

**Betreff:**

Kampagne gegen Bewegungsarmut - Hinweisschilder vor Aufzügen - Gemeinsamer der Fraktionen von CDU, Bündnis 90 / Die GRÜNEN und FDP

**Antragstext:**

Der Gesundheitsausschuß möge beschließen:

Die meisten Menschen in Deutschland bewegen sich zu wenig. Rund 17 Millionen Menschen verbringen ihren Arbeitstag im Büro am Schreibtisch. Auch zu Hause - in der Freizeit - sitzen viele Menschen zu lange vor dem Fernseher und Computer. Auf dem Weg zur Arbeit und bei Besorgungen nehmen wir das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel. Im Alltag bedienen wir uns gern des Aufzugs oder der Rolltreppe.

Rückenbeschwerden und körperliche Fehlhaltungen durch einseitige Beanspruchung des Stütz- und Bewegungsapparates, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und Störungen des Stoffwechsels sind die Folge.

Viele versuchen in ihrer knapp bemessenen Freizeit, den Bewegungsmangel durch Fahrradfahren, Joggen oder einem Besuch im Fitnessstudio zu kompensieren. Dabei ist es ganz einfach, sich auch im Alltag mehr zu bewegen. Wir alle können mit einfachen und kleinen Verhaltensänderungen (Treppensteigen statt Aufzug oder Rolltreppe fahren, Fahrradfahren oder zu Fuß gehen statt Autofahren etc.) mehr Bewegung in den Tagsablauf integrieren. Körperliche Aktivitäten über den ganzen Tag verteilt sind gesünder als nur auf eine kurze Zeit in der Woche beschränkt.

Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich besser, ist psychisch belastbarer und leidet weniger unter Stress. Es ist wissenschaftlich erwiesen, daß regelmäßige Bewegung den Fettstoffwechsel anregt und das Immunsystem stärkt. Darüber hinaus verlangsamt es den biologischen Alterungsprozeß und verbessert das Körpergefühl und das Wohlbefinden.

Wer beispielsweise täglich etwa 200 Treppenstufen steigt, stärkt - nebenbei und ohne zusätzlichen finanziellen Aufwand für ein Fitnessstudio - Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel sowie Muskeln und Gelenke. Neuere sportmedizinische Studien belegen, daß die aerobe Trainingswirkung des Treppensteigens mit der von Schwimmen, Radfahren und Jogging vergleichbar ist.

Der Magistrat wird aufgefordert,

Antrag Nr. 07-F-25-0104  
CDU, Grüne, FDP

---

1.) zu veranlassen, daß im Rathaus sowie in allen anderen städtischen Gebäuden und öffentlichen Einrichtungen bzw. städtischen Eigenbetrieben Wiesbadens vor sämtlichen Aufzügen in allen Etagen dauerhaft gut sichtbare Hinweisschilder angebracht und aufgestellt werden, die alle Bürger / - innen und die Mitarbeiter / - innen der öffentlichen Verwaltung dazu aufrufen, anstatt des Aufzugs die Treppe zur Stärkung der gesundheitlichen Fitness zu nutzen. Diese Hinweisschilder sind für alle Bevölkerungsgruppen gut leserlich zu gestalten; der Weg zur Treppe bzw. zum Treppenhaus muß eindeutig und nachvollziehbar beschrieben sein.

2.) Die Aktion „Hinweisschilder“ ist zeitgleich mit dem Beginn der Kampagne für das „Fett-weg-Jahr“ - spätestens bis Mitte 2008 - durchzuführen. Eine noch zu bildende Arbeitsgruppe - evtl. die vorgesehene Arbeitsgruppe für das „Fett-weg-Jahr“ - soll die weiteren Details der Aktion festlegen und die Umsetzung überwachen.

3.) Die Finanzierung der Hinweisschilder hat durch die Stadt Wiesbaden und durch - für diese Aktion zu gewinnende - Sponsoren (z.B. Krankenkassen, Deutscher olympischer Sportbund, Sportkreis Wiesbaden) zu erfolgen. Hierfür sind ausreichend Mittel im städtischen Haushalt zur Verfügung zu stellen.

4.) Die Aktion „Hinweisschilder“ der Kampagne gegen Bewegungsarmut ist auf der Home-page der Stadt Wiesbaden publik zu machen.

Wiesbaden, 23.10.2007

Bernhard Lorenz

Fraktionsvorsitzender

Bettina Schreiber

Fraktionsvorsitzende

Dr. Boye Claussen

Gesundheitspolitischer Sprecher

Dr. Sven-Uwe Schmitz

Fraktionsgeschäftsführer

Volker Meisinger-Persch

Fraktionsgeschäftsführer

Jeanette-Christine Wild

Fraktionsgeschäftsführerin