



# Gesundheitsförderung im ländlichen Raum

Handlungsempfehlungen für Städte und Gemeinden



## INHALT

	Der Weg zur gesunden Kommune .....	4
1	Über diese Handlungshilfe – Wofür und für wen? .....	5
2	Warum Kommunen für die Gesundheitsförderung bedeutsam sind .....	7
	Merkmale kommunaler Gesundheitsförderung .....	8
3	Ergebnisse des studentischen Forschungsprojekts .....	9
4	Praktische Hilfen für Ihre Gemeinde oder Stadt .....	12
	Sensibilisierung durch die LVG .....	13
	Ein Thementag zur Gesundheit als Aufschlag .....	14
	Für einen erfolgreichen Austausch zur Gesundheitsförderung .....	15
	Gegenseitige Unterstützung für eine gelungene Zusammenarbeit .....	15
	Einen Steuerungskreis für die Zusammenarbeit gründen .....	16
	Den sozialen Zusammenhalt stärken .....	16
	Die Naturräume der ländlichen Regionen nutzen .....	17
5	Gut gemacht – Weiter so! .....	18
	Informationsmaterial .....	19



## | DER WEG ZUR GESUNDEN KOMMUNE

Gesundheit ist vielmehr als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gesundheit entsteht tagtäglich dort, wo Menschen aufwachsen, leben, lernen, spielen und arbeiten. Dazu zählen u. a. Spielplätze, Grünflächen, Kulturangebote und Begegnungsstätten. Die Bedingungen in den Lebenswelten entscheiden also ganz wesentlich über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen vor Ort.

Um die Gesundheit möglichst aller zu verbessern, lohnt es sich, den Fokus auf die kommunale Ebene zu richten. Unter Kommunen verstehen wir dabei Dörfer, Städte und Gemeinden, aber auch Landkreise oder einzelne Stadtteile. Kommunen gestalten zentrale Lebensbedingungen ihrer Bewohner. Neben dem Gesundheitsbereich befinden sich hier viele weitere Zuständigkeitsbereiche wie Jugend, Soziales, Sportentwicklung, Umwelt, Bau- und Verkehrsplanung.

Die Idee der kommunalen Gesundheitsförderung ist es, dafür zu sorgen, dass diese Bereiche möglichst vernetzt und aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten (in sogenannten Präventionsketten<sup>1</sup>). Dadurch können alle Menschen vor Ort erreicht werden und insbesondere Menschen in belastenden Lebenssituationen und mit gesundheitlichen Risiken, wie Alleinerziehende oder Erwerbslose, profitieren. Kommunale Gesundheitsförderung leistet somit einen besonderen Beitrag zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) unterstützen wir im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern (KGC MV) lokale Bestrebungen für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Altern in unserem Land. Darauf aufbauend richtet sich die LVG seit 2017 gezielt an Städte und Gemeinden, um die Gesundheit in den Kommunen flächendeckend zu fördern und zu unterstützen.

## 1 | ÜBER DIESE HANDLUNGSHILFE - WOFÜR UND FÜR WEN?

Die Broschüre bildet einen weiteren Teil einer von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e.V. (LVG) herausgegebenen Reihe an Handlungshilfen zur kommunalen Gesundheitsförderung und wurde in Kooperation mit Frau Prof. Dr. Susanne Hartung von der Hochschule Neubrandenburg und von Studierenden der Studiengänge Gesundheitswissenschaften und Management im Sozial- und Gesundheitswesen im Rahmen des studentischen Forschungsprojektes *Gesundheitsförderung im ländlichen Raum* entwickelt.

Das im Wintersemester 2020/21 gestartete studentische Forschungsprojekt hatte zum Ziel, Strukturen und Angebote für die Erhaltung und Förderung des Wohlbefindens in den umliegenden Gemeinden zu ermitteln und herauszufinden, inwiefern die Städte (Neustrelitz und Schwerin) dabei unterstützen und beeinflussen können. Diesen Fragen wurde mit Hilfe von Dokumentenanalysen und leitfadengestützten Interviews mit Vertretern der beiden Städte und Vertretern ausgewählter umliegender Gemeinden nachgegangen.

Im Präventionsgesetz sind Städte und Gemeinden dazu aufgerufen, Angebote der Gesundheitsförderung weiterzuentwickeln, neu zu schaffen und diese miteinander zu verknüpfen. Dabei sollen die Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Bürger von der Geburt bis ins hohe Alter in den Blick genommen werden.<sup>2</sup> Den dafür notwendigen Aufbau von Strukturen und Netzwerken, stellt u. a. die Akteure des ländlichen Raums Mecklenburg-Vorpommerns vor besondere Herausforderungen.

Die vorliegende Broschüre bietet Ihnen Handlungsempfehlungen, die die Umsetzung der Gesundheitsförderung im ländlichen Raum unterstützen sollen. Zunächst wird Ihnen als Akteure beschrieben, warum die Städte und Gemeinden als Lebenswelt einen besonderen Stellenwert in der Gesundheitsförderung einnehmen und insbesondere der ländliche Raum dabei eine wichtige Rolle spielt.

Daraufhin werden ausgewählte Ergebnisse des studentischen Forschungsprojekts vorgestellt. Zudem zeigen wir durch vorgeschlagene Handlungsempfehlungen, wie Sie in Ihren Gemeinden und Städten die Gesundheitsförderung und somit auch die Lebensqualität der Bewohner verbessern können.

Für das weitere Verständnis ist es wichtig, die für das Forschungsprojekt relevanten Begriffe zu klären.

**Gesundheitsförderung** kann verstanden werden als Prozess, allen Menschen durch Beeinflussung ihrer Lebenswelt die Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheit zu stärken und zu verbessern.<sup>3</sup>

Unter **Prävention** sind alle zielgerichteten Aktivitäten und Maßnahmen zu verstehen, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu verhindern, weniger wahrscheinlich zu machen oder deren Auftreten zu verzögern.<sup>4</sup>

Der Begriff **Kommune** ist im Bereich der Gesundheitsförderung breitgefächert. Kommunen sind in unserem Verständnis Landkreise, Städte, Gemeinden, Stadtteile oder auch einzelne Straßenzüge. Es kommt also darauf an, in welchem Kontext Sie mit jemandem, z. B. auf Landkreisebene, kommunaler Ebene oder auch Krankenkassen, über den Begriff Kommune sprechen.





## 2 | WARUM KOMMUNEN FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG BEDEUTSAM SIND

Wie es bereits 1986 in der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) formuliert wurde: „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“. Hierzu ist es wichtig Bedingungen herzustellen, die es allen Bürger ermöglichen gesund zu leben.<sup>5</sup>

All dies findet man in Städten und Gemeinden wieder, wovon es in Deutschland über 10.000 gibt, allein in Mecklenburg-Vorpommern sind es 686.<sup>6</sup> „Zu den kommunalen Aufgaben gehört die Daseinsvorsorge, d. h. die Kommune hat die Grundversorgung zu gewährleisten und für die „Bereitstellung notwendiger Güter und Leistungen für ein sinnvolles menschliches Dasein“ zu sorgen“. Dazu gehört auch die Aufgabe der Gesundheitsförderung, die nicht immer explizit hervorgehoben wird, aber eine wesentliche und nicht zu vernachlässigende Komponente für das Gemeindeleben ist.

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der immer an die jeweilige Lebenswelt (Kindergärten, Schulen, Stadtteile, Betriebe etc.), in der sie stattfindet, angepasst werden sollte. Der ländliche Raum beinhaltet dabei besondere Aspekte, die eine nachhaltigere Bearbeitung mit sich bringen. Laut dem Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung nimmt der ländliche Raum ca. 70 % der Fläche Deutschlands ein, jedoch leben lediglich 30 % der Bevölkerung im selbigen.<sup>7</sup>

Die geringere Bevölkerungsdichte führt zu einer generell schwächeren Infrastruktur, was ebenfalls mit einer erschwerten Anbindung an die verschiedenen Gesundheitsdienstleister einhergeht. Aufgrund der fehlenden Mobilität ist der Weg zum nächsten Arzt oder zur Apotheke für Bewohner des ländlichen Raums wesentlich weiter als für Stadtbewohner. Dabei ist ein Auto oft unabdingbar. Des Weiteren kann durch die Gegebenheiten ein geringes Gesundheitsverhalten, wie z. B. geringe sportliche Aktivität oder schlechte Ernährung entstehen. Das Gemeinschaftsgefühl im ländlichen Raum bietet aber Chancen, an denen gesundheitsfördernde Maßnahmen ansetzen können. Das Miteinander und die Nähe zum sozialen Umfeld innerhalb von kleineren Städten und Gemeinden können sich positiv auf die Gesundheit auswirken und haben eine große Bedeutung.

5: WHO – Weltgesundheitsorganisation 1986

6: Amt für Statistik Berlin-Brandenburg 2019, Statistisches Amt Mecklenburg-Vorpommern 2021

7: BBSR, 2021; RKI – Robert Koch-Institut, 2015

## MERKMALE KOMMUNALER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Es gibt verschiedene Merkmale der kommunalen Gesundheitsförderung, die im Folgenden erläutert werden.<sup>8</sup> Das **Kriterium der Prozessorientierung anhand des Public Health Action Cycles** (Problembestimmung, Strategieformulierung, Umsetzung, Bewertung) ist entscheidend, für die Zusammenarbeit der verschiedenen kommunalen Akteure, welche die vier Phasen des Public Health Action Cycles durchlaufen sollte.<sup>9</sup>

Mithilfe einer **detaillierten Gesundheitsberichterstattung** können Aussagen zu der Problemlage und den Verbesserungsbedarfen erkannt werden. Hinzu kommt das in dieser Phase Lösungsoptionen diskutiert werden können und daraus weitere Arbeitsstrategien hervorgehen können. Auf dieser Basis können Angebote und Maßnahmen zielgerichtet für die Gemeindemitglieder weiterentwickelt oder neu entwickelt werden. Diese sollte in zyklischen Abständen

durchgeführt und erhoben werden.<sup>10</sup>

Durch **intersektorale Zusammenarbeit kommunaler Verwaltungsbereiche** findet die Arbeit nicht nur auf einer Ebene statt, sondern es kommt zu einer Vernetzung. Dies ist hilfreich, um gemeinsame Ziele zu erarbeiten.<sup>11</sup>

Durch eine **Vernetzung aller kommunalen Akteure für Gesundheit** in Ihrer Gemeinde können Ressourcen (z. B. Zeit, Personal, Finanzen) besser verteilt werden, Doppelstrukturen vermieden und Versorgungslücken geschlossen werden.<sup>12</sup>

Die **Koordination der Aktivitäten** geschehen am sinnvollsten durch eine Koordinierungsstelle, die zielorientiert Angebote begleitet und in den vorliegenden Settings (z. B. Kommune, Schule, Kita usw.) vernetzen kann.<sup>13</sup>

In einem **gemeinsamen integrierten Handlungskonzept für Gesundheitsförderung** werden gemeinsame Ziele und Strategien erarbeitet. Diese sind ein wichtiger Baustein für die Steuerung und Koordination der Gesundheitsförderung.<sup>14</sup>

Die **Lebenslauforientierung** ist in dem Sinne wichtig, dass Strukturen und Angebote zur Verbesserung der Gesundheit in allen Lebensphasen Beachtung finden.<sup>15</sup>

Durch **Bürgerbeteiligung und Partizipation der Zielgruppen der Gesundheitsförderung in allen Phasen der Gesundheitsförderung** kann ein größeres Verständnis für die Maßnahmen und Aktivitäten geschaffen werden und darüber hinaus eine weitere Bindung entstehen, da auch auf die Bedürfnisse der Bürger eingegangen wird.<sup>16</sup>





### 3 | ERGEBNISSE DES STUDENTISCHEN FORSCHUNGSPROJEKTS

Die Dokumentenanalyse und die leitfadengestützten Interviews, die vom Forschungsteam mit Personen der Städte und Gemeinden zur Gesundheitsförderung durchgeführt wurden, haben folgende Erkenntnisse gebracht: Die Städte- und Gemeindevertretung sind der kommunalen Gesundheitsförderung aufgeschlossen und haben ein großes Interesse daran, die Lebensbedingungen der Bürger gesundheitsförderlich zu gestalten.

#### Schwerin

In Schwerin kann besonders die ausgezeichnete Zusammenarbeit der Koordinatorin für Gesundheitsförderung mit der LVG hervorgehoben werden. Des Weiteren wurde Schwerin im Jahr 2019 in das Gesunde Städte-Netzwerk aufgenommen. Dies verdeutlicht, dass eine gute Vernetzung zum Thema existiert. In Schwerin gibt es vielfältige Angebote und Aktivitäten in vier Bereichen der Gesundheitsförderung: Ernährung, Bewegung, Stress und Sucht. Besonders im Bereich der Bewegung gibt es zahlreiche Angebote, die von den Bürger wahrgenommen werden.

Sportvereine, die beispielsweise Fußball oder Volleyball anbieten, sind sehr beliebt. Da viele der Bürger der umliegenden Gemeinden in Schwerin arbeiten, nutzen sie die vielfältige Auswahl der bestehenden Vereine. Die Bereiche Stress und Sucht wurden nicht primär in den Angeboten genannt, jedoch wurde deutlich, dass ihnen Beachtung geschenkt wird und sie mitbedacht werden.

8: Hartung, 2021

9: Hartung & Rosenbrock, 2022

10: Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit, 2021

11: Wright, 2010

12: Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit, 2021

13: BBSR, 2021; RKI – Robert Koch-Institut, 2015

14: Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit, 2021

15: Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit, 2021

16: Hartung, 2020

## Neustrelitz

Die vielfältigen gesundheitsförderlichen Möglichkeiten in der Stadt Neustrelitz bilden ein gutes Fundament, um den Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung voranzubringen. Die Stadt Neustrelitz hat im Jahr 2019 beschlossen, Gesundheitsförderung als verbindliches Ziel im Rahmen der Stadtentwicklung festzuschreiben. Unter anderem besteht eine enge Zusammenarbeit, durch vorherige studentische Forschungsprojekte der Hochschule Neubrandenburg begonnen, mit der Koordinierungsstelle für kommunale Gesundheitsförderung des Landeskreises Mecklenburgische Seenplatte im Rahmen des Strukturaufbaus des GKV-Bündnisses. Anhand der Kriterien der kommunalen Gesundheitsförderung lässt sich feststellen, dass Neustrelitz sich auf den Weg des kommunalen Entwicklungsprozesses zur Gesundheitsförderung gemacht hat.

## Umliegenden Gemeinden um Neustrelitz

In den im studentischen Forschungsprojekt befragten Gemeinden rund um Neustrelitz gibt es vor allem Bewegungsangebote. Durch die Vielzahl an Sportvereinen in der eigenen Gemeinde, in einer Nachbargemeinde oder in Neustrelitz gibt es Angebote für jede Altersgruppe. Egal ob Sport für Kinder oder der Seniorensport – wenn Bürger sportlich aktiv werden wollen, können sie das tun. Die Größe der Gemeinden zeigt besonders im Umkreis von Neustrelitz, dass diese eine entscheidende Rolle für die Umsetzung kommunaler Gesundheitsförderung spielt.

## Zusammenfassung der Ergebnisse

Insgesamt zeigt sich aufgrund der Analysen, dass die Strukturen der Städte Schwerin und Neustrelitz ein gutes Fundament bieten, um den Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung weiter voranzutreiben und schlussendlich ganzheitlich umzusetzen.

Eine Besonderheit in Schwerin ist, dass sie eine kreisfreie Stadt ist und eine Koordinatorin für Gesundheitsförderung hat. Das gleiche gilt für den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte. Die Corona Pandemie hat jedoch erheblich dazu beigetragen, dass die Prioritäten der Aktivitäten in beiden Städten (Schwerin und Neustrelitz) seit Beginn der Pandemie anders gesetzt werden müssen und sich Prozesse der kommunalen Gesundheitsförderung nicht so schnell voranbringen lassen. Die Prioritätenverschiebung betrifft auch die Gemeinden.

Für die Gesundheitsförderung besteht darüber hinaus in den umliegenden Gemeinden von Neustrelitz und Schwerin noch Entwicklungsbedarf, jedoch weisen diese aufgrund kompetenter Gemeindevertretung und engagierten Bürger gute Voraussetzungen auf, um kommunale Gesundheitsförderung mit Unterstützung verschiedener Akteure der Gesundheitsförderung zu gestalten und stärker zu etablieren.

Größere Gemeinden bieten ihren Bürger mehr, während kleinere Gemeinden aufgrund mangelnder personeller, finanzieller und räumlicher Ressourcen weniger anbieten können. Schlechte Busverbindungen und fehlende Radwege erschweren außerdem das Erreichen von weiteren Angeboten und Aktivitäten, die nicht im selben Ort liegen. Diese Merkmale sind prägend für den ländlichen Raum und bringen besonders in den Gemeinden Herausforderungen für die Umsetzung kommunaler Gesundheitsförderung mit sich.

Aus den Handlungsempfehlungen im nächsten Kapitel können Sie sich Tipps holen, wie sich die Gemeinden gegenseitig besser unterstützen können und welche Unterstützungsarbeit verschiedene Akteure der Gesundheitsförderung u. a. aus den Städten anbieten können. Außerdem gibt es Anregungen, wie Sie der ländlichen Infrastruktur begegnen und so auch ein soziales Miteinander gestalten können.





## 4 | PRAKTISCHE HILFEN FÜR IHRE GEMEINDE ODER STADT

Die kommunale Gesundheitsförderung stellt in der Praxis einen komplexen Prozess dar. Es ist bekannt, dass die Umsetzung in der Praxis teilweise Stolpersteine mit sich bringen kann. Dafür gibt es mittlerweile gute Orientierungshilfen, die Sie als Städte und Gemeinden nutzen können. Ein Beispiel dafür ist der Public Health Action Cycle, der bereits angeführt wurde und der Ihnen die hauptsächlichsten vier Phasen eines Entwicklungsprozesses der kommunalen Gesundheitsförderung verdeutlicht, in dem sie zunächst bei der Problembestimmung starten.

Die folgende Abbildung zeigt den Public Health Action Cycle und dient einer besseren Vorstellung des Prozesses. Im Idealfall durchlaufen Sie alle vier Phasen des Prozesses.



Abbildung: Public Health Action Cycle, in Anlehnung an Hartung/ Rosenbrock 2021 <sup>16</sup>

Wichtig ist, dass Sie die kommunale Gesundheitsförderung als einen Prozess sehen, in dem Sie einen Schritt nach den anderen gehen. Die erste Hürde ist, sich überhaupt mit dem Thema kommunaler Gesundheitsförderung auseinanderzusetzen und zu überlegen, was in der eigenen Gemeinde oder Stadt der erste Schritt sein könnte. Auch wenn es zu Beginn nach viel Arbeit aussieht, lassen Sie sich nicht entmutigen. Bleiben Sie geduldig.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige praktische Hinweise geben, mit denen der Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung auch mit dem Blick auf die Herausforderungen im ländlichen Raum gelingt.

## SENSIBILISIERUNG DURCH DIE LVG

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. steht Ihnen als Städte und Gemeinden in Mecklenburg-Vorpommern für Fragen und Anregungen zur Gesundheitsförderung zur Seite. Sie als Vertretung von Städten und Gemeinden sind dazu eingeladen, die LVG für die Begleitung ihrer kommunalen Prozesse einzubeziehen und sich beraten zu lassen.

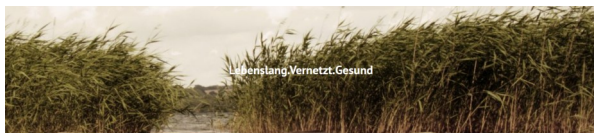
Es wäre ideal, wenn Sie die LVG als Anlaufstelle sehen, wenn es um Fragen bezüglich der Gesundheitsförderung geht. Sie fragen sich, wie Sie von der LVG unterstützt werden können? Eine Aufgabe ist es beispielsweise, Sie als Interessierte für Themen der Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und lokale Akteure miteinander zu vernetzen.

Die LVG in Mecklenburg-Vorpommern bietet den Städten und Gemeinden u. a. die Beratung und Prozessbegleitung beim Aufbau integrierter kommunaler Strategien für Gesundheitsförderung an, die auch als Präventionsketten bezeichnet werden. Damit ist die Verknüpfung von präventiven und gesundheitsförderlichen Angeboten und Maßnahmen gemeint.

Außerdem organisiert die LVG in regelmäßigen Abständen informationsreiche Veranstaltungen und interessante Weiterbildungen zum Thema Gesundheitsförderung mit verschiedenen Schwerpunkten. Beispiele sind die praxisnahe Weiterbildung *Kommunale Gesundheitsmoderation* und *Lernwerkstätten zu den Kriterien guter Praxis*. Wenn sich interessierte Personen in Ihren Städten und Gemeinden fänden, die an den Angeboten teilnehmen würden, wäre das ein erfolgreicher erster Schritt in Richtung der kommunalen und auch der persönlichen Gesundheitsförderung.

Diese Personen können aus Ihrer Gemeindevertretung sein, aber auch engagierte Bürger und Interessierte, die sich in ihrer Freizeit gerne mit Gesundheitsthemen befassen. Die kostenlosen Angebote der LVG sind nicht nur hilfreich für den Prozess der Gesundheitsförderung, sondern Sie können auch jede Menge für ihr eigenes Privatleben mitnehmen.

Weitere Themen finden Sie auf der [Homepage](#).



### Herzlich Willkommen

Ein gesundes Leben für alle in Mecklenburg-Vorpommern, das werden wir mit unseren Partnern ermöglichen. Seien Sie dabei!  
Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) freut sich auf Sie und Ihr Interesse.



## EIN THEMENTAG ZUR GESUNDHEIT ALS AUFSCHLAG

Ein Thementag zu ausgewählten Gesundheitsthemen in Ihren Städten oder Gemeinden bieten eine geeignete Möglichkeit sowohl die Stadt- und Gemeindevertretung als auch Bürger allgemein zu informieren. Die Fragestellung hier könnte sein: Was getan werden kann, um die Gesundheit zu fördern, zu stärken oder zu verbessern? Der Thementag könnte beispielsweise von den Schulen, Kindergärten und Sportvereinen mit Unterstützung von Experten geplant werden. Oftmals werden in den Städten und Gemeinden Sportfeste der Sportvereine oder der Schule, aber auch Dorffeste veranstaltet, die für Ihr Vorhaben genutzt werden können.

Für diesen Tag könnten bestimmte Gesundheitsthemen oder Mottos geplant und beispielsweise Bewegung im Alltag, die Rückengesundheit, gesunde Ernährung oder andere relevante Themen für die Städte und Gemeinden in den Fokus genommen werden.

Im Rahmen dessen könnte es eine Aufgabe sein, einen Flyer, ein Poster oder auch einen Social Media Beitrag zu erstellen, den man den Bewohner mit an die Hand geben kann bzw. auf einem Social Media Kanal (z. B. Twitter, Instagram, Facebook) veröffentlicht oder der Internetseite der Gemeinde hochgeladen werden kann. So sind die Informationen auch nach der Veranstaltung für jedermann weiter zugänglich. Die Übungen und das Wissen können einfach in den normalen Alltag integriert werden. Wenn sich die Veranstalter im Rahmen dessen an den vorhandenen Ressourcen, wie beispielsweise Räumlichkeiten und Sportvereine mit Sportlern aus der Umgebung orientieren, können unnötig hohe Kosten vermieden werden.

Durch einen ersten Aufschlag zur kommunalen Gesundheitsförderung kann die Motivation für weitere, ähnliche Veranstaltungen geweckt werden. Wenn in regelmäßigen Abständen immer mal wieder Sportfeste oder Gesundheitstage für die Gemeinschaft geplant werden, kann dies nicht nur den Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung Schritt für Schritt gestalten, sondern ebenfalls das Gemeinschaftsgefühl der Städte und Gemeinden stärken.

## FÜR EINEN ERFOLGREICHEN AUSTAUSCH ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In den folgenden Handlungsempfehlungen geht es um einen erfolgreichen Austausch zwischen den Gemeinden sowie auch zwischen den Gemeinden und den Städten zu verschiedenen Themen der Gesundheit. Für ein besseres Verständnis werden die Empfehlungen in Unterpunkte eingeteilt. Jede Handlungsempfehlung kann von Ihnen aber auch als Einzelne angesehen werden, da diese nicht zwingend aufeinander aufbauen bzw. manche Städte und Gemeinden bereits Verantwortliche oder auch engagierte Bürger für das Thema Gesundheitsförderung haben oder die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister dies zu ihren Aufgaben zählen. Vielleicht sind aber auch bereits aktiv und möchten weitere Schritte gehen.

## GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR EINE GELUNGENE ZUSAMMENARBEIT

In dem Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung ist es aufgrund der Strukturen im ländlichen Raum hilfreich, wenn sich die Gemeinden gegenseitig unterstützen, aber auch wenn die Gemeinden Unterstützung von der nächstgrößeren Stadt, wenn möglich erhalten würden. Wenn es also in einer Gemeinde oder der nächstgrößeren Stadt jemanden gibt (Koordinierungsstelle, Ehrenamtliche, usw.), der sich mit dem Thema der Gesundheitsförderung auseinandersetzen und den Prozess mitgestalten möchte, sollte der Austausch untereinander so aktiv wie möglich gestaltet werden – in dem Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung kann man besonders gut von bisherigen Erfahrungen profitieren.

Gute und weniger gute Erfahrungen, neue Anreize und tolle Ideen können dabei helfen, den Prozess in der eigenen Stadt oder Gemeinde individuell und bedarfsgerecht zu gestalten. Im Bereich der Gesundheitsförderung ist es ausdrücklich gewünscht über den eigenen Teller- rand zu blicken, denn das Rad muss nicht immer neu erfunden werden. Abgucken bei anderen ist ausdrücklich erlaubt.



## EINEN STEUERUNGSKREIS FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT GRÜNDEN

Für den Prozess wäre es ideal, wenn sich aus den Verantwortlichen, also beispielsweise einer Gruppe aus Ehrenamtlichen sowie Stadt- oder Gemeindevertretung und Bürgermeister, ein Steuer- bzw. Arbeitskreis gründet. So könnten in regelmäßigen Abständen Treffen organisiert werden, in denen ausschließlich über Themen der Gesundheitsförderung gesprochen wird. Bei Bedarf könnten beispielsweise externe Akteure oder die LVG eingeladen werden, um Unterstützung zu leisten (z. B. durch Moderation der Treffen oder theoretischen Input) oder für Anregungen zur Seite zu stehen.

Durch eine Zusammenkunft von Ehrenamtlichen aus vielfältigen Bereichen könnten beispielsweise Ideen aus den verschiedenen Lebenswelten der Städte und Gemeinden mit einbezogen werden, wenn sich sowohl Vertreter aus den Kindergärten, Schulen und aus dem Bereich der Seniorenarbeit engagieren würden.

## DEN SOZIALEN ZUSAMMENHALT STÄRKEN

Jeder kann einen Beitrag leisten: Wie Sie vielleicht bereits wissen, ist Mecklenburg-Vorpommern das am dünnsten besiedelte und am ländlichsten geprägte Bundesland Deutschlands.<sup>17</sup>

Im ländlichen Raum gibt es eine Vielzahl von Menschen, die sich in verschiedenen Bereichen engagieren. In den geführten Interviews im Rahmen des Forschungsprojektes wurde immer wieder thematisiert, dass die mangelhafte Infrastruktur eine Herausforderung für die Umsetzung der kommunalen Gesundheitsförderung ist. Ein positives Ergebnis aus den Interviews ist, dass Eltern bereits Fahrgemeinschaften bilden, wenn es beispielsweise ums Fahren der Kinder zum Sportverein geht. Diese Aktivität wird zur sogenannten Nachbarschaftshilfe gezählt.

Diese Aktivitäten könnten weiter ausgebaut werden. Bei der Nachbarschaftshilfe geht es u. a. um die Hilfe bei der Gartenarbeit, um einfache Unterstützungen im Haushalt, die Hilfe beim Einkauf oder um die Hilfe bei handwerklichen Tätigkeiten. Auch das Blumengießen der Nachbarn und Pakete annehmen gehören ebenfalls zur Nachbarschaftshilfe.

Gerade die älteren Bewohner der Gemeinden könnten davon profitieren, wenn beispielsweise auch Fahrgemeinschaften für Arzt- oder Apothekenbesuche geplant werden. Es wäre empfehlenswert, wenn sich im Rahmen dessen engagierte Bürger finden, die interessiert daran sind, einen Beitrag zu einem sozialen Miteinander zu leisten.



## Wie könnte die Planung aussehen?

Eine Möglichkeit wäre, dass man über ein schwarzes Brett mit Aushängen Fahrgemeinschaften organisiert. So könnte eine Person eine Woche im Voraus angeben, dass er/sie eine Fahrt in die Stadt zum Einkaufen plant und freie Plätze im Auto hat oder es wird ein fester Tag zum Einkaufen festgelegt. Für die Nachbarschaftshilfe sollte individuell geguckt werden, wie die Umsetzung am einfachsten gestaltet werden kann. Bei Fragen diesbezüglich können Sie sich auch an Expert\*innen wenden! Die Pflegestützpunkte Mecklenburg-Vorpommern oder auch die Familien-Info Mecklenburg-Vorpommern können hierbei helfen.

## DIE NATURRÄUME DER LÄNDLICHEN REGION NUTZEN

Der ländliche Raum bietet durch seine Nähe zur Natur einige Ressourcen, die im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung genutzt werden können und bereits vorhanden in der Gemeinde bzw. Stadt vorhanden sind. Dazu zählen beispielsweise gut ausgebaute Rad- und Wanderwege und Seen. Die Sportvereine in den Städten und Gemeinden könnten im Rahmen des Freizeitsports und des meist regelmäßig stattfindenden Trainings eine Begehung der Wald- und Wanderwege planen und sich vor Ort von den bereits vorhandenen Ressourcen im Bereich von Bewegung selbst überzeugen.

Die Bewohner der Gemeinden könnten durch einen Aufruf über einen Flyer im Briefkasten, über ein Dorfblatt, ein Poster an der Bushaltestelle oder Social Media Beiträge darauf aufmerksam gemacht werden, an welchen Tagen die Begehungen stattfinden. Auch dies kann ein Weg sein, über den die Generationen miteinander stärker in Kontakt kommen und das Gemeinschaftsgefühl in den Gemeinden gefördert wird. Zudem trägt Bewegung an der frischen Luft zur Gesundheit bei, das Immunsystem und der Körper werden gestärkt.<sup>18</sup>

In der Gesundheitsförderung ist es wichtig zu erkennen, dass jede Bewegung zählt und es nicht allein der Sport im Verein oder einem Fitnessstudio sein muss. Die Naturräume bieten die Möglichkeiten für Spaziergänge, Wanderungen, Radsport oder einfache Fitnessübungen (für jedes Alter) im Freien, um aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun.



## 5 | GUT GEMACHT - WEITER SO!

Das Ziel des Forschungsprojektes war es, zu analysieren, wie Gesundheitsförderung im ländlichen Raum in ausgewählten Gemeinden bisher umgesetzt wird und, ob und wie sich der Prozess der kommunalen Gesundheitsförderung in Schwerin und Neustrelitz auf die nähere Umgebung auswirkt.

Mit Schwerin als Modellstandort und den umliegenden Gemeinden konnte gezeigt werden, wie kommunale Gesundheitsförderung gelingen kann. Besonders durch die ausgezeichnete Netzwerkarbeit der Koordinatorin für Gesundheitsförderung, der LVG, zahlreicher Akteure für Gesundheit und den Verwaltungsbereichen ist diese gute Umsetzung der kommunalen Gesundheitsförderung, vor allem in der Stadt, zu erklären. Mit den Handlungsempfehlungen möchten wir besonders Sie als Gemeinden weiter motivieren, die kommunale Gesundheitsförderung mit der Unterstützung der Akteure der Gesundheitsförderung weiter umzusetzen – Sie sind auf einem guten Weg!

Die gegebenen Strukturen des zweiten Modellstandortes Neustrelitz und der umliegenden Gemeinden sind zwar andere als in Schwerin, jedoch wurde durch die Analyse deutlich, dass die Bemühungen und Anstrengungen des Netzwerk- und Strukturaufbaus, trotz der Pandemiesituation, in Neustrelitz eindrucksvoll voranschreiten.

Wir möchten Sie trotz aller bestehenden Herausforderungen weiter ermutigen sich für gesundheitsförderliche Strukturen und Angebote in Ihrer Gemeinde oder Stadt einzusetzen. Lassen Sie sich nicht davon abbringen, kommunale Gesundheitsförderung Schritt für Schritt umzusetzen. Der Prozess kann langwierig und schwer sein, das ist ganz klar. Seien Sie deshalb stolz auf sich und ihre Städte und Gemeinden, dass Sie die bisherigen Schritte so gut gemeistert haben und bleiben Sie dran!

## | INFORMATIONSMATERIAL

Leitfaden Qualitätskriterien für Planung, Umsetzung und Bewertung von Maßnahmen mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress, zuletzt abgerufen am 21.12.2021 unter URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressregulation/leitfaden-qualitaetskriterien-fuer-planung-umsetzung-und-bewertung-von-massnahmen-mit-dem-fokus-auf-be/> , auch als Download verfügbar

Werkbuch Präventionskette, zuletzt abgerufen am 21.12.2021 unter URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/werkbuch-praeventionskette/> , auch als Download verfügbar

Kriterien für gute Praxis der soziallagenbezogenen Gesundheitsförderung zuletzt abgerufen am 21.12.2021 unter URL: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice-kriterien/> , auch als Download verfügbar



## LITERATURVERZEICHNIS

**Amt für Statistik Berlin-Brandenburg (2019).** Regionaler Sozialbericht Berlin und Brandenburg 2019. Zuletzt abgerufen am 13.12.2021 unter URL: [https://download.statistik-berlin-brandenburg.de/d0e9a12355b4b477/d60bd1c1cac8/AfS\\_Sozialbericht\\_2019\\_BBB.pdf](https://download.statistik-berlin-brandenburg.de/d0e9a12355b4b477/d60bd1c1cac8/AfS_Sozialbericht_2019_BBB.pdf).

**BBSR – Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (2021).** Laufende Raumb Beobachtung - Raumabgrenzungen. Zuletzt abgerufen am 12.12.2021 unter URL: <https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/forschung/raumb Beobachtung/Raumabgrenzungen/deutschland/kreise/siedlungsstrukturelle-kreistypen/kreistypen.html?nn=2544954>.

**BMG - Bundesministerium für Gesundheit (2019).** Präventionsgesetz. Zuletzt abgerufen am 18.11.2021 unter URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html>.

**Eberts, A. (2016).** Unser Dorf ist schön!? Potenziale im und Perspektiven für den ländlichen Raum im Landkreis Mecklenburg-Vorpommern. In Mecklenburger AnStiftung (Hrsg.), Engagementförderung im ländlichen Raum. Erfahrungen, Kriterien und Erkenntnisse Mecklenburg-Vorpommern (S.13-28). Wismar.

**Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2022).** Public Health Action Cycle/ Gesundheitspolitischer Aktionszyklus. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Köln: BZgA doi:10.17623/BZGA:224-i099-1.0(<https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:224-i099-1.0>)

**Hartung, S. (2020).** Prävention und Gesundheitsförderung in Kommunen. In: M. Tiemann und M. Mohokum (Hrsg.), Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin, Heidelberg: Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Zuletzt abgerufen am 04.05.2021 unter URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8\\_98-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-55793-8_98-1).

**Hartung, S. (2021).** Öffentliche Gesundheit als kommunale Planungsaufgabe. Sozialmagazin (ISSN 0340-8469). Themenheft Öffentliche Gesundheit, 11-12/2021. S. 22-27.

Hurrelmann, K. (2010). Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. 7. Aufl. Weinheim, München: Juventa-Verlag.

**Kaba-Schönstein, L. (2018).** Gesundheitsförderung 1: Grundlagen. Zuletzt abgerufen am 11. 12.2021 unter URL: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-1-grundlagen/>.

**Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit (2021).** Kriterien für gute Praxis der soziallagebezogenen Gesundheitsförderung. Köln, Berlin. Zuletzt abgerufen am 13.12.2021 unter URL: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice/?uid=547fca7ad397c3f4e065fafc7831e693>.

**Länger R. & Schiller H. (2004).** Gesundheit aus der Naturapotheke. Richtiger Umgang mit pflanzlichen Arzneimitteln. Zuletzt abgerufen am 10.12.2021 unter URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-7091-0589-4\\_6](https://doi.org/10.1007/978-3-7091-0589-4_6).

**WHO – Weltgesundheitsorganisation (1986).** Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung. Zuletzt abgerufen am 13.12.2021 unter URL: <https://www.euro.who.int/en/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>.

**Wright, M. T. (2010).** Partizipative Qualitätsentwicklung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Bern: Huber.

## IMPRESSUM

### Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e. V.  
Wismarsche Str. 170  
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0

Mail: [info@lvg-mv.de](mailto:info@lvg-mv.de)

[www.lvg-mv.de](http://www.lvg-mv.de)

Vereinsregister-Nr.:

Amtsgericht Schwerin Nr. 110

### Verantwortlich i. S. d. P. R.

Charlotte Lazarus

### Redaktion

Kristin Mielke

### Autoren

Jana Augustin, Patricia Bauknecht, Martin Harcke, Stefanie Höfs, Tanja Kalff, Moritz Meier,  
Adina Meister

### Gestaltung

Friederike Keipke, Sylvia Graupner

### Bildnachweis

Canva

Pixabay

gefördert durch:

in **Kooperation** mit: Prof. Dr. Susanne Hartung von der



Hochschule Neubrandenburg  
University of Applied Sciences



Ministerium für Wirtschaft, Arbeit  
und Gesundheit

© LVG MV e. V., Schwerin, Dezember 2021 (überarbeitete Fassung Juli 2022)