empfehlungen gegeben. Dazu zählen u. a. folgende Aspekte:

- Ausweitung verhältnispräventiver Ansätze
- Weitere Unterstützung der Akteurinnen und Akteure sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Bedarfsgerechte Ansprache/Schwerpunktsetzungen für einzelne Zielgruppen
- Steigerung des Bekanntheitsgrades von IN FORM
- Stärkere Verbreitung der „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“

## **2. Schwerpunkte der Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans**

In die Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans fließen neben den Evaluationsergebnissen die Anforderungen des Koalitionsvertrags (19. LP) sowie unterstützende Rechtsgrundlagen ein, z. B. die mit dem Präventionsgesetz vom 17. Juli 2015 (BGBl. I S. 1781) vorgenommenen Änderungen des Fünften Buches Sozialgesetzbuch und das Gute-Kita-Gesetz. Berücksichtigt werden u. a. auch Berührungspunkte mit der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie hinsichtlich der Indikatoren zu Adipositas im Bereich des Nachhaltigkeitsziels 3 (Sustainable Development Goal – SDG - „Gesundheit und Wohlergehen“) sowie dem Klimaschutzprogramm 2030 der Bundesregierung. Aktuell verändern sich durch die Corona-Pandemie die Lebensbedingungen für alle: Möglichkeiten des Schul- und Breitensports und der Außer-Haus-Verpflegung sind stark eingeschränkt, nicht für alle Bevölkerungsgruppen entwickeln sich Alternativen. Die mittel- und langfristigen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sollen mit Forschungsprojekten in den Blick genommen werden. Dies gilt auch für die nunmehr beschleunigten Entwicklungen im digitalen Bereich. Die daraus folgenden Handlungsbedarfe werden von IN FORM aufgegriffen.

Im Aktionsplan werden besondere Schwerpunkte auf die ersten 1000 Tage, Kinder und Seniorinnen und Senioren gelegt. In der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren werden die Weichen für die gesundheitliche Entwicklung gestellt, und im Alter können Gesundheitsförderung und Prävention einen entscheidenden Beitrag für ein selbstbestimmtes Leben bei möglichst guter Gesundheit leisten. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung im Alter beugen vielen Beschwerden vor und sind ein erfolgversprechender Weg zu hoher Lebensqualität. Auch unabhängig vom Alter kann aufgrund sozioökonomischer Rahmenbedingungen eine besondere Gesundheitsgefährdung bestehen. Daher sollen künftig weitere Bevölkerungsgruppen mit besonderem Unterstützungsbedarf (vulnerable Gruppen) verstärkt in den Blick genommen werden: Menschen mit besonderem Förderbedarf, in schwierigen Lebenslagen oder mit Vorerkrankungen, aber auch Menschen, bei denen sich die pandemiebedingten Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen ungünstig auf ihr Gesundheitsverhalten auswirken.

Inhaltlich wird ein besonderer Fokus auf die Verbreitung und Anwendung von wissenschaftlichen, qualitätsgesicherten Ansätzen und die Stärkung von verhältnispräventiven Maßnahmen in Richtung einer gesunden Ernährung und mehr Bewegung gelegt. Bereits etablierte Maßnahmen sollen verstetigt und in nachhaltige Strukturen überführt werden. Dabei soll die strategische Partnerschaft mit bundesweiten Verbänden und Institutionen vertieft und die Zusammenarbeit mit Ländern und Kommunen intensiviert werden. Synergien zur gemeinsamen Vermittlung der Themen Ernährung und Bewegung sollen genutzt werden. Digitalisierung als wichtiges Instrument der Wissensvermittlung, der Netzwerkbildung und in der Gestaltung

von Projekten und Strukturen kommt in Pandemiezeiten eine besonders hervorgehobene Rolle zu. Sie wird in der Projektförderung berücksichtigt. Des Weiteren werden die im Nationalen Aktionsplan IN FORM erfolgreich entwickelten Ansätze für den Erhalt einer guten Gesundheit noch besser bekannt gemacht.

#### **a. Ernährung**

Bei der Förderung einer gesunden – und mit Blick auf Umwelt und Klima – nachhaltigen Ernährung setzt BMEL auf die Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention. Noch stärker in den Fokus genommen wird die Entwicklung einer günstigen Ernährungsumgebung, in der die gesunde Wahl zur einfachen Wahl wird. Dabei werden auch die veränderten Kommunikations- und Lebensgewohnheiten der Bürgerinnen und Bürger berücksichtigt. Die Akteure und Multiplikatoren werden hierbei unterstützt sowie die bedarfsgerechte Ansprache und Schwerpunktsetzung für einzelne Zielgruppen intensiviert. Die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM richten sich jeweils spezifisch an die Lebenswelten „erste 1000 Tage“, Kita, Schule, Berufstätige, Seniorinnen und Senioren. Innerhalb der Lebenswelten sollen vulnerable Gruppen jeweils besondere Berücksichtigung finden.

Die Schwerpunktsetzung schließt jeweils auch Maßnahmen zur Stärkung der Ernährungskompetenz ein, in die Botschaften zu einer ressourcenschonenden und insofern nachhaltigen Verhaltensweise zu integrieren sind. Damit kann der Aktionsplan einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des „European Green Deal“ mit der „Farm to Fork“-Strategie leisten. Eins ihrer Ziele lautet, für „faire, gesunde und umweltfreundliche Ernährungssysteme“ zu sorgen und dadurch der Zunahme von Übergewicht und Adipositas bis 2030 EU-weit entgegen zu wirken. Insbesondere im Themenfeld Gemeinschaftsverpflegung werden die Beschlüsse des Klimaschutzprogramms 2030 der Bundesregierung einfließen, das Bedürfnisfeld Ernährung des Nationalen Programms für nachhaltigen Konsum sowie der Beschluss des Staatssekretärsausschusses für nachhaltige Entwicklung zu Anforderungen einer nachhaltigen Entwicklung an das Ernährungssystem.

In der Ernährungskommunikation wird in diesem Zusammenhang der Nutzen einer pflanzenbetonten Ernährung für Gesundheit und Umwelt künftig eine größere Rolle spielen. Auch in der Verhältnisprävention wird diesem Aspekt mehr Geltung verschafft. Dafür sollen die 2020 veröffentlichten, überarbeiteten Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die neben den gesundheitsfördernden die Umwelt- und Klimaeffekte des Verpflegungsangebots stärker als zuvor berücksichtigen, möglichst breite Anwendung in allen Lebenswelten finden.

Im Rahmen der Verhältnisprävention unterstützt auch die im Dezember 2018 vom Bundeskabinett verabschiedete „Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten“ (NRI) den Nationalen Aktionsplan IN FORM. Da Fertigprodukte häufig verwendet werden, kommt dem Angebot von Fertigprodukten mit reduziertem Zucker- und Salzgehalt und qualitativ hochwertigeren Fetten, eine große Bedeutung zu.

### Erste 1000 Tage

IN FORM hält über das Netzwerk „Gesund ins Leben“ eine Vielzahl an Informationsmaterialien zum Thema Ernährung für werdende Eltern bereit. Die Erfahrung zeigt, dass diese Zielgruppe ein hohes Interesse an Informationen zu Ernährung hat.

Auch die Förderung des Stillens findet im Nationalen Aktionsplan Berücksichtigung. Denn die gesundheitlichen Vorteile des Stillens für das Kind und auch die Mutter sind wissenschaftlich belegt. Das auf Initiative des BMEL vom Netzwerk Gesund ins Leben gemeinsam mit der am Max Rubner-Institut (MRI) angesiedelten Nationalen Stillkommission und der Yale School of Public Health durchgeführte internationale Forschungsvorhaben „Becoming Breastfeeding Friendly“ (BBF) hat die Rahmenbedingungen für das Stillen in Deutschland systematisch untersucht und Empfehlungen abgeleitet. Auf dieser Grundlage wird bis zum Sommer 2021 gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern von Berufs- und Fachverbänden, verschiedener Ressorts, der Länder und kommunaler Spitzenverbände eine Nationale Stillstrategie erarbeitet. Ziel ist es, bestehende und neue Maßnahmen der Stillförderung in Deutschland dauerhaft besser zu verzahnen.

Im Rahmen des Schwerpunkts „erste 1000 Tage“ im Leben soll des Weiteren die prägende Rolle der Tageseltern und von U3-Gruppen in Kitas in der IN FORM-Projektförderung stärker berücksichtigt werden. Viele Kleinkinder nehmen bei ihren Tagesmüttern oder -vätern oder in entsprechenden Einrichtungen an bis zu fünf Tagen in der Woche Mahlzeiten ein, lernen neue Lebensmittel und Tischrituale kennen. Diese Einflüsse der Ernährungsumgebung und Ernährungsbildung sowie die Art und Weise der Zusammenstellung und Zubereitung der Mahlzeiten wirken meist ein Leben lang nach.

### Lebenswelt Kita und Schule

In den Lebenswelten Kita und Schule hat sich gezeigt, dass Ernährungsbildungsmaßnahmen dann besonders erfolgreich sind, wenn sie Hand in Hand gehen mit einem qualitativ hochwertigen Verpflegungsangebot. Da in Kitas und Schulen nahezu alle Kinder und Jugendlichen erreicht werden können, richtet sich ein großer Teil der IN FORM-Aktivitäten für Kinder und

Jugendliche an diese Institutionen. Zielgruppen sind jedoch nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch die Beschäftigten in den Kitas und die Lehrkräfte an den Schulen.

Mit den Vernetzungsstellen für Kita- und Schulverpflegung sind in den vergangenen Jahren gut funktionierende Strukturen in den Ländern zur Qualitätsverbesserung des Verpflegungsangebots geschaffen worden. Das am Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) angesiedelte Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) ist seit 2016 zentraler Ansprechpartner für die Vernetzungsstellen.

Auch in den Kitas soll künftig die Ernährungs- und Bewegungsumgebung bei der Projektförderung stärker als bisher berücksichtigt werden. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Vollverpflegung in Kitas, die in einigen Bundesländern angeboten wird. Hier bietet sich die Gelegenheit, jedes Kind auf einen gesunden Weg zu bringen, unabhängig von den familiären Voraussetzungen. Die Angebote für Vollverpflegung sollen entsprechend den DGE-Ernährungsempfehlungen zusammengestellt sein.

Die Ernährungsbildungsmaßnahmen „Ernährungsführerschein“ für Grundschul Kinder und „SchmExperten“ für die 5. und 6. Klassen sind ein inzwischen in der Breite etabliertes INFORM-Angebot. Mehr als 1 Million Schülerinnen und Schüler haben den Ernährungsführerschein bisher gemacht. Er ist 2020 um ein Online-Tutorial für Lehrkräfte erweitert worden.

Ab 2025 gilt der Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung für Kinder im Grundschulalter. Im Zuge dessen werden mehr Kinder in den Schulen zu Mittag essen. Deshalb ist es wichtig, neue Aktivitäten in der Lebenswelt Schule zu initiieren. Insbesondere soll erreicht werden, dass der im Rahmen von INFORM entwickelte DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung deutschlandweit verbindlich umgesetzt wird. Bisher ist dies erst in fünf Bundesländern der Fall.

Die vom BMEL im Rahmen von INFORM bereits seit Jahren geförderten Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung unterstützen Kitas und Schulen bei der Gestaltung eines gesunden Verpflegungsangebotes auf Grundlage der DGE-Qualitätsstandards. In der nächsten Förderperiode liegt der Fokus auf einer gesunden und klimaschonenden Gemeinschaftsverpflegung. Wie im Koalitionsvertrag vereinbart, unterstützt der Bund die Arbeit der Vernetzungsstellen durch das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ).

Zur weiteren Stärkung von Maßnahmen zur Ernährungsbildung ist das 2017 gegründete Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ein wichtiger Partner. Das BZfE entwickelt fortlaufend pädagogisches Material zu Ernährungsthemen, konzipiert Fortbildungen und vermittelt Ernährungswissen an Fachkräfte im Rahmen von Veranstaltungen. 2021 wird am BZfE ein neues Referat „Ernährungsbildung“ eingerichtet. Dort wird das Angebot an qualitätsgeprüften Materialien, die Lehrkräfte bei der Ernährungsbildung unterstützen und zunehmend digital genutzt werden können, ausgebaut. Zusätzlich bietet das BZfE Fortbildungen für Lehrkräfte, Referendare und Studierende an. Weitere Kooperations- und Unterstützungsangebote richten sich an Bildungsinstitutionen sowie Pädagoginnen und Pädagogen im Bereich Ernährungsbildung.

Als wichtige Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für Ernährungs- und Bewegungsinformationen sollen neben pädagogischem Personal künftig Kinder- und Jugendärztinnen und –ärzte verstärkt angesprochen werden. Der Beitrag der Ernährung zu einem gesunden Lebensstil kommt in deren Ausbildung häufig nur verkürzt vor. Daher gilt es, dieser Berufsgruppe die IN FORM-Angebote im Ernährungsbereich besser bekannt zu machen.

#### Lebenswelt Berufstätige

IN FORM-Maßnahmen für Berufstätige haben das Ziel, die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu verbessern. In einem neu geförderten Vorhaben zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitskompetenz der Beschäftigten der Bundespolizei werden aktuell erste Maßnahmen erprobt. Darüber hinaus gilt es, im Rahmen von IN FORM auch Angebote und Informationsmaterialien für eine gesunde und ressourcenschonende Ernährung sowie mehr Bewegung im Homeoffice zu entwickeln.

Auch im Bereich der Verhältnisprävention in Betriebskantinen lautet das Ziel, den DGE-Qualitätsstandard für die Gemeinschaftsverpflegung mit den neuen Nachhaltigkeitskriterien möglichst flächendeckend einzuführen. Im öffentlichen Sektor haben sich die rund 700 Kantinen des Bundes dazu verpflichtet, den Standard anzuwenden. Ziel ist es, dass die Kantinen auf Länder- und kommunaler Ebene und in der Privatwirtschaft diesem Beispiel folgen. Diese Maßnahme im Rahmen von IN FORM ist auch ein Beitrag zum Klimaschutzprogramm 2030 der Bundesregierung und zum Maßnahmenprogramm „Nachhaltigkeit in der Verwaltung konkret umsetzen“.

#### Lebenswelt Seniorinnen und Senioren

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung im Alter beugen vielen Beschwerden vor und sind ein erfolgversprechender Weg zu hoher Lebensqualität. Mit dem weiter steigenden Durchschnittsalter der Bevölkerung wird es immer wichtiger, auch die besonderen

Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zu beachten. Die Verpflegungsqualität in Senioreneinrichtungen und von Essen auf Rädern soll durch die flächendeckende Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards verbessert werden. Des Weiteren sollen IN FORM-Aktivitäten dazu beitragen, das Ehrenamt zu stärken und die soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern, zum Beispiel durch Mittagstischangebote. Gemeinsames Essen für ältere Menschen zu organisieren ist ein Ansatz, der aus einigen IN FORM-geförderten Beispielkommunen in die Breite getragen werden sollte. Um Aktivitäten zu bündeln und Multiplikatoren zu beraten, werden – analog zur Kita- und Schulverpflegung – in allen Ländern Vernetzungsstellen für Seniorenernährung eingerichtet, so das gemeinsame Ziel von Bund und Ländern. Neun Vernetzungsstellen für Seniorenernährung haben bis Ende 2020 ihre Arbeit aufgenommen.

Die meisten älteren Menschen sind in allgemeinen Fragen über gesunde Ernährung gut informiert. Niedrigschwellige Informationsangebote für Seniorinnen und Senioren, wie das im Rahmen von IN FORM erscheinende Magazin GUTES ESSEN dienen der Wissensvermittlung über ganz konkrete Fragen, z. B. wie sich der Nährstoffbedarf und das Durstempfinden im Alter ändern.

Wichtiger IN FORM-Projektpartner bleibt die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO).

### Vulnerable Gruppen

Damit vulnerable Gruppen mit den Ernährungsbildungsmaßnahmen des Nationalen Aktionsplans besser erreicht werden können, wird eine engere Zusammenarbeit mit Wohlfahrtsorganisationen angestrebt. Hier wird es künftig ein bundesweites Angebot an die Tafeln geben, um die Steigerung der Ernährungskompetenz der Tafelkundinnen und -kunden zu unterstützen. Diese sollen hierbei z. B. über die richtige Bevorratung und Verarbeitung von Lebensmitteln informiert werden. Die wissenschaftlichen Grundlagen hierzu werden in einem neuen IN FORM-Projekt zu lebensweltorientierter, klimafreundlicher und gesundheitsfördernder Ernährungsbildung vulnerabler Bevölkerungsgruppen, gelegt. Erste Erfolge zeigt bereits das Projekt „Gut Essen macht stark“, das kürzlich als ressortübergreifendes Projekt in die Gebietskulisse der Sozialen Stadt überführt werden konnte.

Es ist darüber hinaus vom BMEL geplant, Empfehlungen für die ausgewogene Verpflegung in Gemeinschaftseinrichtungen für Menschen mit körperlichen, geistigen und/oder psychischen Beeinträchtigungen zu entwickeln. Weil diese Gruppe sehr heterogen ist, bedarf es besonderer, angepasster Lösungen.



Ein Projekt der BAGSO richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die ältere Migrantinnen und Migranten mit geringen Deutschkenntnissen, Menschen mit Demenz, ältere Menschen mit geringem Einkommen, einsame oder Menschen mit Depressionen, erreichen können. Die Zielgruppen sollen sach- und personengerechte Angebote für eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und die soziale Teilhabe erhalten.

### Digitalisierung

Zur Vermittlung von Ernährungsinformationen werden zunehmend digitale Kanäle genutzt. Wie dargelegt, wird sich diese Entwicklung durch die Pandemie-Bedingungen weiter beschleunigen. Neben klassischen Internetseiten nutzen IN FORM, BZfE, das Netzwerk Gesund ins Leben und das NQZ in unterschiedlichem Umfang Social-Media-Kanäle wie Twitter, Instagram, Facebook, YouTube und stellen Online-Materialien für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bereit. Gerade um jüngere Altersgruppen zu erreichen, muss das Angebot von IN FORM in seiner ganzen Breite digitale Komponenten enthalten. Zudem sollen Food-Blogger und Influencer gewonnen werden, um IN FORM bekannter zu machen und seine digitale Reichweite zu vergrößern. Bausteine zur Ernährungsbildung, wie „Ernährungsführerschein“ oder „SchmExperten“ werden über Bildungsportale den Netzwerken der Lehrkräfte bekannter gemacht. Zur Förderung der sozialen Teilhabe älterer Menschen und zur Vermittlung von Ernährungskompetenzen an diese Zielgruppe trägt das IN FORM-geförderte Projekt Digital.Vital der Gemeinde Groß Wittensee bei. Das in diesem Rahmen aufgebaute digitale Seniorenportal hat Modellcharakter für Kommunen bundesweit.

### Pandemiebedingte Herausforderungen

Durch die politischen Maßnahmen im Zusammenhang mit der SarsCoV2-Pandemie (Lockdown mit Homeoffice, Homeschooling, Kontaktbeschränkungen) hat sich das Ernährungsverhalten in Teilen der Bevölkerung verändert. Für viele Kinder und Jugendliche bedeutet das Homeschooling, auf die tägliche Kita- oder Schulmahlzeit zu verzichten. Kinder, die Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beziehen und normalerweise in Kita und Schule kostenlos essen, sind besonders vom Lockdown betroffen. Ihre Familien tragen eine finanzielle Mehrbelastung, weil sie ihre Kinder zuhause mit einem Mittagessen versorgen.

Während des Lockdowns essen Kinder und auch viele Erwachsene anders. Langeweile, Stress und soziale Isolation können dazu führen, mehr energiereiche Snacks und Softdrinks konsumiert und mehr Zeit vor dem Computer und Fernseher verbracht wird. Werden über einen längeren Zeitraum mehr Kalorien aufgenommen als verbraucht, steigt das Körpergewicht und das Risiko für Übergewicht und Adipositas. Daneben werden viele Menschen auch durch fi-

nanzielle Sorgen oder eine hohe Mehrbelastung im Beruf und zu Hause in Situationen gedrängt, in denen eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung in den Hintergrund der persönlichen Prioritäten rückt.

Aber es gibt auch positive Entwicklungen: Durch die Corona-Pandemie ist bei vielen Menschen ein größeres Bewusstsein für die regionale Herkunft von Lebensmitteln entstanden und für eine gesündere und pflanzenbetonte Ernährung. Vielen geht es zunehmend um Ausgewogenheit in der Ernährung, um Vielfalt und um Speisen mit einem hohen Anteil an Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreideprodukten. Die Nachfrage nach regionalen, saisonalen und mit Bio-Siegel ausgestatteten Lebensmitteln steigt. Diese Entwicklungen müssen im weiteren Verlauf von IN FORM beobachtet und bei der Projektförderung berücksichtigt werden.

## **b. Bewegung und Bewegungsförderung**

### Förderung der Gesundheitskompetenz mit dem Fokus auf Bewegung

Vorrangiges Ziel der Maßnahmen zu Bewegungsförderung im Rahmen von IN FORM ist es, Menschen dazu zu befähigen, regelmäßig körperlich aktiv zu sein, um damit das allgemeine Wohlbefinden sowie die körperliche, psychische und soziale Gesundheit zu stärken. Dies erfolgt über die Verbreitung von Wissen über den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit, über Aufklärung zu Umfang und Intensität der körperlichen Aktivität sowie über Motivation zur Umsetzung der Bewegungsempfehlungen im Alltag. Ergänzt werden die Maßnahmen durch Aktivitäten in den Lebenswelten der Menschen, die die Rahmenbedingungen für die Umsetzung von Bewegung gezielt unter Einbeziehung und Mitwirkung der Betroffenen verbessern.

Neben der gesundheitsförderlichen Wirkung kann Alltagsbewegung, z.B. Zufußgehen oder Radfahren auch einen Beitrag zur Erreichung von Zielen der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie, insbesondere zum Nachhaltigkeitsziel 3 (Sustainable Development Goal - SDG) und zum Klima- und Umweltschutz leisten. Die Gesundheitskompetenz ist dabei eine wichtige Grundlage, da sie die Menschen allgemein dazu befähigt, seriöse Informationen zu finden und zu verstehen, im Alltag Entscheidungen zu treffen und sich entsprechend zu verhalten, um die Lebensqualität und Gesundheit während des gesamten Lebensverlaufs zu erhalten oder zu verbessern. Ein wesentlicher Baustein zur Realisierung dieses Ziels ist das vom BMG ins Leben gerufene Nationale Gesundheitsportal ([gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)).

### Anwendung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

Mit der Veröffentlichung der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung im Jahr 2016 wurde eine wissenschaftliche Grundlage geschaffen, wie Bewegungsförderung in Deutschland im Rahmen des Aktionsplans in den unterschiedlichen Zielgruppen gestaltet werden kann. Grundlegendes Ziel ist es nun, dass die Empfehlungen durch die Menschen vor Ort umgesetzt und in den kommunalen Strukturen und den Lebenswelten nachhaltig verankert werden.

Seitens der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) werden die zentralen Botschaften der Empfehlungen für unterschiedliche Zielgruppen über verschiedene Kanäle (Print, Online/Twitter, Facebook, Internet etc.) bereitgestellt und leisten so einen wichtigen Beitrag zu IN FORM. So sind für unterschiedliche Berufsgruppen wie Kinder- und Jugendärzte und -ärztinnen sowie Mitarbeitende der Kinder- und Jugendarbeit Plakate, Flyer oder Broschüren mit den Bewegungsempfehlungen verfügbar, die im täglichen Berufsalltag mit den Familien genutzt werden können. Die Materialien werden kontinuierlich weiterentwickelt.

Für Eltern von Kleinkindern und Fachkräfte bietet die BZgA-Internetseite [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) aktuelle und unabhängige Informationen rund um das Thema Gesundheit und Entwicklung von Kindern. Beweglichkeit und Motorik gehören dabei zu den zentralen Aspekten, die bereits in den ersten Lebensmonaten gefördert werden sollen.

Die BZgA-Internetseite [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de), die sich ebenfalls an Eltern und Fachkräfte von Kindern und Jugendlichen richtet, enthält konkrete Hilfestellungen, wie Bewegung im Alltag der Familien umgesetzt werden kann, um Übergewicht vorzubeugen. Neben Kurzfilmen, Broschüren und Fachpublikationen sind weitere digitale Formate geplant, die Kindern und Jugendlichen, aber auch ihren Eltern Möglichkeiten der körperlichen Aktivität im Alltag, Spiel und Sport aufzeigen.

Für Menschen ab 60 Jahren bietet die BZgA-Internetseite [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) unter anderem zahlreiche Tipps zur Bewegungsförderung, auch unter Berücksichtigung der Pandemiebedingungen. Um die Rahmenbedingungen für Bewegung in den Lebenswelten zu verbessern, sollen die gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozesse systematisch weiterentwickelt und in einen umfassenden Lebensweltansatz zur Bewegungsförderung von älteren Menschen in der Kommune integriert werden. Darin sind auch die bereits entwickelten Kursprogramme AlltagsTrainingsProgramm (ATP) sowie das Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB) als verhaltenspräventive Bausteine einzubinden.

### Zentrale Steuerung durch Bündelung qualitätsgesicherter Ansätze und Förderung von Kooperationen

Die Umsetzung und nachhaltige Verankerung der Bewegungsempfehlungen vor Ort benötigen eine gute Kooperation und strategische Partnerschaften zwischen den verschiedenen Akteuren. Es ist geplant, auf Bundesebene eine zentrale Ansprechstruktur im Sinne eines Kompetenzzentrums zu entwickeln, die die Bildung von Kooperationen im Bereich Bewegung und Bewegungsförderung unterstützt, das Wissen über qualitätsgesicherte Ansätze bündelt und bei Bedarf berät und qualifiziert. Von zentraler Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch die vom BMG im Rahmen von IN FORM ins Leben gerufene AG Bewegungsförderung im Alltag, die mit ihrer Expertise aus Wissenschaft und Praxis zur Qualitätssicherung beiträgt und auch in der Umsetzung und Vernetzung der Akteure wichtige Impulse für Bewegungsförderung setzen kann.

### Forschung zu Prävention von Übergewicht bei Kindern und Bewegungsförderung

Eine erfolgreiche und qualitätsgesicherte Umsetzung von Präventionsmaßnahmen des Aktionsplans benötigt eine ausreichende wissenschaftliche Grundlage. Mit diesem Ziel fördert das BMG Modellvorhaben im Rahmen von zwei Förderschwerpunkten in den Bereichen Prävention von Übergewicht und Bewegungsförderung.

Im Förderschwerpunkt „Prävention von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen“ werden im Rahmen von IN FORM seit 2015 unterschiedliche Aktivitäten gefördert. Erprobt werden Präventionsansätze, die sich direkt an Eltern und Kinder richten, Ansätze zur Qualifikation von Fachkräften, die mit Kindern in den verschiedenen Lebenswelten arbeiten, und die Entwicklung von Qualitätskriterien für diesen Bereich. Des Weiteren hat das Robert Koch-Institut ein Surveillance-System zum Monitoring der Einflussfaktoren von Kinderübergewicht entwickelt. Es ist geplant, diese Surveillance im Rahmen einer NCD-Surveillance zu verstetigen. Aktuell thematischer Schwerpunkt des Förderschwerpunkts ist die Erprobung von partizipativen Ansätzen zur stärkeren Einbindung der Familien in Präventionsmaßnahmen in Kitas, Familienzentren und Schulen. Die Fülle der bisher gewonnenen Erkenntnisse wird zudem in Form einer Zwischenbilanz zusammengetragen. Damit soll der aktuelle Wissensstand zur Prävention von Kinderübergewicht gebündelt und aufbereitet werden. Ziel ist es, der Fachöffentlichkeit praxisorientierte Hilfen für die Planung und Durchführung von Präventionsmaßnahmen an die Hand zu geben.

Der im Rahmen von IN FORM 2019 gestartete „Förderschwerpunkt Bewegung und Bewegungsförderung“ dient der Beantwortung der Frage, wie Menschen der verschiedenen Ge-

schlechter und Altersgruppen unter unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen nachhaltig zu mehr Bewegung im Alltag und in der Freizeit motiviert werden können. In sechs Maßnahmen werden in Kommunen, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen Modelle guter Praxis erarbeitet. Ein weiteres Vorhaben erprobt neue Versorgungsketten von ärztlich empfohlener Bewegungsförderung im deutschen Gesundheitssystem mit dem Ziel, eine bessere Versorgung insbesondere von Menschen mit nichtübertragbaren Erkrankungen in der alltäglichen Praxis zu erreichen. Die im Rahmen der Förderschwerpunkte durchgeführten Maßnahmen werden wissenschaftlich begleitet, ausgewertet und die daraus gewonnenen Erkenntnisse der Fachöffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

#### Umsetzung des Präventionsgesetzes: GKV-Bündnis für Gesundheit, weitere Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen

Einen wichtigen Rahmen für die Unterstützung der Gestaltung gesunder Lebensverhältnisse stellt die auf der Grundlage des § 20 d des Fünften Buches Sozialgesetzbuchs (SGB V) von der Nationalen Präventionskonferenz entwickelte gemeinsame nationale Präventionsstrategie dar. Diese unterstützt mit Leistungen zur Prävention und Gesundheitsförderung der Sozialversicherungsträger insbesondere die Träger der relevanten Lebenswelten wie Kitas, Schulen, Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und Betriebe, bei der Gestaltung einer qualitätsorientierten Gemeinschaftsverpflegung und Bewegungsförderung. Der Aktionsplan ergänzt und unterstützt die nationale Präventionsstrategie im Hinblick auf die Risikofaktoren Fehlernährung und Bewegungsmangel. Länder und Kommunen sind dabei besonders wichtige Partner. Das Bündnis für Gesundheit der Gesetzlichen Krankenversicherung, eine gemeinsame Initiative der Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten, unterstützt seit 2019 Kommunen bei der Gesundheitsförderung und Prävention. Dabei werden auf Grundlage der Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung auch die lokalen Rahmenbedingungen für Bewegung und Bewegungsförderung gestärkt.

### **Zielgruppenspezifische Angebote**

#### Erste 1000 Tage, Kinder und Jugendliche

In der frühen Kindheit entwickeln sich die elementaren motorischen Fertigkeiten, die für die körperliche, kognitive und psychosoziale Entwicklung der Kinder grundlegend sind. Kinder, die sich viel bewegen, gewöhnen sich bereits früh an einen körperlich aktiven Lebensstil, den sie im Erwachsenenalter fortsetzen und von dem sie in jedem Lebensalter profitieren. Daher ist es wichtig, Bewegung von Beginn an als wichtigen Bestandteil einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung zu fördern.

Neben den in vorangehenden Abschnitten genannten Maßnahmen sollen Angebote zu Bewegungsförderung für Kleinkinder und deren Familien ausgebaut und von den Familien stärker in Anspruch genommen werden.

Damit insbesondere junge Eltern und Familien besser erreicht werden können, wird eine Zusammenarbeit mit lokalen Kooperationspartnern angestrebt. Damit soll der Aktionsplan einen wichtigen Beitrag dazu leisten, in den Kommunen insbesondere vulnerable und mehrfach belastete Familien zu erreichen und niedrigschwellig zu unterstützen.

### Seniorinnen und Senioren

Regelmäßige körperliche Aktivität trainiert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und stärkt somit die körperliche Gesundheit im Alter. Darüber hinaus fördert Bewegung auch die mentale Leistungsfähigkeit und trägt damit dazu bei, auch im Alter ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben und Teilhabe in der Gemeinschaft zu ermöglichen.

Außer den bereits genannten Maßnahmen für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren werden im Rahmen von IN FORM verschiedene Ansätze in unterschiedlichen Lebenswelten erprobt, so z. B. quartiersbezogene Bewegungsangebote für Personen im Übergang in die nachberufliche Lebensphase oder Strategien der Bewegungsförderung für Altenwohnheime und betreutes Wohnen. Mit dabei berücksichtigt werden auch die Teilhabe stärkenden Aspekte bei Maßnahmen der Bewegungsförderung, die den sozialen Austausch und zwischenmenschliche Begegnungen fördern.

Für pflegebedürftige Menschen liegt bereits ein Expertenstandard Mobilität vor, dessen Anwendung als Grundlage für Bewegungsförderung in dieser Zielgruppe empfohlen wird. Neben gezielten Einzel- und Gruppeninterventionen, der individuellen Beratung, der Gestaltung der räumlichen Umgebung, der Nutzung von Hilfsmitteln und der Integration der Mobilitätsförderung in Alltagshandlungen sind körperliche Aktivität und Bewegungsübungen zentrale Maßnahmen zur Erreichung dieses Ziels.

### Vulnerable Gruppen

Für besonders gefährdete Gruppen wie beispielsweise Menschen mit sozialer Benachteiligung oder Familien mit Migrationshintergrund werden bewegungsfördernde Konzepte erprobt, die die Lebenssituation und die Bedarfe dieser Zielgruppen berücksichtigen.

So wird beispielsweise ein Angebot zur Bewegungsberatung für Bedürftige, die Lebensmittel seitens gemeinnütziger Hilfsorganisationen kostenlos oder gegen geringes Entgelt erhalten (Tafelkundinnen und -kunden), modellhaft durchgeführt. Diese Bevölkerungsgruppe nimmt Gesundheits- und Bewegungsangebote aufgrund ihrer schlechten materiellen Verhältnisse seltener in Anspruch. Mit dem Angebot sollen die gesundheits- und bewegungsbezogenen Ressourcen dieser vulnerablen Gruppe gestärkt werden. Hierfür soll in den Kommunen ein unterstützendes Netzwerk im Rahmen von IN FORM verankert werden.

In einem vom BMI und BMG im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Integration (Themenforum Sport) entwickelten Modellprojekt sollen Zugangswege zur bisher unterrepräsentierten Zielgruppe der Älteren mit Migrationshintergrund durch geeignete Angebote zur Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung in Sportvereinen entwickelt und in der Praxis erprobt werden.

#### Digitalisierung als Instrument in der Gesundheitsförderung und Prävention

Digitalisierung ist ein wichtiges Instrument in der Gesundheitsförderung und Prävention und soll zukünftig im Nationalen Aktionsplan IN FORM noch stärker berücksichtigt werden. Ein Beispiel für den Einsatz digitaler Medien in der Bewegungsförderung ist der „Impulsgeber Bewegungsförderung“. Die BZgA entwickelt ein digitales und modular aufbereitetes Instrument für Kommunen und Pflegeeinrichtungen, um diese beim Auf- und Ausbau von bewegungsförderlichen Strukturen zu unterstützen.

Um den in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherten einen erweiterten Zugang zu qualitativ hochwertigen digitalen Präventions- und Gesundheitsförderungsangeboten zu eröffnen, wurden im „GKV-Leitfaden Prävention“ Regelungen für die digitale Prävention und Gesundheitsförderung in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention geschaffen. Sie beziehen sich auf den Schutz der Versicherten bei der Nutzung digitaler Angebote, bieten wissenschaftliche Belege des gesundheitlichen Nutzens eines Angebots und geben die Möglichkeit vorläufiger Zertifizierung entsprechender Maßnahmen.

#### Pandemiebedingte Herausforderungen

In der Corona-Pandemie sind der eigene Bewegungsradius und auch das übliche Angebot an körperlichen Aktivitäten durch die infektionsschutzbedingten Einschränkungen im öffentlichen Leben eingegrenzt, was langfristig Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigen kann. Individuell nutzbare virtuelle Formate können hier Abhilfe schaffen. Sie können aufzeigen, dass Bewegung trotz der Kontaktbeschränkungen nicht nur bei Aktivitäten im Freien, sondern auch virtuell über Blogs, Chats im Internet und über Soziale Medien zusammen mit

anderen Menschen möglich ist, z. B. Tanzen, Yoga oder Gymnastik. Fitness-Armbänder und Gesundheits-Apps können eingesetzt werden, um individuelle Ziele zu formulieren und eigene Fortschritte zu dokumentieren.

In der Qualifizierung der Fachkräfte oder in der Netzwerkbildung entwickeln sich digitale Technologien ebenfalls schnell weiter. Sie sollen im Rahmen der Forschungsförderung auch für den Aktionsplan weiter ausgebaut werden. In diesem Zusammenhang soll auch ausgelotet werden, ob die digitalen Medien zur Bewegungsförderung als qualitätsgesicherte IN FORM Best Practice-Beispiele zusammengetragen und zur breiten Nutzung angeboten werden können.

Digitale Angebote bieten Unternehmen die Chance, ihre Beschäftigten auch im Homeoffice für die Bedeutung von Bewegung zu sensibilisieren und zur aktiven Lebensführung zu animieren. Und nicht zuletzt können elektronische Medien helfen, Kontakte zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten und somit Einsamkeit vorbeugen. Positiver Nebeneffekt von Bewegung ist darüber hinaus auch in Zeiten der Pandemie eine stimmungsaufhellende und immunstärkende Wirkung, die insgesamt die Lebensqualität und Gesundheit verbessert. Die BZgA bietet eine Reihe von digitalen Möglichkeiten zur pandemiegerechten Bewegung für alle Altersgruppen. Diese Angebote sollen im Rahmen des Aktionsplans für alle Zielgruppen bedarfsorientiert weiterentwickelt und bekanntgemacht werden, um Akteuren in der Gesundheitsförderung und Prävention die vielfältigen Möglichkeiten zur Erreichbarkeit von Menschen in schwierigen Lebenslagen sowie bei Kontaktbeschränkungen aufzuzeigen.

### **3. Ausblick**

Die erfolgreich im Rahmen des Aktionsplans IN FORM entwickelten Ansätze für ein gesundes Leben sollen bei Fachkräften, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie in der Öffentlichkeit noch stärker bekannt gemacht werden.

Darüber hinaus soll neben den etablierten Formaten wie der Präsenz auf Messen und Fachveranstaltungen, Vernetzungstreffen oder Fachgesprächen auch der Einsatz digitaler Medien, z. B. über soziale Netzwerke, ausgeweitet werden. Zur Ansprache von Bürgerinnen und Bürgern werden ebenfalls verstärkt digitale Medien eingesetzt. Auch Testimonials sollen die Umsetzung begleiten und dazu beitragen, die Adressaten des Aktionsplans zielgerichtet anzusprechen und zu einem gesünderen Lebensstil motivieren.



Die Lebensbedingungen der Menschen unterliegen einem stetigen Wandel. Das hat auch Auswirkungen auf das Gesundheitsverhalten der Menschen. Daher ist es wichtig, Gesundheitsförderung und Prävention stets an der aktuellen gesundheitspolitischen Situation, den gesellschaftlichen Entwicklungen und den Bedarfen der Menschen auszurichten. Das gilt aktuell mehr denn je, denn die Corona-Pandemie wird sich auch langfristig auf den Alltag, das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Menschen auswirken.

Mit der Weiterentwicklung des Nationalen Aktionsplans IN FORM greifen BMEL und BMG die sich verändernden Rahmenbedingungen auf und passen ihre Schwerpunkte entsprechend an. Gemeinsames Ziel bleibt es weiterhin, Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht zu reduzieren und die in diesem Zusammenhang häufigen Krankheiten einzudämmen.