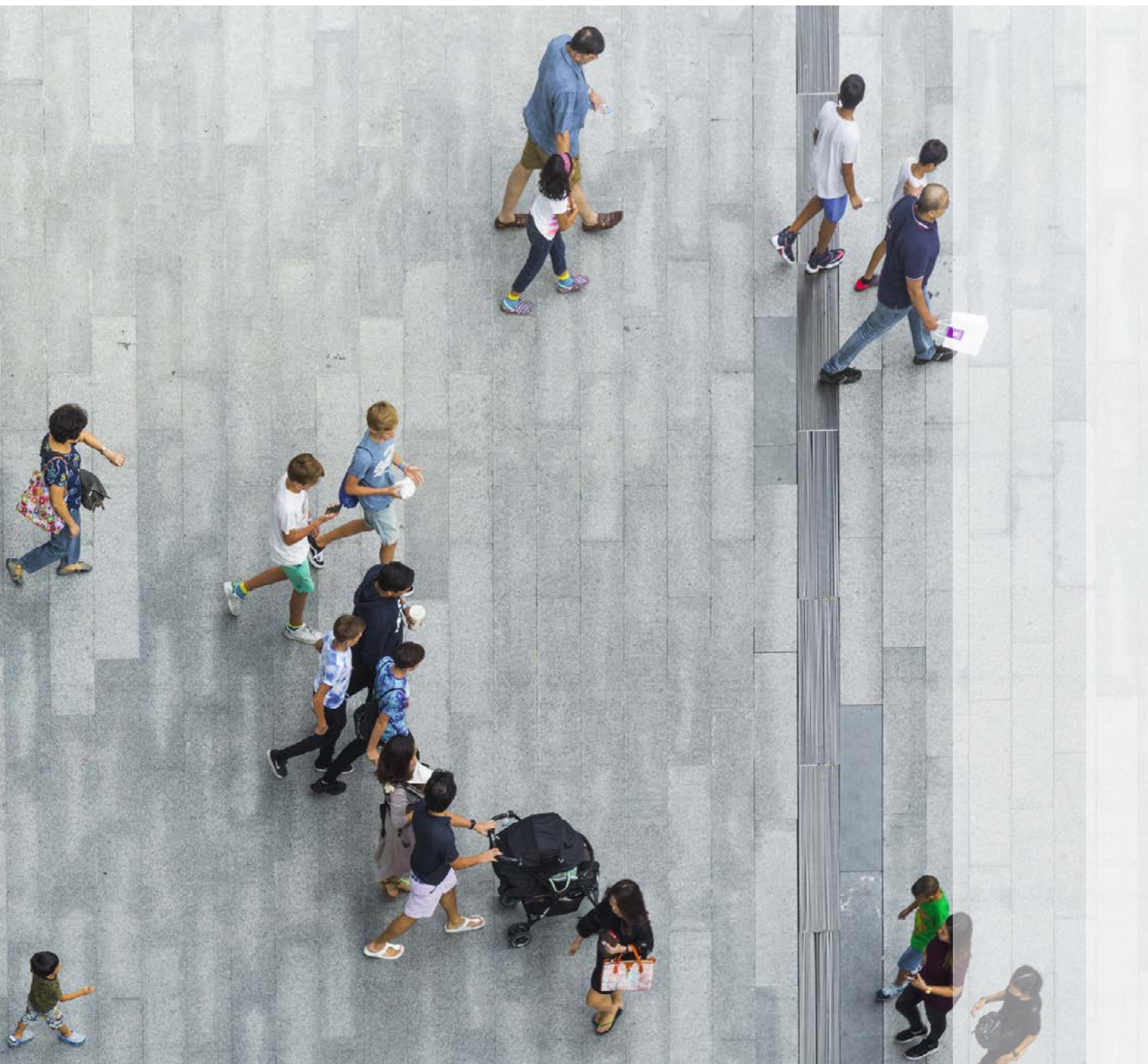


Netzwerktagung

12. September 2018



«Bewegt unterwegs»

Eine Auswahl von Websites

www.aha.ch – aha Allergiezentrum Schweiz

www.bag.admin.ch – Bundesamt für Gesundheit BAG

www.baspo.ch – Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport

www.bfu.ch – Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention
(v. a. Strassenverkehr, Sport, Haus, Freizeit)

www.dsbg.unibas.ch – Universität Basel Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) Uni Basel

www.ebpi.uzh.ch – Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich

www.ehsm.ch – Die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM entwickelt Wissen und vermittelt Kompetenzen für die Ausübung und das Unterrichten von Sport und Bewegung.

www.erwachsenen-sport.ch – Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes.

www.gesundheitsfoerderung.ch – Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Die Themenschwerpunkte sind: Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen, Psychische Gesundheit/Stress, Gesundheitsförderung und Prävention stärken.

www.hepa.ch – Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

www.lssfb.ch – Lamprecht und Stamm

www.movingcall.com – moving call

www.plusport.ch – Behindertensport Schweiz

www.procap-bewegt.ch – Fachstelle für Gesundheit, Bewegung und Ernährung für Menschen mit Handicap

www.rali.boku.ac.at/verkehr – Universität für Bodenkultur Wien, Institut für Verkehrswesen

www.saps.ch – Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS

www.specialolympics.ch – Special Olympics

www.sport.winterthur.ch – Portalseite der Stadt Winterthur und House of Winterthur

www.sportplanet.ch – Sportplanet. Sportamt Winterthur. Webapp, welche der Winterthurer Bevölkerung die lokalen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten aufzeigt.

www.spv.ch – Schweizer Paraplegiker-Vereinigung

www.wienzufuss.at/jahr-des-zu-fuss-gehens – Zu-Fuss-Gehen in Wien

Netzwerktagung

Nationale Fachtagung Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Eine ideale Kombination aus Sicht der Bewegungsförderung: Bewegt und sicher zum Arbeitsort, in die Schule oder ins Schwimmtraining. Alltagsbewegungen sind die effektivste und effizienteste Art in Form zu bleiben und können einen beträchtlichen Schutzeffekt für die Gesundheit bewirken.

Doch die Ermöglichung der Alltagsbewegung ist nicht überall gleich gut umsetzbar. Und der wachsende Verkehr in der Schweiz stellt ebenfalls seine Ansprüche.

Hier eine gute Balance zu finden, ist definitiv eine grosse Herausforderung. Dieser stellt man sich, immer häufiger werden die Probleme durch interdisziplinäres Zusammenarbeiten angegangen.

An der diesjährigen Netzwerktagung legen wir – passend zum Thema «Bewegt unterwegs» – am Morgen den Hauptfokus auf die Alltagsbewegung. Beginnen werden wir die Referatsreihe mit der Stadt Wien. 2015 lag der Fokus ganz auf dem Zu-Fuss-Gehen und seinen positiven Auswirkungen auf Mensch und Stadt.

Die Aktion verlief sehr erfolgreich und wurde in den folgenden Jahren weitergeführt. 2017 wurde die Stadt sogar mit dem Mobilitätspreis der Europäischen Union für besondere Leistungen zur Förderung umweltfreundlicher Mobilität ausgezeichnet.

Vernetzung aufbauen, Barrieren abbauen, Strassen für den Fuss- und Veloverkehr aufwerten, Schulhausplätze kinderfreundlich gestalten und so Bewegung fördern: Zehn Gemeinden engagierten sich beim Pilotprojekt im Kanton St. Gallen GEMEINDE BEWEGT. Das Projekt wurde mittlerweile evaluiert, und die Erkenntnisse daraus dienen der Erstellung eines Leitfadens für die Multiplikation.

Den Nachmittag beginnen wir mit einem Marktplatz zu Bewegungsempfehlungen spezifischer Zielgruppen wie Schwangere, Übergewichtige oder Menschen mit einem Handicap.

Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich mit den Akteuren auszutauschen!

Zum ersten Mal wird ein Moderator durch die Tagung führen. Ueli Anken ist Kommunikationsleiter bei éducation21. Als Speaker stand er an Grossanlässen wie dem Gigathlon oder Skispringen im Einsatz. In diesem Jahr leitete er die Medienstelle bei der Tour de Suisse.

Weitere Highlights entnehmen Sie bitte dem beigelegten Tagungsprogramm. Eine spannende und sehr abwechslungsreiche Tagung erwartet Sie.



Miriam Hodel
Leiterin Netzwerk hepa.ch

Programm

08.30–09.00	Eintreffen der Teilnehmenden		
09.00–09.15	Begrüssung und Information über den Tagungsverlauf	Sandra Felix, Chefin Sportpolitik und Ressourcen, Vizedirektorin	d
09.15–10.00	«Aktiv und gesund unterwegs in Wien» Auf dem Weg zu einer bewegungsfreundlichen und gesunden Stadt	Dr. Wiebke Unbehaun, Universität für Bodenkultur Wien Institut für Verkehrswesen	d
10.00–10.30	«Strukturelle Bewegungsförderung» Nachhaltige Gemeindeentwicklung – was hat das mit Bewegung zu tun?	Sabina Ruff MSc. Beratung und Prozessbegleitung Gemeinden	d
10.30–11.00	Pause		
11.00–11.30	«Aktive Mobilität und Gesundheit» Ergebnisse aus dem Mikrozensus Mobilität und Verkehr	Hanspeter Stamm/Adrian Fischer Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG	d
11.30–11.45	Fragerunde		d/f
11.45–11.55	Bewegte Pause		
11.55–12.25	Speed-Dating unter dem Motto «Knüpfen wir das Netzwerk wieder etwas enger»		d/f
12.30–13.40	Mittagessen im Restaurant Bellavista mit anschliessendem Kaffee		
13.40–13.55	Einführung Marktplatz inkl. Input «Eine Gesellschaft für alle – Grenzen und Fördermöglichkeiten für Inklusion im Sport»		f
13.55–14.40	Marktplatz		d/f
14.40–14.55	sichergehen.ch Die Kampagne für mehr Bewegung und Training um Stürzen vorzubeugen	Barbara Pfenninger bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	d
14.55–15.15	«Der Sportplanet Winterthur ... und er/sie bewegt sich doch!»	Gabriela Regli Sportamt Winterthur	d
15.15–15.35	Telefonisches Coaching zur Bewegungsförderung Resultate der «Movingcall»-Studie. Blick in die Zukunft.	Prof. Dr. Lukas Zahner Universität Basel, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit	d
15.35–15.55	«Bewegung» beim Erwachsenensport und der Sportkoordinatorenausbildung	Harry Sonderegger Cornelia Wettstein Bundesamt für Sport BASPO	d
	Verabschiedung		
16.15	Abfahrt der Seilbahn von Magglingen nach Biel		

Marktplatz

Stand 1	Neue Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft	Dr. Sonja Kahlmeier Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI), Universität Zürich
Stand 2	Mehr bewegen! – Aber wie, wenn es kaum noch geht? Praktische Anleitung für Menschen mit starkem Übergewicht und Adipositas	Dr. med. h.c. Heinrich von Grünigen Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS
Stand 3	Allergien, Asthma – und Sport! Einflussfaktoren und Präventionsmassnahmen bei atopischen Krankheiten	Sereina de Zordo aha! Allergiezentrum Schweiz
Stand 4	Die für mich geeignetste Sportart im Rollstuhl Die beste Sportwahl dank einer personalisierten Sportberatung	Davide Bogiani Schweizer Paraplegiker Vereinigung
Stand 5	Integration durch Sport Förderung vom Breiten- bis Spitzensport für Menschen mit Behinderung	Daniela Loosli PluSport Behindertensport Schweiz
Stand 6	Aktiv und gesund unterwegs Sport- und Erlebnisangebote für Menschen mit und ohne Handicap	Susanne Lizano Procap Sport
Stand 7	Special Olympics Switzerland – Programme Unified Zugang zur Schweizer Sportlandschaft für Personen mit besonderen Bedürfnissen	Gabriel Currat Special Olympics Switzerland

Zusammenfassung der Referate



Dr.-Ing. Dr. Wiebke Unbehaun

Senior Scientist

**Universität für Bodenkultur Wien,
Institut für Verkehrswesen**

Peter-Jordan-Strasse 82, 1190 A-Wien

+43 1 47654 85614

wiebke.unbehaun@boku.ac.at

www.rali.boku.ac.at/verkehr/

«Aktiv und gesund unterwegs in Wien»

Auf dem Weg zu einer bewegungsfreundlichen und gesunden Stadt

Das Fachkonzept Mobilität der Stadt Wien von 2015 formuliert nicht nur als Ziel, dass bis zum Jahr 2025 80 Prozent der Wege zu Fuss, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden, sondern auch, dass ein Drittel der Bevölkerung eine halbe Stunde pro Tag (oder mehr) zu Fuss oder mit dem Rad unterwegs ist. Das «Jahr des Zu-Fuss-Gehens» 2015 war Start für eine starke Initiative zur Förderung von aktiver und gesunder Mobilität und einer neuen Art der sektoralen Zusammenarbeiten.

Das Fachkonzept Mobilität der Stadt Wien von 2015 formuliert nicht nur als Ziel, dass bis zum Jahr 2025 80 Prozent der Wege zu Fuss, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden. Es verlangt auch, dass ein Drittel der Bevölkerung eine halbe Stunde pro Tag (oder mehr) zu Fuss oder mit dem Rad unterwegs ist und damit die Bewegungsempfehlungen der WHO erreicht.

Das Jahr 2015 stand im Zeichen des «Jahr des Zu-Fuss-Gehens», einer breit angelegten Imagekampagne, mit der 75 Prozent aller erwachsenen Wienerinnen und Wiener erreicht wurden. Die Aktivitäten umfassten u.a. kooperative Zu-Fussgeh-Angebote und -Veranstaltungen, die Veröffentlichung einer Fusswegkarte, eine konsequente Kampagnen-PR und die «Wien zu FussApp», mit Schrittzähler, zu-Fuss-geh-tauglicher Navigation und virtueller Schatzsuche.

Das «Jahr des Zu-Fuss-Gehens» legte den Grundstein für eine intersektorale Kooperation, vor allem zwischen Gesundheits- und Verkehrsbereich. Es folgten weitere Aktivitäten zur Förderung einer aktiven und gesunden Mobilität. Mit der «SWITCH»-Kampagne wurden Personen in Lebensumbruchssituationen persönlich beraten und motiviert, kurze Autofahrten durch Wege zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu ersetzen. Bei «Beat the Street» wurden Volksschulkinder und ihr soziales Umfeld aktiviert, zu Fuss ihren Bezirk zu erkunden. «Aktiv Gesund zu Kindergarten und Schule» bringt Stakeholder aus den Bereichen Bildung, Mobilitätsbildung und Gesundheitsförderung zusammen, um ein Programm zur bedarfsgerechten Bewegungsförderung und Mobilitätsbildung zu entwickeln. Der Vortrag stellt Aktivitäten zur Förderung aktiver und gesunder Mobilität, deren Hintergründe, Good Practices sowie Evaluierungsergebnisse vor.



«Strukturelle Bewegungsförderung»

Nachhaltige Gemeindeentwicklung – was hat das mit Bewegung zu tun?

Ausgehend von dieser Frage beginnt die Referentin mit der Erläuterung von zwei Punkten. Erst werden die Ressourcen von Gemeinden aufgezeigt. Dazu wird die Frage aufgeworfen, welchen Einfluss der öffentliche Raum auf das Bewegungsverhalten von Menschen hat. Zudem interessiert, welche Herausforderung das Thema der Bewegung und Begegnung dabei darstellt.

In einem zweiten Punkt gibt es eine kurze Einführung in die nachhaltige Entwicklung und deren Dimensionen. Der Bezug zur Fragestellung bleibt dabei zentral.

Anschliessend folgt die Präsentation von möglichen Handlungsansätzen einer Gemeinde. Welche Bedingungen braucht es dazu, was sind mögliche Stolpersteine?

Der Vortrag endet mit zwei Fallbeispielen aus der Weiterentwicklung von «GEMEINDE BEWEGT» und einem Fazit zur eingangs gestellten Frage.

Profil

Sabina Ruff ist ausgebildete Sozialarbeiterin auf Masterstufe mit Weiterbildung in Public Health, Philosophie sowie Organisations-, Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung. Sie hat zuletzt im Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen die Abteilung «Gemeinden und Netzwerke» geleitet und mit Gemeinden zusammen nachhaltige Projekte im sozialen und baulichen Sektor entwickelt und umgesetzt. Sabina Ruff ist Expertin in Art of Hosting, Stadtentwicklung, Facilitating, struktureller Bewegungsförderung und nachhaltiger Entwicklung. In diesen Themen setzt sie sich für eine lebenswerte, nachhaltige Umwelt ein, die auch unseren Kindern noch eine gesunde Lebensgrundlage bietet. Als Präsidentin engagiert sie sich in den Vereinen «Plattform GSR» und «OstSinn – Raum für mehr» und leitet freiberuflich Projekte in verschiedenen Kantonen und Gemeinden. Unter anderem multipliziert sie das Erfolgsprojekt «Hoppla intergenerative Begegnungs- und Bewegungsorte» aktuell in vier Gemeinden in der Ostschweiz. Sie leitet die sozialraumorientierte Stadtentwicklung in einer Schweizer Kleinstadt und lebt in Zürich.

Links:

www.plattform-gsr.ch

www.ostsinn.ch

hopp-la.bbf.de.com



MSc. Sabina Ruff

*Beratung und Prozessbegleitung
Gemeinden*

**Stadt Frauenfeld, sozialraumorientierte
Stadtentwicklung**

Rathaus, 8500 Frauenfeld

+41 52 724 52 40

sabina.ruff@stadtfrauenfeld.ch

www.frauenfeld.ch



Adrian Fischer
Studienleiter
**Lamprecht und Stamm Sozialforschung
und Beratung AG**
Forchstrasse 212, 8032 Zürich
+41 44 260 67 60 (direkt)
info@LSSFB.ch
www.LSSFB.ch

«Aktive Mobilität und Gesundheit»

Ergebnisse aus dem Mikrozensus Mobilität und Verkehr

In einer Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG wird untersucht, ob sich gesundheitliche Effekte der körperlich aktiven Mobilität anhand der Daten des Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV) nachweisen lassen. Mit dem MZMV kann nicht nur das Mobilitätsverhalten der Schweizer Bevölkerung detailliert beschrieben werden, es lassen sich auch soziale und regionale Unterschiede sowie deutliche Zusammenhänge zwischen dem Mobilitätsverhalten und dem Körpergewicht aufzeigen.

Mit dem Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV) des Bundesamts für Statistik und des Bundesamts für Raumentwicklung verfügt die Schweiz über eine ausgezeichnete Datengrundlage für Analysen des Mobilitätsverhaltens der Wohnbevölkerung. Eine aus verkehrs- und gesundheitspolitischen Gründen interessante Fragestellung betrifft die Bedeutung der körperlich aktiven Fortbewegung zu Fuss, mit dem Fahrrad, dem E-Bike oder mit fahrzeugähnlichen Geräten. Dieser sogenannte Langsamverkehr macht in der Schweiz aktuell zwar nur rund zehn Prozent aller zurückgelegten Distanzen, aber über zwei Fünftel der Unterwegszeiten aus.

Im Beitrag werden verschiedene Befunde aus der Analyse des MZMV 2015 präsentiert. In einem ersten Schritt wird die Teilnahme am Langsamverkehr an einem beliebigen Stichtag in der Schweiz dargestellt. Danach werden verschiedene Determinanten und Korrelate des Langsamverkehrs diskutiert und gefragt, ob und in welchem Masse körperlich aktive Mobilität einen Beitrag zu einem gesunden Körpergewicht leistet. Die Resultate zeigen, dass die Förderung des Langsamverkehrs und insbesondere der Mobilität mit dem Fahrrad gerade auch mit Blick auf die Gesundheit lohnenswert ist.

«Der Sportplanet Winterthur

... und er/sie bewegt sich doch!»

Frisch illustriert, motiviert Sportplanet.ch auf einfache Weise, die Bewegungsräume in der Stadt Winterthur aktiv zu nutzen. Die auf Smartphones ausgelegte Webseite des Sportamts lädt ein, verschiedene Sportarten an geeigneten Orten zu entdecken. So finden Interessierte in Kürze das passende Sportangebot und können ihre Aktivität über Social Media teilen.

Das Fachkonzept

Auch in Winterthur verschwinden Sport- und Bewegungsmöglichkeiten im Freien durch Bautätigkeiten und Verkehr. Der verbleibende öffentliche Raum soll von der gesamten städtischen Bevölkerung für Sport, Bewegung und Begegnung genutzt werden können.

Nur – wie weiss die Bevölkerung, wo sich der Start zur nächsten ausgeschilderten Laufstrecke befindet, welcher Sportverein auf dem naheliegenden Sportrasen trainiert oder welche Hänge im Winter zum Schlitteln gesichert werden?

Der Sportplanet Winterthur zeigt auf, wo man sich im Winterthurer Freiraum auf vielseitige Art bewegen kann und führt direkt weiter zu Vereinen und Anbietern. Sportplanet.ch ist so simpel aufgebaut, dass die Nutzenden über zwei mögliche Einstiegsfragen zu ihren Informationen gelangen:

1. WAS? (Welche Aktivität spricht mich an?)
→ WO? (Welcher Ort ist dafür ideal?)
2. WO? (Wo befinde ich mich?)
→ WAS? (Welche Aktivitäten könnte ich in der Nähe ausüben?)

In meinem Referat ...

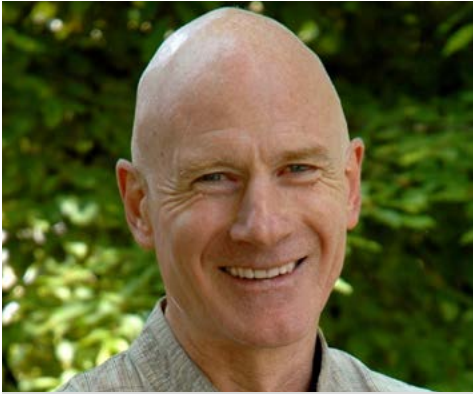
... erläutere ich, wie wir beim Aufgleisen von Sportplanet.ch vorgegangen sind.

... berichte ich von unseren Erfahrungen mit der Web-App.

... zeige ich auf, welche Anpassungen notwendig waren.



Gabriela Regli
Projektleiterin Schulsport
Stadt Winterthur,
Departement Schule und Sport
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur
+41 52 267 40 15 (direkt)
gabriela.regli@win.ch
www.sportplanet.ch



Prof. Dr. Lukas Zahner
Mitglied der Departementsleitung
**Universität Basel, Departement
für Sport, Bewegung und Gesundheit
(DSBG)**
Mittlere Allee 18, 4052 Basel
+41 61 207 47 37
lukas.zahner@unibas.ch
<https://dsbg.unibas.ch/>

Telefonisches Coaching zur Bewegungsförderung

Resultate der «Movingcall»-Studie. Blick in die Zukunft.

Die körperliche Aktivität vieler Schweizerinnen und Schweizer entspricht leider nicht den heutigen hepa.ch-Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Körperliche Inaktivität gilt als unabhängiger kardiovaskulärer Risikofaktor und ist mit verschiedenen nicht übertragbaren Krankheiten assoziiert. Um einerseits die Lebensqualität betroffener Personen zu erhöhen und andererseits Kosten im Gesundheitswesen zu senken, braucht es neue Ansätze in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung.

Die Zielsetzung der «Movingcall»-Studie geht genau in diese Richtung. Durch eine individuell zugeschnittene Förderung der körperlichen Aktivität, unter Berücksichtigung persönlicher Präferenzen und Bedürfnisse, sollen bewegungsinaktive Erwachsene in Bewegung gebracht und gehalten werden. Hierfür werden verschiedene Verhaltensänderungstechniken sowie trainingswissenschaftliche Empfehlungen durch ein telefonisches Coaching und eine Web-Plattform vermittelt. Folgende Fragen standen für uns im Vordergrund:

- Wie ist die Akzeptanz von Telefoncoaching bei den Teilnehmenden?
- Gelingt es ohne ein persönliches Treffen vor Ort die Bewegungsaktiven zu mindestens 30 Minuten täglicher Bewegung heranzuführen?
- Bringen SMS-Aufforderungen zusätzliche Effekte?
- Wie viele Personen sind nach einem halben Jahr noch bei diesem Programm dabei?

Neben weiteren Studienresultaten wird die Ausbildung zum «Personal Health-Coach» der Universität Basel und ein mögliches zukünftiges Berufsfeld dargestellt.

«Bewegung» beim Erwachsenensport und der Sportkoordinatorenausbildung

esa (Erwachsenensport Schweiz) ist DAS Sportförderprogramm des Bundes für Erwachsene. Erfahren Sie, wie das BASPO das Programm esa steuert und so für einheitliche Qualitätsstandards der Leitenden sorgt. Die Sportkoordinatorenausbildung, die ebenfalls vom BASPO angeboten wird, richtet sich an Personen, die für die lokale Bewegungs- und Sportförderung in einer Gemeinde/Region zuständig sind.



Sowohl die «Marke esa» wie auch die Bedeutung der Sportkoordination sollen weiter gestärkt werden, um noch mehr Personen in Bewegung zu bringen. Erfahren Sie in diesem Beitrag wie.



Harry Sonderegger

*Leitung Erwachsenensport Schweiz esa
Bundesamt für Sport BASPO
Hauptstrasse 247
2532 Magglingen
+41 58 465 92 28
harry.sonderegger@baspo.admin.ch
www.erwachsenen-sport.ch*



Cornelia Wettstein

*Verantwortliche Sportkoordinatoren-
ausbildung
Bundesamt für Sport BASPO
Hauptstrasse 247
2532 Magglingen
+41 58 467 16 33
cornelia.wettstein@baspo.admin.ch
www.erwachsenen-sport.ch*

Marktstände



Dr. Sonja Kahlmeier
Leiterin Arbeitsbereich Bewegung
und Gesundheit
**Institut für Epidemiologie
Biostatistik und Prävention (EBPI),
Universität Zürich**
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
+41 44 634 43 71
sonja.kahlmeier@uzh.ch
www.ebpi.uzh.ch



Dr. med. h.c. Heinrich von Grünigen
Präsident SAPS
**Schweizerische Adipositas-Stiftung
SAPS**
Gubelstrasse 41, 8050 Zürich
+41 44 251 54 13
vgn@saps.ch
www.saps.ch

Marktstand 1: Neue Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft

Basierend auf einer Analyse von 16 nationalen Empfehlungen aus 13 Ländern und dem Verbund der Nordic Countries wurden die ersten Schweizer Empfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft entwickelt.

Basierend auf einer Analyse von 16 nationalen Empfehlungen aus 13 Ländern und dem Verbund der Nordic Countries wurden die ersten Schweizer Empfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft entwickelt. Gesunden Frauen mit unkomplizierter Schwangerschaft werden pro Woche mindestens 2½ Std. Bewegung mittlerer Intensität empfohlen. Bereits Aktiven wird auch leichtes Kraft- und Beckenbodentraining und Stretching empfohlen. Generell vermieden werden sollten Bewegungsformen mit einem hohen Risiko für Stürze oder Kollisionen.

Auch bei Frauen mit gesundheitlichen Problemen kann Bewegung vielfältige positive Effekte haben. Hier sind die Nutzen und Risiken aber sorgfältig abzuwägen.

Nach der Geburt sollte der Bewegungsumfang mittelfristig gesteigert werden, bis die Basisempfehlungen für Erwachsene erreicht werden (mind. 2½ Std. Bewegung mittlerer Intensität pro Woche, 1¼ Std. Sport oder Bewegung hoher Intensität oder Kombination).

Marktstand 2: Mehr bewegen! – Aber wie, wenn es kaum noch geht?

Praktische Anleitung für Menschen mit starkem Übergewicht und Adipositas

Wer viel Körpergewicht zu stemmen hat, ist schon ein «Athlet», der bei jeder Bewegung Sport treibt. Das aber ist oft schmerzhaft und bereitet Mühe. Wo bleibt die Freude am Training? Die SAPS leitet zu einfachen Übungen an, um die Aktivität zu fördern.

Mit einem «Bewegungs-Brevier für übergewichtige Menschen» möchte die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS all jene ermutigen, gezielt ihre Muskulatur wieder in Schwung zu bringen, die durch ein Zuviel an Körpergewicht kaum noch in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen. Die Autorin des Büchleins, die Adipositas-Spezialistin Dr. med. Natascha Potoczna, beschreibt die gesundheitliche Bedeutung regelmässiger Bewegung («jeder Schritt zählt!») und präsentiert dann 12 einfache Übungen in drei Schwierigkeits-Stufen, mit denen auch Adipositas-Betroffene ihre Muskeln gezielt und schonend in Gang bringen können. Verschiedene Hilfsmittel erleichtern den Zugang und unterstützen die Motivation. Wir müssen nicht über Nacht zu Sportskanonen werden, aber wir können uns und unserem Körper Gutes tun.

Marktstand 3: Allergien, Asthma – und Sport!

Einflussfaktoren und Präventionsmassnahmen bei atopischen Krankheiten

Die Nase läuft, die Augen jucken, der Husten plagt und das Atmen fällt schwer – dies sind typische Symptome von Atemwegsallergien und Asthma. Sind sie auch Gründe, um auf Sport zu verzichten? Nein – wenn ein paar entscheidende Massnahmen vor, während und nach der körperlichen Aktivität berücksichtigt werden.

Pollen, Hausstaubmilben, Tiere oder Schimmelpilzsporen sind die häufigsten Auslöser (Allergene) von Atemwegsallergien und Asthma. Die Beschwerden dieser atopischen Krankheiten reichen von laufender Nase, Niesreiz und juckenden Augen bis hin zu Husten und Atemnot. Grund genug auf körperliche Anstrengung und regelmässigen Sport zu verzichten? Nein, im Gegenteil: Ein gezieltes Training kann bei betroffenen Kindern und Erwachsenen sogar als therapeutische Massnahme eingesetzt werden. Vorausgesetzt, die Allergie oder das Asthma ist gut abgeklärt, die Betroffenen sind umfassend informiert und in guter ärztlicher Behandlung. Das heisst: Sie kennen die Faktoren, die ihre Beschwerden auslösen, befolgen Präventionsmassnahmen und wissen, wie sie sich während und nach dem Sport verhalten sollen.

Marktstand 4: Die für mich geeignetste Sportart im Rollstuhl

Die beste Sportwahl dank einer personalisierten Sportberatung

Während der Rehabilitation werden Patienten hinsichtlich der geeigneten Sportarten in der neuen Situation beraten. Die eigenen Interessen und das Angebot in der Region bilden ideale Erfolgsfaktoren, um langfristig sportlich aktiv zu bleiben.

Welche Sportarten sind für Rollstuhlfahrer geeignet? Diese Frage beantwortet ein Bewegungswissenschaftler nach dem Rehabilitationsprozess, mit der Vorstellung einer Reihe von geeigneten Sportarten.

Die Sportwahl wird ebenfalls durch das Sportleben vor dem Unfall, den Wünschen des Teilnehmers sowie durch das existierende Sportangebot in der Region beeinflusst. Je nach Sportart und Niveau der Teilnehmer kann getrennt, integrativ oder inklusiv trainiert werden.

Eine Wahl, die die eigenen Interessen und das Angebot in der Region berücksichtigt, erhöht die Wahrscheinlichkeit des sportlichen Erfolges kurz- und mittelfristig.

Dank einer kontinuierlichen Auswertung der persönlichen Situation und des Angebots in der Region zielt man auch auf einen langfristigen Erfolg ab.



Sereina de Zordo
Stv. Leiterin Fachdienstleistungen
aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3000 Bern 22
+41 31 359 90 56 (direkt)
sereina.dezordo@aha.ch
www.aha.ch



Davide Bogiani
Sportkoordinator Deutschschweiz & Tessin
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung
Kantonsstrasse 40, 6207 Nottwil
+41 79 402 51 83
davide.bogiani@spv.ch
www.spv.ch



Daniela Loosli
Leiterin Ausbildung
PluSport Behindertensport Schweiz
Chriesbaumstrasse 6 8604 Volketswil
+41 44 908 45 22
loosli@plusport.ch
www.plusport.ch



Susanne Lizano
Projektleiterin «Procap bewegt»
Procap Schweiz
Frohburgstrasse 4, 4600 Olten
+41 62 206 88 30
susanne.lizano@procap.ch
www.procap-bewegt.ch

Marktstand 5: Integration durch Sport

Förderung vom Breiten- bis Spitzensport für Menschen mit Behinderung

Wir arbeiten darauf hin, dass Integration und Inklusion durch Sport zur Selbstverständlichkeit wird. In der UN-Behindertenrechtskonvention ist Inklusion als Menschenrecht festgeschrieben.

Auf dem Weg zu einer besseren Integration unterstützen wir Partnerschaften und Projekte, die unserem Zweck und Auftrag entsprechen. Wir öffnen unsere Sportangebote für alle und beteiligen uns vermehrt an Anlässen der gesamtschweizerischen Sportlandschaft. Bei dieser Aufgabe lassen wir die Bedürfnisse unserer primären Zielgruppe nicht aus den Augen. Die Interessen unserer Sportlerinnen und Sportler werden gewahrt; nicht immer möchten sie integriert werden, sondern auch unter sich bleiben.

Integration und Inklusion soll losgelöst von Zwang sein und freiwillig gelebt werden, als ideale Form von freier, sozialer Begegnung.

Marktstand 6: Aktiv und gesund unterwegs

Sport- und Erlebnisangebote für Menschen mit und ohne Handicap

Mitgliederverband von und für Menschen mit Behinderungen in der Schweiz, der die soziale, gesellschaftliche und berufliche Integration fördert. Rund 20'000 Mitglieder sind in regionalen Sektionen und Sportgruppen organisiert.

Procap bietet Menschen mit Behinderungen professionelle Dienstleistungen im Bereich Rechts- und Sozialversicherungsberatung. Sie ist eine kompetente Auskunftsstelle für hindernisfreies Bauen und Wohnen. Mit diversen Projekten macht sich Procap stark für einen gleichberechtigten Zugang zu Freizeit, Sport, Kultur und Gesellschaft. Mit dem Programm «Procap bewegt» fördert Procap Gesundheit im Alltag und organisiert und unterstützt zahlreiche sportliche und gesundheitsfördernde Aktivitäten für Menschen mit Handicap. Procap sensibilisiert und berät Institutionen und Freizeitorganisationen zu den Themen Bewegung und Ernährung. Und sie setzt sich ein für einen barrierefreien Zugang zu Sport- und Freizeitangeboten sowie für die Inklusion von Menschen mit Handicap in der Gesellschaft.

Marktstand 7: Special Olympics Switzerland – Programm «Unified»

Zugang zur Schweizer Sportlandschaft für Personen mit besonderen Bedürfnissen


Das Programm «Unified» fördert und entwickelt inklusiven Sport. Primäres Ziel ist, Menschen mit besonderen Bedürfnissen den Zugang zum Schweizer Sport (Clubs und öffentliche Veranstaltungen) sowie die Teilnahme am Gesellschaftsleben zu ermöglichen.

Special Olympics ist die weltweit grösste Sportbewegung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Sie fördert die Wertschätzung, Akzeptanz und Gleichstellung dieser Menschen über den Sport. 2014 hat die Schweiz die UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) ratifiziert, die darauf abzielt, allen Menschen den gleichen Zugang zum Gesellschaftsleben, zum Sport und zu Freizeitaktivitäten zu gewährleisten. «Unified» ist ein von Special Olympics Switzerland ins Leben gerufene Programm mit dem Ziel, Menschen mit besonderen Bedürfnissen eine regelmässige und aktive Teilnahme an sportlichen Aktivitäten innerhalb von Vereinsstrukturen wie Sportclubs oder an öffentlichen Sportveranstaltungen sowie eine Integration ins Vereinsleben zu ermöglichen.



Gabriel Currat
Head of Unified & Regions
Special Olympics Switzerland
Haus des Sports, Talgutzentrum 17,
3063 Ittigen
0800 222 666
currat@specialolympics.ch
www.specialolympics.ch

Herausgeber:
Bundesamt für Sport BASPO
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
2532 Magglingen
Telefon 058 467 64 48
info@hepa.ch
www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

