

139 medizinische und wissenschaftliche Organisationen sowie Sport- und Regierungsinstitutionen veröffentlichen ein Positionspapier zur Notwendigkeit einer "Globalen Allianz zur Förderung körperlicher Aktivität" – die Hamburger Erklärung.

Steinacker JM, et al. BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2023;0:e001626.
doi:10.1136/bmjsem-2023-001626

Nicht übertragbare Krankheiten wie koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Demenz, Depressionen und Krebs sind weltweit auf dem Vormarsch und stehen häufig in Zusammenhang mit einem Mangel an körperlicher Aktivität. Weltweit liegt das Niveau der körperlichen Aktivität unter den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Ein Mangel an körperlicher Aktivität kann die Krankheits- und Sterblichkeitsraten erhöhen, die Lebensqualität verschlechtern und die ökonomische Belastung für den Einzelnen und die Gesellschaft erhöhen.

Als Reaktion auf diesen Entwicklungstrend haben sich im April 2021 in Hamburg zahlreiche Organisationen unter einem Dach zusammengefunden und die "Hamburger Erklärung" unterzeichnet. Diese stellt eine internationale Verpflichtung dar, alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um die körperliche Aktivität zu erhöhen und die Gesundheit des Einzelnen und der Bevölkerung insgesamt zu verbessern.

Wenn sich Ärzte und alle anderen Gesundheitsberufe in erster Linie auf das Individuum konzentrieren, ruft die "**Global Alliance for the Promotion of Physical Activity**" diese auf, ihre Patienten zu aktivieren, aber auch in ihren Gemeinden und auf allen politischen Ebenen Verantwortung zu übernehmen, um die Gesundheit der gesamten Bevölkerung zu verbessern. In der „Hamburger Erklärung“ ruft die Allianz nationale und internationale Entscheidungsträger dazu auf, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, um tägliche körperliche Aktivität in allen Bereichen zu fördern.

Die "Globale Allianz" ruft alle beteiligten gesellschaftlichen Gruppen auf, Verantwortung zu übernehmen: Ärzte, Krankenhäuser, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler, kommunale Gesundheitsdienstleister, um nachhaltige Gesundheitsziele für ihre Patienten/Klienten zu erreichen.

Presseerklärung

Professor Fabio Pigozzi, Präsident der "International Federation of Sport Medicine" und Professor sowie stv. Rektor der Universität Rom "Foro Italico": *"Wir unterstützen diese wichtige Initiative, denn es ist an der Zeit, dass Ärzte ihren Patienten körperliche Aktivität verschreiben".*

Professor Juergen Steinacker, Chair der Hamburg Erklärung, Vorsitzender der "European Initiative for Exercise in Medicine" und Sportmediziner am Universitätsklinikum Ulm *"Krankenhäuser und Gesundheitsdienstleister sollten aufgefordert werden, langfristige und nachhaltige Gesundheitsziele zu erreichen, um sicherzustellen, dass ihre Patienten zu einem gesunden und körperlich aktiven Lebensstil zurückkehren. Wir fordern ein nachhaltiges aktives Krankenhaus, das sich nicht nur auf Verfahren und kurzfristige Ergebnisse, sondern auf langfristige Aktivität der Patienten konzentrieren sollte."*

Professor Bernd Wolfarth, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und Professor für Sportmedizin an der Charité in Berlin: *„Die deutsche Sportmedizin begrüßt die Teilnahme so zahlreicher deutscher Fachgesellschaften, der Bundesärztekammer und des Deutschen Olympischen Sportbundes an dieser Erklärung, die eine starke Botschaft an die Bundesregierung und alle Akteure im Gesundheitswesen richtet.“*

Die "Hamburger Erklärung" wird auch von der **medizinisch-wissenschaftlichen Kommission des Internationalen Olympischen Komitees**

(**IOC**) unter dem Vorsitz von **Professor Uğur Erdener** unterstützt, die die Bedeutung der körperlichen Betätigung für die öffentliche Gesundheit hervorhebt. Professor Erdener: *"Ich möchte Sie zur Erklärung beglückwünschen. Wir freuen uns sehr, Teil dieser wichtigen Initiative zu sein."*

Das IOC unterstreicht seine Unterstützung in einer Pressemitteilung::

<https://www.olympics.com/ioc/news/ioc-reiterates-its-support-for-the-hamburg-declaration-to-tackle-physical-inactivity>

Das IOC und die Weltgesundheitsorganisation WHO haben auch die globale Aktion **"Lets be active"** ins Leben gerufen, die mit dem Olympischen Tag 2023 eine starke Botschaft an die Öffentlichkeit richtete und Millionen von Teilnehmern erreichte: [Millions of people moved for Olympic Day 2023 around the world \(olympics.com\)](https://www.olympics.com/en/news/millions-of-people-moved-for-olympic-day-2023-around-the-world)

Presseerklärung

Kontakt:

Prof. Dr.med. Dr.h.c. Jürgen Michael Steinacker;

European Initiative for Exercise in Medicine
Sport- und Rehabilitationsmedizin
Universitätsklinikum Ulm
89075 Ulm

Tel: +49 731 500 45300

Juergen.Steinacker@uniklinik-ulm.de

EIEM Center

Carolin Knoke

Exercise.Medicine@uniklinik-ulm.de

Leonie Fink

leonie.fink@uniklinik-ulm.de

Presseerklärung

Schlussfolgerungen:

Die Welt leidet unter einer Adipositas-Epidemie aufgrund abnehmender körperlicher Aktivität. Jede Altersgruppe ist davon betroffen, insbesondere Kinder.

Ein Mangel an körperlicher Aktivität verursacht viele Probleme für den Einzelnen und die Gesellschaft. Die Lösung besteht darin, mehr Menschen in Bewegung zu bringen. Das ist das übergreifende Ziel der "Globalen Allianz zur Förderung der körperlichen Bewegung".

Die Menschen dazu zu bringen, sich zu bewegen, unabhängig von ihrem individuellen Ausgangsniveau, und so den Weg zu mehr körperlicher Aktivität und Bewegung (und Sport) zu finden, ist die entscheidende Priorität.

Wenn wir zusammenarbeiten, haben wir eine bessere Chance, dieses ehrgeizige Ziel zu erreichen, indem wir die entsprechenden Maßnahmen ergreifen und die Entscheidungsträger dahingehend beeinflussen, dass sie zum Wohle aller in körperliche Aktivität investieren. Die Verwirklichung dieses Ziels wird Leben retten, Geld sparen, die Menschen glücklicher machen und dazu beitragen, die Welt zusammenzubringen.

Hier sind fünf Schlüsselbotschaften:

Förderung von körperlicher Aktivität als Medizin.

Nutzen Sie Multiplikatoren und Vorbilder in allen Bereichen des Lebens, um die Botschaft zu vermitteln, dass Gesundheit, Wohlbefinden und Glück zu Hause beginnen. Dass körperlicher Aktivität die beste Medizin ist. Dass Vorbeugen besser ist als Heilung.

Lobbyarbeit bei politischen Entscheidungsträgern.

Entwicklung von Instrumenten und Programme, damit wir Lobbying betreiben können, damit sich Regierungen, Unternehmen und Nichtregierungsorganisationen auf allen Ebenen dafür einsetzen, in körperliche Aktivität zu investieren, um Leben zu retten, Geld zu sparen und die Gesellschaft zu verbessern.

Die Anpassung der körperlichen Aktivität an den Einzelnen, die Gemeinschaft und ihre Umgebung.

Körperliche Aktivität muss auf den Einzelnen zugeschnitten sein, das Alter, das Geschlecht, die sozioökonomischen und kulturellen Gegebenheiten sowie auf die klimatischen Bedingungen.

Nutzen der neuesten Technologien.

Arbeiten Sie mit den großen Tech, Pharma- und Medizinunternehmen sowie Bildungseinrichtungen, um körperliche Aktivität in das tägliche Leben zu integrieren durch tragbare Geräte, Smartphones, das Internet und das Metaverse. Einfacher und unterhaltsamer Einstieg durch Gamification, Belohnungen und den Aufbau von Communities.

Ein Aufruf zu mehr Studien über die Wirksamkeit und Umsetzung von politischen Konzepten (Policies) und Programmen.

Presseerklärung

Die meisten Informationen zur Prävention stammen aus Kohortenstudien, und es besteht ein dringender Bedarf an gut konzipierten Studien für körperliche körperlicher Aktivität in der Bevölkerung und im Gesundheitssystem - insbesondere im Hinblick auf unterversorgte Minderheiten.