

Hamburg Active City



Prof. Dr. med. Rüdiger Reer

Institut für Bewegungswissenschaft
Sport- und Bewegungsmedizin
Universität Hamburg



Generalsekretär
Deutscher Sportärztebund (DGSP)

COI-Deklaration





18. Deutscher Konferenz für Tabakkontrolle



dkfz. DEUTSCHES KREBFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMUT-SCHÖLTKAMP-KLINIK

Ihre E-Mail-Adresse: who-cc@dkfz.de

Sehr geehrte Referentin, sehr geehrter Referent,

nochmal herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft, einen Beitrag im Rahmen der 18. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle zu leisten.

Gemäß unseren Transparenzkriterien bitten wir Sie, eine „Conflict of Interest“ (COI) Deklaration auszufüllen und an die unten aufgeführte Adresse zu faxen oder zu mailen.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei jedem Vortrag die Notwendigkeit besteht, eine Folie (meist die erste) mit Ihrer COI-Deklaration zu zeigen.

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Bitte faxen an: 06221 - 42 3020
oder mailen: who-cc@dkfz.de

Dr. Katrin Schaller

CONFLICT OF INTEREST - DEKLARATION

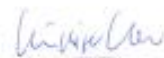
Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Antworten an:	Ja	Nein
Haben Sie in den letzten 5 Jahren Vortragshonorare von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen bezogen?	☐	☒
Haben Sie in den letzten 5 Jahren Beratungshonorare von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen bezogen (Advisory Boards)?	☐	☒
Haben Sie in den letzten 5 Jahren von der Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen finanzielle Unterstützung für Projekte bezogen?	☐	☒
Haben Sie kommerzielle Verbindungen zu den Herstellern oder den Vertriebsorganisationen für Tabakprodukte, Nikotinersatzprodukte oder E-Inhalationsprodukte, die im Rahmen der 18. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle erwähnt werden (soweit vorhanden)?	☐	☒
Haben Sie kommerzielle Verbindungen zu Konkurrenten von Herstellern oder den Vertriebsorganisationen für Tabakprodukte, Nikotinersatzprodukte oder E-Inhalationsprodukte, die im Rahmen der 18. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle erwähnt werden (soweit vorhanden)?	☐	☒
Haben Sie Verbindungen zur Pharma-, Tabak- oder E-Zigarettenindustrie oder deren Lobby-Organisationen?	☐	☒

Bitte beschreiben Sie hier potentielle andere Interessenskonflikte:

☒ Ich deklariere hiermit keine Interessenskonflikte im Rahmen der 18. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle zu haben.

Ich übernehme die Verantwortung für die Richtigkeit der gemachten Angaben.


 Katrin Schaller
 18. Deutscher Konferenz für Tabakkontrolle
 Sekretariat
 Postfach 10 15 50
 20359 Hamburg

19.11.20

 Datum und Unterschrift

Bedeutung von Bewegung



SPORT
UND GESUNDHEIT



Zur Bedeutung von Sport und Bewegung in
Gesundheitsförderung und Prävention

Tägliche Bewegung ...vom Neanderthaler



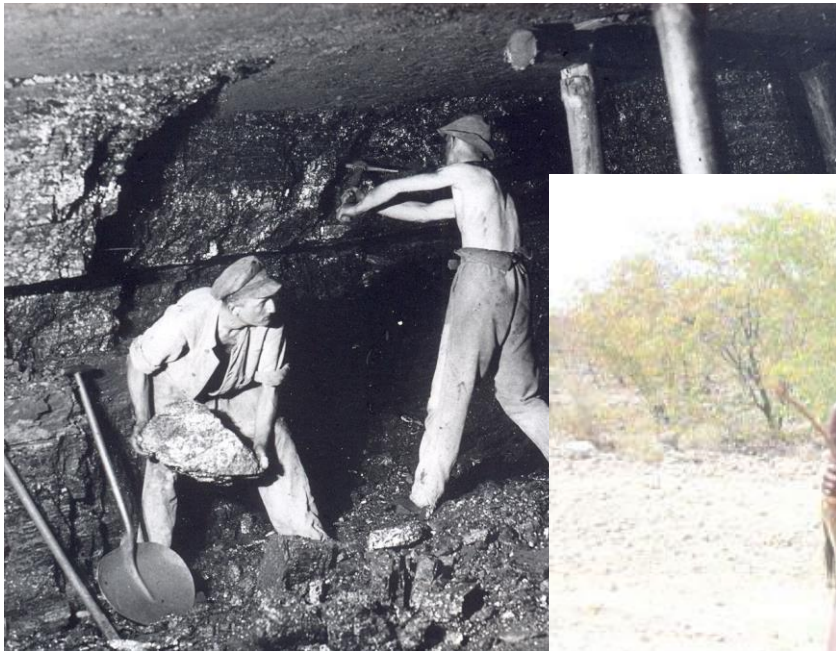
Aktionsradius von 40 km

Für unsere Ahnen war Bewegung überlebenswichtig

... – für uns auch!

Männer: 15-19 km/ Tag

Frauen: ca. 9 km/ Tag

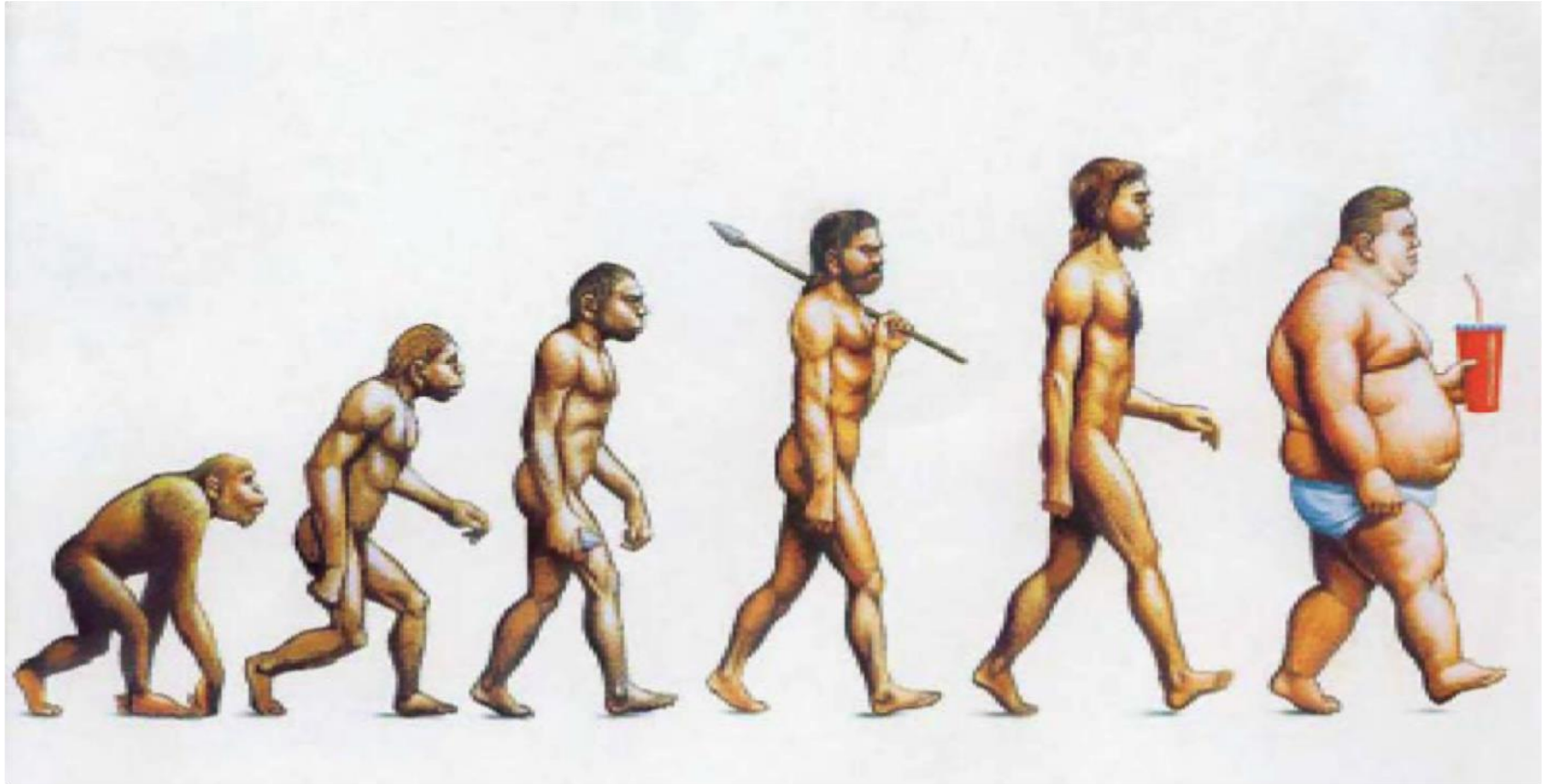


...zum zivilisierten Menschen!



Aktionsradius
ca. 500 m

Entwicklung des Menschen



Fakt



65 % ♀

60 % ♂



**Sind wegen schlechter Fitness nicht
in der Lage, zügig 3 Stockwerke
Treppen zu steigen**



Gigantische Grüße

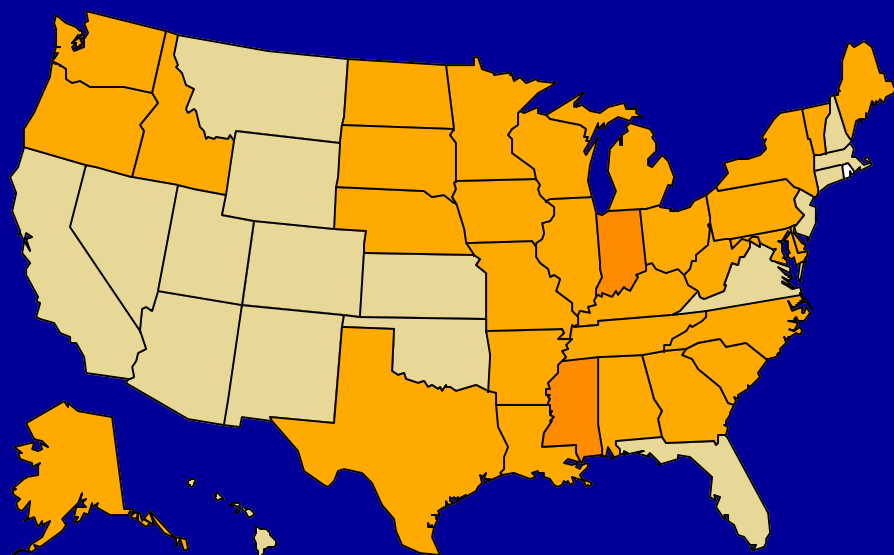


aus Hamburg an der Elbe

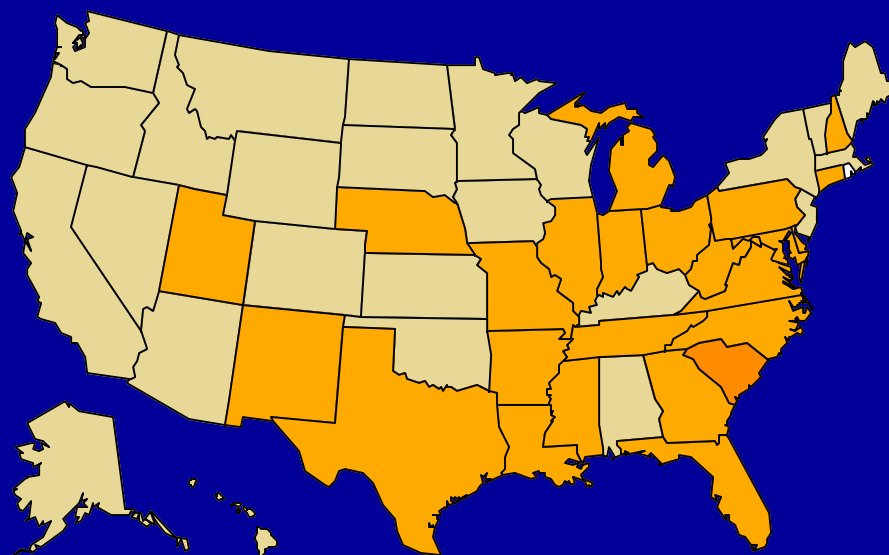
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

1994

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



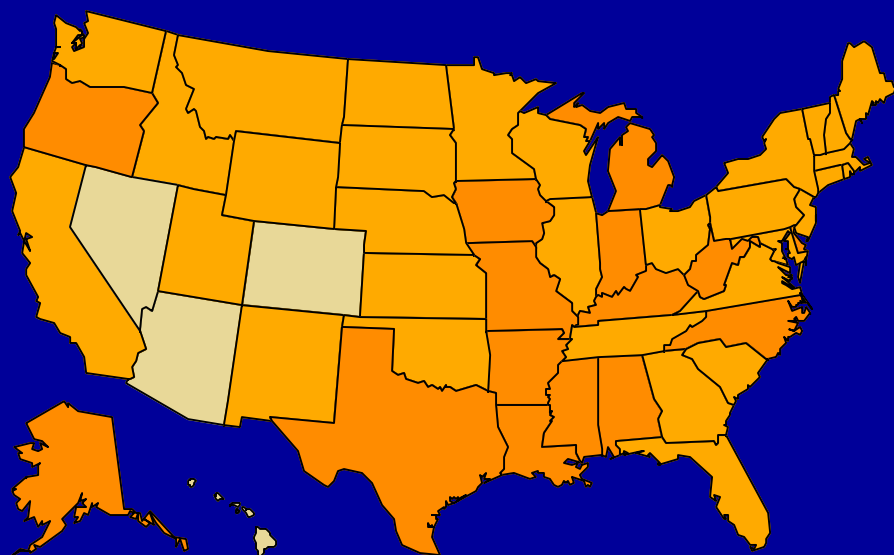
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



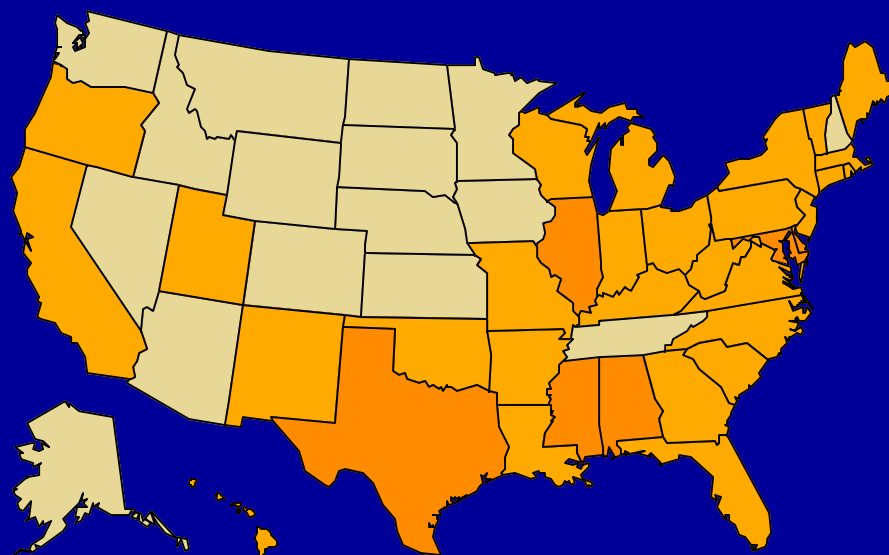
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

1997

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



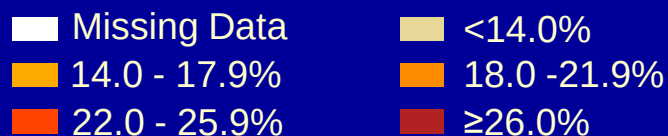
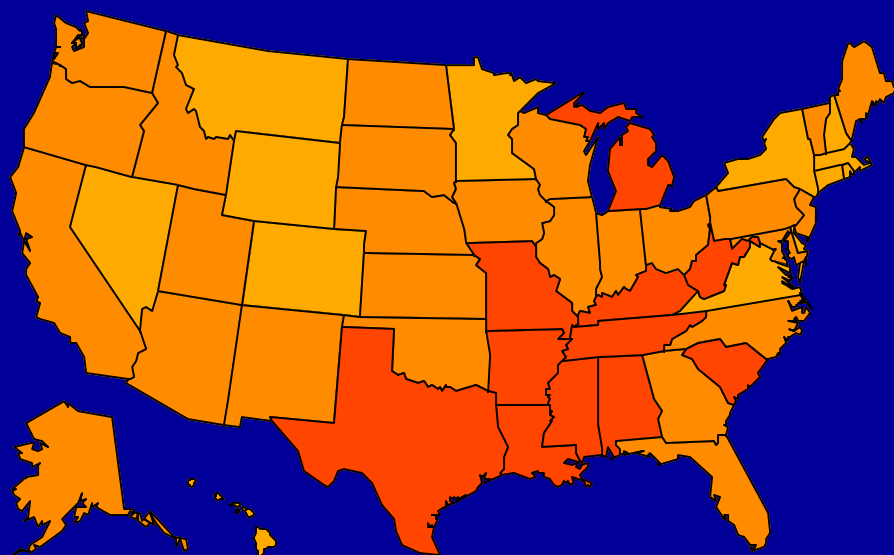
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



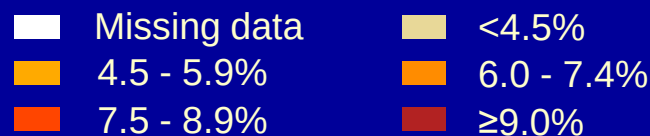
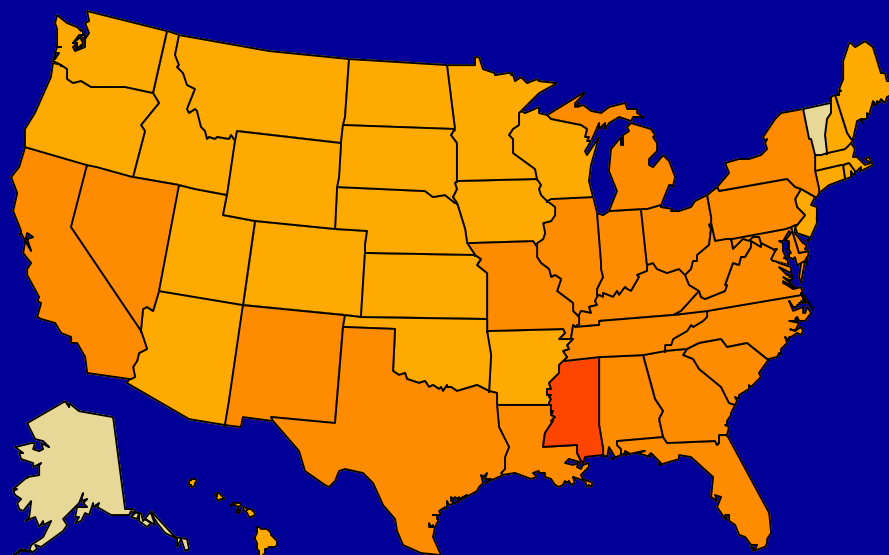
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

2000

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



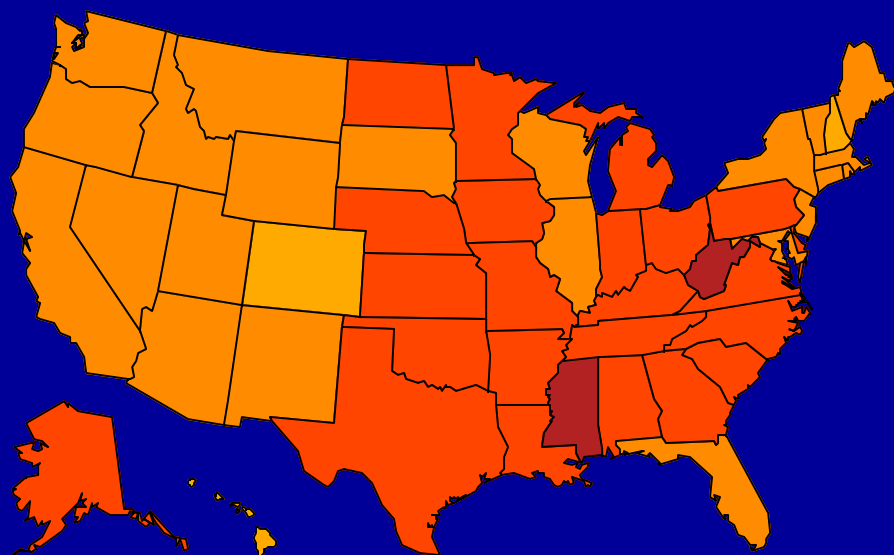
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

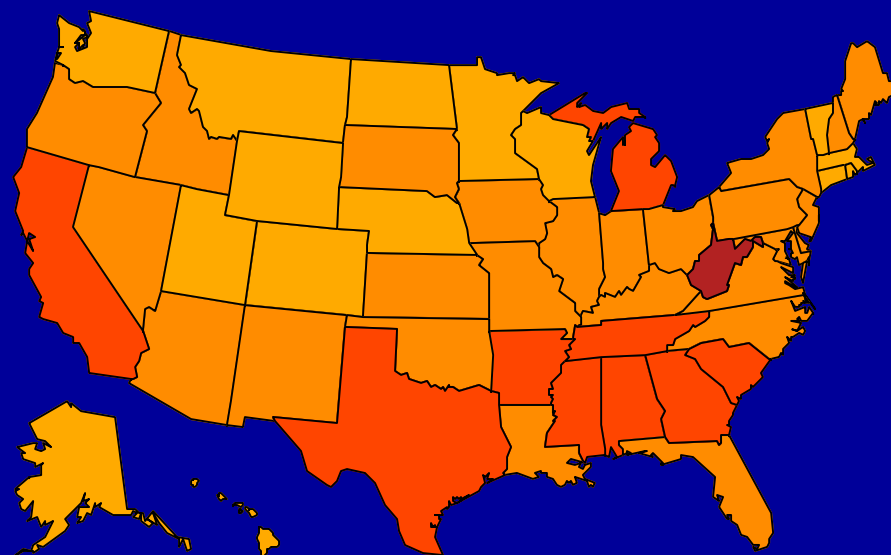
2002

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Missing Data	<14.0%
14.0 - 17.9%	18.0 - 21.9%
22.0 - 25.9%	$\geq$ 26.0%

Diabetes



Missing data	<4.5%
4.5 - 5.9%	6.0 - 7.4%
7.5 - 8.9%	$\geq$ 9.0%



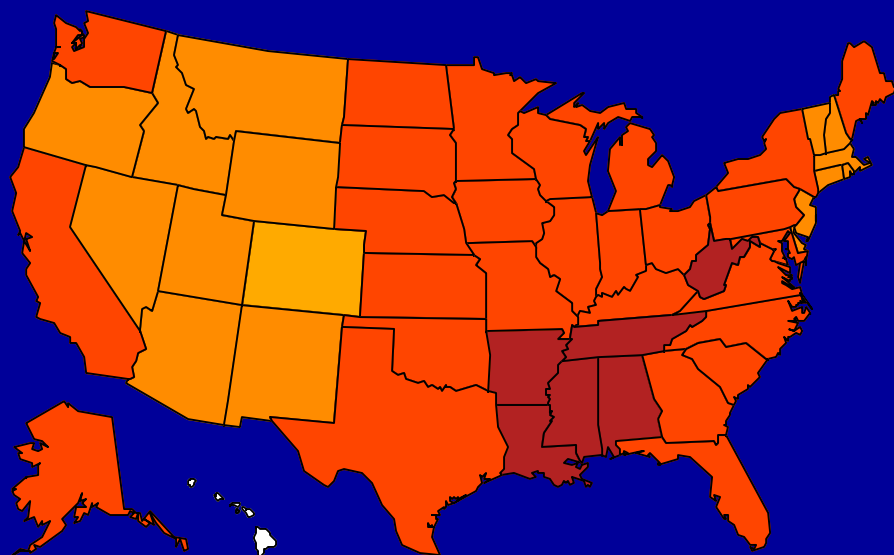
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



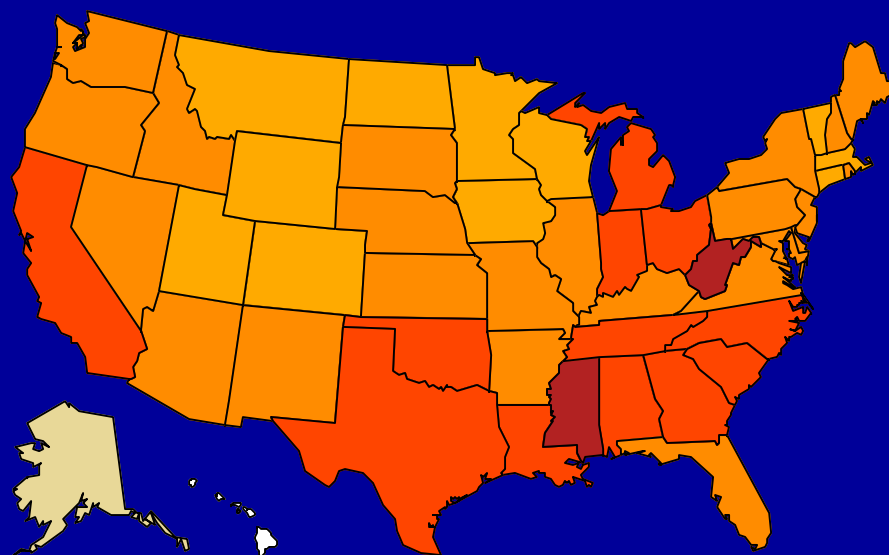
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

2004

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



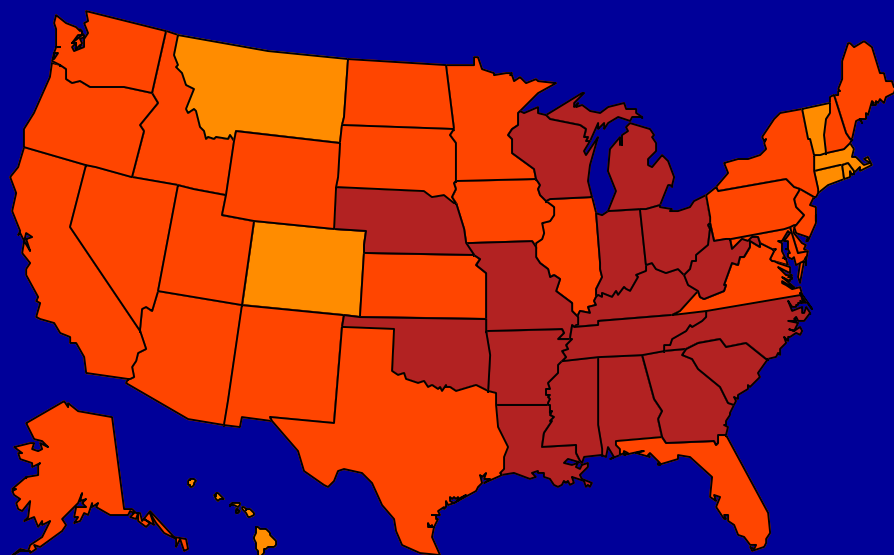
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



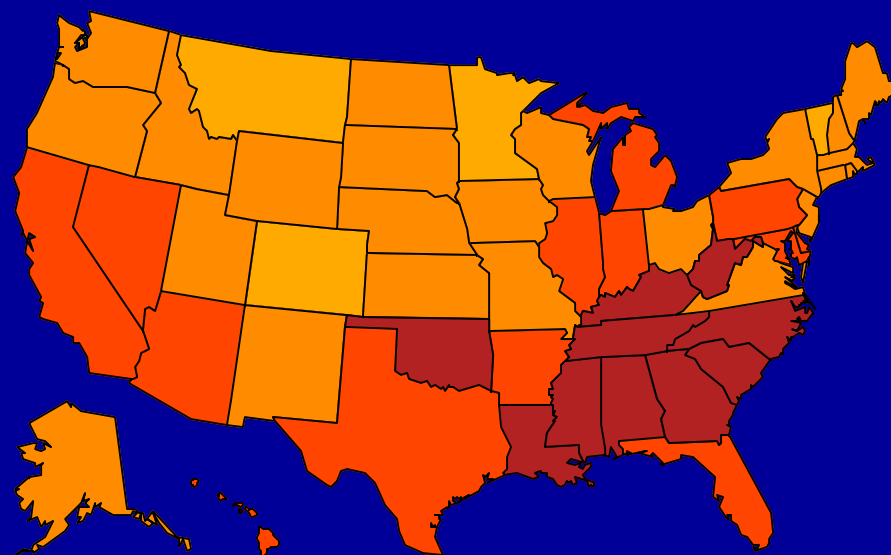
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

2006

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



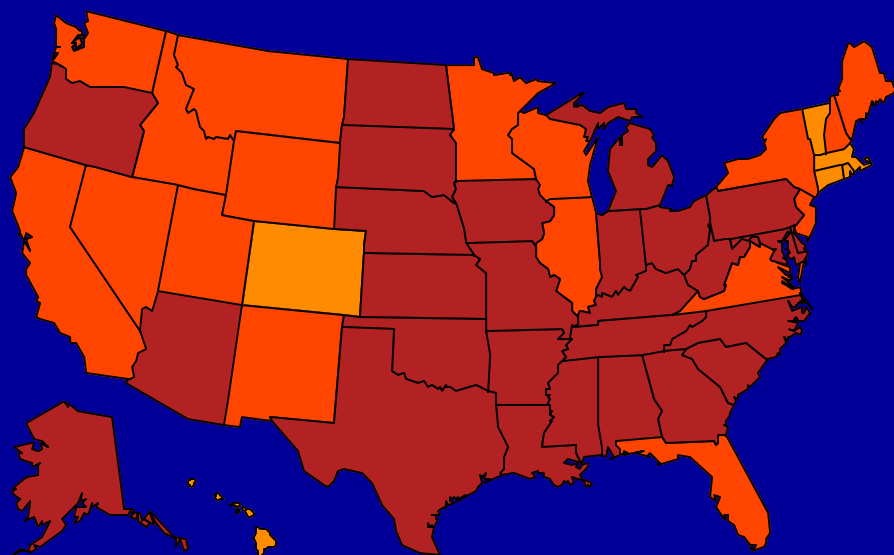
CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



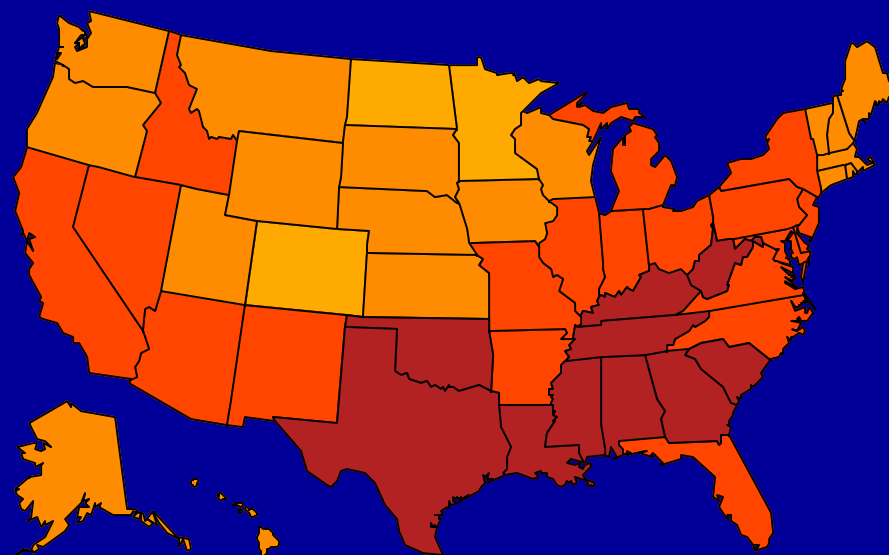
Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

2007

Obesity (BMI $\geq$ 30)



Diabetes



CDC's Division of Diabetes Translation. National Diabetes Surveillance System
available at <http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>

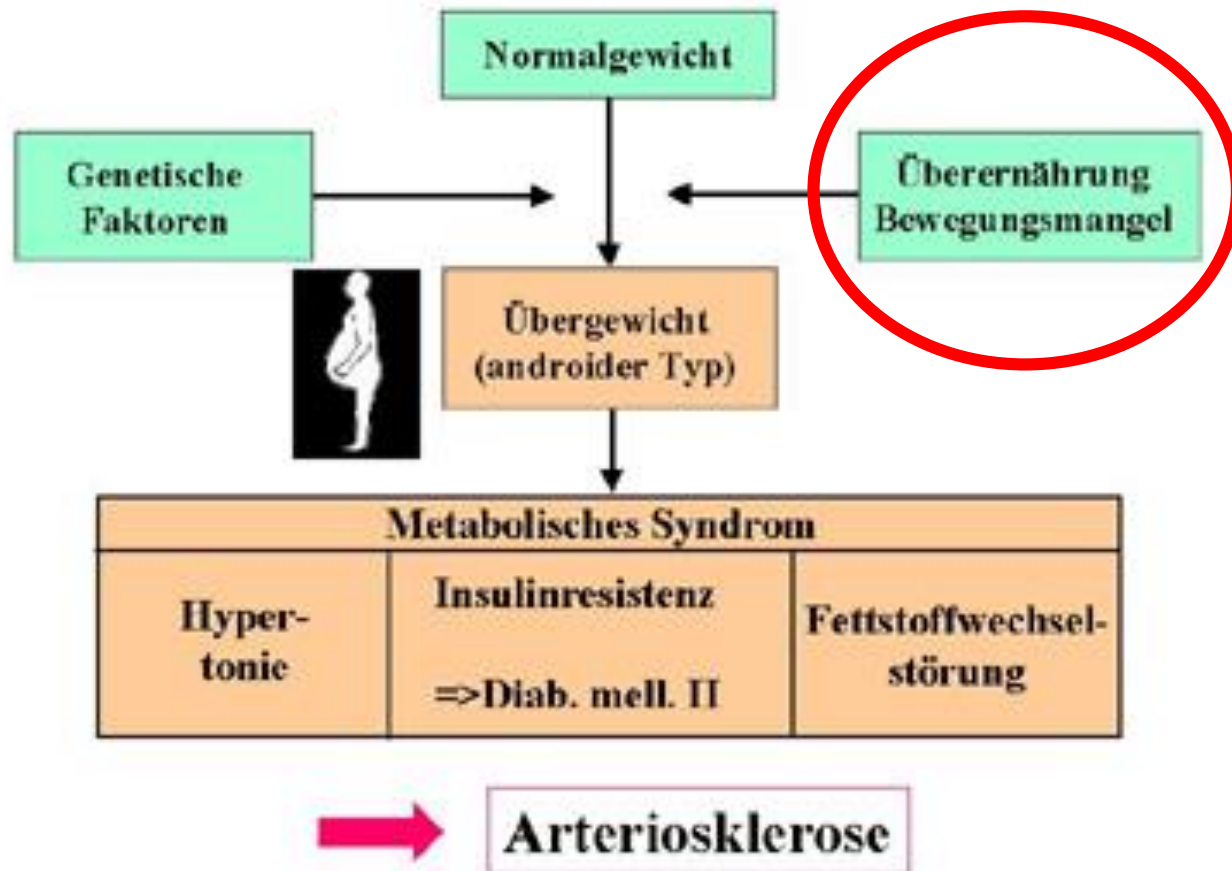




... auch schon im Kindes- und Jugendalter...

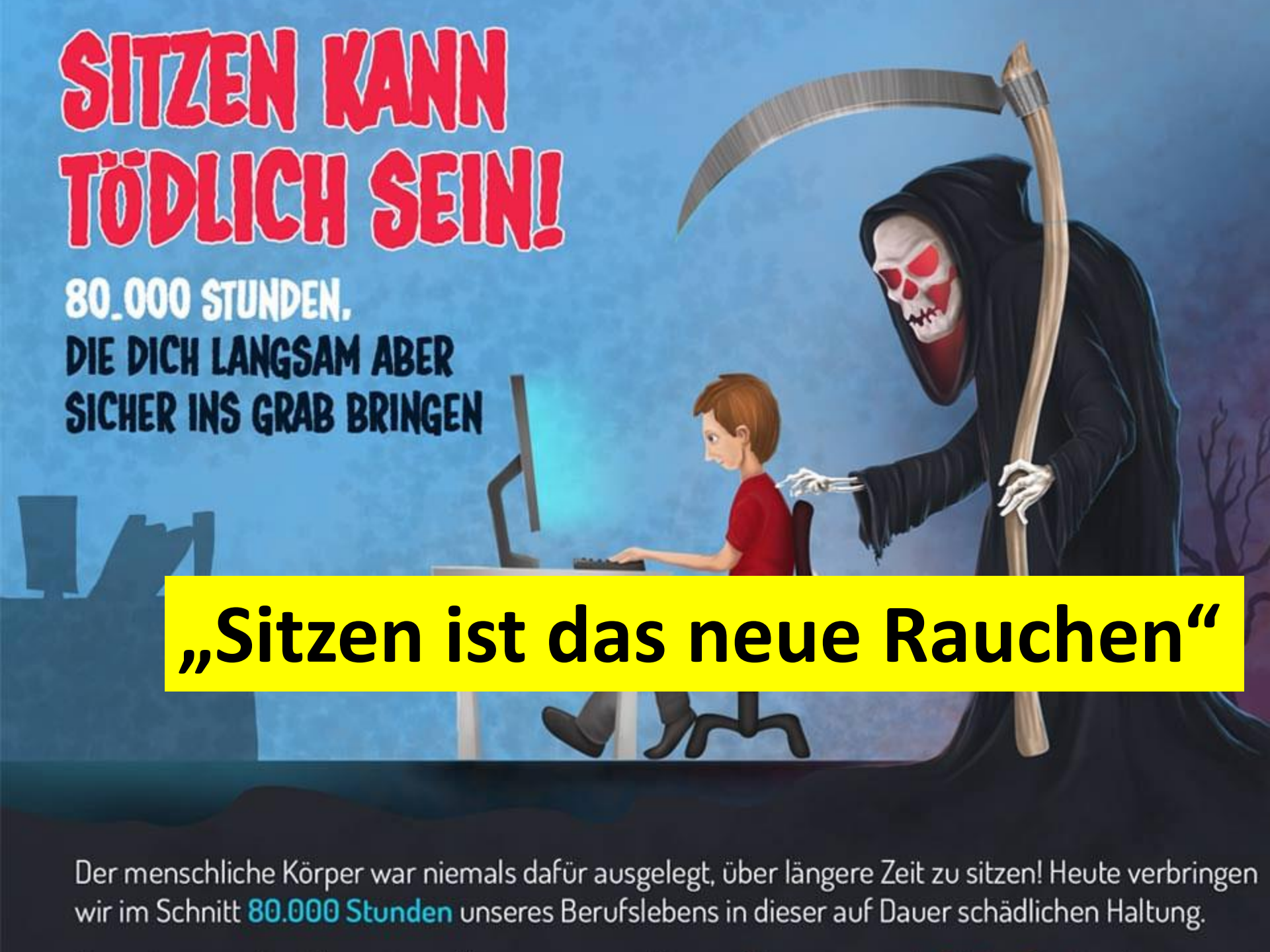


Das metabolische Syndrom



SITZEN KANN TÖDLICH SEIN!

80.000 STUNDEN,
DIE DICH LANGSAM ABER
SICHER INS GRAB BRINGEN

An illustration depicting a man with brown hair, wearing a red t-shirt, sitting at a desk and working on a computer. He is viewed from the side. Behind him, the Grim Reaper, dressed in a black hooded robe and wearing a white skull mask with red eye sockets and a stitched mouth, stands holding a large scythe. The Grim Reaper's right hand is reaching out towards the man's back. The background is a dark, blue, misty landscape with silhouettes of trees and buildings. A large yellow banner is superimposed over the middle of the image.

„Sitzen ist das neue Rauchen“

Der menschliche Körper war niemals dafür ausgelegt, über längere Zeit zu sitzen! Heute verbringen wir im Schnitt **80.000 Stunden** unseres Berufslebens in dieser auf Dauer schädlichen Haltung.

Therapeutische Wirkung von Bewegung

	Exercise benefit	Drug or surgical benefit
Cardiac disease	40% risk reduction ²	24% risk reduction with statins ³
Stable coronary artery disease	88% survival at 12 months ⁴	70% survival at 12 months with percutaneous coronary angioplasty ⁴
Type 2 diabetes	58% incidence reduction ⁵	31% incidence reduction with metformin ⁶
Hip fracture	55% incidence reduction ⁷	38% risk reduction with risedronate ⁸
Breast cancer	40% risk reduction ^{9,10}	38% incidence and risk reduction with tamoxifen ¹¹
Recurrent breast cancer	54% reduction in mortality ¹²	59% reduction in mortality with tamoxifen ¹³
Major depression	Exercise as effective as sertraline (60.4% remission) but with a reduced relapse rate of 30% ¹⁴	Sertraline as effective as exercise (65.5% remission) but with an increased relapse rate 52% ¹⁴

Studies chosen to show effectiveness of exercise, and benefits should not be regarded as directly comparable except for percutaneous coronary angioplasty⁴ and major depression.¹⁴ Exercise can be expected to provide broader health benefits than individual drug or surgical interventions.

Table: Exercise compared with drugs or surgery in non-communicable diseases

Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften gleichzeitig in sich vereinigen würde?

- Hemmung der Gefäßverkalkung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Entgegenwirken von Bluthochdruck
- Entgegenwirken von Übergewicht
- Entgegenwirken von Diabetes
- Therapie von Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen
(Muskelschwäche, Alzheimer, Demenz)

Mit welcher Begeisterung würde wohl ein solches Medikament verschrieben werden?



Dabei ist diese *Pille* vorhanden !

Modifiziert nach W. Hollmann

Die Pille heißt



Individuelle regelmäßige **körperliche Aktivität**

vom Kindes-



bis zum Greisenalter



Modifiziert nach W. Hollmann

„Verpasste Prävention“

„Warum behandeln wir Menschen, wenn wir sie dann hinterher in eine Lebenswelt entlassen, die sie krank macht?“

(Sir Michael Marmot, Sozialmediziner aus London)

„obesogenic
enviroments“



Lebenswelt mit „Treibern“



M.J. Müller Adipositas 2019; 13:1-9

Lebenswelt mit „Treibern“



Lebenswelt mit „Treibern“



„Making the healthy choice
the easy choice“
(WHO 1986)



Verhaltensprävention

- Fokus auf Verhalten der entsprechenden Person
 - Änderung der Riskofaktoren (Bewegung, Ernährung, Stress u.a.)

Verhältnisprävention

- Adressiert die systemischen „Treiber“ von Lebensstilen
 - Lebenswelt (Arbeit, Freizeit)
 - Soziale Verhältnisse
 - Konsumismus

**Lösung der WHO:
„More active people for a
healthier world“**





Hamburg Active City



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG





Global Active City

- entstanden aus dem „**Masterplan Active City**“, der 32 Projekte aus der gescheiterten Bewerbung um die Ausrichtung der Olympischen Sommerspiele 2015 umsetzen sollte
- **Label „Global Active City“** initiiert von der Active Well-being Initiative



- Die Active Well-being Initiative ist eine Nichtregierungsorganisation und fördert körperliche Aktivität, Sport für alle, nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden.
- gegründet von der The Association for International Sport for All (TAFISA) und der Evaleo Association
- **am 06. Oktober 2018** wurde die Freien und Hansestadt Hamburg als eine von insgesamt **sechs Städten weltweit**— neben Buenos Aires (Argentinien), Lillehammer (Norwegen), Liverpool (England), Ljubljana (Slowenien) und Richmond (Canada) — nach aufwändigem **Zertifizierungsprozess** als „**Global Active City**“ ausgezeichnet.

MASTERPLAN ACTIVE CITY

BREITENSport

Schul- und Vereinssport

- Vollständig barrierefreie Sporthallen
- Tribüneneinbau in der Sporthalle der Geschwister-Scholl-STs
- Vereinsgerechte Spielfeldfläche für die Grundschule Baakenhafen
- Hockeyausstattung für Wandsbek
- Sportanlage Dratelnstraße
- Radrennbahn Stellingen

11 Projekte

Sport im öffentlichen Raum

- Mountain Bike Strecke Francop
- Parksport
- Joggingstrecken Hamm-Horn
- Loop Finkenwerder

4 Projekte + 1

Sport für Alle

- „Mach mit - bleib fit!“
- „Willkommen im Sport“
- Sportflächen in Neubaugebieten
- Aktionsplan „Inklusion+ Sport“

5 Projekte

LEISTUNGSSport

Nachwuchsleistungssport

- Zusätzliche Schwimmzeiten in der Elbgaustraße
- Wettkampffähige Alsterschwimmhalle
- LLZ Handball/ Judo in Dulsberg

1 Projekt + 2

Spitzensport

- Derby-Park Klein Flottbek
- Tennis am Rothenbaum
- Regattastrecke Dove-Elbe
- Temporäre Eventflächen

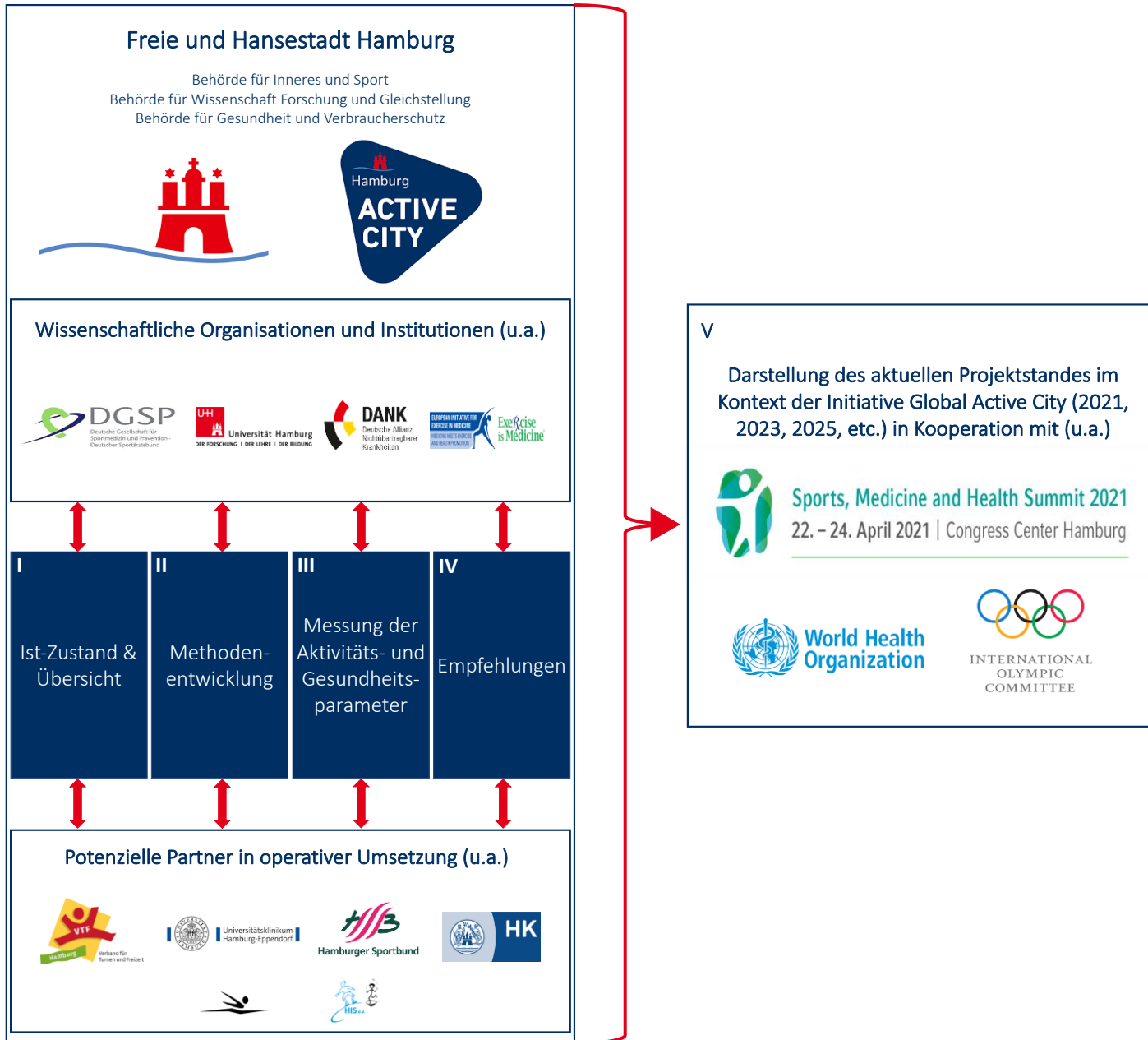
5 Projekte + 3

26 Projekte | 6 Empfehlungen

Scientific Support Active City

- Beauftragung des Arbeitsbereichs Sport- und Bewegungsmedizin der UHH zur wissenschaftlichen Unterstützung der Initiative Active City durch drei Behörden der Freien und Hansestadt Hamburg:
 - Behörde für Inneres und Sport
 - ehem. Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (seit 1. Juli Gesundheit samt in Sozialbehörde gewandert: Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration)
 - Wissenschaftsbehörde (Behörde für Wissenschaft, Forschung und Gleichstellung und Bezirke)
- für zunächst 2 Jahre, aber eine langfristige Kooperation ist vorgesehen

Scientific Support Active City Hamburg



Scientific Support Active City

- Erster Schritt Überprüfung des Ist-Zustandes: Analyse der körperlichen Aktivität oder mit körperlicher Aktivität assoziierter Parameter in den Zielgruppen
 - Kinder und Jugendlichen
 - Erwachsene
 - Ältere Erwachsene
 - Senioren
- nach erster Sichtung erscheint Datenlage lückenhaft, nur wenig Daten zu Aktivitätsparametern
- in vielen Erhebungen spielt Sport und Bewegung leider noch eine eher untergeordnete Rolle und dementsprechend werden in großen Erhebungen, wie bspw. der Schuleingangsuntersuchung, kaum Daten zur körperlichen Aktivität bzw. zu motorischen Fähigkeiten erfasst

Next Steps:

- erster Hamburger Aktivitätsbericht in 2021
- Langfristig Implementierung weiterer Messverfahren

Ein Umsetzungsbeispiel...

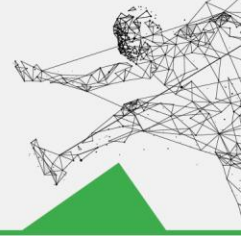


ACTIVE CITY

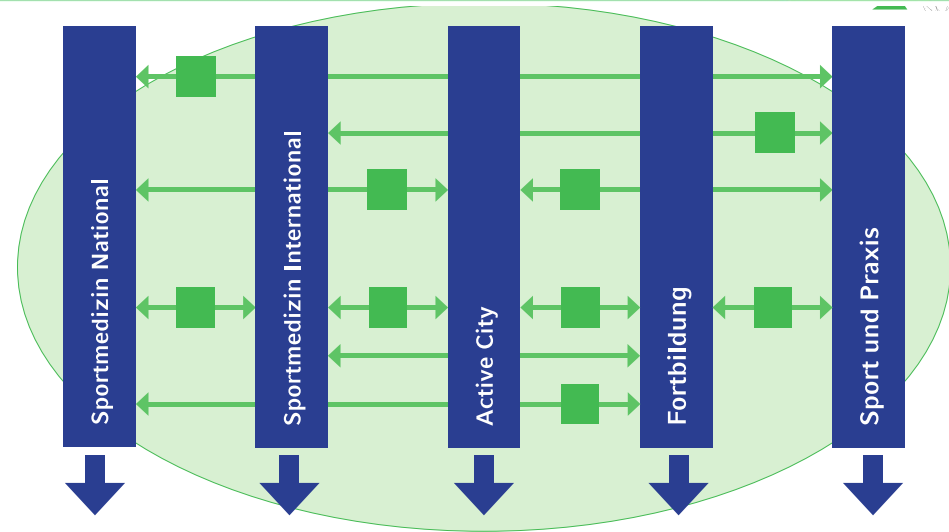
EINLADUNG ZUM SYMPOSIUM

25. 10. 2019, Active City – Bewegung und Bewegungsförderung für eine gesunde Stadt


Hamburg

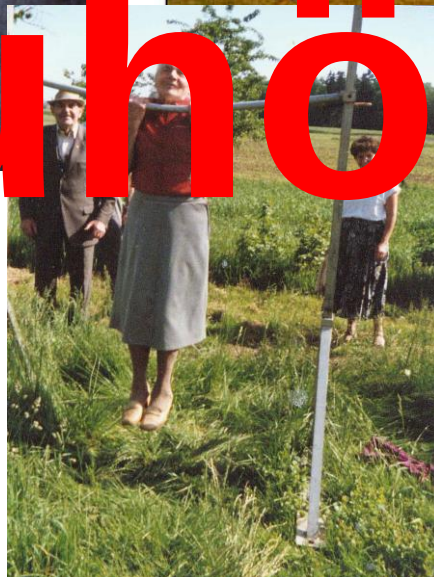


- Interdisziplinarität
- Transfer: Transfer von der Wissenschaft in die Praxis
- 2000 Mediziner, Wissenschaftler, Therapeuten, Trainer und Übungsleiter
- **3 Kongresse, mehr als 20 bedeutende Partnerinstitutionen, mehr als 200 Vorträge** nationaler und internationaler Experten
- Einmaliges Netzwerk



DGSP (Dt. Gesellschaft für Sportmedizin & Prävention) 	9th EIEIM Congress EUROPEAN INITIATIVE FOR EXERCISE IN MEDICINE EYE & EISE IS MEDICINE 	Freie und Hansestadt Hamburg (Global Active City) 	DGSP (Dt. Gesellschaft für Sportmedizin & Prävention) 	DOSB (Dt. Olympischer Sportbund)
DANK (22 wiss.-med. Organisationen) 	EFSMA (Europ. Verband Sportmedizin) 	Veranstaltungen zum Thema Active City für u.a.: ► Ärzte (Allgemeinmediziner, Kinderärzte, etc.) ► Lehrer ► Vereine ► Unternehmen	DANK (22 wiss.-med. Organisationen) 	dvs (Dt. Vereinigung für Sportwissenschaft)
DDG (Dt. Diabetes Gesellschaft) 	FIMS (Weltverband Sportmedizin) 		DDG (Dt. Diabetes Gesellschaft) 	HSB HAMBURGER SPORTBUND
DGK (Dt. Gesellschaft für Kardiologie) 	IOC (International Olympic Committee) 		DGK (Dt. Gesellschaft für Kardiologie) 	
dvs (Dt. Vereinigung für Sportwissenschaft) 	NATA (National Athletic Trainers Association) 	UHH – Institut für Bewegungswissenschaft 	dvs (Dt. Vereinigung für Sportwissenschaft) 	
GOTS (Ges. für Orth.-Traumatologische Sportmedizin) 	WHO (World Health Organization) 	Universität Hamburg DER FORSCHUNG DER LEHRE DER BILDUNG 	GOTS (Ges. für Orth.-Traumatologische Sportmedizin) 	
UKE Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	TAFISA (Trim and Fitness Int. Sport for All Association) 		UKE Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf	





Danke fürs
Zuhören!