

# Gesundheitswirksame Bewegung

## Grundlagendokument



In diesem Dokument wird der Übersichtlichkeit halber auf Quellenangaben verzichtet. Die folgenden weiterführenden Schriften enthalten detaillierte Hinweise auf wichtige Quellen:

- WHO Europe (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action
- WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments
- U.S.Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008.
- The Lancet (2012). Series on Physical Activity (<http://www.thelancet.com/series/physical-activity>):
  - Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects.
  - Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?
  - Evidence-based physical activity interventions: lessons from around the world.
  - The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity.
  - The pandemic of physical inactivity: global action for public health.
  - Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.
- Globales Komitee für Bewegung (GAPA), Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (ISPAH)
  - Die Toronto-Charta für Bewegung: ein globaler Aufruf zum Handeln (2010)
  - Non-communicable disease prevention: investments that work for physical activity (2011)
- Observatorium Sport und Bewegung Schweiz, unter [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)
- bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung (2012). Bewegungsförderung und Unfallprävention: eine Gesamtbetrachtung.
- Stellungnahmen und Empfehlungen von BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz und anderen Partnern unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Wichtigste in Kürze</b> .....	2
<b>Einleitung</b> .....	3
<b>Warum Bewegung gesund ist</b> .....	5
So wirkt sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit aus .....	5
Bedeutung des Bewegungsumfangs .....	7
Sich bewegen: Besser spät als nie .....	8
<b>Bewegungsempfehlungen</b> .....	9
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene .....	9
Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene .....	12
Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....	15
Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität .....	17
<b>Das Bewegungsverhalten in der Schweiz</b> .....	19
<b>Kosten mangelnder körperlicher Aktivität</b> .....	22
<b>Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst</b> .....	23
Nicht veränderbare Einflussfaktoren .....	23
Veränderbare Einflussfaktoren .....	23
<b>Menschen zu körperlicher Aktivität bewegen</b> .....	25
Traditionelle Bewegungsangebote .....	25
Leitsätze der Bewegungsförderung .....	25
Vier Aktionsfelder .....	26
Das funktioniert: Die wichtigsten Massnahmenbereiche .....	27

# Das Wichtigste in Kürze

## Warum Bewegung gesund ist

- Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt sich ausserdem positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Körperlich Aktive leben länger. Zudem sind sie im Alter geistig fitter und weniger pflegebedürftig.
- Erwachsene sollten sich idealerweise mindestens 2 ½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität bewegen. Diese Basisempfehlung kann auch durch 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch eine Kombination von beidem erreicht werden. Ideal ist, wenn die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt wird. Frauen oder Männern, die bereits aktiv sind, wird zusätzlich ein Training der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit empfohlen.
- Ältere Menschen sollten sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem zusätzlichen Trainieren von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für seine Gesundheit, sein Wohlbefinden, seine Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit tun.
- Jugendliche sollten sich 1 Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.
- Allfällige schädliche Auswirkungen körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als solche eines Bewegungsmangels.

## Das Bewegungsverhalten in der Schweiz

- In Bezug auf die in diesem Dokument beschriebene neue Mindestempfehlung von 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche mit mindestens mittlerer Intensität sind knapp 35 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz ungenügend aktiv oder gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, ist dieser Trend nun gebrochen und das Bewegungsverhalten scheint sich insgesamt wieder zu verbessern.
- Erste repräsentative Daten zum Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Bezug auf die Basisempfehlung von einer Stunde Bewegung pro Tag liegen vor. Für Kinder unter zehn Jahren fehlen diese Daten noch.

## Kosten mangelnder körperlicher Aktivität

- Bewegungsmangel verursacht in der Schweiz jedes Jahr mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken.
- Sich zu bewegen und anderen Menschen zu begegnen ist wichtig für den Aufbau und den Erhalt des sozialen Kapitals einer Gesellschaft.

## Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst

- Das Bewegungsverhalten unterliegt verschiedensten Einflüssen. Einige dieser Faktoren wie Alter und Geschlecht sind gegeben. Personenspezifische Faktoren und Gegebenheiten aus dem Umfeld hingegen können – durch geeignete Massnahmen – nutzbringend verändert werden.

## Menschen zu körperlicher Aktivität bewegen

Die Schweiz verfügt bereits über günstige Rahmenbedingungen sowie viele traditionelle Bewegungs- und Sportangebote. Um neue Bevölkerungsgruppen zu erreichen, sind allerdings zusätzliche Anstrengungen vonnöten.

- Gemäss den neuesten internationalen Empfehlungen soll Bewegungsförderung:
  - evidenzbasierte Strategien verfolgen,
  - Chancengleichheit in den Vordergrund stellen,
  - Einflussfaktoren aus dem sozialen und physischen Umfeld sowie personenspezifische Faktoren ansprechen,
  - nachhaltige Kooperationen über alle Ebenen sowie intersektorale Zusammenarbeit anstreben,
  - in Forschung, Praxis, Politik, Evaluation und Gesundheitsberichterstattung Fertigkeiten aus- und weiterbilden,
  - Ansätze für die gesamte Lebensspanne entwickeln,
  - sich für politisches Engagement und Ressourcen für die Bewegungsförderung einsetzen,
  - kulturelle Aspekte berücksichtigen,
  - und eine gesunde Wahl ermöglichen.
- Für die folgenden Massnahmenbereiche der Bewegungsförderung gibt es heute gute Evidenz zur Wirksamkeit:
  - Integrierte Schulprogramme,
  - Transportstrategien und -systeme, die dem Zufussgehen und Velofahren Vorrang geben,
  - Städteplanung mit Infrastrukturen für einen sicheren Zugang zu Freizeitaktivitäten und zum Zu-Fuss-Gehen und Velofahren für alle Altersgruppen,
  - Integration der Bewegungsförderung in die medizinische Grundversorgung,
  - Öffentlichkeitsarbeit und massenmediale Kampagnen zur Informationsverbreitung und zur Veränderung sozialer Normen,
  - Integrierte Programme in Gemeinden und anderen Gemeinschaften,
  - Breitensportangebote für alle Altersgruppen.
- Grundlegende Erkenntnisse sollen dokumentiert und zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen der Weiterentwicklung der Bewegungs- und Sportförderung zugutekommen.

# Einleitung

Menschen früherer Generationen haben deutlich mehr körperliche Arbeit geleistet als wir heute. Technische Errungenschaften und damit einhergehende gesellschaftliche Entwicklungen haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Die Mechanisierung der Arbeit, die Motorisierung des Transports, technische Hilfsmittel im Haushalt und moderne Kommunikationsmittel haben unser Leben zwar in mancher Hinsicht erleichtert. Diese Befreiung von körperlicher Mühsal hat aber ihre Kehrseite: Die meisten Menschen beanspruchen ihren Körper kaum mehr – weder am Arbeitsplatz, noch im Haushalt oder bei der Fortbewegung. Für die Gesundheit ist dies ungünstig, denn der menschliche Organismus ist darauf angelegt, auf der Suche nach Nahrung jagend und sammelnd durch die Steppen zu streifen. Unser Körper braucht deshalb – auch heute noch – ein gewisses Mindestmass an Beanspruchung, um optimal zu funktionieren und gesund zu bleiben.

Das vergleichsweise junge Forschungsgebiet Bewegung und Gesundheit hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Einerseits weil die Entwicklung von wissenschaftlichen Methoden und neuen Technologien die Untersuchung der komplexen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit möglich gemacht hat. Andererseits weil der Bewegungsmangel der Menschen ein alarmierendes Ausmass erreicht hat: Es ist heute unbestritten, dass Bewegungsmangel für die Gesundheit von industrialisierten Gesellschaften ein Problem ersten Ranges darstellt.

Vor zwanzig Jahren interessierten sich Forschende insbesondere dafür, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung hierzu mindestens nötig ist. Inzwischen hat sich der Fokus erweitert und es sind andere Fragen ins Zentrum gerückt: Welche Faktoren beeinflussen in der heutigen Lebenswelt das Bewegungsverhalten? Mit welchen Massnahmen kann dem Bewegungsmangel begegnet werden? In den letzten zehn Jahren sind auch auf internationaler Ebene wichtige Prozesse in Gang gekommen, um dem Bewegungsmangel und seinen negativen Folgen entgegenzuwirken.

Dieses Grundlagendokument fasst den derzeitigen Stand des Wissens in der Bewegungsförderung zusammen. Der Aufbau des Dokuments nimmt dabei Bezug auf Modelle der aktuellen wissenschaftlichen Literatur.

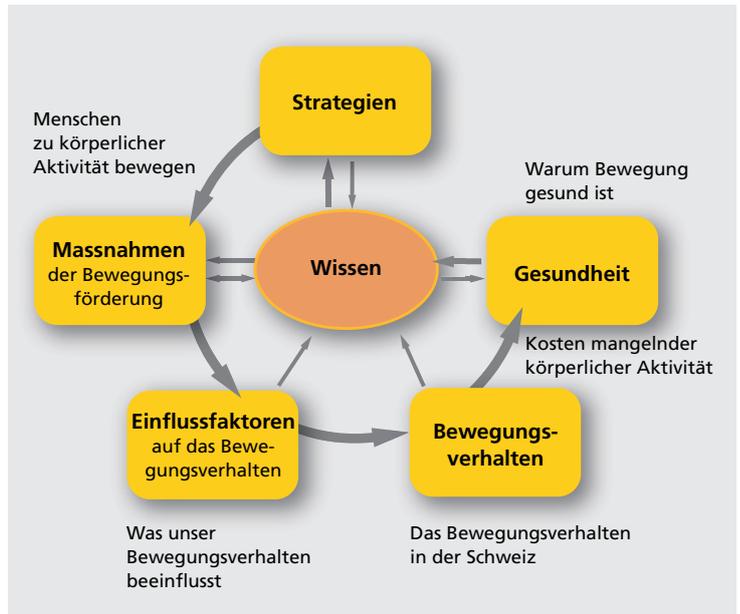


Abb. 1: Rahmenkonzept der Bewegungsförderung: Dieses Grundlagendokument geht davon aus, dass die Bewegungsförderung als zyklischer Prozess abläuft, bei dem das vorhandene Wissen im Zentrum steht.



Die nachfolgenden Kapitel erläutern Stationen und Zusammenhänge des Rahmenkonzepts der Bewegungsförderung:

- Das Kapitel **«Warum Bewegung gesund ist»** fasst zusammen, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung heute empfohlen wird.
- Das Kapitel **«Das Bewegungsverhalten in der Schweiz»** zeigt, wie gut die Schweizer Bevölkerung diese Bewegungsempfehlungen erfüllt.
- Die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesellschaft werden im Kapitel **«Kosten mangelnder körperlicher Aktivität»** beschrieben.
- Das Kapitel **«Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst»** wirft einen Blick auf Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen. Zum Beispiel persönliche Einstellungen oder Gegebenheiten aus dem sozialen und physischen Umfeld.
- Unter dem Titel **«Menschen zu körperlicher Aktivität bewegen»** wird aufgezeigt, mit welchen Strategien und Massnahmen dem Bewegungsmangel erfolgversprechend begegnet werden kann.

### **Grundbegriffe**

*Bewegung, körperliche Aktivität, Sport:*

*Bewegung umfasst jede von der Skelettmuskulatur ausgeübte körperliche Aktivität, die zu einer Steigerung des Energieverbrauchs führt. Diese absichtlich breit angelegte Definition kann sich aus sportlicher Aktivität und anderen Arten der Bewegung zusammensetzen. Für die Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität ist die Gesamtaktivität während einer bestimmten Zeitperiode entscheidend. Oft wird nach der Domäne der körperlichen Aktivität unterschieden: im und ums Haus, bei der Fortbewegung, bei der Arbeit oder in der Freizeit. Sport ist demnach eine Sonderform der körperlichen Aktivität, die einen gewissen Spiel- oder Wettkampfcharakter haben kann, aber nicht muss: Heute ordnet man oft auch weitere, mit Bewegung verbundene Freizeitaktivitäten wie beispielsweise das Wandern dem Sport zu.*

*Gesundheitswirksame Bewegung:*

*Englisch: Health-Enhancing Physical Activity (HEPA). Gesundheitswirksam ist jede Form körperlicher Aktivität, die die Gesundheit verbessert und dabei möglichst wenig unerwünschte Nebeneffekte hat. Charakterisiert wird gesundheitswirksame Bewegung durch deren Intensität, Dauer und Häufigkeit.*

*«Exercise»:*

*Der im englischsprachigen Raum gebrauchte Begriff «exercise» existiert auf Deutsch nicht. Er umschreibt in der Regel ein intensives körperliches Training, das auf die Verbesserung von Fitness und Gesundheit abzielt.*

# Warum Bewegung gesund ist

---

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weitverbreitete Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt sich ausserdem positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Körperlich Aktive leben länger. Zudem sind sie im Alter geistig fitter und weniger pflegebedürftig. Bei Kindern verbessert regelmässige Bewegung die Fitness, das psychische Wohlbefinden und die Knochengesundheit und wirkt sich günstig auf das Körpergewicht, die Risikoprofile für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten aus.

Jugendliche sollten sich 1 Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Erwachsenen sollten sich idealerweise mindestens 2 ½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität bewegen. Diese Basisempfehlung kann auch durch 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch eine Kombination von beidem erreicht werden. Ideal ist, wenn die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt wird. Frauen und Männer, die bereits aktiv sind, können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun.

Ältere Menschen sollten sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Selbständigkeit tun.

Allfällige schädliche Auswirkungen körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als solche eines Bewegungsmangels.

---

## So wirkt sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit aus

### Erwachsene und ältere Erwachsene

**Schutz vor Krankheiten** In den industrialisierten Ländern ist Bewegungsmangel für die Bevölkerung ähnlich stark gesundheitsschädigend wie das Rauchen. Bewegungsmangel stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, der häufigsten Todesursache in diesen Ländern. Weltweit ist Bewegungsmangel heute der viertwichtigste Risikofaktor für vorzeitige Sterblichkeit. Bei einer Reihe von weitverbreiteten Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm und Brustkrebs, hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Forschungen weisen zudem darauf hin, dass sich regelmässige Bewegung positiv auf die Denkleistung auswirken kann. Aktive leiden auch weniger oft an degenerativen Hirnerkrankungen wie Alzheimer. Sie fühlen sich insgesamt körperlich wie psychisch gesünder und müssen seltener zum Arzt oder ins Spital. Auch ist ihre durchschnittliche Spitalaufenthaltsdauer kürzer. Und sie fehlen weniger bei der Arbeit.

Bewegung und Sport bieten ferner gute Gelegenheiten für soziale Kontakte – sei es im Sportverein oder beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund. Und es ist bekannt, dass Menschen, die rege freundschaftliche Kontakte pflegen, weniger krank sind. Dieser soziale Aspekt von körperlicher Aktivität ist besonders bei älteren Menschen bedeutend, da Kontakte des Arbeitsumfeldes nach der Pensionierung gewöhnlich wegfallen.

**Effekte auf die mentale Gesundheit** Bewegung und Sport beeinflussen auch die Psyche: Sie hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Dadurch steigen das Selbstwertgefühl und die Stresstoleranz. Fast jede zweite leichte Depression liesse sich mit regelmässiger Bewegung verhindern.

**Besser und länger Leben** Körperlich aktive Menschen haben nicht nur eine bessere gesundheitsbezogene Lebensqualität, sie leben auch länger. Im Alter sind sie autonomer, mobiler, weniger pflegebedürftig und auch geistig fitter als Menschen, die sich kaum bewegen.

**Gutes Gesundheitsverhalten** Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich in verschiedenen Lebensbereichen gesundheitsbewusster als wer sich kaum bewegt. Denn körperliche Aktivität ist oft Teil eines gesundheitsbewussten Lebensstils: Körperlich Aktive rauchen weniger, ernähren sich gesünder und haben weniger Übergewicht.

<b>Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen</b>			
Herz, Kreislauf, Ausdauer	↑	Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	↓
Muskelkraft	↑	Risikoprofil für Stoffwechselkrankheiten	↓
Gesundes Körpergewicht	↑	Angstverbundene Symptome	↓
Knochengesundheit	↑	Depressive Symptome	↓
<b>Bei Erwachsenen</b>			
Lebenserwartung	↑	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	↓
Fitness	↑	Hirnschlag	↓
Gesundes Körpergewicht	↑	Bluthochdruck	↓
Knochengesundheit	↑	Diabetes Typ II	↓
Psychisches Wohlbefinden	↑	Dickdarmkrebs	↓
Schlafqualität	↑	Brustkrebs	↓
Gesundheitsbezogene Lebensqualität	↑	Depressionen	↓
<b>Zusätzlich bei älteren Erwachsenen</b>			
Selbständigkeit	↑	Unfälle durch Stürze	↓
Denkfähigkeit	↑		
<b>Legende</b>			
Verbesserung dieses Gesundheitsaspekts	↑	Abnahme des Risikos für dieses Gesundheitsproblem	↓
Starke Evidenz ↑ Mittlere Evidenz ↑			

Abb. 2: Übersicht über die wissenschaftlich belegten Gesundheitseffekte von Bewegung in verschiedenen Altersgruppen.

**Sekundärprävention und Rehabilitation** Bei Menschen, die rauchen, einen zu hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht haben, kann Bewegung die negativen Auswirkungen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren teilweise kompensieren. So leben insbesondere körperlich Aktive, die übergewichtig sind, im Durchschnitt länger als normalgewichtige Inaktive.

Gezielte körperliche Aktivität verbessert neben der Gesundheit auch die Lebensqualität von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma, Diabetes II oder Krebs. Nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus. Körperliche Aktivität hat sich auch als wirksame Behandlung von Depressionen erwiesen. Die vielfältigen körperlichen und psychischen Effekte von Bewegung, Sport und Spiel tragen ferner dazu bei, suchtbedingte Defizite auszugleichen.

**Soziale Integration** Zusammen mit anderen Menschen ausgeübt erleichtert Bewegung auch die soziale Integration der Generationen und verschiedener kultureller Gruppen.

### **Kinder und Jugendliche**

Auch in Bezug auf junge Menschen liegen nun umfassende Belege für die vielfältigen Gesundheitswirkungen von Bewegung und Sport vor. Genügend Bewegung ist für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern essenziell.

**Besseres Risikoprofil** Körperlich aktive Kinder und Jugendliche haben mehr Ausdauer und auch mehr Kraft als Kinder, die sich nicht ausreichend bewegen. Körperliche Aktivität reduziert den Körperfettanteil und das Risiko, übergewichtig zu werden. Die Knochenmasse wird erhöht. Zudem wirkt Bewegung positiv auf verschiedene Risikoindikatoren für spätere Erkrankungen, insbesondere für Stoffwechselkrankheiten wie etwa Diabetes II und für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Körperlich aktive Junge haben auch weniger angstverbundene Symptome und Depressionen. Dazu gibt es Hinweise für bessere Schulleistungen.



## Bedeutung des Bewegungsumfangs

Grundsätzlich besteht ein direkter Zusammenhang zwischen dem Umfang des Bewegungsverhaltens und dem Ausmass der Gesundheitseffekte: Je mehr sich ein Mensch bewegt, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, von einem gesundheitlichen Nutzen zu profitieren. Allerdings verringert sich der Zusatznutzen mit steigendem Trainingsniveau: Ab einem wöchentlichen Trainingsumfang, der etwa 50km Jogging entspricht, nimmt der zu erwartende Gesundheitsnutzen nur noch unwesentlich zu. Den grössten zusätzlichen Nutzen bei einer Steigerung des Bewegungsumfangs können jene Menschen erwarten, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren. Im Sinne einer Faustregel lässt sich sagen, dass man mit einem Umfang, der der Mindestempfehlung für gesundheitswirksame Bewegung (siehe Abb. 3) entspricht, etwa die Hälfte der möglichen Gesundheitseffekte ausschöpft.



Abb.3: Dosis-Wirkungs-Beziehung:  
Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Den grössten zusätzlichen Nutzen können Menschen erwarten, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren.

Quelle: Nach Haskell 1994

## Sich bewegen: Besser spät als nie

Jeder Schritt weg von der Inaktivität – und sei er noch so klein – ist wichtig und nützt der Gesundheit. Deshalb ist es nie zu spät, den ersten Schritt zu tun: Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun, wenn sie regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen.

Umgekehrt hat die Forschung gezeigt, dass Bewegung und Sport kaum eine gesundheitliche Depotwirkung haben. Das heisst: Wer mit 30 Jahren Ausdauersportler war, hat mit 50 nichts mehr davon, falls er in der Zwischenzeit inaktiv geworden ist.

Anders verhält es sich hingegen mit der Knochengesundheit: Was hier in jungen Jahren beim Aufbau der Knochenmasse versäumt wurde, kann in höherem Alter nur noch teilweise nachgeholt werden. Deshalb ist es wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen und dabei auch gewichts- und stossbelastende Aktivitäten ausüben. Das Sturz- und Knochenbruchrisiko aber lässt sich in jedem Alter reduzieren – selbst bei einer bestehenden Osteoporose. Dazu nötig ist ein regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining in Absprache mit Fachpersonen.

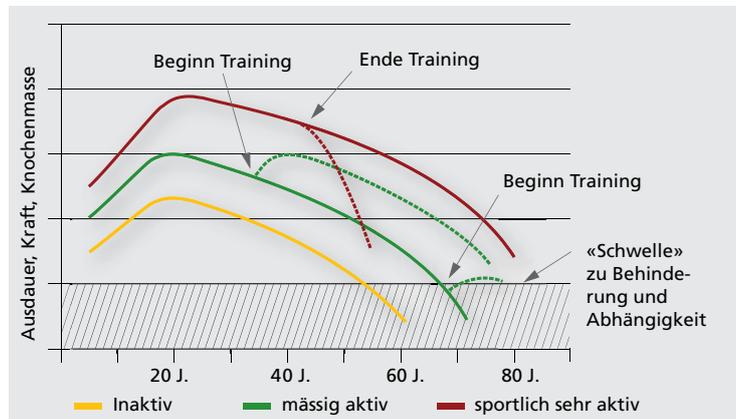


Abb. 4: Gesundheit und Leistung im Altersverlauf: Körperlich Aktive sind leistungsfähiger und ihr Gesundheitszustand ist während des ganzen Lebens besser. Inaktive können sich dem Gesundheitszustand der Aktiveren jederzeit annähern sobald sie sich regelmässig bewegen.

### Konzept der relativen Intensität

Im Zusammenhang mit dem nötigen Umfang an Bewegung unterscheidet man gewöhnlich zwischen Aktivitäten sogenannt «mittlerer» und solcher «hoher» Intensität. Im Allgemeinen weist eine mittlere Intensität jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen, Velofahren sowie Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest ein leichtes Schwitzen und ein beschleunigtes Atmen verursachen. Hierzu gehören bewegungsintensive Sportarten, welche jeweils grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen oder Skilanglaufen, aber auch ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Die Intensität einer Aktivität bezieht sich dabei auf das Ausmass der Anstrengung des Einzelnen. Die Intensität variiert also nicht nur je nach Art der Bewegung sondern auch nach individuellen Voraussetzungen. So kann beispielsweise Nordic Walking für eine gut trainierte Person eine Aktivität mittlerer Intensität darstellen, während dies für einen älteren Menschen oder jemanden mit gesundheitlichen Einschränkungen bereits eine Aktivität hoher Intensität darstellt. Die erwähnten Beispiele von Sport- und Bewegungsarten, die einer mittleren oder einer hohen Intensität entsprechen sind demnach nur für den Durchschnitt der Bevölkerung anwendbar; Anpassungen an die individuellen Voraussetzungen können im Rahmen einer entsprechenden Abklärung und Beratung vorgenommen werden.

# Bewegungsempfehlungen



## Zielsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «Zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

### Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Regelmässige Bewegung und Sport sind in allen Altersgruppen wesentlich für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Für körperlich inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.

Basisempfehlungen für Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter:

- Mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität.
- Oder 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.
- Auch Kombinationen von Bewegungen mit verschiedenen Intensitäten sind möglich, wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen, Velofahren sowie Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen. Hierzu gehören bewegungsintensive Sportarten, die jeweils grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen oder Skilanglaufen, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren.

Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung von mindestens 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Basisempfehlungen zu erreichen. Zum Beispiel:

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche.
- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus ½ Stunde Bewegung mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche.

### **Weiterführende Empfehlungen**

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zur regelmässigen Bewegung im Sinne der Basisempfehlungen. Frauen und Männer, die diese Basisempfehlungen bereits erreichen, können noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun, indem sie ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnehmen.

Grundsätzlich bringen Aktivitäten mit höherer Intensität einen zusätzlichen Gesundheitsnutzen mit sich. In diesem Sinn gelten auch die bestehenden Empfehlungen für ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness, die mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche von hoher Intensität umfassen.

Krafttraining trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei, besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit wird es etwa ab dem 50. Lebensjahr. Es dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei vorwiegend die Rumpfmuskulatur, aber auch die Beine und die Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind. Ein Krafttraining sollte mindestens 2-mal in der Woche durchgeführt werden und idealerweise durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.

### **Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport**

Grundsätzlich versprechen sportliche Aktivitäten, die über die genannten Empfehlungen hinausgehen, zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser Zusatznutzen wird aber immer kleiner und nimmt ab einem Aktivitätsumfang, der beispielsweise 50 Joggingkilometern oder 5 Stunden Schwimmen pro Woche entspricht, kaum noch zu (siehe auch Dosis-Wirkungskurve).

Noch grössere Trainingsumfänge sind nicht gesundheitsschädigend. Jedoch werden mit zunehmendem Trainingspensum eine gezielte und ausgewogene Gestaltung von Training, Erholung und Ernährung sowie eine durchdachte Organisation von Wettkampf und Training immer wichtiger, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden.

Bewegung und Sport, spezifisch organisiert und durchgeführt können das psychische Wohlbefinden erhöhen, Stress regulieren, das Selbstwertgefühl stärken und die soziale Integration von Einzelpersonen und verschiedensten Gruppen unterstützen. Sport und Bewegung können auch in der Therapie und Rehabilitation einer ganzen Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen eingesetzt werden.

Auch Erwachsene mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

### **Zur Umsetzung der Empfehlungen**

Bewegungsempfehlungen, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten anschaulich und praxisnah sein und auf Motivationen und Barrieren eingehen.

Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess, der typischerweise über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhalten kann. Die Komplexität dieses Vorgangs, die Bedeutung der verschiedenen Einflussfaktoren auf der Verhaltens- und der Verhältnissebene sowie die Besonderheiten der jeweiligen Zielgruppe sind in der Entwicklung von Modellen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport zu berücksichtigen.

Anspruchsvolle sportliche Aktivitäten sollten unter fachkundiger Leitung erlernt werden. Wo dies sinnvoll ist, sollten diese Aktivitäten von unfallpräventiven Massnahmen begleitet werden.

### Zusammenfassung der Empfehlungen für Erwachsene

Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.

Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.

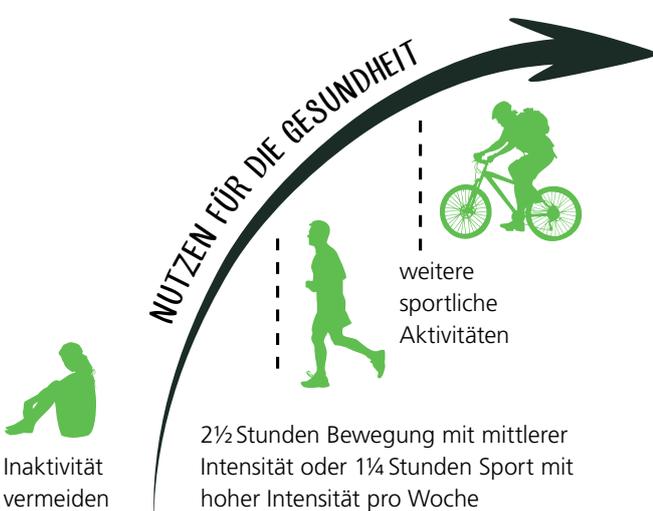
Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität.

Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.

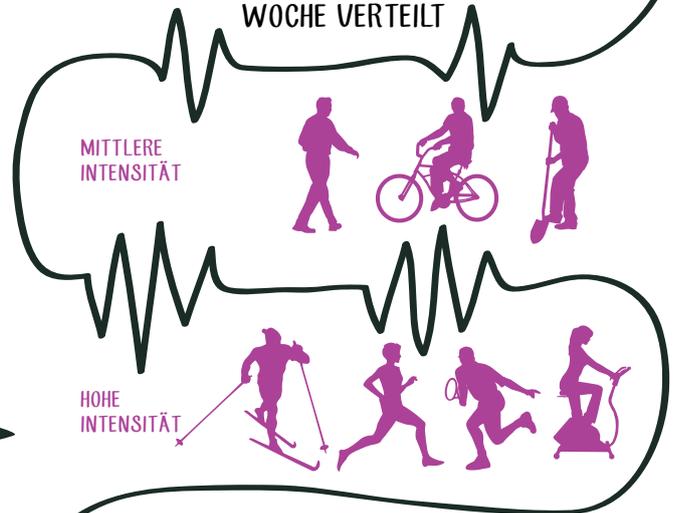
Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, und ihre Leistungsfähigkeit tun.

Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).

### Dosis-Wirkungskurve



## ERWACHSENE



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**



## Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene

### Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Bewegung und Sport sind wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Altersgruppen. Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.

Regelmässige Bewegung ist für ältere Erwachsene besonders wichtig, weil sie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und den Verlust der Unabhängigkeit und Hilfsbedürftigkeit verhindern oder zumindest verzögern kann. Im Alter können allerdings die Unterschiede zwischen Einzelpersonen sehr gross sein. Sogenannt robuste Ältere können im Wesentlichen die Empfehlungen für Erwachsene befolgen. Gebrechliche oder gar abhängige ältere Menschen haben oft mehrere Krankheiten, funktionelle Einschränkungen und eine verminderte Vitalität. Bei ihnen müssen die Empfehlungen angepasst werden.

Basisempfehlungen für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter:

- Mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität.
- Oder 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.
- Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich, wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen, Velofahren sowie Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen. Hierzu gehören bewegungsintensive Sportarten, die jeweils grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen oder Skilanglaufen, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren.

Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung von mindestens 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Basisempfehlungen zu erreichen. Zum Beispiel:

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche.
- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus ½ Stunde Bewegung mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche.

Ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie als gebrechliche oder abhängige Personen aufgrund von Einschränkungen nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen.

### Weiterführende Empfehlungen

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zur regelmässigen Bewegung im Sinne der Basisempfehlungen. Frauen und Männer, die diese Basisempfehlungen bereits erreichen, können noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun, indem sie ein gezieltes Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer aufnehmen.

Krafttraining wird mit zunehmendem Alter besonders wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Erhaltung der Selbständigkeit. Es dient der Erhaltung der Muskelmasse, wobei insbesondere die Rumpf- und Beinmuskulatur, aber auch die Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind. Ein Krafttraining der Rumpf- und Beinmuskulatur ist zusammen mit Übungen zur Schulung des Gleichgewichts wichtig für die Verhütung von Stürzen, die im höheren Alter schwerwiegende Folgen haben können.

Ein Training von Kraft und Gleichgewicht sollte 3-mal in der Woche durchgeführt werden und idealerweise durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.

Grundsätzlich bringen Aktivitäten mit höherer Intensität einen zusätzlichen Gesundheitsnutzen mit sich. In diesem Sinn gelten auch die bestehenden Empfehlungen für ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness, die mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche von hoher Intensität umfassen.

### **Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport**

Grundsätzlich versprechen sportliche Aktivitäten, die über die genannten Empfehlungen hinausgehen, zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser Zusatznutzen wird aber immer kleiner und nimmt ab einem Aktivitätsumfang, der beispielsweise 5 Stunden Schwimmen pro Woche entspricht, kaum noch zu (siehe auch Dosis-Wirkungskurve).

Noch grössere Trainingsumfänge sind nicht gesundheitsschädigend. Jedoch werden mit zunehmendem Trainingspensum eine gezielte und ausgewogene Gestaltung von Training, Erholung und Ernährung sowie eine durchdachte Organisation von Wettkampf und Training immer wichtiger, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden.

Bewegung und Sport, spezifisch organisiert und durchgeführt können das psychische Wohlbefinden erhöhen, Stress regulieren, das Selbstwertgefühl stärken und die soziale Integration von Einzelpersonen und verschiedensten Gruppen unterstützen. Sport und Bewegung können auch in der Therapie und Rehabilitation einer ganzen Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen eingesetzt werden.

Auch ältere Erwachsene mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

### **Zur Umsetzung der Empfehlungen**

Bewegungsempfehlungen, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten anschaulich und praxisnah sein und auf Motivationen und Barrieren eingehen.

Die dauerhafte Änderung des Bewegungsverhaltens ist oft ein längerer Prozess, der typischerweise über mehrere Stufen verläuft und auch Rückfälle beinhalten kann. Die Komplexität dieses Vorgangs, die Bedeutung der verschiedenen Einflussfaktoren auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene sowie die Besonderheiten der jeweiligen Zielgruppe sind in der Entwicklung von Modellen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport zu berücksichtigen.

Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv. Anspruchsvolle sportliche Aktivitäten sollten unter fachkundiger Leitung erlernt werden. Wo dies sinnvoll ist, sollten Aktivitäten von unfallpräventiven Massnahmen begleitet werden.

### Zusammenfassung der Empfehlungen für ältere Erwachsene

Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.

Für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter werden mindestens 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden. Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv.

Ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Anpassungen der Bewegungsempfehlungen sind vor allem für gebrechliche oder abhängige ältere Menschen von Bedeutung.

Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.

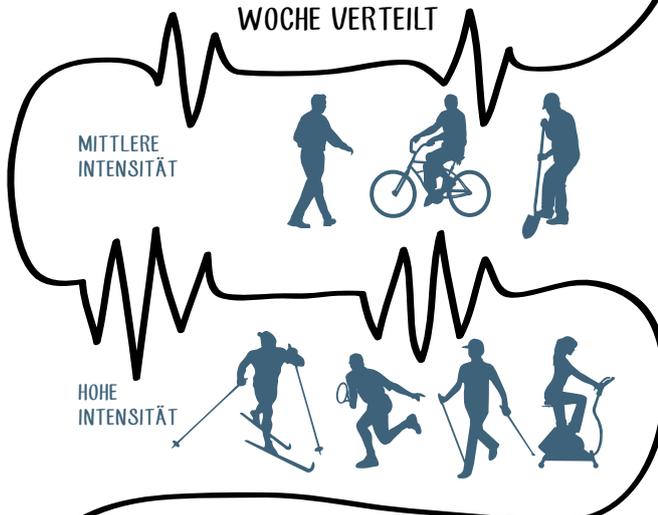
Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit tun. Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).



## ÄLTERE ERWACHSENE



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

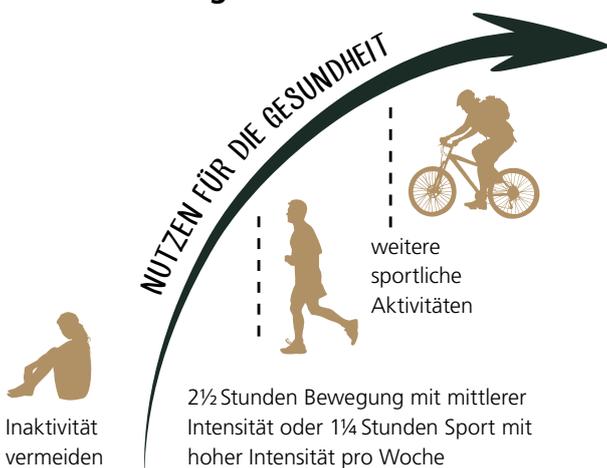


Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER



### Dosis-Wirkungskurve



# Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

## Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Kinder sollten von Geburt an in ihrer Bewegungsfreude unterstützt werden und die Gelegenheit erhalten, sich in vielfältiger Weise zu bewegen.

Kindern und Jugendlichen im Schulalter wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mit mittlerer bis hoher Intensität zu bewegen.

Basisempfehlungen für Kinder und Jugendliche:

- Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich mindestens 1 Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen.
- Jüngere Kinder deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem kommt. Zügiges Gehen, Velofahren oder Inlineskating sowie Spielen in der Natur oder auf dem Spielplatz sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit- und Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Unter Aktivitäten mit hoher Intensität versteht man alle bewegungsintensiven Sportarten und Aktivitäten, die Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen, wie zum Beispiel Joggen, Biken, Schwimmen, Ballspiele oder Streetdance. Möglichkeiten zum Erreichen der Empfehlungen bieten sich im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zu Hause mit Familienangehörigen und Freunden sowie in der Freizeit, beispielsweise im Sportverein oder beim Spielen im Freien.

## Vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten

Für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten eine wichtige Voraussetzung. Deshalb sollten mehrmals pro Woche Aktivitäten durchgeführt werden, die folgende Wirkungen haben:

### • Knochen stärken

Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen, beispielsweise in Form von Spielen.

### • Herz-Kreislauf anregen

Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; in Form von Spielen, aber auch von Bewegungsaktivitäten wie Velofahren.

### • Muskeln kräftigen

Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining.

### • Geschicklichkeit (Koordination) verbessern

Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel und Sport.

### • Beweglichkeit erhalten

Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen und geeignete Spielformen.

Vor allem im Sport gibt es eine ganze Reihe von Aktivitäten, die mehrere der aufgeführten Wirkungen gleichzeitig hervorrufen. Die im Rahmen eines vielseitigen Bewegungs- und Sportverhaltens eingesetzte Zeit wird bei der Erfüllung der Mindestempfehlungen der täglichen Bewegung berücksichtigt. In altersentsprechender Form durchgeführt sollen die verschiedenen sportlichen Aktivitäten zudem das Bewegungsrepertoire erweitern, freudvolle Erfahrungen vermitteln und zu einer lebenslangen positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport beitragen.

## Vermeiden von längerer Inaktivität

Die Fähigkeit, konzentriert an einem Thema zu arbeiten und still sitzen zu können, ist wichtig und muss im Verlauf der Entwicklung ausgebildet werden. Gleichzeitig können übermässig lange sitzende Tätigkeiten zum gesundheitlichen Risiko werden, besonders wenn sie mit dem Konsum energiereicher Nahrung (Beispiel «TV-Snacks») verbunden sind. Es wird deshalb empfohlen, langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität so weit wie möglich zu vermeiden und sie ab einer Dauer von etwa 2 Stunden durch aktive Bewegungspausen zu unterbrechen.

## Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport

Inhaltlich decken die Empfehlungen die wichtigsten Wirkungen auf die körperliche Gesundheit ab. Es gibt aber weitere psychische und soziale Wirkungen von Bewegung und Sport, beispielsweise bei der Stressregulation, bei der Stärkung des Selbstwertgefühls, bei der Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, bei der sozialen Integration wie auch bei der Erziehung zu einem aktiven und gesunden Lebensstil. Diese Effekte lassen sich aber im Schema der verwendeten Grafik nicht erfassen, sondern hier sind spezifischere Organisations- und Durchführungsformen notwendig. Das Gleiche gilt für Sport und Training in Therapie und Rehabilitation.

Während bei den meisten Kindern und Jugendlichen die Förderung von genügend körperlicher Aktivität im Zentrum steht, ist bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern zu beachten, dass die Trainingsbelastung der Leistungsfähigkeit und dem Entwicklungsstand angepasst wird. Zudem sollten genügend Erholungszeiten eingeplant und eine angepasste Ernährung berücksichtigt werden. Hier sind qualifizierte Nachwuchstrainerinnen und -trainer sowie eine gute sportmedizinische Betreuung von grosser Bedeutung.

Auch Kinder und Jugendliche mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

### Zur Umsetzung der Empfehlungen

Bewegungsempfehlungen sowie Bewegungs- und Sportangebote, die sich direkt an Einzelne oder an spezifische Gruppen von Kindern und Jugendlichen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten altersgerecht und nach pädagogischen Grundsätzen aufgebaut sein und die Bedeutung eines sicheren und bewegungsfreundlichen Umfelds berücksichtigen.

Das zahlenmässig grösste mit Bewegung und Sport verbundene Risiko sind Unfälle. Hier sind beim Sport, im Strassenverkehr sowie auch bei Freizeitaktivitäten wie beispielsweise beim Baden eine fachgerechte Unterweisung, eine altersgemässe Überwachung und eine korrekte Ausrüstung entscheidende Schutzfaktoren.

### Zusammenfassung der Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.



## KINDER UND JUGENDLICHE

MINDESTENS



1h  
PRO TAG

MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN





## Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität

Risikobegrenzung und Unfallprävention sind integraler Bestandteil moderner Gesundheitsförderung. Das zahlenmässig grösste mit Bewegung und Sport verbundene Risiko sind Unfälle. Hier sind beim Sport, im Strassenverkehr sowie auch bei Freizeitaktivitäten wie beispielsweise beim Baden eine fachgerechte Unterweisung, eine altersgemässe Überwachung und eine korrekte Ausrüstung entscheidende Schutzfaktoren.

### Sportunfälle und Verletzungen

Verletzungen und Unfälle sind recht häufig, doch meist haben sie keine schweren Folgen. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind (Fussballturniere, Skifahren). Die Anzahl der Sportunfälle hat in der Schweiz in den letzten Jahren deutlich weniger stark zugenommen als der Umfang des Sporttreibens. Die direkten Behandlungskosten von Sportverletzungen betragen rund 2 Milliarden Franken pro Jahr. Dazu kommen indirekte Kosten, zum Beispiel in Form von Produktionsausfällen.

Eine Sichtung der wissenschaftlichen Literatur zu diesem Thema zeigt, dass aktive Menschen zwar mehr Verletzungen durch Bewegung und Sport erleiden als Inaktive. Dass diese Verletzungen bei Aktiven aber oft weniger schwer sind als bei Inaktiven. Es ist auch nicht damit zu rechnen, dass in der Schweiz mit einer allfälligen Zunahme der körperlichen Aktivität die Zahl der Sportverletzungen ansteigt. Den bisher Inaktiven werden wenig unfallträchtige Bewegungsarten empfohlen. Zum Beispiel Spazierengehen, Treppensteigen, Gartenarbeiten, ein leichtes Ausdauertraining zu Fuss oder per Velo oder ein Training im Fitnesscenter.

Auch bei Kindern hängt intensives Sporttreiben mit einem erhöhten Verletzungsrisiko zusammen. Hingegen dürften nicht-sportliche Bewegungsaktivitäten kaum einen Zusammenhang mit dem Verletzungsrisiko haben.

Bei älteren Erwachsenen hingegen kann Bewegungsförderung per se unfallverhütend wirken, da somit das Risiko für Stürze und knochenschwundbedingte Brüche gesenkt werden kann.

Bewegungsförderung und Unfallprävention sollten also Hand in Hand gehen und nicht als Gegenspieler betrachtet werden.

#### **Risiko Herzinfarkt oder Arthrose**

Das Herzinfarktrisiko ist nur nach schwerer körperlicher Aktivität kurzzeitig erhöht. Vor allem Untrainierte sollten deshalb intensive Belastungen vermeiden. Für Personen, die sich regelmässig mit tiefer oder mittlerer Intensität bewegen, ist das Infarktrisiko während und kurz nach dem Sport äusserst gering.

Grundsätzlich gilt: Wer seine körperliche Aktivität seinem individuellen Fitnesszustand anpasst, hat keine erhöhten Gesundheitsrisiken.

Für die Mehrheit der Sporttreibenden ist auch das Risiko in Bezug auf eine Abnützung der Gelenke nicht erhöht. Bei Personen, die lange Jahre sehr intensiv Sport treiben, können sich allerdings die tragenden Gelenke im Röntgenbild erkennbar verändern.

#### **Strassenverkehrsunfälle und aktiver Transport**

Velofahrende und Fussgänger gehören zu den verwundbareren Verkehrsteilnehmenden. Es hat sich jedoch gezeigt, dass das Unfallrisiko in urbanen Räumen Westeuropas vergleichbar gross ist, egal ob man motorisiert oder nicht motorisiert unterwegs ist. Neue wissenschaftliche Studien belegen zudem, dass in westeuropäischen Verkehrssituationen der gesundheitliche Nutzen regelmässiger körperlicher Aktivität durch Zufussgehen und Velofahren die möglichen negativen Folgen, die durch Unfälle entstehen, bei weitem überwiegt.

Das Unfallrisiko ist dennoch für viele Menschen vor allem in urbanen Zentren ein wichtiger Hinderungsgrund, Alltagswege nicht mit Langsamverkehrsmitteln zurückzulegen. Rund die Hälfte der Bevölkerung nutzt heute den Langsamverkehr nicht als Möglichkeit, sich ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag regelmässig zu bewegen. Deshalb steht auch im Bereich der Mobilität die gleichzeitige Förderung von mehr körperlicher Aktivität und einer besseren Sicherheit im Vordergrund.

#### **Luftverschmutzung und körperliche Aktivität**

In der Schweiz sind die Feinstaubbelastungen im Winter und die Ozonbelastung im Sommer an vielen Tagen so hoch, dass sie eine gesundheitliche Belastung darstellen. Abgesehen von der Reduktion der entsprechenden Luftschadstoffe auf politischem Weg ist es auch sinnvoll und notwendig, während besonders hoher Luftschadstoffkonzentrationen grosse Anstrengungen im Freien zu vermeiden und wenn möglich auf Indoor-Aktivitäten auszuweichen. In besonderem Mass gilt dies für empfindliche Personen wie Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen. Aus gesundheitlicher Sicht wäre es aber falsch, aus Angst vor Luftschadstoffen grundsätzlich auf körperliche Aktivität zu verzichten. Auch hier haben neue Studien gezeigt, dass der gesundheitliche Nutzen von Bewegung die Belastungen durch die Luftverschmutzung um ein mehrfaches überwiegt – selbst bei einer durch die körperliche Aktivität intensivierten Atmung.

# Das Bewegungsverhalten in der Schweiz



---

In Bezug auf die neuen Basisempfehlungen von 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche mit mindestens mittlerer Intensität sind knapp 35 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz ungenügend oder gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, ist dieser Trend nun gebrochen und das Bewegungsverhalten scheint sich insgesamt wieder zu verbessern.

Erste repräsentative Daten für das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Bezug auf die aktuellen Basisempfehlungen liegen vor. Für Kinder unter zehn Jahren fehlen solche Daten noch.

---

In diesem Kapitel wird das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung in Bezug auf die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung beschrieben.

Die neuesten repräsentativen Daten zum Bewegungsverhalten der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz stammen aus der Gesundheitsbefragung von 2007.

Die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung wurden 2013 überarbeitet.

Die Überarbeitung der Empfehlungen bringt es nun mit sich, dass sich der Anteil der als genügend aktiv eingestufteten Personen verändert.

## **65 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren bewegen sich gemäss den neuen Empfehlungen genug**

- 32 Prozent der Bevölkerung können als trainiert betrachtet werden. Sie geben an, dass sie mindestens 3-mal pro Woche durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen kommen.
- 9 Prozent sind regelmässig aktiv. Sie bewegen sich täglich mindestens ½ Stunde mit mittlerer Intensität.
- 24 Prozent der Bevölkerung werden als unregelmässig aktiv beschrieben. Sie bewegen sich mindestens 2 ½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität, allerdings nicht mit einer Regelmässigkeit von 5 mal 30 Minuten pro Woche. Oder sind mit 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder mit Kombinationen verschiedener Intensitäten aktiv – aber nicht mit einer Regelmässigkeit von 5 Episoden pro Woche.

## **35 Prozent der Bevölkerung sind ungenügend aktiv**

- 19 Prozent der Bevölkerung sind teilaktive Personen, die nicht auf das Äquivalent von 2 ½ Stunden pro Woche kommen.
- 16 Prozent sind gänzlich inaktiv.

Wird das Bewegungsverhalten gemäss der bisher gültigen Schweizer Empfehlungen beschrieben, erfüllen auch die oben genannten 24 Prozent der unregelmässig Aktiven die Mindestempfehlungen nicht. Denn sie bewegen sich nicht mit der damals geforderten Regelmässigkeit von 5 mal 30 Minuten pro Woche. Der Anteil ungenügend Aktiver würde also gemäss der bisherigen Empfehlungen 59 Prozent betragen.

Gemäss aktuellen Befragungen zeigen Einwanderinnen und Einwanderer aus Nord- und Westeuropa in ihrem Bewegungsverhalten keine grossen Unterschiede zu gebürtigen Schweizerinnen und Schweizern. Bei Personen, die aus Südeuropa und Regionen ausserhalb Europas stammen, gibt es mehr Inaktive, besonders bezüglich ihres Freizeitverhaltens. Besonders wenig Sport treiben Mädchen aus diesen Bevölkerungsgruppen. Generell bewegen sich Frauen weniger als Männer. Noch grösser sind aber die Unterschiede zwischen den sozialen Schichten. Objektive Messungen zur Überprüfung der interkulturellen Unterschiede gibt es noch nicht.

Die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigen auch eine Entwicklung über die Zeit auf: Der Anteil der ungenügend Aktiven hatte von 1992 bis 1997 noch zugenommen. Die Zahlen der Befragungen aus den Jahren 2002 und 2007 zeigen eine positive Entwicklung: Es hat eine Trendumkehr stattgefunden. In der Deutschschweiz hat diese Wende hin zu mehr Bewegung bereits zwischen 1997 und 2002 eingesetzt, die Romandie und das Tessin folgten fünf Jahre später. Die Daten aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen und spezifische Angaben aus dem Survey Sport Schweiz 2008 weisen darauf hin, dass sich besonders das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung verbessert.

In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung wurde zudem die Bewegung auf den täglichen Wegstrecken erfragt. 1997 gaben noch 56 Prozent der Bevölkerung an, ihre alltäglichen Wegstrecken zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit wenigstens ab und zu aus eigener Muskelkraft zurückzulegen. 2002 waren es nur noch 49 Prozent. Nach weiteren fünf Jahren wurde aber mit 57 Prozent das damalige Niveau von 1997 erreicht. Die Alltagsbewegung zu Fuss oder mit dem Velo hat also in den letzten zehn Jahren zuerst abgenommen und sich dann wieder verbessert. Diese Verbesserung entspricht auch den Beobachtungen im Mikrozensus Verkehr.

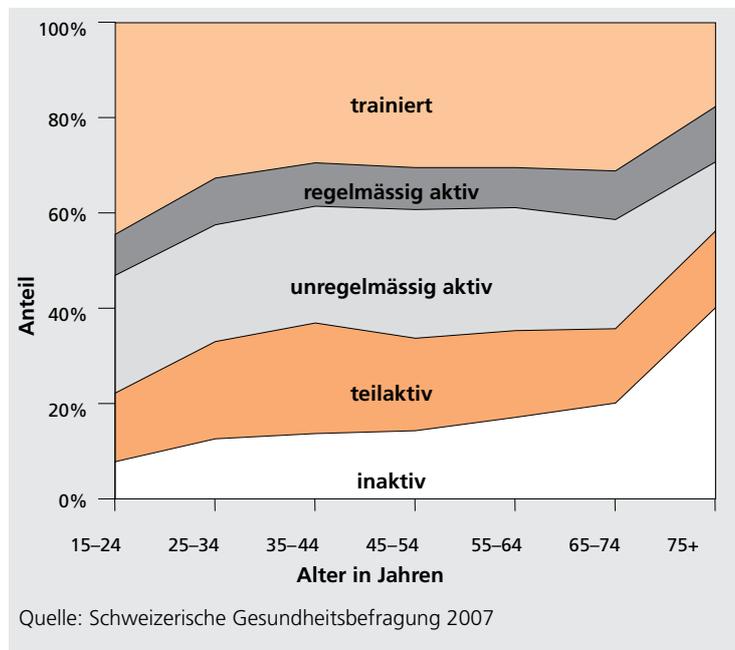


Abb.5: Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung:

- Trainierte geben an, mindestens 3-mal pro Woche durch körperliche Betätigung zu schwitzen.
- Regelmässig Aktive kommen während mindestens ½ Stunde pro Tag ein bisschen ausser Atem.
- Unregelmässig Aktive erreichen gemäss den Schweizer Bewegungsempfehlungen 2013 ebenfalls einen ausreichenden wöchentlichen Bewegungsumfang.
- Teilaktive üben gewisse Aktivitäten aus, erreichen aber den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumgang nicht.
- Inaktive bewegen sich weniger als ½ Stunde pro Woche.

## Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Die Erkenntnisse zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen sind noch lückenhaft. Die folgenden drei Studien haben repräsentative Daten zu verschiedenen Aspekten körperlicher Aktivität erhoben:

- Eine Studie zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-jährigen Schulkindern (Health Behaviour of Schooled Children) fragte europaweit mit einem standardisierten Erhebungsinstrument nach der gesamten körperlichen Aktivität der Kinder im Jahr 2010. In der Schweiz waren lediglich 12 bis 19 Prozent der Knaben und 6 bis 11 Prozent der Mädchen im Sinne der Bewegungsempfehlungen täglich mindestens eine Stunde aktiv. Diese Anteile haben sich seit 2002 nicht verändert. Werden als Kriterium für genügend Aktivität nicht sieben sondern fünf Tage pro Woche mit mindestens einer Stunde Bewegung gefordert, erfüllten immerhin 45 % der Knaben und 33 % der Mädchen diese etwas weniger strengen Bedingungen (2010).
- Die Studie Sport Schweiz 2008 untersuchte das Sportverhalten von 10- bis 14-Jährigen. Ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts in der Schule trieben 14 Prozent gar keinen Sport, 39 Prozent bis drei Stunden pro Woche, 31 Prozent waren drei bis sieben Stunden und 16 Prozent mehr als sieben Stunden pro Woche sportlich aktiv. Durch Zusammenzählen von Aktivitäten in verschiedenen Bereichen wurde zudem auch das Bewegungsverhalten insgesamt berechnet: An Schultagen bewegten sich 88 Prozent der Kinder im Durchschnitt mehr als eine Stunde, am Wochenende waren es 58 Prozent.
- Der Mikrozensus Verkehr erhebt alle fünf Jahre das Mobilitätsverhalten der Schweizer Bevölkerung ab sechs Jahren. Im Jahr 2005 war die Hälfte der Kinder und Jugendlichen bis 17 Jahre täglich 28 Minuten oder mehr zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Die 6- bis 12-Jährigen legten 78 Prozent ihrer Schulwege ausschliesslich zu Fuss oder mit dem Velo zurück, vier Prozent weniger als vor zehn Jahren. Im internationalen Vergleich ist dieser An-



teil allerdings immer noch sehr hoch. Der Anteil Kinder und Jugendlicher, die den Schulweg mit dem Velo zurücklegen, ging in dieser Zeit in der Gruppe der 10- bis 17-jährigen (im typischen «Veloalter») von 29 auf 18 Prozent zurück. Der Anteil derjenigen, die zu Fuss in die Schule gehen, hat sich hingegen innerhalb dieser zehn Jahre in allen Altersgruppen kaum verändert.

Es ist nicht zu übersehen, dass zwischen den – auch im internationalen Vergleich – sehr tiefen Anteilen genügend aktiver Kinder zwischen 11 und 15 Jahren aus der HBSC-Studie und den Daten aus den anderen beiden Studien zum Sport oder Mobilitätsverhalten eine Diskrepanz besteht.

Erste vergleichende objektive Messungen untermauern die Vermutung, dass sich die Schweizer Jugendlichen kaum weniger bewegen als Jugendliche in anderen Ländern. Es wird deshalb wichtig sein, in Zukunft repräsentative Daten mit Methoden zu erheben, die das Bewegungsverhalten der Kinder im kulturellen Kontext der Schweiz adäquat erfassen.

# Kosten mangelnder körperlicher Aktivität



---

Bewegungsmangel verursacht in der Schweiz jedes Jahr mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken. Sich zu bewegen und anderen Menschen zu begegnen ist wichtig für den Aufbau und den Erhalt des sozialen Kapitals einer Gesellschaft.

---

## **Bewegungsmangel und Public Health**

Das Bewegungsverhalten – also die Art und Weise, wie und wie oft Menschen körperlich aktiv oder inaktiv sind – ist aus zwei Gründen sehr bedeutsam für die Volksgesundheit:

- Bewegung ist äusserst gesundheitswirksam.
- Der Anteil der Menschen, die sich nicht genug bewegen, ist gross.

## **Ökonomische Konsequenzen**

Körperliche Inaktivität verursacht in der Schweiz jedes Jahr schätzungsweise 2900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken. Dazu kommen indirekte Kosten, zum Beispiel in Form von Produktionsausfällen.

Diese Schätzung basiert auf einer ökonomischen Studie aus dem Jahr 2001 sowie auf Daten zum Bewegungsverhalten aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002.

## **Soziale Konsequenzen**

Neben ökonomischen Folgen gilt es auch die sozialen Kosten der Inaktivität zu beachten: Denn damit Menschen die Gesellschaft anderer erleben können, müssen sie mobil sein und sich bewegen. So lernen sich Menschen gegenseitig kennen und vertrauen und engagieren sich für die Gemeinschaft. Und somit wird auch weniger privilegierten Gruppen ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum ermöglichen und unterstützen diese vielfältigen Interaktionen. Sind die Bewegungsräume der Menschen beschränkt, geht wertvolles sogenanntes soziales Kapital verloren.

# Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst

Das Bewegungsverhalten unterliegt verschiedensten Einflüssen. Einige dieser Faktoren wie Alter und Geschlecht sind gegeben. Personenspezifische Faktoren und Gegebenheiten aus dem Umfeld hingegen können – durch geeignete Massnahmen – nutzbringend verändert werden.

## Nicht veränderbare Einflussfaktoren

Durch Bewegungsförderungsmassnahmen nicht direkt veränderbare Einflussfaktoren sind:

- Vererbung
- Alter und Geschlecht
- Zugehörigkeit zu einer bestimmten kulturellen Gruppe
- soziale Schicht (gemessen an Ausbildung oder Einkommen)

Die Schweizerischen Gesundheitsbefragungen zeigen:

- Junge bewegen sich mehr als ältere Personen.
- Männer bewegen sich mehr als Frauen.
- Bewohner der deutschen Schweiz bewegen sich mehr als die der französischen und der italienischen Schweiz.
- Personen aus Familien mit mittlerem oder hohem Einkommen bewegen sich mehr als solche aus Familien mit tiefem Einkommen.

In der Bewegungsförderung ist es wichtig, darauf zu achten, dass gerade diejenigen Gruppen, die sich weniger bewegen oder gesundheitliche Einschränkungen haben, ausreichend Zugang zu Bewegungsangeboten und -möglichkeiten haben und entsprechend motiviert werden.

## Veränderbare Einflussfaktoren

Die wissenschaftliche Literatur zeigt auf, dass es viele Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten gibt, die durch geeignete Massnahmen direkt verändert werden können.

Es sind dies personenspezifische Faktoren sowie Einflüsse aus dem physischen und sozialen Umfeld.



Abb. 6: Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten:

Das Bewegungsverhalten wird einerseits von Faktoren beeinflusst, die nicht verändert werden können (Vererbung, Alter, Geschlecht). Andererseits von Faktoren, die veränderbar sind. Dazu gehören personenspezifische Faktoren sowie solche aus dem sozialen, physischen und politischen Umfeld.

### Personenspezifische Faktoren

Die persönliche **Einstellung** gegenüber dem Thema Bewegung und die **Selbstwirksamkeit**, also der Glaube daran, dass man eine Handlung erfolgreich ausüben kann, prägen das Bewegungsverhalten einer Person stark. Wichtig sind ausserdem das **Bewegungsverhalten im Jugendalter** und die Absicht, ein aktives Bewegungsverhalten beizubehalten.

Die neuere Literatur zeigt zudem, dass ein guter Gesundheitszustand wichtig ist für das Bewegungsverhalten.

### Physisches Umfeld

An vielen Orten entstanden in den letzten Jahrzehnten **Siedlungsstrukturen** mit einem **Wohn- und Arbeitsumfeld**, in dem Bewegung im Alltag wenig attraktiv oder kaum mehr möglich ist. Das Umfeld vieler Menschen ist heute so gestaltet, dass Bewegung gar nicht mehr nötig ist: Beispielsweise gelangt man von der Tiefgarage direkt mit dem Lift ins Büro oder ins Einkaufszentrum.

Eng gekoppelt an die Siedlungsentwicklung ist die **Transportinfrastruktur** (für motorisierten Individualverkehr, öffentlichen Verkehr, Fuss- und Veloverkehr). Diese nimmt ebenfalls direkt Einfluss auf unser Bewegungsverhalten.

Die Literatur zeigt, dass das allgemeine Verkehrsvolumen und dessen Geschwindigkeit mitentscheidet, ob man zu Fuss geht oder Velo fährt. Insbesondere gilt dies für Kinder. Ein attraktives Umfeld und gemischte Siedlungsstrukturen, in denen Wohnen und Dienstleistungen nahe beieinander liegen, begünstigen ebenfalls Bewegung im Alltag.

### Soziales Umfeld

Die **Unterstützung** in der **Familie** wirkt sich positiv auf das Bewegungsverhalten von Jugendlichen aus. Der Einfluss von Vorbildern ist jedoch geringer als früher vermutet. Auch der Freundeskreis kann das Bewegungsverhalten beeinflussen.

**Angebote** im **Wohnumfeld** oder im Rahmen des organisierten Sports können das Bewegungsverhalten positiv beeinflussen. Auch ein positives **Arbeitsumfeld** kann einen Beitrag leisten.

Zunehmend als wichtig anerkannt werden auch die **öffentliche Wahrnehmung** und insbesondere das Image, das ein aktiver Lebensstil in einer Gesellschaft hat. Velofahren gilt beispielsweise in einigen Ländern für alle Bevölkerungsschichten als angemessen und sogar als «trendy», während es in anderen Ländern lediglich für Kinder und Arme akzeptabel ist. Auch **gesellschaftliche Trends** wie etwa eine ökonomische Krise oder eine Wachstumsphase können das Bewegungsverhalten der Bevölkerung wesentlich beeinflussen.

Es gibt auch erste Hinweise, dass ein **unterstützendes politisches Umfeld**, das etwa Investitionen in den Langsamverkehr priorisiert, möglicherweise zu mehr Langsamverkehr in solchen Ländern führt; hier ist jedoch weitere Forschung nötig.

### Vom Wissen zum Tun

*Eine Verhaltensänderung ist ein langer und oft schwieriger Prozess, bei dem auch Rückfälle in alte Verhaltensmuster vorkommen. Programme zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport sollten dieser Komplexität Rechnung tragen. Der Weg hin zu mehr Bewegung wird dadurch unterstützt, dass Barrieren abgebaut, positive Erwartungen betont und das Selbstvertrauen gestärkt werden.*

#### Persönliche Stolpersteine

- «Ich habe keine Zeit.»
- «Ich bin nicht sportlich.»
- «Ich bin zu müde.»
- «Ich bewege mich schon genug.»

#### Damit die Verhaltensänderung gelingt

- **Schrittweiser Aufbau**
- **Erfolgslebnisse ermöglichen**
- **Individuelle Fortschritte bewusst machen**
- **Geeignete Rollenmodelle wählen**

### Bewegungsfreundliche Umgebung

*Internationale Studien zeigen, wie eine Umgebung aussehen muss, damit man sich gerne und oft bewegt: Erstens muss die Fortbewegung aus eigener Kraft sicher und attraktiv sein, damit mehr Wegstrecken zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt werden. Zweitens braucht es gut erreichbare und attraktive Bewegungsräume, um sich in der Freizeit vermehrt zu bewegen.*

#### Das fördert die Aktivität

- **Zonenplanung: gemischte Nutzung (Wohnen, Einkaufen/ Dienstleistungen, Arbeiten)**
- **Kurze Distanzen zu Zielorten**
- **Direkte Verbindungen, insbesondere für Fussgänger und Velos**
- **Hohe Wohndichte**
- **Ein für Fussgänger attraktiv gestaltetes Quartier**
- **Kurze Distanzen zu Haltestellen des öffentlichen Verkehrs**
- **Zugang zu Parks und Freizeitanlagen**
- **Zugang zu Velowegen**
- **Gleichzeitige Förderung der Alltagsbewegung und eines sicheren Umfeldes**
- **Je mehr Fussgänger, desto mehr Sicherheit für alle Fussgänger**
- **Je mehr Velofahrer, desto mehr Sicherheit für alle Velofahrer**

# Menschen zu körperlicher Aktivität bewegen

---

Die Schweiz verfügt bereits über günstige Rahmenbedingungen und viele traditionelle Bewegungs- und Sportangebote.

Um weitere Teile der Bevölkerung zu erreichen und insbesondere diejenigen Gruppen, die sich besonders wenig bewegen, braucht es allerdings zusätzliche Anstrengungen.

Gemäss den neuesten internationalen Empfehlungen sollen in der Bewegungsförderung neun Leitsätze befolgt und vier Aktionsfelder berücksichtigt werden. Für sieben Massnahmenbereiche gibt es heute Evidenz zur Wirksamkeit.

Grundlegende Erkenntnisse sollen dokumentiert und zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen der Weiterentwicklung der Bewegungs- und Sportförderung zugutekommen.

---

## Traditionelle Bewegungsangebote

Die Schweiz ist gegenüber vielen Ländern privilegiert, was Angebote und Rahmenbedingungen für Bewegung und Sport betrifft. Diese Bewegungsanregungen haben eine jahrzehntelange Tradition und bilden einen wichtigen Pfeiler der Bewegungsförderung.

Die Schweiz kennt zum Beispiel:

- ein traditionsreiches **Vereinswesen** für den organisierten Sport: Es gibt rund 20000 Sportvereine mit 1,6 Millionen Aktivmitgliedern und 300000 freiwilligen, weitgehend ehrenamtlichen Mitarbeitenden.
- freies **Zutrittsrecht** zu Wald und Weide: Seit 100 Jahren als Grundrecht im Zivilgesetzbuch verankert, darf jedermann jeden Wald in der Schweiz betreten. Dies ist eine elementare Voraussetzung für unzählige Bewegungsaktivitäten in der Freizeit.
- ein dichtes Netz an **Wanderwegen**: 62000 km markierte Wege, aufgebaut seit 1934.
- die gesetzlich verankerte Zahl von drei obligatorischen Lektionen Turnen und Sport in der Schule.
- ein **Sportamt** in jedem Kanton.
- ein dichtes und gut funktionierendes Netz des **öffentlichen Verkehrs**. Dieses regt die Menschen dazu an, zumindest Teilstrecken zu den Stationen des öffentlichen Verkehrs aus eigener Kraft statt ganze Wege motorisiert zurückzulegen.

In der Schweiz haben sich in den letzten Jahren zudem viele Umsetzungsaktivitäten etabliert, die Menschen zu mehr körperlicher Aktivität bewegen.

Auf internationaler wie auch auf nationaler Ebene gibt es viele Studien, die untersuchen, wie sich das Bewegungsverhalten durch spezifische Interventionen verändert. Obwohl das Forschungsgebiet noch jung ist, gibt es wichtige Erkenntnisse.

Im Folgenden werden die verschiedenen Formen von Bewegungsförderung und die empfohlenen Ansätze zusammengefasst. Die folgenden zwei Kapitel basieren auf der 2010 veröffentlichten **Toronto Charta für Bewegung** des Globalen Komitees für Bewegung.

## Leitsätze der Bewegungsförderung

Institutionen und Organisationen, die Bewegungsförderung betreiben, sollten neun Leitsätze befolgen:

1. Bewegungsförderung verfolgt **evidenzbasierte Strategien**, die sowohl die gesamte Bevölkerung als auch spezifische Bevölkerungsgruppen ansprechen, insbesondere diejenigen, die mit den grössten Barrieren konfrontiert sind. Bewegungsmangel ist ein bevölkerungsweites Problem. Deshalb sollten Ansätze entwickelt werden, die möglichst grosse Anteile der Bevölkerung ansprechen. Werden Bewegungsmöglichkeiten und eine gute Umgebung für einen aktiven Lebensstil für jedermann geschaffen, kann mehr erreicht werden als mit Programmen für spezifische kleine Gruppen. Ergänzend zu bevölkerungsweiten Ansätzen sind Programme für Hochrisikogruppen sinnvoll.
2. Bewegungsförderung stellt **Chancengleichheit** in den Vordergrund, um soziale und gesundheitliche Ungleichheiten zu mindern und gleichberechtigten Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen. Bewegungsförderungsprogramme sollen nicht dazu führen, dass bereits aktivere Teile der Bevölkerung noch aktiver werden, während inaktivere Gruppen sich weiterhin kaum bewegen.
3. Bewegungsförderung spricht **Einflussfaktoren** der gebauten Umgebung sowie soziale und individuelle Determinanten körperlicher Aktivität an.
4. Bewegungsförderung etabliert nachhaltige **Kooperationen** auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene sowie eine intersektorale Zusammenarbeit, um die grösstmögliche Wirkung zu erreichen.
5. Bewegungsförderung bildet in den Bereichen Forschung, Praxis, Politik, Evaluation und Gesundheitsberichterstattung **Fertigkeiten** aus und bietet entsprechende Weiterbildung an.



6. Bewegungsförderung etabliert einen Ansatz, der sich über den **gesamten Lebensverlauf** erstreckt und die Bedürfnisse von Kindern, Familien, Erwachsenen und älteren Erwachsenen berücksichtigt.
7. Bewegungsförderung regt Entscheidungstragende und die Gesellschaft an, sich politisch zu engagieren und sich für **Ressourcen** für die Bewegungsförderung einzusetzen.
8. Bewegungsförderung berücksichtigt **kulturelle Aspekte** und wendet Strategien an, die den lokalen Realitäten, Kontexten und Ressourcen entsprechen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Voraussetzungen beträchtlich variieren. Von Belang ist dies, um die Bevölkerung mit Migrationshintergrund zu erreichen, bei der oft religiöse, soziale und kulturelle Barrieren bestehen. Die betreffenden Bevölkerungsteile sollten bei der Entwicklung von Programmen einbezogen werden.
9. Bewegungsförderung ermöglicht eine gesunde Wahl, indem das körperlich Aktivsein die **einfachere Wahl**, die einfachere Handlungsalternative ist.

## Vier Aktionsfelder

Umfassende Bewegungsförderung beinhaltet vier Aktionsfelder. In jedem dieser Bereiche ist der Beitrag aller relevanten Akteure gefragt. Denn ein breites Verständnis körperlicher Aktivität bedingt, dass die Institutionen der Bewegungsförderung Allianzen mit anderen Fachgebieten bilden. Wenn das Bewegungsverhalten auf Bevölkerungsebene verändert werden soll, brauchen die Akteure der verschiedenen Organisationen aus Gesundheit und Sport die Unterstützung von öffentlichen und privaten Partnern – insbesondere solche aus Raumplanung, Transport, Architektur, Umwelt, Bildung und Kultur.

### 1. Dachstrategie und Aktionsplan definieren

Eine nationale Strategie und ein Aktionsplan geben eine Richtung vor und unterstützen die Koordination der multisektoriellen Zusammenarbeit. Zudem helfen sie, Ressourcen fokussiert einzusetzen und Verantwortlichkeiten festzulegen. Strategien und Aktionspläne sollen helfen, alle relevanten Interessensgruppen einzubeziehen und die Rollenverteilung zu definieren. Ein Umsetzungsplan soll die gewählten Strategien und Massnahmen, die Zuständigkeiten, die Zeitpläne und die finanziellen Ressourcen festlegen. Mit dem Nationalen Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) wurde eine solche nationale Strategie als Basis geschaffen. Die vor Kurzem vorgestellte erste Evaluation hat den weiteren Handlungsbedarf definiert.

## **2. Unterstützende Strategien etablieren**

Eine unterstützende strategische Struktur und ein Einbezug des behördlichen Umfelds sind notwendig, um einen nachhaltigen Wandel auf Regierungsebene und in der Gesellschaft zu erzielen. Strategien und Bestimmungen, die gesundheitsfördernde Bewegung unterstützen, braucht es auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene. Diese sollen unter anderem nationale Zielvorgaben zum Ausmass der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung enthalten, an denen sich alle Sektoren beteiligen und jeweils ihren Beitrag dazu bestimmen können. Ebenfalls Teil solcher Strategien können sein: Ansätze der Stadt- und Raumentwicklung oder Ansätze architektonischer sowie arbeitsplatzbezogener Richtlinien. Ausserdem Ansätze der Bewegungsförderung in der Schule (in- und ausserhalb des Sportunterrichts) sowie Finanzierungsstrategien für Sport und Erholung, welche eine vermehrte Teilnahme aller Bevölkerungsgruppen in den Vordergrund stellen und die Medien einbeziehen.

## **3. Dienstleistungen und Finanzmittel umorientieren**

Oft erfordert erfolgreiches bewegungsförderndes Handeln eine Veränderung der Prioritäten. Eine Umorientierung von Dienstleistungen und eine Verlagerung von finanziellen Mitteln kann dabei oft gleich mehrere Vorteile mit sich bringen: Beispielsweise führt ein verringertes Verkehrsaufkommen durch einen geringeren Ausstoss von Abgasen zu einem besseren Gesundheitszustand und zu sauberer Luft, zudem zu weniger Staus, weniger Kosten und mehr sozialen Kontakten. Solche und ähnliche Massnahmen können in der Schule, am Arbeitsplatz, im Verkehrswesen, in der Gemeinde (insbesondere bezüglich Raum- und Städteplanung), im Sport, in der Freizeit, in der Wohnumgebung und im Gesundheitsbereich umgesetzt werden. Beispiele für eine konkrete Umsetzung werden im Kapitel «Das funktioniert: Die wichtigsten Massnahmenbereiche» vorgestellt.

## **4. Partnerschaften für Taten entwickeln**

Massnahmen, die eine bevölkerungsweite Bewegungszunahme zum Ziel haben, sollten durch Partnerschaften und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Sektoren und Gemeinden auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene geplant und durchgeführt werden. Erfolgreiche Partnerschaften werden durch gemeinsame Werte und Aktivitäten entwickelt, wobei Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten und Informationen geteilt werden. Dies reicht von nationalen Arbeitsgruppen über sektorübergreifende Programme in Gemeinden bis zu Allianzen mit Nicht-Regierungsorganisationen (NGOs).

## **Das funktioniert: Die wichtigsten Massnahmenbereiche**

In einem Begleitdokument zur Toronto Charter für Bewegung wurden folgende ausgewählte Ansätze zur Bewegungsförderung zusammengestellt, für die es eine gute Evidenz zur Wirksamkeit gibt.

### **Integrierte Schulprogramme**

Über die Schule können alle Kinder erreicht werden und sich Wissen, Fähigkeiten und Gewohnheiten in Bezug auf einen aktiven Lebensstil aneignen. Integrierte Schulprogramme beinhalten hochwertigen Schulsport und ein allgemein bewegungsförderndes Schulumfeld, welches Bewegung über den ganzen Schultag fördert. Der aktiv und möglichst eigenständig zurückgelegte Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo ist ebenfalls ein wichtiger Teil solcher Ansätze. Die Programme sollten die Schüler und die Lehrerschaft einbinden.

### **Transportstrategien und -systeme**

Zufussgehen und Velofahren stellen ideale Möglichkeiten dar, sich regelmässig im Alltag zu bewegen. Sie sind auch für die meisten Bevölkerungsgruppen relativ einfach umsetzbar. Die Förderung des Langsamverkehrs hat zudem oft positive Nebeneffekte: beispielsweise eine allgemeine Verkehrsberuhigung, eine verringerte Luftbelastung weniger Lärm und weniger Staus. Dies insbesondere, wenn kurze motorisierte Wege durch Langsamverkehr ersetzt werden, was sich als grundsätzlich möglich erwiesen hat. Entsprechende Strategien sowie Investitionen in eine sichere, attraktive und zusammenhängende Infrastruktur sollen im Zusammenspiel mit Förderprogrammen und Öffentlichkeitskampagnen umgesetzt werden. Ein gut ausgebauter öffentlicher Verkehr (öV) ist wichtig für ein nachhaltiges Verkehrssystem. Eine vertiefte Auswertung der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 hat allerdings gezeigt, dass Personen, die für Alltagswege vorwiegend den öV benutzen, insgesamt nicht aktiver sind als diejenigen, die vorwiegend motorisiert unterwegs sind.

### **Städteplanung**

Die gebaute Umwelt kann einen aktiven Lebensstil unterstützen oder aber behindern. Raum- und Städteplanung sollte darum eine möglichst gemischte Nutzung von Wohnen, Arbeiten, Dienstleistungen und Freizeitangeboten fördern. Gute Verkehrsnetze, insbesondere für den Langsamverkehr, sind ebenfalls wichtig. Zugang für alle Bevölkerungsgruppen zu Frei- und Grünräumen und zu Sporteinrichtungen unterstützt eine aktive Freizeitgestaltung ebenfalls.

### **Integration in die medizinische Grundversorgung**

Hausärzte und andere Gesundheitsfachleute können in der Bewegungsförderung eine wichtige Rolle spielen. Das Thema Bewegung sowie spezifische Risikofaktoren sollten in der Sprechstunde angesprochen werden, am besten bevor Gesundheitsprobleme auftauchen. Als erfolgversprechend haben sich Kurzberatungen durch Ärzte erwiesen, die auf einer fundierten Theorie der Verhaltensänderung basieren und auf lokal vorhandene konkrete Möglichkeiten hinweisen, sich im Alltag mehr zu bewegen. Entsprechende Trainingsprogramme für Ärzte sind inzwischen vorhanden.

### **Öffentlichkeitsarbeit und massenmediale Kampagnen**

Gross angelegte, langfristige Kampagnen sind geeignet, um klare und gleichbleibende Botschaften zu verbreiten. Dies kann insbesondere dazu dienen, das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung zu steigern. Oder dazu, das Wissen zu verbessern, soziale Normen zu verändern und die Motivation zu steigern, sich mehr zu bewegen. Öffentlichkeitsarbeit kann alle möglichen Kommunikationskanäle umfassen, wobei die sozialen Medien zunehmend an Bedeutung erlangen. Am erfolgversprechendsten sind kombinierte Ansätze, die Anlässe und die Mitarbeit in Gemeinden beinhalten.

### **Integrierte Programme in Gemeinden und anderen Gemeinschaften**

Integrierte Programme sind erfolgreicher als Einzelprogramme. Menschen bewegen sich dort, wo sie wohnen, arbeiten und ihre Freizeit verbringen. Wenn in einer Gemeinde alle relevanten Sektoren und Settings einbezogen werden, können Synergien über die einzelnen Programme hinweg genutzt und so mehr Personen erreicht werden. Solche integrierte Programme ermöglichen es, angepasste Angebote für die verschiedenen Lebensalter und für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zur Verfügung zu stellen.

### **Breitensport**

Sport ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Bewegungsförderung und kann über Breitensportansätze dazu beitragen, dass sich breite Teile der Bevölkerung mehr bewegen. Damit der Reiz des Sports jeweils voll genutzt wird, müssen diese Ansätze Angebote für jede Altersgruppe umfassen. Bewegungsförderung soll dabei als ausdrückliches Ziel formuliert werden. Ausbildung und Training sind ebenfalls wichtige Bestandteile dieser Massnahme. Zudem ist die Reduktion finanzieller Hürden für Personen aus tieferen sozialen Schichten wichtig.

### **Wissen sammeln und daraus lernen**

*Massnahmen zur Bewegungsförderung sollen grundsätzlich evaluiert werden. Wegen des teilweise unverhältnismässigen Aufwands kann jedoch nicht jede einzelne Massnahme umfassend untersucht werden. In solchen Fällen ist es wichtig – und bereits wertvoll – Hinweise auf die Tauglichkeit einer Umsetzungsaktivität zu sammeln, wie zum Beispiel darauf:*

- *Wie viele Personen erreicht werden.*
- *Wer erreicht wird.*
- *Wie gross die Akzeptanz eines Programms ist.*

*Besonders wichtig ist die Evaluation von grossen und modellhaften Projekten. So konnte zum Beispiel in der Tabakprävention, einem Gebiet mit längerer Tradition, über Jahrzehnte ein grosser Fundus an Erfahrungen aufgebaut werden.*

*Um zukünftig mehr Grundlagen zur Verfügung zu haben, ist es unabdingbar, Erfahrungen mit Projekten und Strategien zu sammeln und zu dokumentieren. Das gesammelte Wissen muss dabei möglichst breit zugänglich gemacht werden. Nur so kann es in die Entwicklung neuer Massnahmen einbezogen werden und zum Fortschritt in der Bewegungs- und Sportförderung beitragen.*



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Partner:

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Gesundheitsförderung Schweiz  
bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Suva

Konzeption: Eva Martin Diener, ISPM, Universität Zürich

Aufdatierte Texte: Sonja Kahlmeier, ISPM, Universität Zürich

Begleitung: Eva Martin Diener, Brian Martin (beide ISPM, Universität Zürich),  
Miriam Hodel (hepa.ch), Urs Mäder (BASPO)

Sprachliche Bearbeitung Fassung 2013: Ruth Jahn, Pressebüro Index, Bern

Fotos: Christof Sonderegger, Rheineck (Titelseite), Daniel Käsermann,  
Ueli Känzig

Bezug:

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz,  
Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen; [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch)  
Auch in Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich

Vorgeschlagene Referenzierung:

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheits-  
förderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk  
Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung.  
Magglingen: BASPO 2013.