

Grundlegendokument

Gesundheitswirksame Bewegung



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze	4
Einleitung	5
■ Warum Bewegung gesund ist	7
Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt	7
Besser spät als nie	9
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene	10
Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche	12
Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität	13
■ Das Bewegungsverhalten in der Schweiz	14
■ Kosten mangelnder körperlicher Aktivität	16
■ Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst	17
Nicht veränderbare Einflussfaktoren	17
Veränderbare Einflussfaktoren	17
■ Menschen zu mehr Bewegung bringen	19
Traditionelle Bewegungsangebote	19
Massnahmen der Bewegungsförderung	20
– Strukturierte Angebote	21
– Kampagnen und Veranstaltungen	22
– Bewegungsfreundliche Umgebung	23
– Beratung und Betreuung	23
– Bewegungsförderung in Settings	24
Grundsätze der Bewegungsförderung	26

Hinweis

Wird im Text nur die männliche oder nur die weibliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Das Wichtigste in Kürze

Warum Bewegung gesund ist

■ Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.

■ Bei Erwachsenen reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung sollte dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren.

■ Jugendliche sollten sich eine 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.

■ Die schädlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

Das Bewegungsverhalten in der Schweiz

■ Knapp zwei Drittel der Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich in Bezug auf die Mindestempfehlung von einer halben Stunde täglich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, scheint dieser Trend nun gebrochen.

■ Repräsentative Daten für das Bewegungsverhalten von Kindern fehlen allerdings zur Zeit 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. Persönlichkeitsmerkmale und Gegebenheiten aus dem Umfeld hingegen können – durch geeignete Massnahmen – positiv verändert werden.

Menschen zu mehr Bewegung bringen

Die Schweiz verfügt bereits über viele günstige Rahmenbedingungen und traditionelle Angebote für Bewegung und Sport. Um neue Bevölkerungsgruppen zu erreichen, braucht es zusätzliche Anstrengungen.

■ Gemäss den bisherigen Erfahrungen aus dem In- und Ausland sollen Massnahmen zur Bewegungsförderung möglichst weite Teile der Bevölkerung ansprechen. Ergänzend dazu kann es sinnvoll sein, für Hochrisikogruppen spezifische Programme zu entwickeln.

■ Bewegungsförderung soll die Voraussetzungen der Menschen einbeziehen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Bedingungen variieren.

■ Mit einer breiten Sicht von körperlicher Aktivität, die Bewegung in der Freizeit, zur Fortbewegung, im und ums Haus und bei der Arbeit einschliesst, gelingt es besser, den verschiedenen Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden.

■ Dieses breite Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit anderen Fachgebieten bilden.

■ Zudem braucht es das Engagement nationaler, kantonaler und lokaler Institutionen.

■ Schliesslich müssen Erkenntnisse dokumentiert und anderen zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen in die Entwicklung neuer Massnahmen einbezogen werden und zum Fortschritt in der Bewegungs- und Sportförderung beitragen.

Einleitung

Technische Errungenschaften und damit einhergehende gesellschaftliche Entwicklungen haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Frühere Generationen der Menschheitsgeschichte haben deutlich mehr körperliche Arbeit geleistet als wir. Die Mechanisierung der Arbeit, die Motorisierung des Transports oder auch technische Hilfsmittel im Haushalt sowie die modernen 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 unvorteilhaft. Denn der menschliche Organismus ist darauf angelegt, auf der Suche nach Nahrung jagend und sammelnd tagelang durch die Steppen zu streifen. Unser Körper braucht deshalb – auch heute noch – ein gewisses Mass an Beanspruchung, um optimal zu funktionieren und um 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 Me-

thoden und neuen Technologien die Untersuchung der komplexen Zusammenhänge möglich gemacht hat. Andererseits weil der Bewegungsmangel ein alarmierendes Ausmass erreicht hat. Heute ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Bewegungsmangel für die Gesundheit von industrialisierten Gesellschaften ein Problem ersten Ranges darstellt.

Vor zehn bis zwanzig Jahren interessierten sich Forscher dafür, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung nötig ist, damit die Gesundheit profitiert. Inzwischen hat sich der Fokus erweitert und es sind andere Fragen ins Zentrum gerückt: Welche Faktoren in der heutigen Lebenswelt beeinflussen das Bewegungsverhalten? Und mit welchen Massnahmen kann dem Bewegungsmangel begegnet werden?

Dieses Grundlagendokument legt den aktuellen Stand des Wissens in der Bewegungsförderung dar. Der Aufbau des Grundlagendokuments nimmt dabei Bezug auf das Rahmenkonzept für die Bewegungsförderung des europäischen Netzwerks HEPA sowie auf weitere in der wissenschaftlichen Literatur publizierte Modelle.

Rahmenkonzept der Bewegungsförderung

Dieses Grundlagendokument geht davon aus, dass die Bewegungsförderung als zyklischer Prozess abläuft, der durch das vorhandene Wissen gesteuert wird.



Die nachfolgenden Kapitel erläutern die verschiedenen Stationen und Zusammenhänge in diesem Zyklus

Das Kapitel «**Warum Bewegung gesund ist**» zeigt, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung heute empfohlen wird.

Das Kapitel «**Das Bewegungsverhalten in der Schweiz**» zeigt, wie viel sich die Schweizer Bevölkerung in Bezug auf diese Bewegungsempfehlungen bewegt.

Das Kapitel «**Kosten mangelnder körperlicher Aktivität**» beschreibt die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesellschaft.

Das Kapitel «**Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst**» wirft einen Blick auf Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen. Zum Beispiel persönliche Einstellungen oder auch Gegebenheiten aus dem sozialen Umfeld.

Das Kapitel «**Menschen zu mehr Bewegung bringen**» erläutert, mit welchen Strategien und Massnahmen dem Bewegungsmangel Erfolg versprechend begegnet werden kann.

Grundbegriffe

Bewegung, körperliche Aktivität, Sport

Bewegung wird oft als Einzelaktivität, zum Beispiel in Form einer bestimmten Sportart ausgeübt. Entscheidend für die Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität ist aber die Gesamtaktivität während einer bestimmten Zeitperiode. Diese kann sich aus sportlicher Aktivität und anderen Arten der Bewegung zusammensetzen.

Oft wird nach der Domäne der körperlichen Aktivität unterschieden: körperliche Aktivität im und ums Haus, bei der Fortbewegung, bei der Arbeit oder in der Freizeit.

Gesundheitswirksame Bewegung

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

Exercise

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

In diesem Dokument wird der Übersichtlichkeit halber auf Quellenangaben verzichtet. Die folgenden weiterführenden Unterlagen 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.
- Observatorium Sport und Bewegung Schweiz, unter www.sportobs.ch
- Stellungnahmen und Empfehlungen von BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz und anderen Partnern, unter www.hepa.ch

Warum Bewegung gesund ist

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.

Bei Erwachsenen reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung soll dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren.

Jugendliche sollten sich eine 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.

Die schädlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt

Schutz vor Krankheiten

In den industrialisierten Ländern ist Bewegungsmangel ähnlich stark gesundheitsschädigend wie das Rauchen. Der Mangel an Bewegung stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, der häufigsten Todesursache in diesen Ländern. Bei einer Reihe von weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Rückenschmerzen oder Knochenschwund (Osteoporose) hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Dies gilt ebenso für Darm- und Brustkrebs. Neuere Forschungen weisen zudem darauf hin, dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die Denkleistung auswirken kann. Aktive fühlen sich körperlich und psychisch gesünder, müssen weniger zum Arzt, seltener und weniger lang ins Spital. Auch fehlen sie weniger bei der Arbeit.

Es ist auch bekannt, dass Menschen, die regen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen pflegen, weniger krank sind. Bewegung und Sport bietet für einen solchen regelmässigen

Kontakt mit anderen gute Gelegenheiten – sei es im Sportverein oder beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund.

Effekt auf die Psyche

Bewegung und Sport wirken auch auf 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.

Mehr Lebensqualität

Körperlich aktive Menschen leben länger. Und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

Gesundheitseffekte von Bewegung

Herz-Kreislauf-Erkrankungen	↓	Lebenserwartung	↑
Hirnschlag	↓	Selbständigkeit im Alter	↑
Diabetes Typ II	↓	Psychisches Wohlbefinden	↑
Übergewicht	↓		
Dickdarmkrebs	↓		
Brustkrebs	↓		
Osteoporose	↓		
Stürze bei älteren Personen	↓		
Depressionen	↓		
Abnahme des Risikos für diese Erkrankung ↓		Verbesserung dieses Gesundheitsaspekts ↑	



Gutes Gesundheitsverhalten

Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster. Denn körperliche Aktivität kann einen gesundheitsfördernden Dominoeffekt auslösen: Körperlich Aktive rauchen weniger, haben weniger Übergewicht und ernähren sich gesünder.

Sekundärprävention und Rehabilitation

Bei Menschen, die rauchen, die einen zu hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht haben, kann Bewegung die negativen Aus-

wirkungen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren teilweise kompensieren. Gezielte körperliche Aktivität verbessert zudem die Gesundheit und die Lebensqualität bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder solchen die an Asthma, Diabetes II oder Krebs leiden. Nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus.

Und die vielfältigen körperlichen und psychischen Effekte von Bewegung, Spiel und Sport tragen auch dazu bei, suchtbedingte Defizite auszugleichen.

Bewegung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Genug Bewegung ist für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern sehr wichtig. Dies ist breit anerkannt. Allerdings ist der Nachweis der Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen noch nicht in gleichem Mass gelungen wie bei Erwachsenen. Denn zuverlässige und genaue Messmethoden für das Bewegungsverhalten von Kindern stehen erst seit kurzem zur Verfügung. Und schliesslich führt Bewegungsmangel vor allem zu

chronischen Krankheiten, die eher im Erwachsenenalter auftreten.

■ Studien haben folgende Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen gezeigt: Das Risiko, übergewichtig zu werden verringert sich und bestehendes Übergewicht kann reduziert werden. Die Knochenmasse wird erhöht. Zudem gibt es Hinweise, dass das Risiko, an Diabetes II zu erkranken kleiner ist und sich das Profil der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren verbessert.

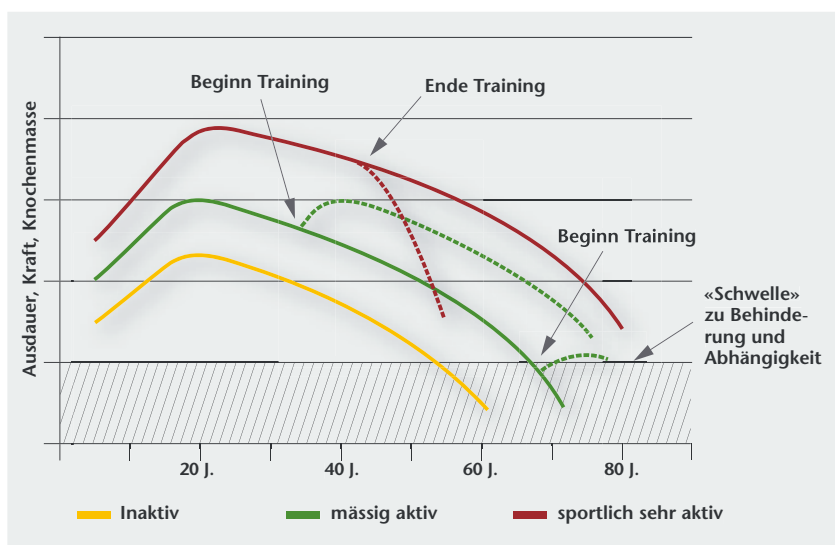
■ Es gibt auch Hinweise auf eine Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Schulleistungen und der sozialen Integration durch Sport.

■ Sport hat bei Kindern und Jugendlichen wahrscheinlich auch ein suchtpräventives Potenzial: zumindest in Bezug auf das Rauchen und eventuell auf den Cannabiskonsum. Vor Alkoholmissbrauch aber schützt Sport wahrscheinlich nicht.

Soziale Integration

Bewegung und Sport – zusammen mit anderen Menschen ausgeübt – erleichtern die soziale Integration der Generationen und verschiedener kultureller Gruppen.

Besser spät als nie



Gesundheit und Leistung im Altersverlauf

Körperlich Aktive sind leistungsfähiger und ihr Gesundheitszustand ist während des ganzen Lebens besser. Inaktive können sich aber dem verbesserten Gesundheitszustand der Aktiveren jederzeit annähern sobald sie regelmässige Bewegung in ihr Leben einbauen.

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

Umgekehrt hat die Forschung der letzten Jahre deutlich gemacht, 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.

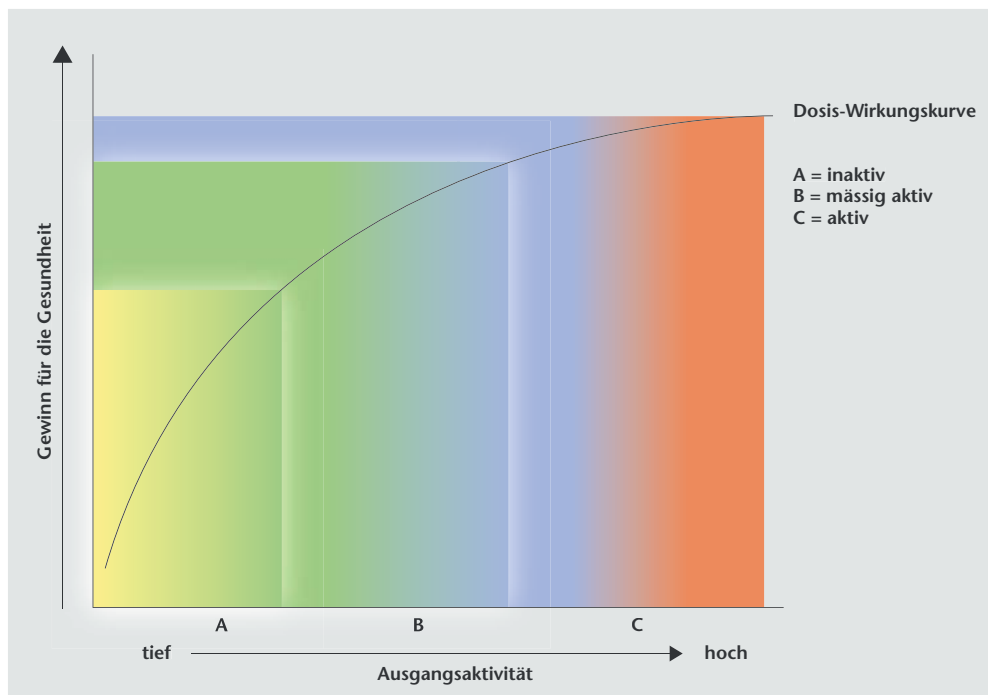
Bei der Knochengesundheit allerdings verhält es sich anders: Was in jungen Jahren beim Aufbau der Knochenmasse versäumt wurde, kann in höherem Alter nur noch teilweise nachgeholt werden. Deshalb ist wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen. Das Sturz- und Knochenbruchrisiko aber lässt sich in jedem Alter reduzieren – selbst bei einem bestehenden Knochenschwund. Dazu nötig ist ein Training von Kraft und Gleichgewicht.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Bewegung und Gesundheit können Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung abgeleitet werden. Die Empfehlungen für die Schweiz haben das Bundesamt für Sport (BASPO), das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz gemeinsam erarbeitet.

Die folgenden Bewegungsempfehlungen beziehen sich auf grosse Bevölkerungsgruppen. Empfehlungen, die sich an Einzelpersonen oder ausgewählte Gruppen richten, sollten formal und inhaltlich der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden.



Dosis-Wirkungs-Beziehung

Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Allerdings nimmt der Zusatznutzen mit steigendem Trainingsniveau ab. Den grössten zusätzlichen Nutzen können jene Menschen erwarten, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren.

Quelle: Nach Haskell 1994

Vom inaktiven zum aktiven Alltag

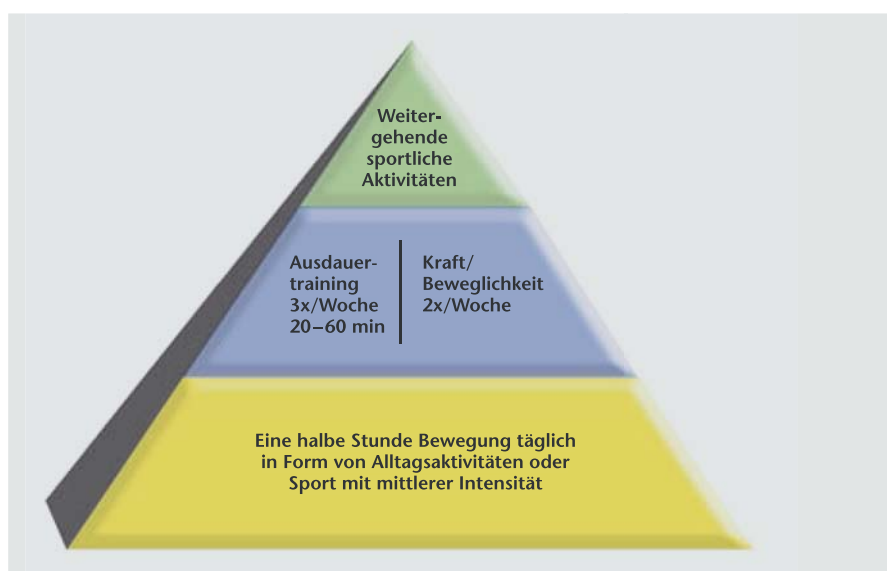
Die Mindestempfehlung

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich

- **jeden Tag** (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche)
- **mindestens eine halbe Stunde** (wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, über den Tag zusammengezählt werden können)
- **mit mittlerer Intensität** (bei leicht beschleunigtem Atem) bewegen.

Diese Mindestempfehlung hat bereits günstige Effekte auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die bisher kaum aktiv waren, durch mehr Bewegung den grössten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten können (siehe Dosis-Wirkungskurve).

Sich gesundheitswirksam bewegen heisst nicht zwingend Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Velo fahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeitaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel Wandern, Walking, Velo fahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf.



Die Bewegungspyramide:

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit leicht beschleunigtem Atem kann die Gesundheit von Frauen und Männern jeden Alters beträchtlich verbessern. Die weiteren Stufen versprechen zusätzlichen Nutzen.

Vom bewegten Alltag zum gezielten Training

Empfehlungen für bereits Aktive

Frauen und Männer, welche die Mindestempfehlung bereits erreichen, können noch mehr tun für Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, indem sie gezielt trainieren:

Ein Training der **Ausdauer** oder der cardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens drei Einheiten pro Woche von 20 bis 60 Minuten. Das Training sollte so intensiv sein, dass es ein leichtes Schwitzen und ein beschleunigtes Atmen bewirkt, das Sprechen dabei aber noch möglich ist. Dazu eignen sich zum Beispiel Laufen, Velo fahren, Biken, Skilanglaufen, Schwimmen oder ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

Krafttraining dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse und trägt in jedem Alter zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Besonders wichtig wird dies ab etwa 50 Jahren – um später den Alltag selbständiger bewältigen zu können. Ein Krafttraining sollte zweimal pro Woche ausgeführt werden. Die Belastung sollte so gewählt werden, dass bei jeder Übung acht bis fünfzehn Wiederholungen möglich sind.

Das Training der **Beweglichkeit** lässt sich ideal mit dem Krafttraining kombinieren, indem man es mit Gymnastik- und Stretchingübungen ergänzt.



Vom gezielten Training zum Leistungssport

Der zusätzliche Nutzen nimmt ab

Jede sportliche Aktivität, die über die Empfehlungen für Inaktive oder bereits Aktive hinausgeht, kann der Gesundheit zusätzlich nützen. Dieser Zusatznutzen wird mit steigendem Trainingsumfang allerdings immer kleiner: Ab etwa 50 Jogging-Kilometern oder 5 Stunden Schwimmen pro Woche ist er kaum mehr vorhanden.

Noch mehr Sport ist zwar nicht schädlich für die Gesundheit, verlangt aber eine bessere Planung der Trainingsstunden, der Wettkämpfe und der Erholungsphasen sowie ein besonderes Augenmerk auf eine geeignete Ernährung. Andernfalls steigt die Gefahr von Überlastungen und Verletzungen.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Die Bewegungsscheibe: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Bewegungen durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.

Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche gegen Ende des Schulalters während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, das Herz und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als etwa zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».

Die Empfehlungen für Kinder und Jugendliche sind mit zeitlichen Angaben eher zurückhaltend. Eine Überarbeitung der Empfehlungen wird notwendig, sobald weitere Erkenntnisse aus der Forschung vorliegen.

Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität

Risikobegrenzung und Unfallprävention sind ein integraler Bestandteil von moderner Gesundheitsförderung.

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 (Grümpelturniere, Skifahren). Die direkten Behandlungskosten von Sportverletzungen betragen rund 0,8 Milliarden Franken pro Jahr. Dazu kommen indirekte Kosten, zum Beispiel in Form von Produktionsausfall. Eine Zunahme der körperlichen Aktivität in der Schweiz wird diese Kosten kaum erhöhen, da den Inaktiven wenig unfallträchtige Bewegungsarten wie Spaziergänge, leichtes Ausdauertraining zu Fuss oder per Velo, Training im Fitnesscenter, Treppensteigen oder Gartenarbeit empfohlen werden.

Risiko Herzinfarkt oder Arthrose

Das Herzinfarkttrisiko 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 Infarkttrisiko sehr klein. Grundsätzlich gilt: Wer die körperliche Aktivität dem Fitnesszustand anpasst, hat keine erhöhten Gesundheitsrisiken.

Für die Mehrheit der Sporttreibenden ist auch das Risiko für Abnützungen in den Gelenken nicht erhöht. Bei Personen, die lange Jahre sehr intensiv Sport treiben, können sich allerdings die tragenden Gelenke im Röntgenbild wahrnehmbar verändern.

Luftverschmutzung und körperliche Aktivität

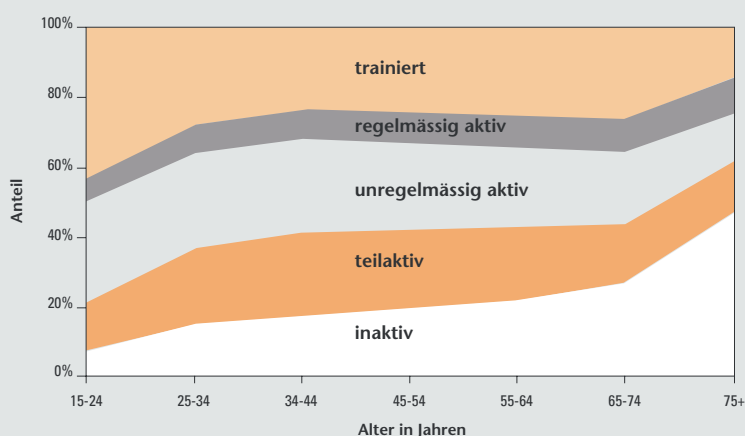
In der Schweiz sind die Feinstaubbelastungen im Winter und die Ozonbelastung im Sommer an vielen Tagen so hoch, dass sie eine gesundheitliche Belastung darstellen. Abgesehen von der Reduktion der entsprechenden Luftschadstoffe auf politischem Weg ist es auch sinnvoll und notwendig, während der Zeiten mit der höchsten Konzentration 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 falsch, aus Angst vor Luftschadstoffen grundsätzlich auf körperliche Aktivität zu verzichten.

Das Bewegungsverhalten in der Schweiz

Knapp zwei Drittel der Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich in Bezug auf die Mindestempfehlung von einer halben Stunde täglich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, scheint dieser Trend nun gebrochen. Repräsentative Daten für das Bewegungsverhalten von Kindern fehlen allerdings zur Zeit noch.

Die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 zeigen, dass das Ausmass des Bewegungsmangels in der Schweiz gravierend ist und bislang unterschätzt wurde: 64 Prozent – also fast zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung – erfüllen weder die Mindestempfehlungen noch die Empfehlungen für ein Ausdauertraining und sind somit inaktiv oder ungenügend aktiv. Ein gutes Drittel der Bevölkerung (36 Prozent) bewegen sich ausreichend: 27 Prozent können als trainiert betrachtet werden, 9 Prozent erreichen ein Mindestmass an körperlicher Aktivität.

Die Daten erlauben es auch, die 64 Prozent Inaktive und ungenügend Aktive genauer zu beschreiben: 26 Prozent der Bevölkerung machen Menschen aus, die zwar einen wöchentlichen Bewegungsumfang erreichen, der fünf Mal einer halben Stunde entspricht, sich jedoch nicht in der empfohlenen täglichen Regelmässigkeit bewegen. Weitere 19 Prozent sind zu den Teilaktiven zu zählen: Sie üben gewisse Aktivitäten aus, erreichen aber den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang nicht. Die restlichen 19 Prozent der Bevölkerung bewegen sich weniger als eine halbe Stunde pro Woche und werden somit als gänzlich inaktiv bezeichnet.



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung

- **Trainierte** geben an, mindestens dreimal pro Woche durch körperliche Betätigung zu schwitzen.
- **Regelmässig Aktive** kommen während mindestens einer halben Stunde pro Tag ein bisschen ausser Atem.
- **Unregelmässig Aktive** erreichen den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang, jedoch nicht in der empfohlenen Regelmässigkeit.
- **Teilaktive** üben gewisse Aktivitäten aus, erreichen aber den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang nicht.
- **Inaktive** bewegen sich weniger als eine halbe Stunde pro Woche.

Die Inaktivität nimmt mit dem Alter stark zu.

Die neusten Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigen aber auch eine positive Entwicklung: Während der Anteil der Inaktiven von 1992 bis 1997 noch zugenommen hatte, zeigen die Zahlen der Befragung 2002, dass dieser Trend in der Zwischenzeit gestoppt werden konnte. In der Deutschschweiz gibt es sogar eine eigentliche Trendumkehr hin zu mehr Bewegung. Es scheint, dass diese Trendumkehr vermehrtem sportlichem Engagement zugeschrieben werden kann. Anders sieht es für die Bewegung im Alltag aus: In diesem Bereich scheint die Inaktivität weiterhin zuzunehmen. Während 1997 noch 55 Prozent der Bevölkerung angeben, ihre alltäglichen Wegstrecken zur Arbeit, zum Einkaufen oder in der Freizeit wenigstens ab und zu aus eigener Muskelkraft zurückzulegen, sind es 2002 nur noch 50 Prozent.



Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Es gibt noch keine repräsentativen Daten zum allgemeinen Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen – somit sind auch keine Tendaussagen möglich.

Hingegen sind repräsentative Angaben zum Mobilitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen bekannt: Junge Menschen sind wesentlich häufiger aus eigener Kraft unterwegs als Erwachsene. Im Jahr 2000 legten die 6 bis 12-Jährigen 80 Prozent ihrer Schulwege ausschliesslich zu Fuss oder mit dem Velo zurück.

Im internationalen Vergleich ist dieser Anteil sehr hoch. Die 13 bis 17-Jährigen legten rund 50 Prozent ihrer Ausbildungswege ausschliesslich aus eigener Kraft zurück. Auf weiteren 35 Prozent der Wege wurde der öffentliche Verkehr genutzt. Bei den 18 bis 20-Jährigen war der Anteil des öffentlichen Verkehrs ebenfalls etwa 35 Prozent, während der Anteil der Wege aus eigener Kraft gut 30 Prozent betrug. Allerdings scheint auch bei den Kindern und Jugendlichen – wie bei den Erwachsenen – die Entwick-

lung in Richtung weniger eigene Muskelkraft bei der Fortbewegung zu gehen: Von 1994 bis 2000 blieb der Anteil der reinen Fusswege zwar praktisch konstant, der Anteil der Wege, die mit dem Velo zurückgelegt wurden, ging hingegen von 21 Prozent auf 16 Prozent zurück.

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 respektive inaktiv sind – ist aus zwei Gründen sehr bedeutsam für die Volksgesundheit:

- Bewegung ist äussert 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 Produktionsausfall.

Diese Schätzung basiert einerseits 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 die Mitglieder einer Gesellschaft miteinander in Kontakt treten können, müssen sie mobil sein und sich bewegen können. So lernen sich Menschen gegenseitig kennen und vertrauen und engagieren sich für die Gemeinschaft. Somit wird auch weniger privilegierten Gruppen ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Und wenn Nachbarn aufmerksam sind und sich gegenseitig helfen, können auch unerwünschte Erscheinungen im öffentlichen Raum – wie etwa die Kriminalität – reduziert werden.

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

Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst

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

Nicht veränderbare Einflussfaktoren

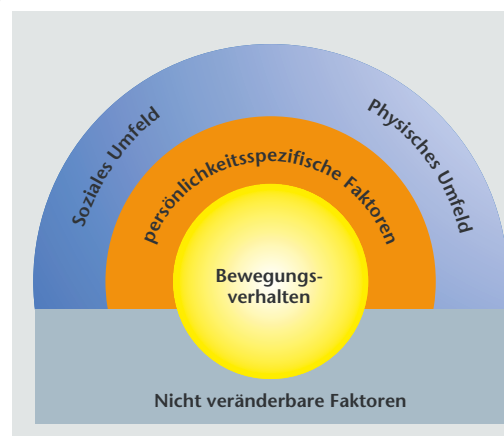
Durch Bewegungsförderungsmassnahmen **nicht direkt veränderbare** Einflussfaktoren sind:

- **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.
- Deutschschweizer bewegen sich mehr als Romands und Tessiner.
- Personen mit mittlerem oder hohem Einkommen bewegen sich mehr als solche mit tiefem Einkommen.

In der Bewegungsförderung ist es besonders wichtig darauf zu achten, dass gerade diejenigen Gruppen, die sich weniger bewegen, ausreichend Zugang zu Bewegungsangeboten und -möglichkeiten haben.



Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten

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

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 Persönlichkeitsmerkmale, soziale Faktoren und Einflüsse aus der Umgebung.

Persönlichkeit

Die persönliche **Einstellung** und die **Motivation** gegenüber dem Thema Bewegung prägen das Bewegungsverhalten einer Person. Wichtig sind aber auch positive oder negative Erwartungen oder entsprechende **Fähigkeiten und Fertigkeiten**.

Soziales

Vorbilder in der **Familie** und die Unterstützung der Verwandten wirken sich positiv auf das Bewegungsverhalten aus. Auch der **Freundeskreis**, die so genannte «Peer Group», oder Angebote des **Arbeitgebers** können das Bewegungsverhalten beeinflussen. Zudem sind Anzahl und Art der **Angebote** des organisierten Sports entscheidend – solche in Vereinen, bei privaten Anbietern oder im Turnunterricht in der Schule.



Umgebung

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

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Zugang zu natürlichen oder gebauten **Anlagen für Freizeit und Sport**.

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
- Erfolgserlebnisse 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
- Je mehr Fussgänger, desto mehr Sicherheit für alle Fussgänger.
- Je mehr Velofahrer, desto mehr Sicherheit für alle Velofahrer.

Menschen zu mehr Bewegung bringen

Die Schweiz verfügt bereits über viele günstige Rahmenbedingungen und traditionelle Angebote für Bewegung und Sport. Um neue Bevölkerungsgruppen zu erreichen, braucht es zusätzliche Anstrengungen.

Gemäss den bisherigen Erfahrungen aus dem In- und Ausland sollen Massnahmen zur Bewegungsförderung möglichst weite Teile der Bevölkerung ansprechen. Ergänzend dazu kann es sinnvoll sein, für Hochrisikogruppen spezifische Programme zu entwickeln. Bewegungsförderung soll die Voraussetzungen der Menschen einbeziehen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Bedingungen variieren. Mit einer breiten Sicht von körperlicher

Aktivität, die Bewegung in der Freizeit, zur Fortbewegung, im und ums Haus und bei der Arbeit einschliesst, gelingt es besser, den verschiedenen Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden. Dieses breite Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit anderen Fachgebieten bilden. Zudem braucht es das Engagement nationaler, kantonaler und lokaler Institutionen. Schliesslich müssen Erkenntnisse dokumentiert und anderen zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen in die Entwicklung neuer Massnahmen einbezogen werden und zum Fortschritt in der Bewegungs- und Sportförderung beitragen.

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 sie bilden einen wichtigen Pfeiler der Bewegungsförderung.

Die Schweiz kennt zum Beispiel:

- ein traditionsreiches **Vereinswesen** für den organisierten Sport: Es gibt rund 22 000 Sportvereine mit 1,5 Millionen Aktivmitgliedern und 300 000 freiwilligen, weitgehend ehrenamtlichen Mitarbeitern.
- 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**: 62 000 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 auch viele Umsetzungsaktivitäten etabliert, die Menschen zu mehr körperlicher Aktivität bewegen.



Massnahmen der Bewegungsförderung

Auf internationaler wie auch auf nationaler Ebene gibt es einige Studien, die untersuchen, wie sich das Bewegungsverhalten durch spezifische Interventionen verändert. Obwohl das Forschungsgebiet noch jung ist, gibt es bereits wichtige Erkenntnisse. Zum Teil sind diese allerdings noch lückenhaft oder widersprüchlich. Zudem sollte beachtet werden, dass sich der kulturelle Kontext in den USA und anderen Ländern, in denen Studien durchgeführt wurden, beträchtlich von den Verhältnissen in der Schweiz unterscheiden kann.

Bewegungsförderung sollte wenn immer möglich die konkreten Auswirkungen einer Massnahme auf das Bewegungsverhalten evaluieren. Oft ist dies aber methodisch sehr anspruchsvoll und zu teuer. Ausserdem kann es Jahre dauern, bis Effekte beobachtet werden könnten. Deshalb ist es wichtig – und bereits wertvoll – Hinweise auf die Tauglichkeit einer Umsetzungsaktivität zu sammeln, wie zum Beispiel Hinweise darauf:

- wie viele Personen erreicht werden,
- wer erreicht wird,
- wie gross die Akzeptanz eines Programms ist.

Projekte der Bewegungsförderung richten sich entweder an die **gesamte Bevölkerung** oder an bestimmte **Zielgruppen**, wie zum Beispiel an Senioren, an Kinder, an die arbeitstätige Bevölkerung oder andere Gruppen.

Es gibt dabei verschiedene Formen von Bewegungsförderung:

- strukturierte Angebote (z. B. Kurse),
- Kampagnen (Medienkampagnen, Mitmach-Kampagnen) und Veranstaltungen,
- Umgebungen bewegungsfördernd gestalten (z. B. Wohnumgebung, Sportinfrastruktur, Transport),
- Beratung und Betreuung von Einzelpersonen oder Gruppen.

Diese Massnahmen können dabei isoliert durchgeführt werden. Idealerweise werden sie aber kombiniert und aufeinander abgestimmt. Oft spielen sie sich in einem so genannten **Setting** ab: in der Gemeinde, im medizinischen Umfeld, am Arbeitsplatz, in der Schule.

Im Folgenden stellen wir die verschiedenen Formen von Bewegungsförderung und exemplarische Projekte aus der Schweiz näher vor. Die konkreten Projekte wurden entweder auf nationaler Ebene umgesetzt oder es handelt sich um Pilotprojekte, deren Auswirkungen vertieft untersucht wurden. Zu nationalen Projekten liegen jeweils Erkenntnisse zur Anzahl der Teilnehmer sowie zur Akzeptanz und Erreichung der Zielgruppe vor.

Strukturierte Angebote

Erfahrungen mit strukturierten Angeboten – beispielsweise Kursen und Bildungsprojekten – sind auf internationaler Ebene spärlich gesät. Die Schweiz steht mit drei grossen und langfristig angelegten Angeboten vergleichsweise sehr gut da:

Jugend+Sport

Jugend+Sport (J+S) ist das Sportförderungswerk des Bundes. Absichten und Inhalte von J+S werden in Vereinen und Verbänden, Schulen, Gemeinden und Kantonen vermittelt und umgesetzt. Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren sollen jugendgerechten Sport ganzheitlich erleben und mitgestalten können. J+S will die Bindung von Kindern und Jugendlichen an die Ausübung sportlicher Aktivitäten erhöhen und ihre Einbettung in eine Sportgemeinschaft fördern.

Dafür werden jährlich rund 50 000 Leiter in mehr als 2500 Kursen aus- und weitergebildet. Diese sind in mehr als 43 000 Lagern und Kursen tätig, an denen pro Jahr mehr als 500 000 Knaben und Mädchen teilnehmen. Der Bund unterstützt diese Anstrengungen in der Kaderbildung und der Jugendausbildung mit etwa 60 Millionen Franken pro Jahr.



Allez Hop

Allez Hop bietet seit 1996 strukturierte Bewegungsangebote wie Walking, Nordic Walking oder Wassergymnastik für Erwachsene. Es gibt Kurse für Gruppen von Einzelpersonen, aber auch Firmenangebote. Die Leiter werden standardisiert aus- und weitergebildet. Finanziert wird das Programm durch Lizenzentnahmen und eine nationale Trägerschaft.

2005 wurden rund 1900 Kurse mit 23 000 Teilnehmern durchgeführt. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer betrug 48 Jahre, der Frauenanteil 89 Prozent. 71 Prozent der Teilnehmenden bezeichneten sich zu Kursbeginn als ungenügend aktiv.

Senioren sport Schweiz

Die Organisation hat zum Ziel, flächendeckend Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für älter werdende Menschen in der Schweiz anzubieten. Die Angebote werden lokal oder regional von Sportvereinen, von den Kantonen, von der Pro Senectute oder von Einzelpersonen durchgeführt. Die Leiter- und Expertenbildung basiert auf einem gemeinsamen Grundlagenlehrmittel. Die Angebote sind eigenfinanziert, die Leiter- und Expertenbildung wird mit Bundesmitteln unterstützt.

Angesichts der dezentralen Struktur des Seniorensports fehlen vorderhand noch zuverlässige Daten zu seiner Reichweite. Der grösste Anbieter

von Seniorensportangeboten – die Pro Senectute – hat im Jahr 2003 rund 5500 Kurse mit rund 70 000 Teilnehmern durchgeführt. Zwei Drittel der Teilnehmenden waren zwischen 65 und 80 Jahre alt, ein Fünftel über 80. Beim BASPO sind 6000 Leiter registriert, gemäss Schätzungen erreichen sie in ihren Kursen 125 000 bis 315 000 Personen.



Kampagnen und Veranstaltungen

Medienkampagnen mit Appellen an das Verhalten bleiben in Erinnerung und können das Wissen zum Thema Bewegung verbessern. Sie haben aber keinen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung. Medienkampagnen sollten also eher darauf fokussieren, soziale Normen zu beeinflussen als das individuelle Verhalten verändern zu wollen. Auch die Evaluation der Kampagnen sollte sich auf diese Ziele beziehen.

Die Bewerbung von konkreten Bewegungsangeboten dagegen ist wirksam. Auch sinnvoll positionierte Handlungseinladungen wirken: Eine ganze Reihe von Studien fand, dass Treppen häufiger benutzt werden, wenn neben dem Lift oder

der Rolltreppe Plakate aufgestellt werden, die dazu auffordern, zu Fuss zu gehen. Besonders wirksam sind Plakate, die attraktiv gestaltet sind und der jeweiligen Situation und der Zielgruppe angepasst sind. Allerdings sind die Effekte vorübergehend, da sich Passanten an die Plakate gewöhnen. Es empfiehlt sich deshalb, die Aufforderungen periodisch auszuwechseln oder zu entfernen und wieder neu aufzustellen.

bike to work

Diese Mitmach-Aktion basiert auf Erfahrungen von Kampagnen, welche in vielen europäischen Ländern seit Jahren mit zehntausenden von Teilnehmenden durchgeführt werden. Mitarbeiter von Firmen, die sich für die Kampagne angemeldet haben, sollen auf freiwilliger Basis während eines Monats an mindestens der Hälfte der Arbeitstage auf dem Arbeitsweg das Velo nutzen.

2005 führte IG Velo Schweiz ein Pilotprojekt durch. Laut der Evaluation waren 46 Prozent der Teilnehmer als ungenügend aktiv einzustufen. Ein gutes Drittel der Teilnehmer war für die Aktion auf das Velo umgestiegen. Die Akzeptanz war unter Teilnehmern wie unter nicht Teilnehmenden ausgezeichnet. 2006 nahmen an der ersten nationalen Durchführung der Kampagne mehr als 400 Betriebe und über 20 000 Personen teil.

slowUp

Die autofreien Erlebnistage werden von einer nationalen Trägerschaft (Stiftung Veloland Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und Schweiz Tourismus) in Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Partnern organisiert. Die erste Veranstaltung fand im Vorfeld der Expo 02 im Jahr 2000 statt, 2006 waren es bereits 12 Veranstaltungen mit einer geschätzten Teilnehmerzahl von 400 000 Personen.

Eine Teilnehmerbefragung an drei slowUp-Veranstaltungen im Jahr 2004 zeigt, dass mit 52 Prozent auch ein relevanter Anteil ungenügend aktiver Personen erreicht werden kann. Die wachsende Zahl der Veranstaltungen und der Teilnehmer beweist, dass die Akzeptanz sehr gut ist und die Veranstaltungen einem Bedürfnis der Bevölkerung entsprechen.

Bewegungsfreundliche Umgebung

Es sind viele Zusammenhänge zwischen dem gebauten Umfeld und dem Bewegungsverhalten bekannt (siehe Kasten «Bewegungsfreundliche Umgebung», S. 18). Noch wenig weiss man darüber, ob eine **Veränderung** des Umfelds auch tatsächlich zu einer **Verhaltensänderung** führt. Solche Studien sind sehr aufwändig und methodisch äusserst anspruchsvoll. Aus nordamerikanischen Studien gibt es Hinweise darauf, dass Personen, die in ein neues Wohnumfeld ziehen, ihr Transportverhalten

aktiver gestalten, wenn die neue Umgebung bewegungsfreundlicher ist. Auch in der Freizeit zeigt sich, dass Menschen mehr spazieren oder marschieren, wenn Gelegenheiten hierzu geschaffen werden. Oder wenn die Umgebung ansprechender gestaltet wird.

Vita Parcours

Vita Parcours sind markierte Rundstrecken von rund 2 bis 3 km Länge in Naherholungsgebieten oder Wäldern. An 15 Stationen bieten sie standardisierte Übungen für Beweglichkeit/Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Verantwortlich ist heute die Stiftung Vita Parcours. Die ersten Parcours entstanden Ende der Sechzigerjahre, heute gibt es rund 500 Anlagen. Ab 1998 wurden alle Parcours umgestaltet – basierend auf neuen Erkenntnissen von Bewegungsförderung und Trainingslehre. Eine Umfrage aus dem Jahr 2001 hat gezeigt, dass das Angebot einen sehr guten Ruf genießt: Über 90 Prozent der Bevölkerung kennen die Vita Parcours und rund ein Fünftel gibt an, sie zu nutzen. Zählungen an verschiedenen Parcours im Sommer 2006 ergaben, dass die Anlagen im Durchschnitt von 18 Personen pro Stunde genutzt werden.

Veloland Schweiz

Veloland Schweiz realisiert ein Netz von nationalen und regionalen Velorouten. Verantwortlich ist die Stiftung Veloland Schweiz, zur Trägerschaft gehören sämtliche Kantone, mehrere Bundesämter, Verbände und private Organisationen. Veloland Schweiz bietet auch Kommunikationsmittel, eine Informationsplattform und informiert über touristische Angebote. Eine Hochrechnung aufgrund von Zählungen und Befragungen besagt, dass im Jahr 2004 4,3 Millionen Tagesausflüge und 170 000 Mehrtagesreisen auf den Routen unternommen wurden. Das Durchschnittsalter der Velofahrer war 43 Jahre bei den Frauen und 49 Jahre bei den Männern. 8 Prozent der Nutzer gaben an, in ihrer Freizeit oder ihren Ferien keinen Sport zu treiben.

active-online.ch

active-online.ch ist eine interaktive Website, die ein automatisiertes, individualisiertes Motivations- und Beratungsprogramm für mehr Bewegung bietet. Das Angebot richtet sich vor allem an ungenügend aktive Personen von etwa 30 bis 60 Jahren. Es wurde 2003 lanciert und steht kostenlos in deutsch, französisch und italienisch zur Verfügung.

Die Website wird etwa 7300 Mal pro Monat aufgesucht und der Beratungsteil wird 1700 Mal genutzt. Auswertungen der Datenbank zeigen, dass rund drei Viertel der Nutzer in der anvisierten Altersgruppe liegen und sich etwa 60 Prozent der Besucher als ungenügend aktiv bezeichnen.

Beratung und Betreuung

Individuelle Beratung und Betreuung können körperlich wenig aktiven Menschen helfen, einen ganz persönlichen Zugang zu Bewegung und Sport zu finden und sich – nachhaltig – zu mehr Aktivität zu motivieren.



Bewegungsförderung in Settings

In der Arztpraxis

Studien aus der Schweiz und aus dem Ausland zeigen, dass Hausärzte in der Bewegungsförderung eine wichtige Rolle spielen können. Beratungen durch Ärzte oder andere Fachpersonen sind dann am Erfolg versprechendsten, wenn die Programme:

- auf einer fundierten Theorie der Verhaltensänderung basieren,
- zu mässig intensiven Aktivitäten ermutigen, die auch zuhause oder in der Wohnumgebung durchgeführt und in den Alltag integriert werden können,
- sowohl bei der Aufnahme von mehr Bewegung als auch bei der Aufrechterhaltung des neuen Lebensstils unterstützen,

- die Möglichkeit eines periodischen Kontaktes mit einem Spezialisten offerieren,

- lokale Gegebenheiten in die Beratung einbeziehen.

Mit solchen Programmen kann das Bewegungsverhalten meist kurzfristig verbessert werden. Bei einzelnen Programmen – so auch bei einer Studie aus der Schweiz – gibt es auch Effekte über längere Zeit.

Der Ansatz des Kollegiums Hausarztmedizin

Verschiedene Ansätze zur Bewegungsförderung über die Arztpraxis sind in der Schweiz entwickelt und teilweise erfolgreich eingesetzt worden. So hat man wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Praxistaugliche und finanzierbare Modelle, die von der Ärzteschaft breit aufgenommen werden, stellen aber international und auch in der Schweiz immer noch eine grosse Herausforderung dar.

Das Kollegium für Hausarztmedizin, das BASPO und weitere Partner haben deshalb ein Modell entwickelt, das besonderen Wert auf die Tauglichkeit im Praxisalltag setzt. Es findet zunehmend Einsatz in Schweizer Hausarztpraxen.

Am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung und speziell auch betriebliche Bewegungsförderung erfreuen sich grosser Beliebtheit. Die Erkenntnisse im Setting Arbeitsplatz sind jedoch lückenhaft. Bislang wurden vor allem Ansätze untersucht, welche die Mitarbeitenden auf individueller Ebene ansprechen – etwa durch eine Beratung, einen Gesundheits-Check-up oder geleitete Bewegungsangebote

wie zum Beispiel Walking-Kurse. Besonderes Potenzial hat die Bewegungsförderung am Arbeitsplatz, wenn Programme nicht nur auf individueller, sondern auch auf struktureller Ebene ansetzen. Auch sollten die Angestellten nicht nur für mehr Bewegung in der Freizeit motiviert werden, sondern auch dazu, ihren Arbeitsweg oder Teile davon zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen.

Bewegtes Amt

Mit dem Projekt Bewegtes Amt wurde in der Schweiz ein solcher Ansatz erstmals wissenschaftlich auf seine Wirksamkeit hin untersucht. Es zeigten sich bei den Angestellten der teilnehmenden Bundesämter erfreuliche Veränderungen im Bewegungsverhalten. Zudem führte das Projekt auch zu nachhaltigen strukturellen Veränderungen: So wurden etwa Dienstvelos angeschafft oder Duschen installiert. Ausserdem konnte das Firmenangebot von Allez Hop von den Erkenntnissen aus dem Bewegten Amt profitieren.

In der Gemeinde

Menschen bewegen sich dort, wo sie wohnen, arbeiten und ihre Freizeit verbringen. Es ist deshalb plausibel, mit der Bewegungsförderung auf Gemeindeebene anzusetzen. Die wichtigsten Grundsätze Erfolg versprechender Interventionen sind:

- Programme sollten an die Gemeindegrösse und an die Art der Gemeinde angepasst werden. Je besser der Zusammenhalt und die informellen Netze in einer Gemeinde, desto einfacher ist es, Programme umzusetzen. In grossen oder unpersönlichen Gemeinden dürfte es schwierig sein, relevante Anteile der Bevölkerung zu erreichen.
- Wichtig ist die Einbindung von Schlüsselpersonen und -institutionen.
- Die Massnahmen sollten dabei auf allen Ebenen ausgearbeitet werden: Bewegungsangebote, Veränderungen des gebauten Umfelds, Beratung und Information von Familien und Individuen, bis zu monetären/fiskalischen Anreizen und Gesetzen.
- Kampagnen in den Medien sind nur in Verbindung mit andern Massnahmen sinnvoll.
- Die langfristige Finanzierung muss sichergestellt sein.



A pied c'est mieux!

Die Kampagne aus dem Kanton Neuenburg will Kinder dazu bringen, ihren Schulweg zu Fuss zurückzulegen. Die Kampagne bezieht die Eltern und die Schule mit ein und bietet neben der allgemeinen Sensibilisierung für das Thema verschiedene Informationen, infrastrukturelle Verbesserungen und Aktionen. Die ganze Kampagne oder Elemente davon wurden von andern Gemeinden auch ausserhalb des Kantons übernommen. Eine Befragung von Eltern nach der Kampagne ergab, dass jedes achte Kind vorher zumindest ab und zu mit dem Auto zum Unterricht gefahren worden war. Nach der Kampagne ging die Hälfte dieser Kinder häufiger zu Fuss in die Schule.

Ein ähnlicher Ansatz wurde in der Gemeinde Evillard (BE) realisiert und evaluiert: Hier konnte über drei Jahre die Zahl der Autos, mit denen Kinder zum Kindergarten gefahren werden, messbar reduziert werden.

Aktuell gehaltene Links zu Websites der verschiedenen Projekte der Bewegungsförderung finden Sie im elektronisch abgelegten Grundlagendokument unter: www.hepa.ch

Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche

Es gibt viele Programme, die Kinder und Jugendliche zu mehr körperlicher Aktivität bewegen. Allerdings wurden bislang auch auf internationaler Ebene nur wenige – und wenn, dann sehr spezifische Programme – auf deren Wirksamkeit in Bezug auf das Bewegungsverhalten untersucht. Von vielen allgemeinen Massnahmen, wie der Verbesserung des gebauten Umfelds, können grundsätzlich aber auch Kinder profitieren.

In der Schule

Evaluierte Interventionen an Schulen, die das Bewegungsverhalten fokussieren, gibt es erst wenige. Am vielversprechendsten scheinen dabei Pro-

gramme, die verschiedene Elemente berücksichtigen. Unter anderem sind folgende Ansätze denkbar:

- Massnahmen im Rahmen des Unterrichts, also z. B. Unterrichtseinheiten zu Gesundheitsförderung,
- Veränderung des gebauten Umfelds wie Pausenplatzgestaltung oder Verbesserung der Verkehrsinfrastruktur,
- übergeordnete Strategien wie Lehrerbildung und -unterstützung.

In der Freizeit

In der Freizeit überwiegen Bewegungs- und Bildungsangebote. Die meisten der untersuchten (amerikanischen) Programme wurden mit

dem Ziel der Reduktion von Übergewicht durchgeführt. Am Erfolg versprechendsten scheinen Ansätze, welche die Familien einbeziehen.

Beim Arzt

Programme im medizinischen Umfeld können Kurzeffekte auf das Bewegungsverhalten zeigen. Die evaluierten Programme wurden ebenfalls meist im Kontext der Übergewichtsprävention durchgeführt. Sie haben neben der Bewegung auch Themen wie die Ernährung oder den TV-Konsum angesprochen.

Grundsätze der Bewegungsförderung

Nationale und internationale Erfahrungen zeigen, dass Erfolg versprechende Strategien und Massnahmen zur Bewegungsförderung auf diesen Grundsätzen beruhen:

Bevölkerungsweiter Ansatz

Bewegungsmangel ist ein bevölkerungsweites Problem. Deshalb sollten in der Bewegungsförderung auch Ansätze entwickelt werden, die möglichst grosse Anteile der Bevölkerung im Einflussgebiet einer Massnahme 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 können Programme für Hochrisikogruppen sinnvoll sein.

Voraussetzungen einbeziehen

Programme sollten unter Einbezug der betroffenen Bevölkerung entwickelt werden. Auch sollten jeweils die konkreten Rahmenbedingungen berücksichtigt werden: Je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten und die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Voraussetzungen nämlich beträchtlich variieren.

Breite Sicht von körperlicher Aktivität

Körperliche Aktivität umfasst neben Sport auch allgemein Bewegung in der Freizeit, zu Transportzwecken, im und ums Haus oder bei der Arbeit. Mit dieser breiten Sicht auf das Thema Bewegung ist es einfacher, den verschiedenen Bedürfnissen und Vorlieben der Menschen gerecht zu werden.

Andere Fachgebiete einbeziehen

Ein breites Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit Personen aus 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: aus Gebieten wie Raumplanung, Transport, Architektur, Umwelt, Bildung und Kultur.

Arbeit auf mehreren Ebenen

Bewegungsförderung braucht die Einbindung nationaler, kantonaler und lokaler Organisationen. Die Aufgabe der nationalen Institutionen ist es, die Übersicht über Strategien und Massnahmen sicher zu stellen und Handlungsbedarf zu identifizieren. Ferner müssen Erfahrungen und Grundlagen breit zugänglich gemacht und der nationale und internationale Austausch gepflegt werden. Das Engagement kantonaler Stellen und lokaler Akteure ist entscheidend für die breite Umsetzung von Bewegungsförderungsmassnahmen, besonders wenn andere Fachbereiche eingebunden werden sollen.

Wissen sammeln und daraus lernen

Massnahmen zur Bewegungsförderung sollen grundsätzlich evaluiert werden. So können sie verbessert werden und die Erkenntnisse können in die Entwicklung anderer Programme einfließen. Wegen des teilweise unverhältnismässigen Aufwandes kann jedoch nicht jede einzelne Massnahme umfassend untersucht werden. 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 deshalb unabdingbar, Erfahrungen mit Projekten und Strategien zu sammeln und zu dokumentieren. Und das gesammelte Wissen muss 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.

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport Magglingen BASPO

Partner

Bundesamt für Gesundheit BAG
Gesundheitsförderung Schweiz
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

Konzeption und Texte

Eva Martin-Diener

Begleitung

Brian Martin, Urs Mäder, Oliver Studer,
Kees de Keyzer

Sprachliche Bearbeitung

Ruth Jahn, Pressebüro Index, Zürich

Übersetzungen

Französisch: Odile Nerfin, Zürich
Italienisch: Übersetzungsdienst BASPO
Englisch: bmp translations, Basel

Grafik und Layout

Monique Marzo, BASPO

Druck

Gassmann AG, Biel

Fotos

Daniel Käsermann, BASPO; Markus Senn, ASTRA;
© slowUp; Peter Gschwend, Schweizer Wanderwege;
© Allez Hop

Bezug

– In elektronischer Form: www.hepa.ch
– Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz,
Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen;
info@hepa.ch
– Auch in Französisch, Italienisch und Englisch
erhältlich

Vorgeschlagene Referenzierung

Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung.
Ein Grundlagendokument. Magglingen: BASPO, 2006.

