

Gesundheitswirksame Bewegung

Ein Folienset von

Bundesamt für Sport BASPO,

Bundesamt für Gesundheit BAG

Gesundheitsförderung Schweiz und

„Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz“



Inhaltsverzeichnis

Modul 1 [Grundlagen zur Gesundheitsförderung](#)

Modul 2 [Volkswirtschaft](#)

Modul 3 [Risiken und Sportunfälle](#)

Modul 4 [Tipps und Möglichkeiten](#)

Modul 5 [Senioren](#)

Modul 6 [Bewegte Gemeinde und Schule](#)

Modul 7 [Barrieren und Diskussion](#)

[Argumente und Stellungnahmen zum Thema Sport und Bewegung](#)

Vorgeschlagene Referenzierung: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung. Folienset. Magglingen: BASPO, 2004.



“Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell”

Hippokrates ca. 400 v. Chr.

Was regelmässige Bewegung bewirkt

Verhütung von Stoffwechselkrankheiten

- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Zuckerkrankheit (nicht-insulinabhängige Diabetes)
- Übergewicht
- Gallensteine

Verbesserte Immunabwehr

Verhütung von Krebserkrankungen

- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs



Fortsetzung...

Funktionserhaltung des Bewegungsapparats

- Verhütung von Osteoporose
- Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter
- Weniger Rückenbeschwerden

Positive psychische Effekte

- stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung
- Erhöhte Stresstoleranz

Verhütung von frühzeitigen Todesfällen



Regelmässige Bewegung verbessert das Wohlbefinden



- fördert das Zusammensein
- löst Zufriedenheit aus
- ermöglicht Naturerlebnisse
- führt zu einer angenehmen Müdigkeit

Regelmässige Bewegung beeinflusst andere Verhalten günstig



Körperlich aktive Personen neigen dazu

- weniger zu rauchen
- weniger Alkohol zu trinken
- sich bewusster zu ernähren

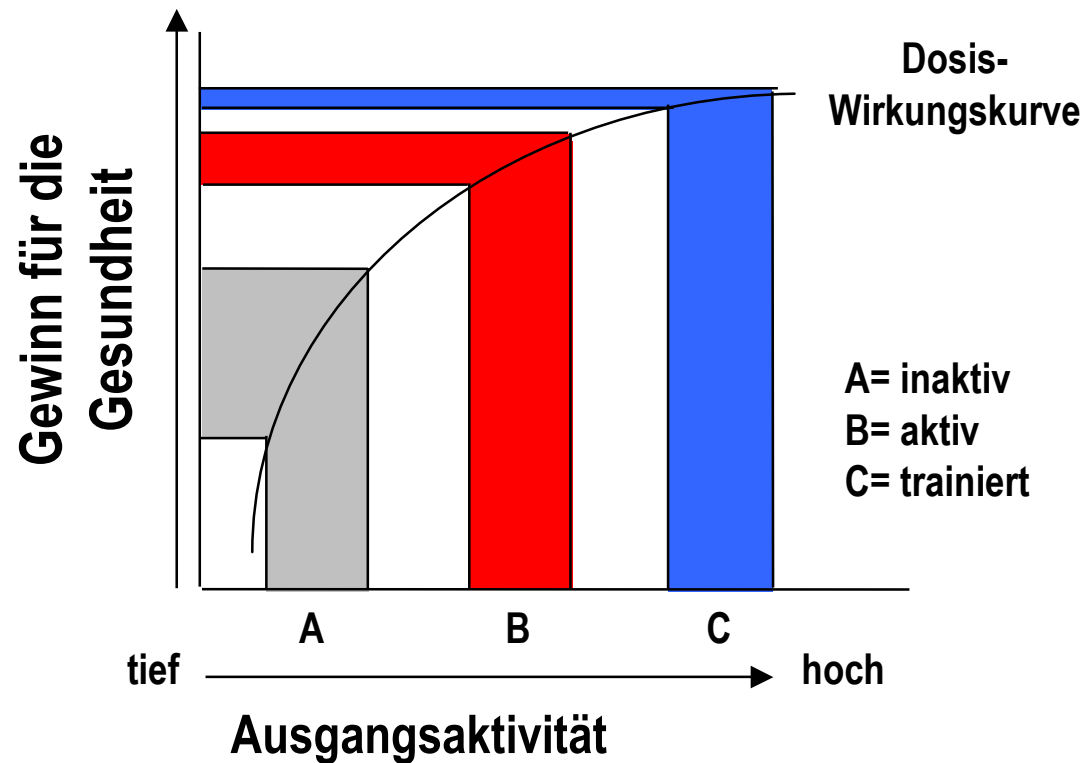
Bewegung bietet noch mehr:

- Bringt Abwechslung in den Tag
- Soziale Kontakte und Begegnungen
- körperliche Fortschritte
- Entspannung und Glücksgefühle
- Vielfältiges Bewegungsrepertoire



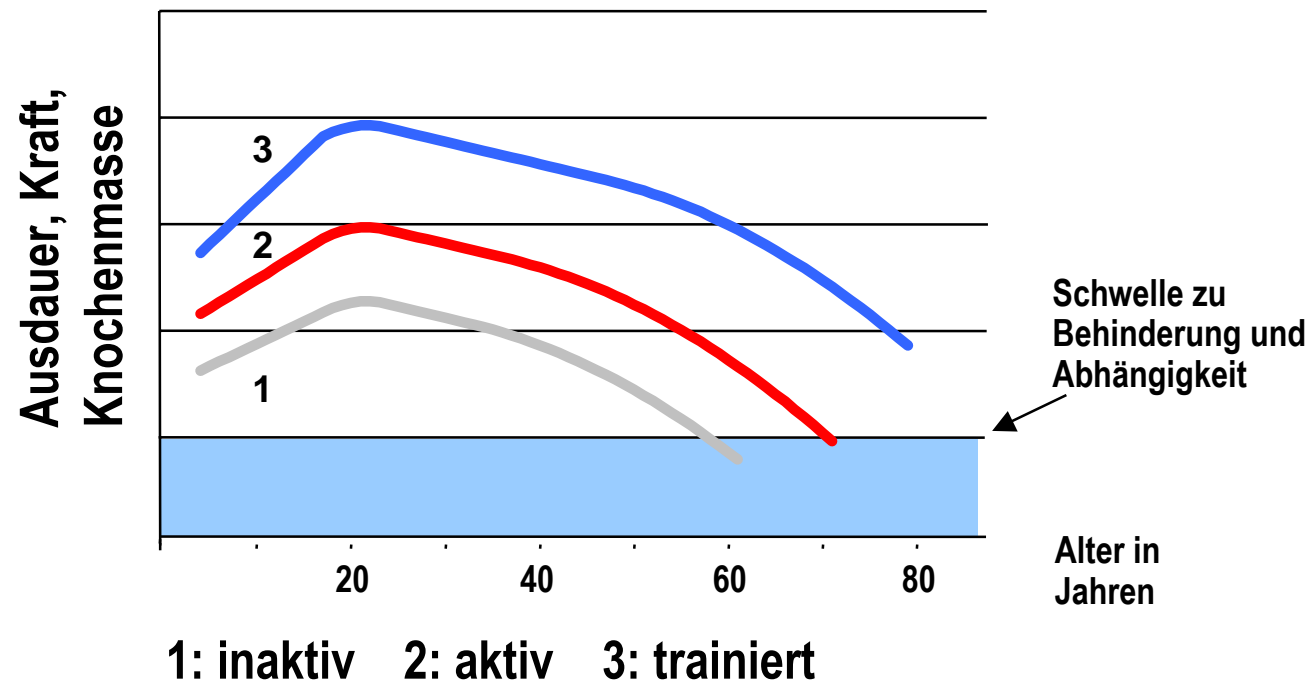
Die Dosis-Wirkungs-Beziehung

Inaktive gewinnen schon mit wenig körperlicher Aktivität viel für ihre Gesundheit



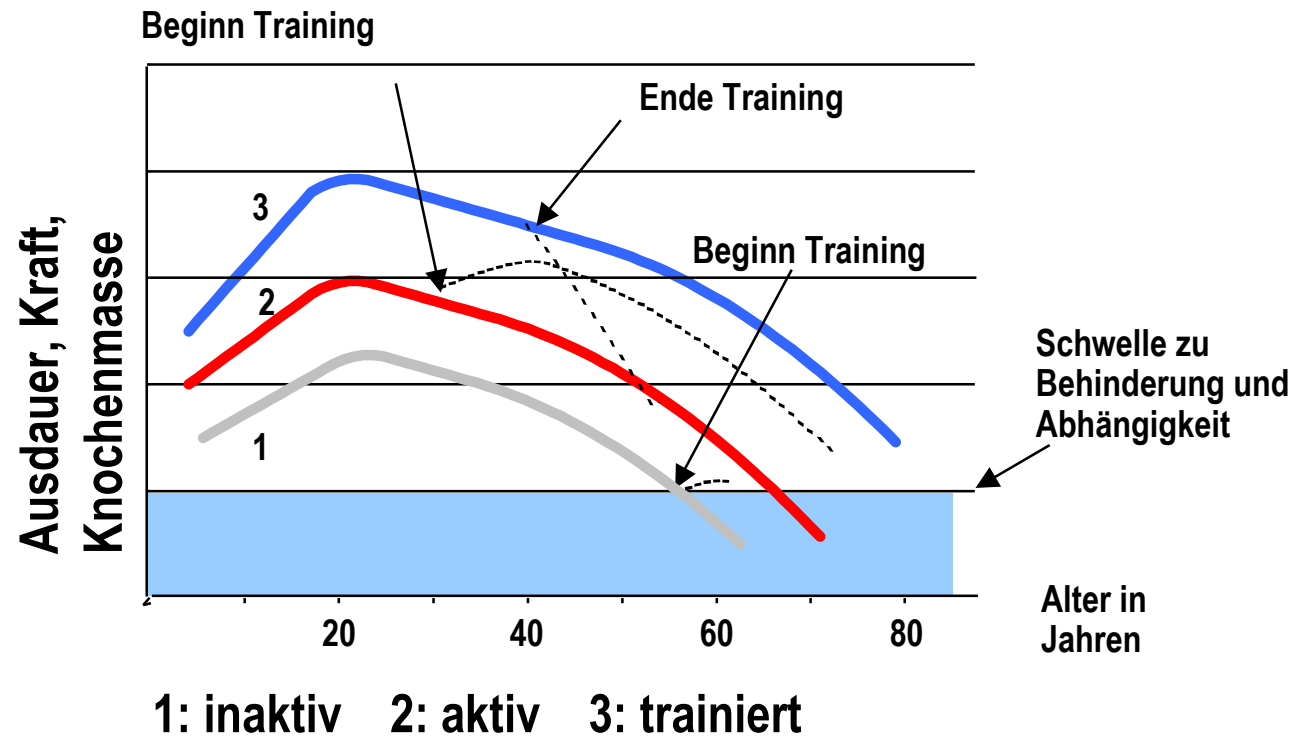
Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf

Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig



Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf

Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden!



Die Bewegungspyramide



Quelle: nach Martin BW, Marti B. Ther. Umschau, 1998.



Basisempfehlungen gesundheitswirksame Bewegung

- Täglich mindestens 30 Minuten!
- körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- aufteilbar in täglich 3 mal 10 Minuten
- Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt Schwitzen
- Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit!



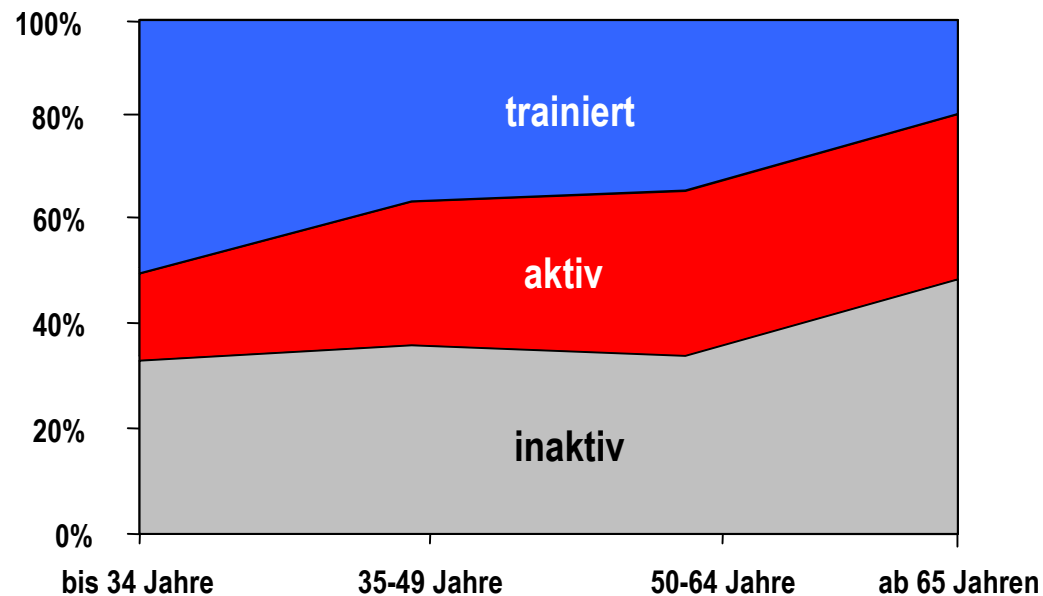
Empfehlungen für bereits Aktive

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessert werden

- Ausdauer: Jogging, Walking, Velofahren oder andere Sportarten
- Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder, usw.
- Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik, Yoga usw.

Bewegungssurvey Schweiz 1999

Bewegungsverhalten nach Alter



- Trainierte geben an, mindestens drei Mal pro Woche während 20 Minuten zu schwitzen.
- Aktive kommen während mindestens einer halben Stunde täglich ein bisschen ausser Atem.
- Inaktive geben an, weniger oder gar nicht körperlich aktiv zu sein.

Auf einen Blick



- Alle können vom Nutzen der Bewegung für die Gesundheit profitieren – unabhängig von Alter, Geschlecht und heutigem Bewegungsverhalten
- Bewegung fördert die Lebensqualität auf vielfältige Art
- Täglich eine halbe Stunde Bewegung bringt bereits einen wesentlichen Gewinn für die Gesundheit



Die schlechte Nachricht

Bewegungsmangel verursacht jedes Jahr in der Schweiz

- Mindestens 2000 Todesfälle
- 1.4 Mio Erkrankungen
- Direkte Behandlungskosten von 1.6 Mia Franken

Quelle: BASPO, BAG, bfu, SUVA, ISPM ZH, Netzwerk Gesundheit und Bewegung, Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz, 2001

Die gute Nachricht

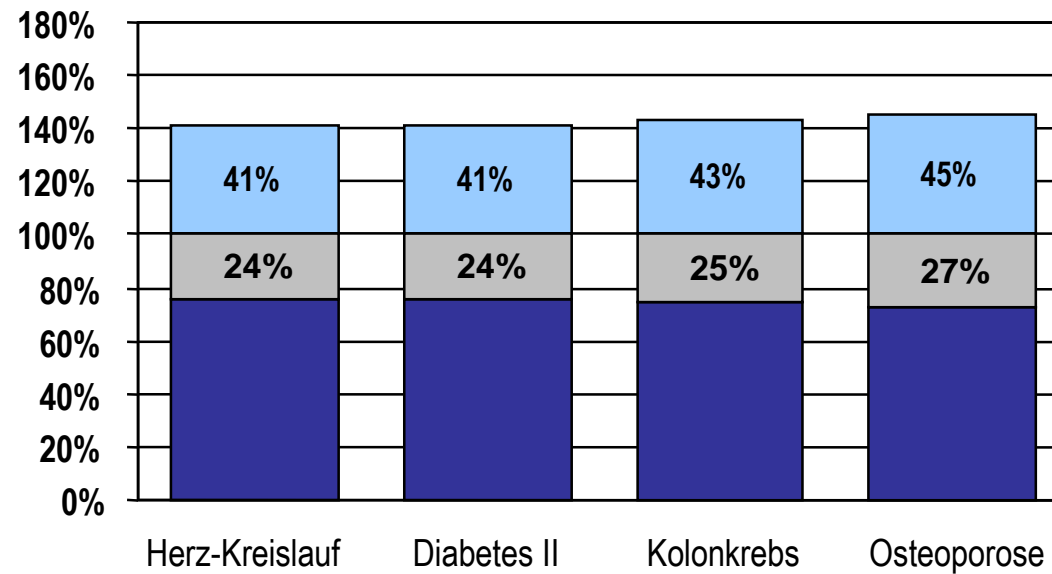
Regelmässige Bewegung verhütet jährlich

- 2.3 Millionen Erkrankungen
- ungefähr 3300 Todesfälle
- 2.7 Mia Franken an direkten Behandlungskosten



Quelle: BASPO, BAG, bfu, SUVA, ISPM ZH, Netzwerk Gesundheit und Bewegung, Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz, 2001

Durch Bewegung verursachte und verhütete Erkrankungen



Quelle: Smala, Beeler, Szucs, 2001

Auf einen Blick

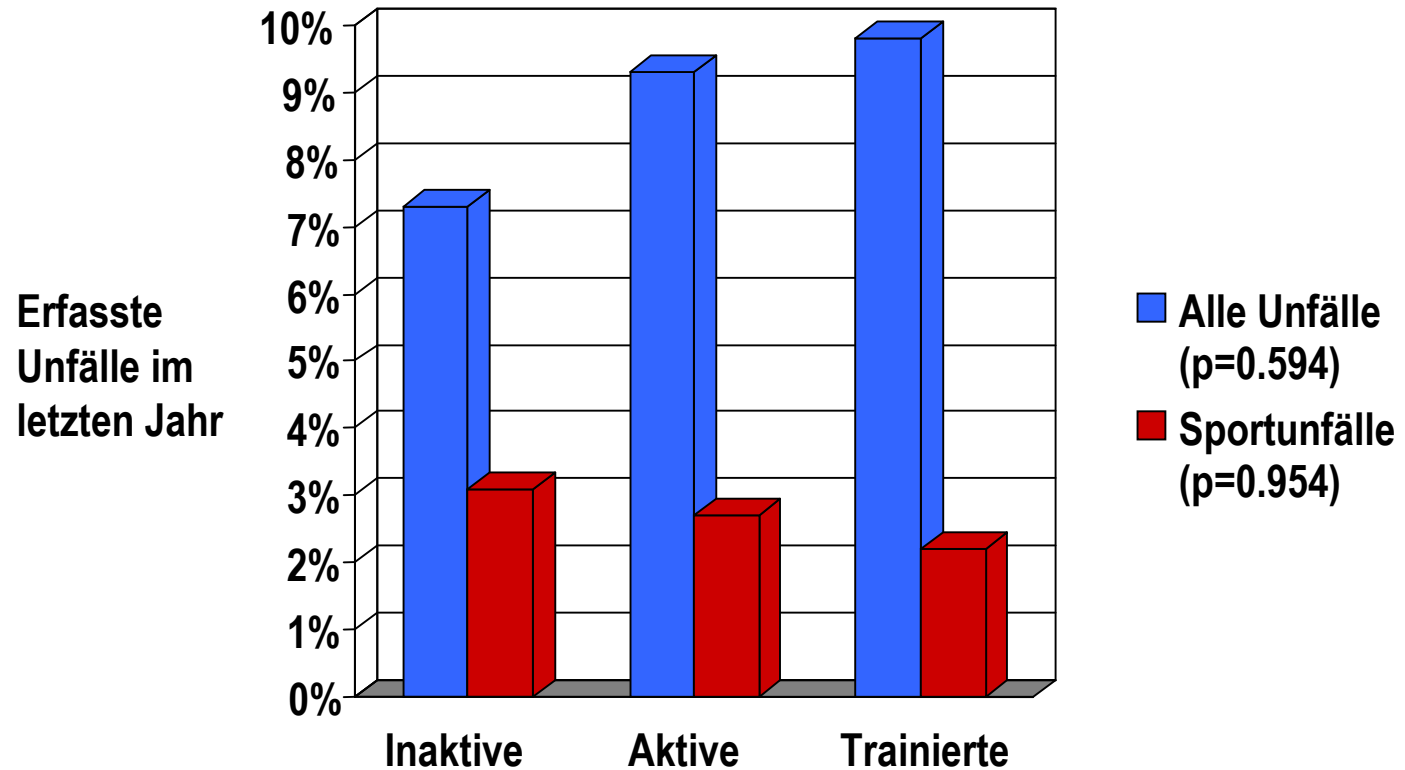


- Mit bereits täglich einer halben Stunde Bewegung können viele Todesfälle und Erkrankungen verhindert werden, was volkswirtschaftlich wichtige Effekte hat.
- Mit mehr als ein Drittel Inaktiven in der Schweiz ist das volkswirtschaftliche Potenzial von regelmässiger Bewegung nach wie vor gross.
- Aus Gründen der Volksgesundheit sowie aus Kostengründen darf ein weiterer Anstieg der Inaktivität nicht hingenommen werden.

Volkswirtschaft und Bewegung – ... wie sieht's mit Sportunfällen aus?

	Verletzung	Invalidität	Tod	Direkte Kosten (in Mia Franken)
Sport- unfälle	298'638	410	161	1.1
Alle Unfälle	968'072	3012	1875	4.6

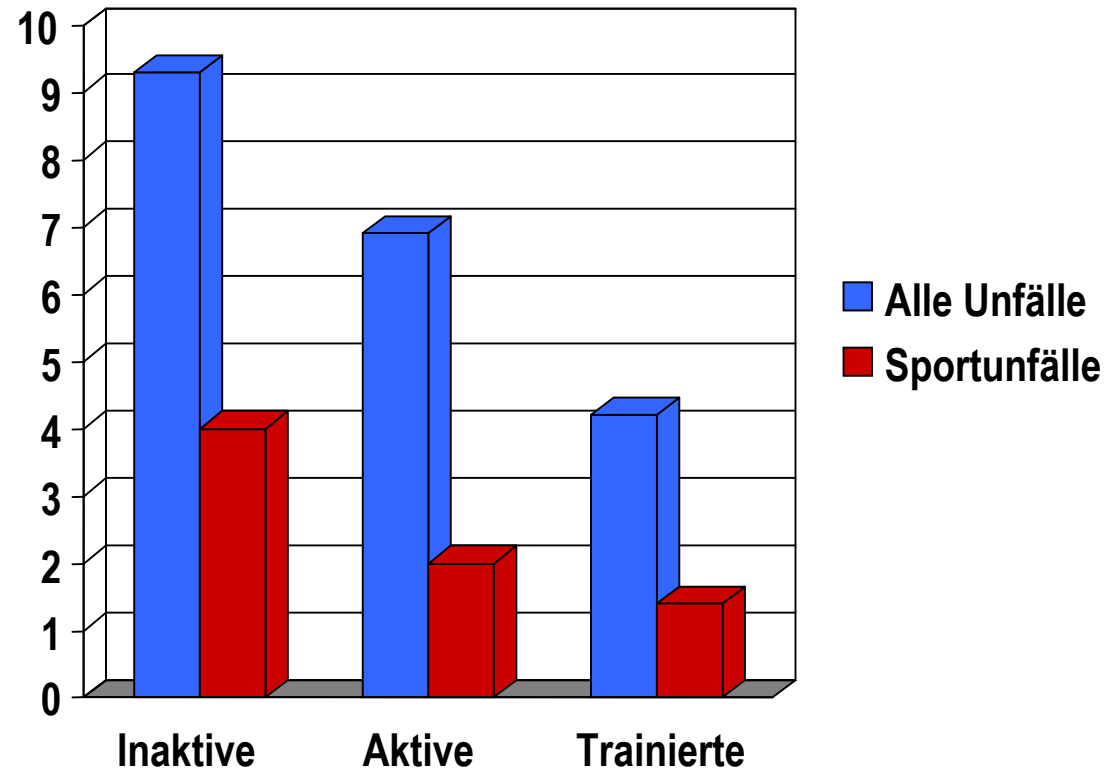
Anteil von Personen mit Unfällen



Martin BW. Physical activity related attitudes, knowledge and behaviour in the Swiss population: comparison of the HEPA Surveys 2001 and 1999. Schweiz. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2002; 50 (4): 164-168.

Anzahl Unfälle pro 10'000 Stunden

Unfälle/
10'000 Stunden
schweisstreibender
Aktivitäten



Martin BW. Physical activity related attitudes, knowledge and behaviour in the Swiss population: comparison of the HEPA Surveys 2001 and 1999. Schweiz. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2002; 50 (4): 164-168.

Gesundheitsfragebogen

Bitte Fragen mit JA oder NEIN beantworten

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
- Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
- Hatten Sie letzten Monat Brustschmerzen?
- Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?

Gesundheitsfragebogen

Fortsetzung

- Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
- Kennen Sie aufgrund Ihrer Erfahrung oder eines ärztlichen Rates einen weiteren Grund, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

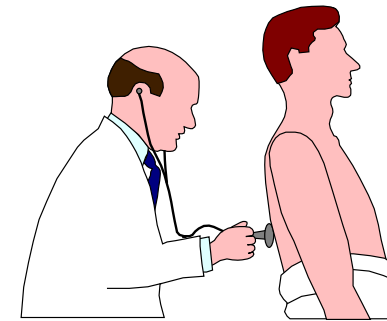
Sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen

...alles „NEIN“-Antworten

Vorgehen gemäss
“Sinnvolle Vorsorgeunter-
suchungen bei Personen
ohne Beschwerden und
Risikofaktoren”

**Allgemeine
Bewegungsempfehlungen**

...mindestens eine "JA"-
Antwort

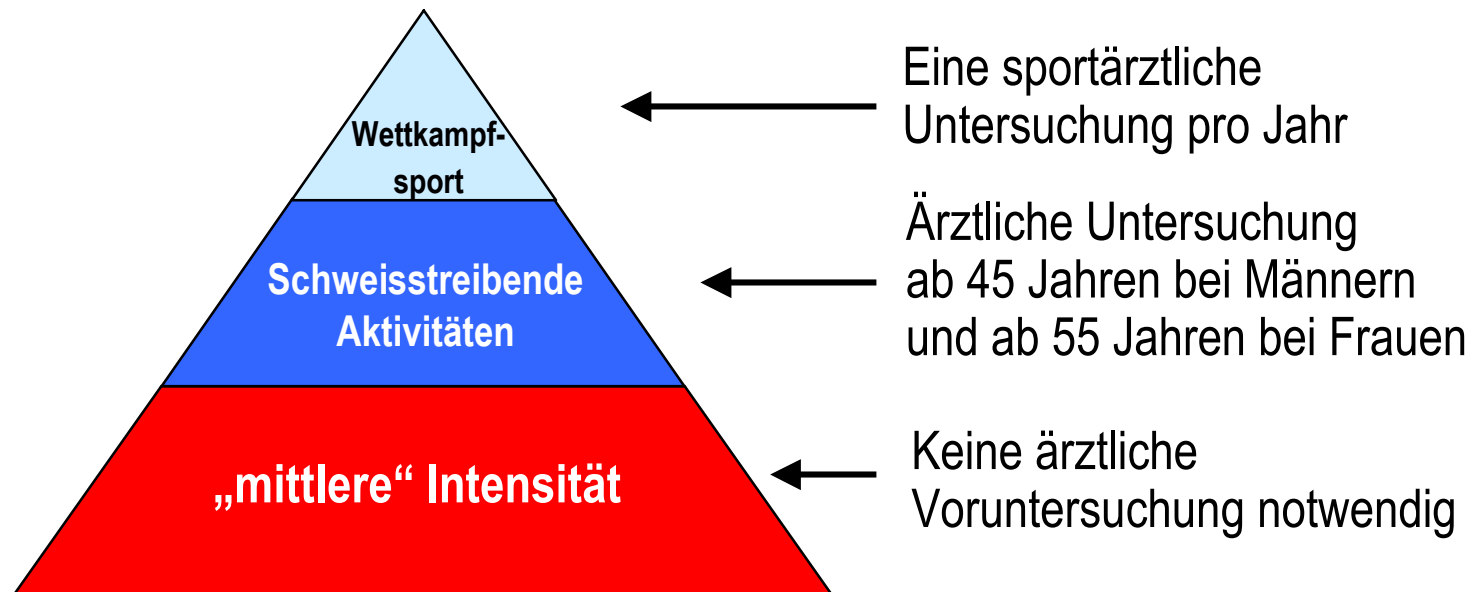


**Individuell überprüfte
Bewegungsempfehlungen**

Quelle: SGSM (Marti B et al). Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1998; 46 (2): 83-85.

Vorsorgeuntersuchungen bei Personen ohne Beschwerden und Risikofaktoren

Alle Fragen mit „NEIN“ beantwortet



Quelle: SGSM (Marti B et al). Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1998; 46 (2): 83-85.

Auf einen Blick



„Ein allfälliger scheinbarer Widerspruch zwischen den Anliegen der Bewegungsförderung und der Unfallprävention wird auch dadurch aufgefangen, dass aus gesundheitlicher Sicht bei Inaktiven besonders wenig unfallträchtige Aktivitäten wie zu Fuss gehen, Velofahren, Ausdauersportarten und Fitness-Training empfohlen werden. Die gute Vorbereitung, die Kontrolle der Risiken und das richtige Sporttreiben sind Ziele von Unfallprävention wie auch von Gesundheitsförderung.“



1001 Möglichkeiten für Bewegung im Alltag...

- Aktive Kinderbetreuung
- Gartenarbeit, Schneeschaufeln
- Fensterputzen, Bodenkehren
- Treppensteigen, Gehen
- Velofahren
- Walking, zu Fuss gehen
- Bewegtes Wochenende
- ...



Bewegung ohne Zeitaufwand

- Verdauungsspaziergang machen
- zwei Haltestellen früher aus dem Bus steigen
- Zu Fuss gehen
- Treppe statt Lift benützen
- Bewegungspausen bei langem Sitzen
- Velo- statt Auto- und Motorradfahren
- ...

Die „bewegte“ Schweiz

vielfältige Bewegungsinfrastruktur



- Wander- und Velowege
- Fussgängerzonen, Parkanlagen und Wald
- Stadtrundgänge, Lehr- und Erlebnispfade
- Vita Parcours, Lauffreff
- Schwimmbäder und Seen
- öffentliche Sportanlagen, Fitnesscenter



Organisierte Bewegung in der Schweiz

- Sportverbände und -vereine
- <<Allez Hop!>>
- Pro Senectute
- Fitnesscenter (Qualitop)
- Schulen, Universitäten, Arbeitgeber
- Reiseveranstalter, Kurorte
- Krankenkassen
- andere Anbieter

Keine Angst vor Bewegung

Körperliche Aktivität, die der Gesundheit nutzt, führt zu

- verstärkter Atmung
- leicht erhöhtem Puls
- leichtem Schwitzen
- mittlerer Anstrengung

Diese Symptome sind bei körperlicher Aktivität normal und wirken sich für Sie positiv aus.



Schritt für Schritt zum Erfolg

- Probieren Sie aus, was Ihnen Spass macht
- Lassen Sie Bewegung zur Gewohnheit werden
- Probieren Sie verschiedene Bewegungsformen aus
- Bewegen Sie sich mit Gleichgesinnten
- Lassen Sie sich nicht durch Unterbrüche entmutigen – Sie werden den Anschluss wieder finden

Der Weg ist das Ziel

Nicht vergessen:

- Keine Bewegung ohne Spass!
- Hören Sie auf Ihren Körper
- Setzen Sie sich nicht unter Druck
- Hüten Sie sich vor übermässigem Ehrgeiz oder Leistungsdenken

Auf einen Blick

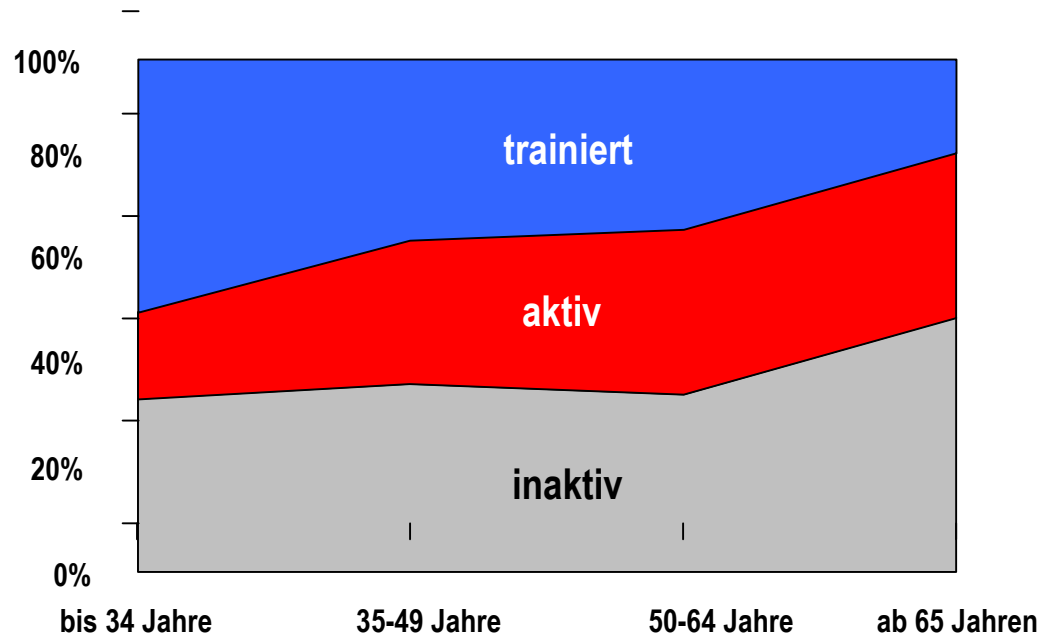
Um sich zu bewegen braucht es

- ... Spass
- ... vielfältige Bewegung
- ... etwas Überwindung
- ... Realistische Ziele
- ...

Dann klappt's!

Bewegungssurvey Schweiz 1999

Bewegungsverhalten nach Alter



- Trainierte geben an, mindestens drei Mal pro Woche während 20 Minuten zu schwitzen.
- Aktive kommen während mindestens einer halben Stunde täglich ein bisschen ausser Atem.
- Inaktive geben an, weniger oder gar nicht körperlich aktiv zu sein.

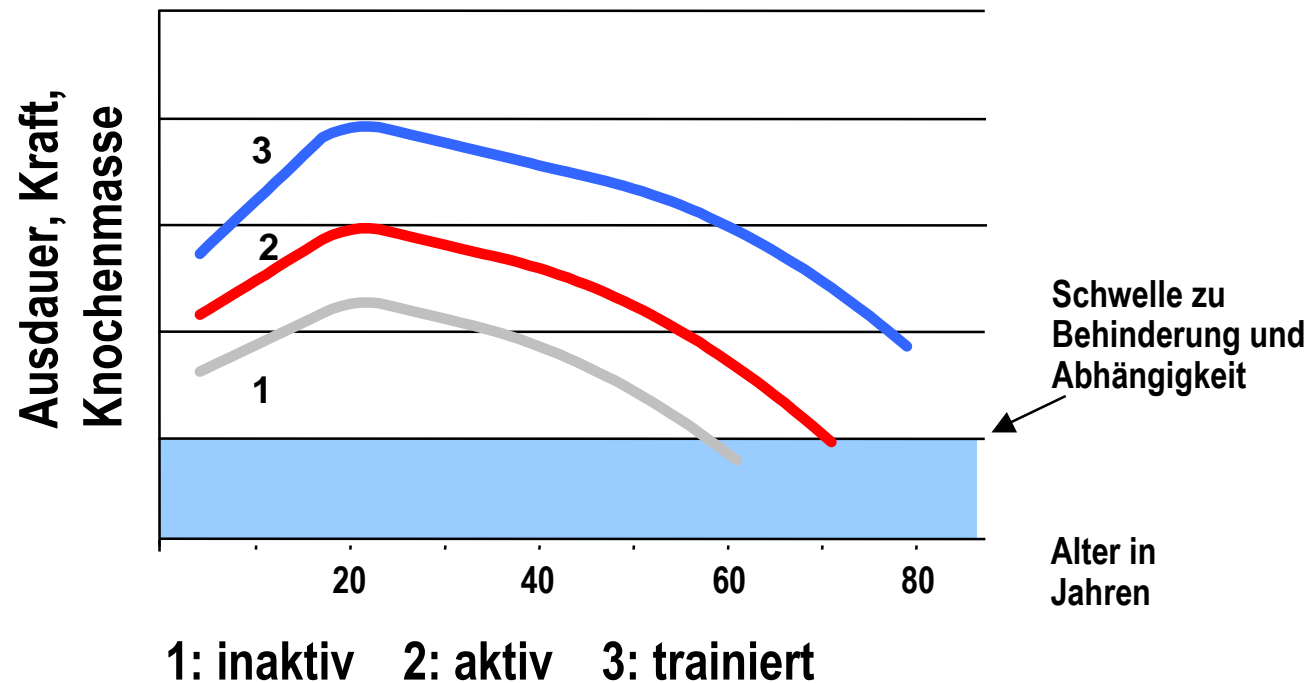


Der Nutzen von Bewegung für ältere Menschen

- Verlängert die Selbständigkeit im Alter
- Reduziert das Risiko für Stürze
- Erhöht das Selbstwertgefühl
- Ermöglicht es, weiterhin einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten
- Verhindert die soziale Isolation

Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf

Körperlich aktive Menschen sind in der Jugend leistungsfähiger und im Alter länger selbständig





Keine Angst vor Bewegung

Körperliche Aktivität, die der Gesundheit nutzt, führt zu

- verstärkter Atmung
- leicht erhöhtem Puls
- leichtem Schwitzen
- mittlerer Anstrengung

Diese Symptome sind bei körperlicher Aktivität normal und wirken sich für Sie positiv aus.



Schritt für Schritt zum Erfolg

- Probieren Sie aus, was Ihnen Spass macht
- Lassen Sie Bewegung zur Gewohnheit werden
- Probieren Sie verschiedene Bewegungsformen aus
- Bewegen Sie sich mit Gleichgesinnten
- Lassen Sie sich nicht durch Unterbrüche entmutigen – Sie werden den Anschluss wieder finden



Tipps für ältere Menschen

- Jede körperliche Betätigung nutzt Ihrer Gesundheit
- Bewegen Sie sich täglich
- Es ist nie zu spät mit Bewegung zu beginnen!
- Beginnen Sie langsam, steigern Sie sich stetig
- Auch bei gesundheitlichen Beschwerden ist Bewegung sinnvoll
- Erhalten Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit

Auf einen Blick

- Es ist nie zu spät zu beginnen!
- Bewegung und Sport erleichtern den Alltag und erhalten die Selbständigkeit
- Bewegung und Sport ermöglichen soziale Kontakte!





Bewegungsfreundliche Gemeinde

- Bewegungsfreundliche Infrastruktur und Lebensräume
- Bewegungsangebote und –programme
- Bewegte Schule und Schulwege
- Koordination und Information



Raum für Bewegung!

- Velowege, Trottoirs und Fussgängerzonen
- Attraktiver Zugang zum öffentlichen Verkehr
- Verkehrsberuhigte Strassen/Quartiere
- Grünanlagen und Naherholungsgebiete
- Sportanlagen und Spielplätze
- Begegnungszonen (Tempo 20)
- Temporäre Nutzung von Industriebrachen und Baulücken



Bewegungsangebote und Bewegungsprogramme

- Reguläre und offene Trainings bei Sportvereinen
- Programme für spezielle Zielgruppen
- Naturexkursionen
- Umschreitung der Gemeindegrenzen
- Zu Fuss oder mit dem Velo an Gemeindeanlässe
- Anlässe zur sozialen Integration



Bewegte Schule

Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder soll in der Schule gefördert werden!

- Aktiver Schulweg
 - Bewegungsfreundliche Pausenplätze
 - Vielseitiger Turnunterricht
 - Bewegte Pausen, bewegte Projekte und Lager
- > Bewegung als Selbstverständlichkeit lehren

Sichere Schulwege

Voraussetzungen für sichere und erlebnisreiche Schulwege sind:

- Radstreifen/Velowege
- Fusswege/Trottoir
- Verkehrsberuhigte Strassen
- Verkehrslotsen an Fussgängerstreifen
- Tempo 30/Tempo 20 Zonen
- Informationsmassnahmen
- Verkehrsunterricht
- Pedibus



Auf einen Blick

- Zentrale Rolle in der Gesundheitspolitik
- Vielfältige Ansatzmöglichkeiten für Bewegung
- Besondere Bedingungen der Koordination und Information





Sport ist Mord!



Bewegung – warum gerade ich???



Ich habe für körperliche Aktivität
keine Zeit