

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

# Deutschland kommt IN FORM!

Jeder Anfang zählt



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

Sich regelmäßig zu bewegen fällt nicht immer leicht. Jede oder jeder Fünfte in Deutschland ist kaum körperlich aktiv und jede oder jeder Dritte treibt keinen Sport. Wer etwas für seine Gesundheit tun will, muss sich nicht gleich für den nächsten Marathon anmelden. Kleine Schritte im Alltag bewirken oft mehr als große Vorsätze. IN FORM zeigt, wie alle mehr Bewegung in ihr tägliches Leben integrieren können. Auf [www.in-form.de](http://www.in-form.de) finden Interessierte wertvolle Anregungen.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf Körper und Psyche aus: Sie baut Stress ab, beugt Rückenschmerzen vor und schützt vor Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

IN FORM möchte mit vielfältigen Aktivitäten alle Menschen erreichen. Eine konkrete Maßnahme ist der Ausbau und die Verstetigung der Bewegungsförderung durch „Aktionsbündnisse für Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“.

## Jeder Schritt ist ein Anfang:

Gehen Sie öfters mal zu Fuß. Schon 200 Treppenstufen am Tag stärken nachweisbar Kreislauf, Herz, Atmung und Stoffwechsel.



# GESUND ESSEN – ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Leckeres und qualitativ hochwertiges Essen hebt die Laune und ist gesund. IN FORM hilft Verbraucherinnen und Verbrauchern, mehr Abwechslung in ihren Speiseplan zu bringen – ob zu Hause oder unterwegs. So erfahren Eltern, welche Lebensmittel für sie und ihre Familie am besten geeignet sind oder wie sie ihren Nachwuchs motivieren können, sich gesund zu ernähren.

Auch wer außer Haus isst, sollte auf gesunde Ernährung achten. Das ist häufig gar nicht so leicht. Welche Nährstoffe oder welcher Energiegehalt sich in einem Kantinenessen verbergen, ist schwer zu schätzen. Und an der nächsten Ecke lockt ein schneller Imbiss. Im Rahmen von IN FORM wird dargestellt, wie gesundes Essen auch außer Haus möglich ist. Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätten, Schulen, Betriebskantinen, Krankenhäusern oder Senioreneinrichtungen erleichtern es, die gesunde Wahl zu treffen. Damit jede und jeder aus einem vielfältigen Angebot das Essen wählen kann, das schmeckt und gesund ist.



# TRANSPARENZ SCHAFFEN UND VERNETZEN

IN FORM will gemeinsam mit Partnern aus Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Zivilgesellschaft zeigen, dass Freude und Lebensqualität mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung verbunden sind. Es gilt, zu mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu motivieren.

Aktivitäten vor Ort zum Beispiel können Vorhandenes bündeln, es sichtbar machen und damit die Menschen direkt erreichen. IN FORM bietet zudem konkrete Unterstützungsangebote, zum Beispiel die Gestaltung von bewegungsfördernden Kindertagesstätten und Schulen, das Projekt JOB & FIT zur Förderung ausgewogener Ernährung bei Berufstätigen, die Initiative „Gut Drauf für Kinder und Jugendliche“ oder den aid-Ernährungsführerschein für die dritten Schulklassen.

Die flächendeckende Ausbreitung bewährter Projekte ist dabei ebenso Bestandteil von IN FORM wie die Initiierung neuer Maßnahmen, die gezielte Aspekte vertiefen.

Die Internetpräsenz [www.in-form.de](http://www.in-form.de) hat dabei einen zentralen Stellenwert. Hier finden Interessierte vielfältige Informationen sowie konkrete Projekte und Maßnahmen.

## **Fit in der Schule und am Arbeitsplatz:**

Leckere Zwischenmahlzeiten stärken die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit – ideal sind Obst, belegtes Vollkornbrot oder Milchprodukte wie Joghurt.



# VORBILDLICH IN FORM

IN FORM lebt von zahlreichen Projekten, die eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung fördern, und soll alle Bürgerinnen und Bürger motivieren, selbst aktiv zu werden. Das Angebot ist vielfältig, wie die Beispiele zeigen.

**Ernährungsbildung in der Schule:** Der aid-Ernährungsführerschein macht Lebensmittelkunde anschaulich. Grundschülerinnen und Grundschüler lernen, wie eine Ernährungspyramide aussieht, und bereiten leckere Salate und Quarkspeisen zu. Wer eine praktische und schriftliche Prüfung besteht, erhält den Führerschein für kleine Gesundheitsprofis.

**Strukturen schaffen:** Mit den „Aktionsbündnissen Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ werden flächendeckende Strukturen zur Verbesserung der Gesundheitsförderung und Prävention im Lebensumfeld der Menschen etabliert. Mit dem Aus- und Aufbau von lokalen und regionalen Initiativen soll insbesondere die Bewegungsförderung durch niedrigschwellige Angebote in den Alltag integriert werden.

**Fit im Alter:** Wer sich auch im Alter gesund ernährt, erhöht die Chancen auf mehr Lebensqualität. Im Rahmen des Projekts „fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ können sich Seniorinnen und Senioren über gesundes Essen informieren, zum Beispiel durch Fortbildungsveranstaltungen. Fachkräfte für Seniorenverpflegung erfahren, wie gesundes Essen gestaltet sein muss.

**Alltagsbewegung fördern:** Um Alltagsbewegung als Teil der Gesundheitsförderung möglichst breit zu verankern, sind in den Ländern Zentren für Bewegungsförderung eingerichtet worden. Die Aktivitäten richten sich vorwiegend an ältere Menschen. Denn bereits kleine Veränderungen im Alltag zeigen positive Effekte für das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Diese Zentren vernetzen bestehende Aktivitäten auf Länderebene, machen gute Praxisbeispiele bekannt und stehen als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung.

Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

Deutschland kommt in Form – das ist unser gemeinsames Ziel. Wir wollen mit einer nationalen Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung dazu motivieren, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für jeden Einzelnen, seine Lebensentwürfe umzusetzen und seine Potenziale voll zu nutzen.

Ob Alt oder Jung: Menschen sind am besten dort zu erreichen, wo sie leben, arbeiten, lernen und spielen. Mit unserer Initiative sollen gesundheitsförderliche Alltagsstrukturen etabliert und gestärkt und damit gesunde Lebensstile gefördert werden. Ob mit einem gesunden Kantinenangebot in Kindertageseinrichtungen, Schulen, Betrieben und Senioreneinrichtungen oder mit den „Aktionsbündnissen Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ – wir wollen gemeinsam mit Partnern aus Politik und Zivilgesellschaft Möglichkeiten und Anreize schaffen, gesund zu leben und damit die Eigenverantwortung der Menschen stärken. In ganz Deutschland gibt es bereits interessante Initiativen für mehr Bewegung und bessere Ernährung. Wir wollen gute Projekte unterstützen und Bestehendes besser vernetzen, weiterentwickeln und in nachhaltige Strukturen überführen.

Es geht um sehr viel – um mehr Lebensqualität und ein besseres, gesünderes Leben. Mit der nationalen Initiative IN FORM sind wir alle angesprochen! Lassen Sie uns gemeinsam mitmachen.

Ihr



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit

# GANZ EINFACH IN FORM

Deutschland bietet gute Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Doch es fällt nicht immer leicht, sich im Alltag ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu essen. Ernährung und Bewegung, Energieaufnahme und -verbrauch sind aus der Balance geraten. Das Risiko der Betroffenen steigt, an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken.

Die Initiative IN FORM will Kinder und Erwachsene unterstützen, gesünder zu leben. Das Ziel: mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. IN FORM motiviert zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung – mit Freude und Genuss, ohne strenge Regeln und Verbote. Bereits kleine Schritte bringen Erfolge – zum Beispiel öfter mal zu einem Apfel greifen oder einfach mal die Treppe nehmen. Jeder Anfang zählt.

Die Bundesregierung gibt mit IN FORM Informationen und Anregungen, um in Kindertagesstätten, Schulen, Senioreneinrichtungen, im Beruf und Alltag mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen. Jetzt kommt es auf jede Einzelne und jeden Einzelnen an, dies auszuprobieren und zu verwirklichen.

## **Das perfekte Duo – gesunde Ernährung und viel Bewegung:**

Verbinden Sie eine Fahrradtour mit der Familie oder Freunden doch mal mit einem gemeinsamen Picknick. Ein knackiger Salat und frische Vollkornbrötchen liefern Energie für viele weitere Kilometer.





Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Bundesministerium  
für Gesundheit

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Bundesministerium für Ernährung und  
Landwirtschaft (BMEL)  
Wilhelmstraße 54 | D-10117 Berlin

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)  
Friedrichstraße 108 | D-10117 Berlin

### Stand

April 2014

### Gestaltung

familie redlich AG  
Agentur für Marken und Kommunikation  
Saarbrücker Straße 37 | D-10405 Berlin

Diese und weitere Publikationen  
können Sie kostenlos bestellen:  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)