

Alle Inhalte unterliegen einer SPERRFRIST bis zum 30. April 2026, 23:59 Uhr (MEZ/MESZ).

Kleine Bewegung. Große Wirkung.

Wort & Bild Verlag startet eine groß angelegte Initiative für mehr Aktivität im Alltag

Drei von vier Deutschen fordern politisches Handeln für Bewegung. Das zeigt eine Studie, initiiert vom Wort & Bild Verlag, in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov. Der Verlag unterstützt diese Forderung und startet unter der Leitidee „Kleine Bewegung. Große Wirkung.“ ab Mai 2026 eine groß angelegte Kampagne für mehr körperliche Aktivität im Alltag – mit Print- und Digital-Angeboten, Veranstaltungen und impulsgebenden Werbeflächen. Allen voran widmen sich die fünf Verlagsmagazine *Apotheken Umschau*, *Senioren Ratgeber*, *Diabetes Ratgeber*, *Apotheken Umschau ELTERN* und *medizini* mit ihren Titelgeschichten dem Thema Bewegung. Auch optisch sind die Hefte durch ein grafisches Element – ein orangefarbenes Band als Erkennungsmerkmal der Kampagne – miteinander verbunden.

(Baierbrunn, 29. April 2026) Bewegung ist Medizin – das wusste bereits der griechische Arzt Hippokrates von Kos im 5. Jahrhundert v. Chr. und verschrieb körperliche Aktivität als Medikament. Auch heute können Ärzt:innen ein Rezept für Bewegung ausstellen, das eine Initiative des Deutschen Olympischen Sportbunds, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention ins Leben gerufen hat. Denn regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur den Körper und die Psyche. Sie ist eine hervorragende Therapie bei Krankheiten wie Krebs und Depressionen.

Diesen positiven Einfluss untersucht die *Apotheken Umschau* (5A/2026) in ihrer aktuellen Titelgeschichte „Bewegung ist Medizin“. Sie teilt Erfahrungsberichte von schwer erkrankten Patient:innen, die durch Bewegung wieder mehr Lebensenergie erlangt haben, und spricht mit Expert:innen über die neuesten Forschungserkenntnisse. Die monothematische Bewegungsausgabe liefert darüber hinaus viele Anregungen, Zahlen, Fakten und Übungen.

Für **Andreas Arntzen**, CEO der Wort & Bild Verlagsgruppe und ehemaliger Hockey-Nationalspieler, ist die Kampagne ein Herzensprojekt: *„Bewegung hat so viele positive Effekte auf Körper und Geist, die neben dem persönlichen Umfeld auch das Arbeitsumfeld prägen können. So ist Bewegungsmangel nicht nur ein Gesundheitsproblem, sondern auch ein Wirtschaftsproblem und kann Auswirkungen auf Arbeitskraft, Produktivität und Fehlzeiten im Job haben.“*

73 Prozent der Deutschen fordern mehr politisches Engagement für Bewegung

In der vom Wort & Bild Verlag in Auftrag gegebenen Umfrage gaben 46 Prozent der Befragten an, dass sie mehr kostengünstige Bewegungs- oder Sportangebote begrüßen würden. Sei es zum Beispiel von Sportvereinen, den Kommunen oder Krankenkassen. 73 Prozent wünschen sich mehr politische Initiative für bessere Möglichkeiten und Bedingungen zur Bewegung.

Um Impulse für mehr Bewegung im Alltag zu setzen, entwickelte der Wort & Bild Verlag fundierte Programme, die von einem 12-Wochen-Newsletter-Programm mit Bewegungs- und Ernährungstipps über Spezialfolgen des Podcast-Formats „ne Dosis Wissen“ bis hin zu Vortragsreihen in ausgewählten Apotheken reichen. Außerdem wurde für die Bewegungskampagne der *Apotheken Umschau* in einem Seniorenheim mit älteren Menschen gedreht – die Kampagne zeigt bewusst: Egal wie alt, mobil oder immobil, mit oder ohne Handicap – Bewegung ist immer möglich. Der ehemalige Olympiasieger im Judo, Ole Bischof, zeigt Senior:innen, wie sie sich vor Stürzen schützen können und richtig fallen lernen.

Wort&Bild Verlag Konradshöhe GmbH&Co. KG
www.wortundbildverlag.de

Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn

Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn, Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo

Des Weiteren rufen Prominente wie Sonja Kraus und Benjamin Piwko zu mehr Bewegung im Alltag auf. Die begleitenden Social-Media-Inhalte werden auf den Kanälen YouTube und Instagram der *Apotheken Umschau* ausgespielt. Zusätzlich wird die Kampagne mit Out of Home-Flächen, einem TV-Spot, Informationsflyern in Apotheken und Social-Media-Aktivitäten begleitet. So vermittelt sie die Relevanz und die Freude an Bewegung.

Für **Andreas Arntzen** liegt der Kern der Bewegungskampagne in einem langfristigen Engagement des Wort & Bild Verlags. Er geht sogar noch etwas weiter: „*Viele Firmen bieten Obstkörbe an, sie vergeben Lizenzen für Fitness-Apps, bezuschussen Fitnessmitgliedschaften oder führen Step-Challenges durch. Es fehlt: ein audittierbarer Standard, der Bewegung strukturell verankert. Wir möchten einen Bewegungs-Standard mit Zertifizierung für Unternehmen initiieren. Ähnlich wie ISO/ESG – nur für Bewegung.*“

Anmerkungen zur Studie:

Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov Panels, die der Teilnahme vorab zugestimmt haben. Für diese Befragung wurden im Zeitraum 21. und 22.04.2026 insgesamt 1.044 Personen befragt. Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren.

Hintergrundinformationen zur Bewegungskampagne

12-Wochen Newsletter:

Unter dem Motto „Kleine Bewegung. Große Wirkung.“ werden Themeninhalte des Buches „Fit in 12 Wochen“ als digitales Angebot via einem 12-Wochen-Fit Newsletter angeboten. Die Newsletterserie startet ab dem 15.05.2026 mit Artikeln und Videos. Anmeldung unter: <https://a-u.de/fit-in-12-wochen>

Podcast „‘ne Dosis Wissen-Spezial“:

Fünf Spezialfolgen mit Expertengesprächen aus den Bereichen Medizin, Sportwissenschaft und Gesundheitsmanagement.

- Folge 1: Vorstellung der vier zentralen Themen der Spezialreihe mit Dr. Dennis Ballwieser (01.05.)
- Folge 2: Bewegungsberatung mit Prof. Dr. Christina Joisten (08.05.)
- Folge 3: Kinder & Bewegung mit Prof. Dr. Swantje Scharenberg (15.05.)
- Folge 4: Zyklus & Sport mit Elisabeth Kirschbaum (22.05.)
- Folge 5: Bewegung in der Klinik mit Marit Derenthal (29.05.)

Hier geht's zum Podcast: [‘ne Dosis Wissen – Der Medizin-Podcast für Menschen im Gesundheitswesen](#)

Health @OMR: Healthcare Frühstück mit dem DOSB (06.05.2026):

Gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) werden die Themen Sport und Gesundheit verbunden. Im Fokus stehen dabei u.a. der Einfluss von Bewegung und Sport (im Kindesalter) und die Auswirkung auf ein gesundes Leben. Gemeinsam mit Athlet:innen des Team Deutschland wird auf die Winterspiele zurückgeblickt und über Vorbilder im Sport und über die Bedeutung der Olympischen und Paralympischen Spiele in Deutschland für den Breiten- und Leistungssport gesprochen.

Wings for Life Run (10.05.2026):

Um die Bewegungsinitiative im sportlichen Kontext in den Fokus zu rücken, werden die orangefarbenen Armbänder, das Erkennungsmerkmal der Bewegungskampagne, in München beim Wings for Life Run am 10. Mai beim Truck der VIActiv-Krankenkasse verteilt.

Weitere Aktionen und Events sind über die kommenden Monate geplant, wie etwa ein Parlamentarisches Frühstück.

Wort&Bild Verlag Konradshöhe GmbH&Co. KG
www.wortundbildverlag.de

Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn

Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn, Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo

Über Wort & Bild:

Die Wort & Bild Verlagsgruppe mit Sitz in Baierbrunn bei München ist der führende Anbieter von Gesundheitsmedien in Deutschland. Die Marken stehen für hohe redaktionelle Qualität, seriösen und unabhängigen Journalismus sowie große Beliebtheit bei den Nutzer:innen. Als Partner der Apotheke stehen der hohe gesundheitliche Nutzwert und die fachkundige Beratung in der Apotheke immer im Vordergrund. Im Wort & Bild Verlag erscheinen die Apotheken Umschau, Apotheken Umschau ELTERN, Diabetes Ratgeber, Senioren Ratgeber, Ärztlicher Ratgeber, medizini und das HausArzt-PatientenMagazin. Aktuelle Podcast (<http://www.gesundheit-hoeren.de/>) und Videoformate erklären wichtige Gesundheitsthemen. In einer eigenen Buchreihe erscheinen Ratgeber zu Gesundheits- und Ernährungsthemen. Der Verlag erreicht monatlich über 19 Millionen Nutzer:innen in Print und online. Die Isartal Ventures (<https://www.isartal-ventures.de/>), die Isartal Health Media (<https://ih.media>) und 720 Health Media sind Unternehmen der Wort & Bild Verlagsgruppe.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, Senior PR-Managerin, Wort & Bild Verlag
Mobil: +49 151 538 500 31
E-Mail: presse@wubv.de
Web: www.wortundbildverlag.de

Katja Bieber, Head of PR & Comms, Looping ONE
Mobil: +49 174 62 37 218
E-Mail: katja.bieber@looping-one.com
Web: www.looping-one.com

Wort&Bild Verlag Konradshöhe GmbH&Co. KG
www.wortundbildverlag.de

Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn

Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn,
Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo