



Die Toronto Charta für Bewegung: Ein weltweiter Aufruf zum Handeln

Bewegung fördert das Wohlbefinden sowie die physische und geistige Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Krankheiten, fördert soziale Kontakte und Lebensqualität, bringt ökonomische Vorteile und trägt zu ökologischer Nachhaltigkeit bei. Gemeinschaften, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, indem sie vielfältige und leistbare Zugänge in verschiedenen Lebensbereichen für Jung und Alt schaffen, können viele dieser positiven Effekte erreichen.

Die Toronto Charta für Bewegung umfasst vier Aktionen basierend auf neun Leitsätzen. Sie ist ein Aufruf an alle Länder, Regionen und Gemeinschaften, sich für mehr politisches und soziales Engagement einzusetzen, um gesundheitsfördernde Bewegung für alle zu unterstützen.

Warum eine Charta für Bewegung?

Die Toronto Charta für Bewegung ist ein Beratungsinstrument und ein Aufruf zum Handeln, um nachhaltige Möglichkeiten für einen körperlich aktiven Lebensstil für alle zu schaffen. Organisationen sowie Individuen, die sich für die Förderung von körperlicher Aktivität interessieren, können die Charta nutzen, um Entscheidungstragende auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene zu beeinflussen und zu vereinen, um schließlich gemeinsame Ziele zu erreichen. Angesprochen sind Organisationen der Bereiche Gesundheit, Transport, Umwelt, Sport und Freizeit, Erziehung, Stadtentwicklung und -planung sowie Organisationen der Regierung, der Zivilgesellschaft und des Privatsektors.

Bewegung – eine wichtige Investition in Menschen, Gesundheit, Wirtschaft und Nachhaltigkeit

Weltweit machen Technologie, Verstädterung, ein zunehmend bewegungsarmes Arbeitsumfeld und ein autozentriertes Stadtbild den Alltag immer bewegungsärmer. Ein vielbeschäftigter Lebensstil, konkurrierende Prioritäten, sich verändernde Familienstrukturen und ein Mangel an sozialen Kontakten können ebenfalls zu körperlicher Inaktivität beitragen. Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, nehmen ab, während sich sitzende Lebensweisen in den meisten Ländern verbreiten. Dies hat bedeutende negative gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Konsequenzen.

Für die Gesundheit: Körperliche Inaktivität ist der viertgrößte Verursacher von Mortalität durch nichtübertragbare Krankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfall, Diabetes und Krebs. Körperliche Inaktivität trägt damit weltweit jährlich zu mehr als drei Millionen vermeidbaren Sterbefällen und zu den ansteigenden Adipositasraten bei Kindern und Erwachsenen bei. Alle Altersgruppen können von körperlicher Aktivität profitieren. Bewegung fördert bei Kindern ein gesundes Wachstum und eine soziale Entwicklung. Bei Erwachsenen vermindert sie das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten und fördert das geistige Wohlbefinden. Es ist niemals zu spät, körperlich aktiv zu werden. Der Nutzen von Bewegung bei älteren Menschen zeigt sich in einer erhöhten funktionellen Unabhängigkeit, einem verminderten Risiko für Stürze und Knochenbrüche sowie im Schutz vor altersbedingten Krankheiten.

Für eine nachhaltige Entwicklung: Die Förderung der aktiven Mobilität (z.B. Zu Fuß Gehen, Fahrradfahren und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel) kann die Luftverschmutzung und Treibhausgasemissionen vermindern, die sich bekanntermaßen negativ auf die Gesundheit auswirken. Stadtentwicklung, -planung und -umgestaltung, welche die Abhängigkeit vom motorisierten Verkehr reduziert, kann ebenfalls zu mehr körperlicher Aktivität beitragen. Dies ist insbesondere in Ländern der Fall, in denen eine rapide Verstärkung und ein starkes Wachstum stattfinden. Eine Erhöhung der Investition in die aktive Mobilität trägt auch zu einem faireren Verkehrsangebot für alle Bevölkerungsgruppen bei.

Für die Wirtschaft: Körperliche Inaktivität trägt wesentlich zu den direkten und indirekten Gesundheitskosten bei und hat einen erheblichen Einfluss auf die Produktivität und die gesunden Lebensjahre. Weltweit sind politische Strategien und Maßnahmen, die zu mehr Bewegung beitragen, bedeutende Investitionen in die Prävention nichtübertragbarer Krankheiten und in die Verbesserung der Gesundheit, der sozialen Bindungen sowie der Lebensqualität. Sie tragen zur ökonomischen und nachhaltigen Entwicklung bei.

Leitsätze für einen bevölkerungsbasierten Ansatz für Bewegung

Länder und Organisationen, die zur Steigerung körperlicher Aktivität beitragen, sind aufgefordert, die nachfolgenden Leitsätze zu berücksichtigen. Diese Leitsätze entsprechen sowohl dem Aktionsplan für nichtübertragbare Krankheiten (2008) als auch der Globalen Strategie für Ernährung, Bewegung und Gesundheit (2004) der Weltgesundheitsorganisation sowie anderen internationalen Gesundheitsförderungs-Chartas. Um körperliche Aktivität zu steigern und sitzende Arbeitsweisen zu vermindern, sind Länder und Organisationen aufgerufen:

1. evidenzbasierte Strategien zu verfolgen, die sowohl die gesamte Bevölkerung als auch spezifische Bevölkerungsgruppen ansprechen, insbesondere diejenigen, welche mit den größten Barrieren konfrontiert sind;
2. Chancengleichheit in den Vordergrund zu stellen, um soziale und gesundheitliche Ungleichheiten zu mindern und gleichberechtigten Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen;
3. Einflussfaktoren der gebauten Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten körperlicher Aktivität anzusprechen;
4. nachhaltige Kooperationen auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene und intersektorale Zusammenarbeit zu etablieren, um die größtmögliche Wirkung zu erreichen;
5. in den Bereichen Forschung, Praxis, Politik, Evaluation und Gesundheitsberichterstattung Fertigkeiten auszubilden und Weiterbildung anzubieten;
6. einen Ansatz zu etablieren, der sich über den gesamten Lebensverlauf erstreckt und die Bedürfnisse von Kindern, Familien, Erwachsenen und älteren Erwachsenen berücksichtigt;
7. Entscheidungstragende und die Gesellschaft anzuregen, sich für ein verstärktes politisches Engagement und mehr Ressourcen für Bewegungsförderung einzusetzen;
8. die Berücksichtigung kultureller Aspekte sicher zu stellen und Strategien anzuwenden, die den unterschiedlichen lokalen Realitäten, Kontexten und Ressourcen entsprechen;
9. eine gesunde Wahl zu ermöglichen, indem die körperlich aktive Wahl die einfachere Wahl ist.



Der Aktionsrahmen

Diese Charta ruft zu gemeinschaftlicher Handlung in vier Schlüsselbereichen auf. Die Aktionen sollen sowohl Regierungen, die Zivilgesellschaft, wissenschaftliche Institutionen, Fachgesellschaften, den Privatsektor und andere Organisationen inner- und außerhalb des Gesundheitssektors sowie auch Gemeinden einbeziehen. Diese vier Schlüsselbereiche stellen eigenständige und sich gegenseitig ergänzende Bausteine für einen erfolgreichen Verhaltenswandel in der Gesellschaft dar.

1. EINE NATIONALE STRATEGIE UND EINEN AKTIONSPLAN UMSETZEN

Eine nationale Strategie und ein Aktionsplan geben eine Richtung vor und unterstützen und koordinieren die multisektorielle Zusammenarbeit. Zudem helfen sie, Ressourcen fokussiert einzusetzen und Verantwortlichkeiten festzulegen. Die Einführung einer nationalen Strategie und eines Aktionsplans ist ein bedeutender Indikator für die politische Verpflichtung. Die Abwesenheit einer solchen Strategie soll allerdings nicht die Bemühungen nationaler, regionaler und städtischer Organisationen verzögern, körperliche Aktivität in ihrem Zuständigkeitsbereich zu fördern. Strategien und Aktionspläne sollen:

- Beiträge einer breiten Mitgliedschaft von relevanten Interessensgruppen beinhalten;
- klare Führungspositionen und Richtungsvorgaben für körperliche Aktivität aufzeigen, welche von einem Regierungssektor, relevanten Nichtregierungsorganisationen oder von multisektorier Zusammenarbeit stammen können;
- die Rollen und Aktionen beschreiben, welche die Regierung, Nichtregierungsorganisationen, Freiwillige und der Privatssektor auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene übernehmen sollen, um den Aktionsplan umzusetzen und damit Bewegung zu fördern;
- einen Umsetzungsplan enthalten, welcher Zuständigkeiten, Zeitpläne und finanzielle Ressourcen festlegt;
- Kombinationen verschiedener Strategien aufzeigen, um individuelle, soziale und kulturelle Faktoren sowie die bebauten Umgebung zu beeinflussen, wodurch Individuen und Gemeinschaften informiert, motiviert und bei der Ausführung attraktiver und sicherer Bewegung unterstützt werden;
- evidenzbasierte Empfehlungen für Bewegung und Gesundheit aufnehmen.

2. STRATEGIEN EINFÜHREN, DIE BEWEGUNG FÖRDERN

Eine unterstützende strategische Struktur und ein behördliches Umfeld sind notwendig, um einen nachhaltigen Wandel auf Regierungsebene und in der Gesellschaft zu erzielen. Strategien, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, sind auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene notwendig. Strategien und Bestimmungen beinhalten zum Beispiel:

- klare nationale Strategien mit konkreten Zielvorgaben zum Ausmaß, und bis wann die körperliche Aktivität gesteigert werden soll. Alle Sektoren können sich am gemeinsamen Ziel bzw. Zielen beteiligen und ihren Beitrag bestimmen.
- Stadt- und Raumentwicklungs- sowie architektonische Richtlinien, die das Zu Fuß Gehen, das Fahrradfahren und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie Sport und Freizeitaktivitäten fördern, wobei gleichberechtigter Zugang und Sicherheit im Vordergrund stehen.
- finanzpolitische Richtlinien wie Subventionen, finanzielle Anreize und Steuerabzüge um Bewegung zu fördern oder Steuern, um Barrieren abzubauen. Hierzu zählt beispielsweise die Steuerminderung auf Sportgeräte oder Vereinsmitgliedsbeiträge.
- Arbeitsplatzrichtlinien, mit denen die Infrastruktur für Bewegungsprogramme unterstützt wird und welche den aktiven Transport zum und vom Arbeitsplatz fördern.



- Schulcurricula, die den qualitativ hochwertigen obligatorischen Sportunterricht, den aktiven Transport zur Schule, Bewegungsmöglichkeiten in der Schule (aktive Pause) und eine ganzheitlich gesunde Schulumgebung bieten.
- Richtlinien für Sport und Erholung sowie Finanzierungsstrategien, die eine vermehrte Teilnahme aller Gemeindemitglieder in den Vordergrund stellen.
- einen Aufruf, die Medien miteinzubeziehen, um mehr politisches Engagement für Bewegung zu erreichen. Zur Erhöhung des Verantwortungsbewusstseins zählt hierzu beispielsweise die Einführung von Berichten, welche Fortschritte der Bewegungsförderung und die Umsetzung von Bewegungsmaßnahmen öffentlich aufzeigen und bewerten.
- Massenkommunikation und soziales Marketing, um mehr Unterstützung für Bewegungsförderungsmaßnahmen von Gemeinschaften und Interessensvertretern bzw. Interessensvertreterinnen zu erhalten.

3. DIENSTLEITUNGEN UND FINANZIELLE MITTEL UMRICHTEN, UM BEWEGUNG ZU PRIORISIEREN

In vielen Ländern erfordert erfolgreiches bewegungsförderndes Handeln eine Umstrukturierung von Prioritäten. Eine Umrichtung von Dienstleistungen und finanziellen Mitteln kann mehrere Vorteile mit sich bringen, wie beispielsweise einen besseren Gesundheitszustand, sauberere Luft durch geringeren Ausstoß von Verkehrsabgasen, weniger Verkehrsstaus, weniger Kosten und mehr soziale Kontakte. Beispiele für solche Maßnahmen, die in vielen Ländern umgesetzt werden, sind:

Im Schulwesen:

- Schulsysteme, die hochwertigen, obligatorischen Sportunterricht vorrangig behandeln, mit einer Schwerpunktsetzung auf nicht-wettbewerbsorientierte Aktivitäten und auf die Verbesserung einer Aus- und Weiterbildung im Sportunterricht für alle Lehrerinnen und Lehrer;
- Bewegungsprogramme mit Fokus auf vielfältige körperliche Aktivitäten, mit denen ein Höchstmaß an Beteiligung – unabhängig von den Fertigkeiten – erreicht wird und in denen die Freude an der Bewegung in den Vordergrund gestellt wird;
- Schaffung von Möglichkeiten für Schülerinnen und Schüler, auch während der Unterrichtszeit, in den Schulpausen, während der Mittagszeit und nach Schulschluss aktiv zu sein.

Im Verkehrswesen und in der Raumplanung:

- Verkehrspolitik und Dienstleistungen des Verkehrswesens, die Fuß- und Fahrradwege und eine Infrastruktur für das öffentliche Verkehrswesen priorisieren und finanzieren;
- Baurichtlinien, die körperliche Aktivität fördern und unterstützen;
- Pfade und Wanderwege in Parks und Naturschutzgebieten, um Zugänglichkeiten für mehr Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen.



In der Stadtplanung und Umwelt:

- Evidenzbasierte Stadtgestaltung, die Zu Fuß Gehen, Fahrradfahren und Bewegung in der Freizeit fördert;
- Städtebau, der Möglichkeiten für Sport, Freizeit und Bewegung durch besseren Zugang zu öffentlichen Räumen schafft, in denen Menschen jeden Alters und unabhängig von den körperlichen Fähigkeiten sowohl in ländlichen als auch in städtischen Gebieten körperlich aktiv sein können.

Am Arbeitsplatz:

- Programme am Arbeitsplatz, die Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen und deren Familien ermutigen und unterstützen, einen aktiven Lebensstil zu führen;
- Einrichtungen und Anlagen, welche die Teilnahme an körperlicher Aktivität fördern;
- Anreize für die aktive Mobilität zur Arbeit oder die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.

Im Sport, in Parks und in der Freizeit:

- Massenbeteiligung und Möglichkeiten für „Sport für Alle“, mit besonderem Fokus auf Gruppen, die am wenigsten körperlich aktiv sind;
- Eine Infrastruktur für Freizeitaktivitäten für alle Lebensabschnitte;
- Möglichkeiten für körperlich oder geistig behinderte Menschen, körperlich aktiv zu sein;
- Kapazitätsaufbau durch vermehrte Weiterbildungen mit Fokus auf Bewegung für Personen, die im Bereich des Sports und der Bewegungsförderung tätig sind.

Im Gesundheitsbereich:

- Höhere Priorität und bessere Finanzierung von Prävention und Gesundheitsförderung, inklusive der Bewegungsförderung.
- Überprüfung des Aktivitätsniveaus von Patientinnen und Patienten bei jeder medizinischen Grundversorgungskonsultation und Bereitstellung einer kurzen, strukturierten Beratung sowie Überweisung an Programme für jene Patientinnen und Patienten, die nicht ausreichend aktiv sind.
- Für Patientinnen und Patienten, bei denen Krankheiten bereits diagnostiziert sind (z.B. Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, einige Krebsarten oder Arthritis), ist eine Überprüfung durch Gesundheits- oder Sportfachleute zu empfehlen, um Kontraindikationen auszuschließen und Bewegungsempfehlungen als Teil der Behandlung, des Managements und des Untersuchungsplans zu geben.

4. PARTNERSCHAFTEN FÜR TATEN ENTWICKELN

Maßnahmen, die eine bevölkerungsweite Bewegungszunahme zum Ziel haben, sollten durch Partnerschaften und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Sektoren und Gemeinden auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene geplant und durchgeführt werden. Erfolgreiche Partnerschaften werden durch gemeinsame Werte und Aktivitäten entwickelt, wobei Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten und Informationen geteilt werden. Einige Beispiele für Partnerschaften, welche körperliche Aktivitäten unterstützen, sind:

- regierungsweite Arbeitsgruppen auf allen relevanten Ebenen, um Aktionspläne einzuführen;
- Gemeindeinitiativen, welche mit Ministerien und Nichtregierungsorganisationen zusammen arbeiten und Ressourcen teilen (z.B. Verkehr, Stadtplanung, Kunst, Umweltschutz, wirtschaftliche Entwicklung, soziale/kulturelle Entwicklung, Schulwesen, Sport und Freizeit sowie Gesundheit);
- Zusammenschlüsse von Nichtregierungsorganisationen, um sich bei der Regierung für mehr Bewegungsförderung einzusetzen;
- Bildung nationaler, regionaler und lokaler Partnerschaften mit Schlüsselinstitutionen aus verschiedenen Sektoren sowie mit öffentlichen und privaten Akteuren, um Programme und Strategien zu fördern;
- Partnerschaften mit Teilgruppen der Bevölkerung bilden. Hierzu zählen Migrantinnen und Migranten und sozial benachteiligte Gruppen.



Ein Aufruf zum Handeln

Wissenschaft und Forschung belegen eindeutig, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gesundheit, die Wirtschaft und die Umwelt auswirkt. Um körperlicher Aktivität weltweit mehr Bedeutung zukommen zu lassen, ist eine klare Richtungsgebung und Fürsprache dringend notwendig. Die Toronto Charta für Bewegung ist in vier Schlüsselbereiche unterteilt, die auf neun Leitsätzen beruhen. Die Einführung der Toronto Charta für Bewegung wird ein festes Fundament bilden und wird weltweit richtungsweisend für mehr gesundheitsförderliche Bewegung sein.

Wir rufen alle interessierten Akteure dazu auf, die Annahme und Umsetzung der Toronto Charta für Bewegung zu unterstützen und in einem oder mehreren der folgenden vier Bereiche aktiv zu werden:

- Zeigen Sie Ihre Zustimmung für die vier Aktionen und neun Leitsätze, indem Sie ihre Unterstützung der Toronto Charta für Bewegung registrieren;
- Schicken Sie eine Kopie der Toronto Charta für Bewegung an mindestens fünf Kolleginnen und Kollegen und ermutigen Sie diese, dasselbe zu tun;
- Initiieren Sie Treffen mit Entscheidungstragenden verschiedener Sektoren und diskutieren Sie, wie nationale Pläne und strategische Aktionen, die auf den Leitsätzen der Toronto Charta für Bewegung basieren, Maßnahmen der verschiedenen Sektoren beeinflussen können.
- Mobilisieren Sie Netzwerke und Partnerschaften aller Sektoren, um die Toronto Charta für Bewegung zu unterstützen und umzusetzen.

Gleichzeitig verpflichten sich die Mitglieder des Globalen Komitees für Bewegung zu den folgenden Maßnahmen:

- Die Toronto Charta wird in die französische, spanische und in weitere Sprachen übersetzt;
- Die Toronto Charta wird weit verbreitet;
- Es wird mit Netzwerken für Bewegung und anderen Akteuren zusammengearbeitet, um Regierungen und Entscheidungstragende weltweit zu mobilisieren, den Einsatz für gesundheitsförderliche Bewegung zu erhöhen;
- Es wird weiterhin mit anderen Gruppen und Organisationen zusammengearbeitet, um weltweit für mehr gesundheitsförderliche Bewegung einzutreten.

Für Links zu weiterführenden Materialien und zur Weiterleitung der Toronto Charta für Bewegung an Kolleginnen und Kollegen besuchen Sie bitte: www.globalpa.org.uk

Empfohlene Zitierweise: Globales Komitee für Bewegung, Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit. Die Toronto Charta für Bewegung: ein globaler Aufruf zum Handeln. www.globalpa.org.uk. 20. Mai 2010.

