

# Netzwerktagung

## 21. Oktober 2015

### Bewegungsfreundliches Umfeld



### Bewegung im Alltag



### Aspekte des Trainings



### Ausgleichsbewegung



«Auf-Stehen für mehr Bewegung»



# Inhaltsverzeichnis

<b>Netzwerktagung</b> .....	4
<b>Programm</b> .....	5
<b>Zusammenfassung der Referate</b> .....	7
<b>Vincent Brügger:</b> Présentation de l'exposition «Bougez!» au Musée olympique .....	7
<b>Jean-Daniel Habegger:</b> Firmensport: Einsatzmöglichkeiten und Wirkung, Führungsinstrument und/oder Gesundheitsförderung; Romande Energie .....	8
<b>Delphine Caprez Cunningham:</b> «I take care»: Gesundheit und Sicherheit bei Nestlé Schweiz .....	9
<b>Christian Puta:</b> Beobachten, Verstehen, Fördern – Sensomotorik entwickeln .....	10
<b>Sophie Frei:</b> Auf- stehen – Kleiner Aufwand, grosse Wirkung – Eine Sensibilisierungsaktion des BAG, Sektion Ernährung und Bewegung .....	12
<b>Corinne Nicoletti:</b> Sitzen bei der Arbeit – Belastung und Entlastung .....	13
<b>Workshops</b> .....	14
<b>Nadja Murer:</b> Grundsätze für einen gesunden Büroarbeitsplatz .....	14
<b>Debora Wick:</b> Intergenerative Bewegungsförderung .....	15
<b>Vincent Brügger:</b> Bewegungsempfehlungen für 0- bis 6-Jährige .....	16
<b>Eine Auswahl von Websites</b> .....	17

# Netzwerktagung

## «Auf-Stehen für mehr Bewegung»

Die Bewegungsaktivität der Schweizer Wohnbevölkerung hat laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung SGB in den letzten Jahren zugenommen und wird durch verschiedene Kampagnen und Projekte weiterhin gefördert. Der Anteil der «Aktiven» ist zwischen 2002 und 2012 um über zehn Prozent gewachsen, derjenige der Inaktiven um über acht Prozent geschrumpft.

Nach der Überarbeitung der Schweizer Bewegungsempfehlungen orientiert sich hepa.ch nun am Themenschwerpunkt «Umsetzung der Bewegungsempfehlungen». Verschiedene Kernthemen werden in allen Gefässen (Tagung, Infoletter, Website) vertiefend bearbeitet und immer wieder aufgegriffen, damit neue Erkenntnisse in die Weiterentwicklung der bestehenden Kampagnen und Projekte einfließen können.

Folgende Kernthemen stehen im Zentrum der diesjährigen Tagung:

### «Bewegung im Alltag – Bewegung am Arbeitsplatz»

Bewegung am Arbeitsplatz ist ein wichtiger Faktor in der täglichen Bewegungsförderung. Immer mehr Firmen anerkennen dies. Zwei Firmen stellen ihre Angebote für die Mitarbeitenden vor.

### «Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben»

Die positiven Effekte des sensomotorischen Trainings sind von enormer Bedeutung für die Gesundheitsförderung aller Zielgruppen – vom Kindesalter bis ins hohe Alter. Dr. Christian Puta von der Friedrich-Schiller-Universität in Jena spricht über Vorteile und Möglichkeiten des sensomotorischen Trainings.

### «Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil»

Über 70 % der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit aktiv. Trotzdem sitzen viele bis zu 15 Stunden täglich. Neuste Erkenntnisse zeigen, dass langandauerndes Sitzen ohne Unterbrechung ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit ist. Beide Referate dieses Blocks zeigen Möglichkeiten auf, wie man mit wenig Aufwand diesem Risikofaktor entgegenwirken kann.

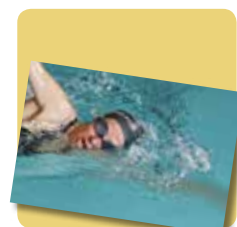
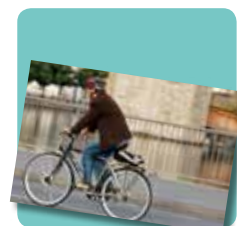
Am Nachmittag stehen praxisorientierte Workshops in der Sporthalle und an Büroarbeitsplätzen zur Auswahl. Ein Theorieworkshop zwecks Erstellung der Bewegungsempfehlungen für 0- bis 6-Jährige findet in der Aula statt.



Miriam Hodel  
Leiterin Netzwerk hepa.ch

# Programm

08.30–09.00	Eintreffen der Teilnehmenden		
09.00–09.10	Begrüssung und Information über den Tagungsverlauf	Miriam Hodel hepa.ch	d
09.10–10.15	<b>Block Bewegung im Alltag</b>		
10'	Input Sonderausstellung «Bougez!» im Olympischen Museum	Vincent Brügger Gesundheitsförderung Schweiz	f
55'	<b>Bewegung im Alltag – Bewegung am Arbeitsplatz</b>		
5'	Einstieg	Vincent Brügger Gesundheitsförderung Schweiz	f
20'	<b>Firmensport: Einsatzmöglichkeiten und Wirkung, Führungsinstrument und/oder Gesundheitsförderung; Romande Energie</b>	Jean-Daniel Habegger Romande Energie SA	f
25'	<b>«I take care»: Gesundheit und Sicherheit bei Nestlé Schweiz</b>	Delphine Caprez Cunningham Nestlé Suisse	f
5'	Take home messages	Vincent Brügger Gesundheitsförderung Schweiz	f
10.15–10.40	Pause		
10.40–11.50	<b>Block Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben</b>		
10'	Einstieg	Nadja Mahler Bundesamt für Sport BASPO	d
45'	<b>Beobachten, Verstehen, Fördern – Sensomotorik entwickeln</b>	Christian Puta Friedrich-Schiller-Universität	d
5'	Take home messages	Nadja Mahler Bundesamt für Sport BASPO	d
10'	Bewegte Pause mit der «Mini-Rolle»	Suva	
11.50–12.50	<b>Block Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil</b>		
10'	Einstieg	Kathrin Favero Bundesamt für Gesundheit BAG	d
20'	<b>«Auf-Stehen» – Kleiner Aufwand, grosse Wirkung</b> Eine Sensibilisierungsaktion des BAG, Sektion Ernährung und Bewegung	Sophie Frei frei-stil.ch	d
25'	<b>Sitzen bei der Arbeit</b>	Corinne Nicoletti ETH Zürich	d
5'	Take home messages	Kathrin Favero Bundesamt für Gesundheit BAG	d
12.50–13.50	Mittagessen im Restaurant Bellavista mit anschliessendem Kaffee		
13.50	Einstieg Workshops		
14.00–15.30	<b>Workshops</b>		
15.30–16.00	<b>Marktplatz/Kaffee/Networking</b>		
16.15	<b>FUNIC ab Magglingen</b>		



## Workshops

Wählen Sie einen der drei Workshops aus:

Workshop 1	<b>Grundsätze für einen gesunden Büroarbeitsplatz</b> Arbeitsplatzverhältnisse überprüfen und persönliches Verhalten optimieren	Nadja Murer Suva, Präventionsangebote	d
Workshop 2	<b>Intergenerative Bewegungsförderung</b> Gemeinsam fit mit Spiel und Spass – Von der Theorie in die Praxis	Debora Wick Stiftung Hopp-la	d
Workshop 3	<b>Bewegungsempfehlungen für 0- bis 6-Jährige</b>	Vincent Brügger Gesundheitsförderung Schweiz	d/f

# Zusammenfassung der Referate



## Bewegung im Alltag

### Input Sonderausstellung «Bougez!» im Olympischen Museum

Auf die Plätze, fertig, «Bougez!». Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz empfängt das Olympische Museum in Lausanne junge Besucherinnen und Besucher zur Sonderausstellung «Bougez!». Noch bis am 29. November 2015 erhalten Kinder kostenlos die Möglichkeit, sich auf unkonventionelle Art und Weise mit viel Spass und Lernmöglichkeiten mit dem Thema «Bewegung» auseinanderzusetzen.

Gesundheitsförderung Schweiz setzt sich dafür ein, das Bewusstsein für mehr Bewegung bei der jüngeren Generation zu stärken. In Zusammenarbeit mit dem Internationalen Olympischen Komitee hat die Stiftung die Sonderausstellung «Bougez!» ins Leben gerufen, die Kindern und Jugendlichen mit einer innovativen Herangehensweise körperliche Aktivitäten näherbringt. Die Ausstellung regt das junge Publikum dazu an, sich zu bewegen, eine regelmässige körperliche Tätigkeit auszuüben und Fähigkeiten für eine sportliche Disziplin zu entdecken.

Um die Bewegung im Alltag darzustellen, präsentiert das Olympische Museum ein aussergewöhnliches Haus mit vielen interaktiven Elementen: der Küchentisch wird zum Tischtennis-Tisch, das Bett verwandelt sich in ein Musikinstrument, der Computer schaltet sich ein, wenn man in die Pedale tritt. Mit der spielerischen Umsetzung werden Bewegungsempfehlungen kindergerecht aufbereitet und für das junge Publikum zugänglich gemacht. Die Kinder dürfen sich im Museum frei bewegen und lernen, warum das Aktivsein so wichtig ist und zu einem gesunden Alltag gehört.

Die Ausstellung «Bougez!» im Olympischen Museum in Lausanne wurde von Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit einer Fachgruppe (Bundesamt für Sport BASPO, GORILLA, Muuvit, Défi Vélo und fit4future) koordiniert und entwickelt. Die Ausstellung ergänzt und unterstreicht die Präventionsarbeit im Zusammenhang mit Übergewicht und Bewegungsmangel. Ein Besuch der Sonderausstellung «Bougez!» im Olympischen Museum ist ein passender Ausflugstipp für Familien und Schulklassen.



### **Vincent Brügger**

*Projektleiter Bewegung*

*Gesundheitsförderung Schweiz*

*Dufourstrasse 30*

*3000 Bern 6*

*Tel. +41 31 350 04 03*

*[vincent.bruegger@promotionsante.ch](mailto:vincent.bruegger@promotionsante.ch)*

*[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.olympic.org/museum](http://www.olympic.org/museum)*



**Jean-Daniel Habegger**

Personalleiter

Romande Energie SA

Rue de Lausanne 53

1110 Morges

Tel.+41 21 802 95 43

[jean-daniel.habegger@](mailto:jean-daniel.habegger@romande-energie.ch)

[romande-energie.ch](http://romande-energie.ch)

[www.romande-energie.ch](http://www.romande-energie.ch)

## Bewegung im Alltag

### Firmensport: Einsatzmöglichkeiten und Wirkung, Führungsinstrument und/oder Gesundheitsförderung; Romande Energie



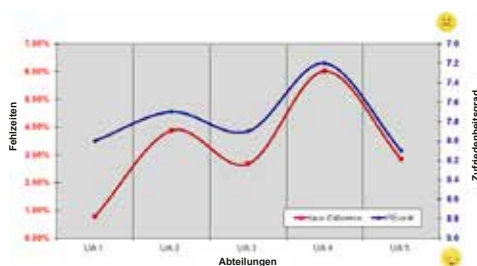
Angesichts der Gefahren, mit denen die Elektro-Berufe verbunden sind, fokussierte Romande Energie bisher vor allem auf Sicherheit, weniger auf Gesundheitsförderung, zumal unsere Mitarbeitenden sich im Berufsalltag grundsätzlich schon viel bewegen. Heute sehen wir das anders. Wir befürworten gemeinsame sportliche Aktivitäten, die von der Geschäftsleitung oder von den Mitarbeitenden selbst organisiert werden. Denn wir sind von der positiven Wirkung von Sport und Bewegung auf die Arbeitsqualität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz überzeugt.

Romande Energie ist führender Energieversorger in der Westschweiz. Mit 750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erzeugt, verteilt und vermarktet er Strom- und Energieleistungen für 300 000 Kunden in über 300 Gemeinden. Seit mehreren Jahren durchläuft die Energiebranche einen tiefgreifenden Wandel. In diesem Kontext setzt Romande Energie auf eine solide Unternehmensstrategie und motivierte Mitarbeitende, um auch in Zukunft erfolgreich zu sein.

### Effizienz am Arbeitsplatz dank Teamgeist

Das Einschwören der Mitarbeiter auf ein gemeinsames Ziel ist eine strategische Herausforderung. Gemeinsame Bewegungsaktivitäten sind ein wirksames Mittel, um den Teamgeist zu fördern. Solche Erlebnisse sorgen für eine bessere Zusammenarbeit, die wiederum massgeblich zu einem besseren Kundendienst beiträgt.

### Effizienz dank Wohlbefinden und Gesundheit



Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und verbessert die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Die Zufriedenheit ist unter anderem abhängig von der Qualität der Beziehungen mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen, die durch gemeinsame Sportaktivitäten positiv beeinflusst werden. Der Kreis schliesst sich!

Im Referat stellen wir die sportlichen, kulturellen und kreativen Aktivitäten für unsere Mitarbeitenden vor und zeigen deren positiven Einfluss auf Leistung und Teamgeist.





## Bewegung im Alltag

### «I take care»: Gesundheit und Sicherheit bei Nestlé Schweiz

Das Leitmotiv des Programms zur Förderung von Gesundheit und Sicherheit bei Nestlé Schweiz lautet: «I take care». Ziel ist, die Mitarbeitenden zu motivieren, auf ihre Gesundheit und Sicherheit zu achten, um auf diese Weise nicht nur ihr persönliches Wohlbefinden, sondern auch dasjenige ihrer Kolleginnen und Kollegen zu gewährleisten.

Nestlé ist auf die Bereiche Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden spezialisiert. Die Gesundheitsstrategie von Nestlé Schweiz beruht auf mehreren Pfeilern, zu dem auch die Gesundheitsförderung zählt. Sie beinhaltet die Bewegungsförderung, das Stressmanagement, die Stärkung der mentalen Resistenz und die gesunde Ernährung.

#### Wie können wir unsere Mitarbeitenden dazu motivieren, sich mehr zu bewegen?

Nestlé Schweiz folgt den Empfehlungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) zur Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung und ist sich sowohl der potenziellen Wirkung der Gesundheit auf die Arbeit, als auch der Arbeit auf die Gesundheit bewusst. Nestlé Schweiz ist bestrebt, vorhersehbare Risiken für die physische und mentale Gesundheit zu identifizieren, zu definieren und proaktiv zu verringern, ohne dadurch in die Privatsphäre der Mitarbeitenden einzudringen.

Im Rahmen des Programms «I take care» bieten wir folgende Aktivitäten:

- 7100 Mitarbeitende bei Nestlé – davon 20 % von Nestlé Schweiz – sind Mitglieder des Vereins «Sport et Loisirs Nestlé» und nehmen in 35 Sportclubs an sportlichen Aktivitäten teil
- Bike to work
- Sportkurse und Beiträge für Fitness-Abos
- Beiträge für die Teilnahme an Sportanlässen wie beispielsweise die Veranstaltung «20 km de Lausanne»
- Stretching an der Arbeit – Aufwärmen mit Betriebskrankenschwestern
- Bikesharing-Angebot Velospot (nur in Vevey)

Zudem haben wir ein Mobilitätsprogramm aufgelegt. Es soll unsere Mitarbeitenden motivieren, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen und den Arbeitsweg so oft wie möglich zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Für uns eine Selbstverständlichkeit: Wir stellen ihnen Duschen und Garderoben zur Verfügung.

Bei Nestlé Schweiz fördern wir darüber hinaus einen gesünderen Lebensstil unserer Mitarbeitenden, indem wir ihnen im Rahmen des Möglichen flexible Arbeitszeiten bieten.



#### **Delphine Caprez Cunningham**

*Health Promotion Manager*

*Nestlé Schweiz*

*Entre-deux-Villes 12*

*1800 Vevey*

*Tel. +41 21 924 52 88*

*delphine.caprez@ch.nestle.com*

[www.nestle.ch](http://www.nestle.ch)

**Christian Puta***Forschungsleiter**Friedrich-Schiller-Universität Jena**Lehrstuhl für Sportmedizin**und Gesundheitsförderung**Wöllnitzer Strasse 42**D-07749 Jena**Tel. +49 3641 945 650**christian.puta@uni-jena.de**www.sportsmedicine.uni-jena.de*

## Aspekte des Trainings – Regelmässig und richtig Sport treiben

### Beobachten, Verstehen, Fördern – Sensomotorik entwickeln



Sensomotorik entwickeln helfen setzt eine gute visuelle Wahrnehmung der sensomotorischen Merkmale einer Bewegung voraus. Möchte man eine wahrgenommene Bewegung beschreiben, erfordert die deskriptive Ebene die Kenntnis von Merkmalen der Bewegungsbeobachtung (Beobachten). Zur Deskription (Beurteilung/Bewertung) des Beobachteten ist Wissen notwendig, damit man versteht (Verstehen), wie ggf. Dinge interagieren und welche Strategie in der Entwicklung der Sensomotorik am Besten funktionieren könnte. Diese Strategie ist eine gute Voraussetzung dafür, dass zielgerichtete Förderung (Fördern) gelingen kann.

#### Beobachten

In der Praxis ist man dazu verleitet, den Fokus sehr oft auf motorische ausführende Aspekte (im Sinne des schneller, höher, weiter ...) zu legen. Einer motorischen Leistung gehen allerdings multisensorisch integrierte Sinnesleistungen voraus bzw. sie laufen parallel. Die Beobachtung von sensomotorischen Merkmalen einer Bewegung (Bsp.: Bewegungstempo, Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung) kann hier helfen, die Aspekte einer ungeeigneten multisensorischen Integration zu identifizieren. Beispielsweise kann das reflexartige Agieren beim Fangen eines Balls die Folge einer ungeeigneten Antizipation (visuelle Information) sein oder Folge eines veränderten Körperbildes (basierend auf ungeeigneter Verarbeitung sensibler Rückmeldungen).

#### Verstehen

Das Gehirn ist dauerhaft mit einer Fülle sensorischer Informationen konfrontiert. Die sensorische Informationsverarbeitung soll/muss effizient erfolgen, um angemessene Reaktionen zu ermöglichen. Eine Möglichkeit der Optimierung der sensorischen Informationsverarbeitung ist die Vorhersage (Prädiktion) eingehender (afferenter) Informationen basierend auf vorausgegangenen Erfahrungen. Diese Prädiktion ermöglicht es, dass Ressourcen entstehen, um mit unvorhersehbaren überraschenden Informationen umzugehen. Das sogenannte Predictive coding besagt demnach, das unser Gehirn kontinuierlich kontextabhängig und basierend auf Erinnerungen Modelle der Umwelt generiert, um sensorischen Input vorherzusagen. Das erzeugte prädiktive Modell wird in höheren kortikalen Arealen generiert und kommuniziert über Feedback-Verbindungen zu niedrigeren sensorischen Arealen. Im Gegensatz generieren Feedforward-Prozesse ein «Fehlersignal». Dieses «Fehlersignal» ist zum Beispiel das Mismatch zwischen der vorhergesagten Information und dem aktuellen sensorischem Input. Das Update des prädiktiven Modells erfolgt kontinuierlich mit diesem «Fehlersignal».

Wesentliche Mechanismen in der sensomotorischen Informationsverarbeitung und sensomotorischen Entwicklung beruhen auf Feedback- und Feedforward-Prozessen (vgl. predictive coding). Feedback-Prozesse integrieren überwiegend sensible Informationen der Haut (Druck, Berührung, Temperatur, Nozizeption) sowie Informationen von Muskel, Faszien und Gelenkwinkel. Feedforward-Prozesse (vgl. Antizipation des Flugweges eines Balls) integrieren primär sensorische Informationen der «grossen Sinne» (visuell, auditiv, vestibulär). Diese Sinnesinformationen werden im Rahmen des prädiktiven Modells mit Erinnerungen integriert und ggf. mit dem limbischen System emotional codiert.

### **Fördern**

Der Förderung der sensomotorischen Entwicklung geht oft eine Analyse des Beobachteten auf einer rein beschreibenden Ebene voraus. Dafür ist es sinnvoll, die eigene Bewegungsbeobachtung, Bewegungsvorstellung, Bewegungsimitation zu üben und danach einfache Prinzipien sensomotorischen Übens zu kennen, beispielsweise: Prinzip der Beidseitigkeit, Prinzip der Beeinträchtigung der Analysatoren, Prinzip des kontrastierten Übens, Prinzip des Wiederholens ohne zu wiederholen.



**Sophie Frei**

Geschäftsführerin

freistil – Ernährung und Bewegung

Landhausweg 7

3007 Bern

Tel. +41 79 227 27 05

sophie@frei-stil.ch

[www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)

## **Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil**

**Auf-  
stehen – Kleiner Aufwand, grosse Wirkung –  
Eine Sensibilisierungsaktion des BAG,  
Sektion Ernährung und Bewegung**



In der Schweiz verbringt jede sechste Person im Durchschnitt 8,5 Stunden pro Tag sitzend. Studien belegen, dass langandauerndes Sitzen ohne Unterbrechung ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit ist – unabhängig davon, ob wir die aktuelle Empfehlung von mindestens 2,5 Stunden moderater Bewegung pro Woche erfüllen. Entscheidend ist, während des ganzen Tages immer wieder aufzustehen und langandauerndes Sitzen häufig zu unterbrechen: Unterwegs, bei der Arbeit, in der Schule, der Freizeit oder zu Hause.

Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann in den Tagesablauf integriert werden. Doch was einfach klingt, ist oft schwer zu erreichen. 70 % der Schweizerinnen und Schweizer sind in ihrer Freizeit körperlich aktiv und fördern damit ihre Gesundheit. Die meisten verbringen jedoch den grössten Teil des Tages sitzend: im Auto oder öffentlichen Verkehr, am Bürotisch, in Sitzungen, in der Schule oder Universität, in Restaurants, auf dem Sofa, vor dem Bildschirm.

Regelmässige körperliche Aktivität wird seit Jahren als Ausgleich zum sitzenden Lebensstil empfohlen. Immer mehr Studien zeigen jedoch, dass fehlende körperliche Aktivität und langandauerndes Sitzen voneinander unabhängige Risikofaktoren für die Gesundheit sind. Auch wenn die meisten Personen, die mehr als 8,5 Stunden pro Tag sitzend verbringen, die aktuelle Bewegungsempfehlung erfüllen, reicht dies allein nicht aus, um die negativen Auswirkungen eines sitzenden Lebensstils zu kompensieren.

Es ist demzufolge nicht nur wichtig, in der Mittagspause, nach der Arbeit oder am Wochenende körperlich aktiv zu sein, sondern während der restlichen Tageszeit langandauerndes Sitzen zu reduzieren und regelmässig zu unterbrechen. Weitere Studien sind notwendig, um Aussagen über die Sitzdauer der Schweizer Bevölkerung, deren Auswirkungen auf die Gesundheit sowie konkrete Empfehlungen zu Häufigkeit und Dauer der Unterbrechungen machen zu können.

Das Bundesamt für Gesundheit und seine Partner setzen sich im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung (NPEB) mit verschiedenen Massnahmen für die Förderung der Bewegung im Alltag und die Verringerung der Sitzdauer ein. Publikationen zum Thema sowie Informations- und Kommunikationsmaterialien können unter [www.bag.admin.ch/auf-stehen](http://www.bag.admin.ch/auf-stehen) heruntergeladen und bestellt werden.



## Ausgleichsbewegung – Sitzender Lebensstil

### Sitzen bei der Arbeit – Belastung und Entlastung

Viele Arbeitnehmende verbringen den Arbeitstag und somit einen entscheidenden Teil ihres Lebens sitzend. Neuere Publikationen haben die schädliche Wirkung von langandauerndem, statischem Sitzen in den Fokus der Öffentlichkeit gebracht, was zu einem enormen Angebot an alternativen Sitz-Systemen führte, die mehr Bewegung erlauben sollen. Wir konnten zeigen, dass ein ergonomisch gestalteter, klassischer Bürostuhl neben der gewünschten Stabilität auch einen nutzbaren Bewegungsraum bieten kann.

Sitzende Arbeitshaltungen geben Stabilität und ermöglichen eine Arbeitsaufgabe mit der geforderten Präzision und unter guten Sehbedingungen durchzuführen. Neue Studien zeigen jedoch, dass langandauerndes Sitzen Herzkreislauf-Erkrankungen und Krebs fördert und mit einer erhöhten Mortalität einhergeht. Aufgrund dieser Ergebnisse kommen immer mehr alternative Systeme auf den Markt, die dynamisches Sitzen oder Bewegung (beispielsweise Gehen auf einem Laufband) während des Arbeitens erlauben sollen.

In einer eigenen Studie wurde das Bewegungsverhalten von Doktoranden während der Computerarbeit untersucht. Sie verbrachten  $64\% \pm 10\%$  des Arbeitstages sitzend auf dem Bürostuhl. In dieser sitzend verbrachten Zeit zeigten sich Unterschiede in der Position des Schwerpunktes zwischen den Probanden. So bewegte sich der Schwerpunkt im Laufe eines Arbeitstages bei einigen Probanden auf der Sitzfläche des Stuhls, wobei er bei anderen im selben Bereich blieb. Weiter wiesen einige Probanden mehrere Phasen statischen Sitzens auf, während andere nie länger in derselben Position blieben. Die längste Phase statischen Sitzens, die gemessen wurde, betrug sechs Minuten. Diese Ergebnisse zeigen, dass ein guter, konventioneller Bürostuhl einen Wechsel der Sitzhaltung und ein gewisses Mass an Bewegung ermöglicht. Somit ist der zusätzliche Nutzen von Stühlen fraglich, die, um ein aktives oder dynamisches Sitzen zu erreichen, die Haltung nicht direkt unterstützen. Wir vermuten, dass für ein gesundes Sitzen die Bewegungsmöglichkeiten eines Bürostuhls genutzt werden sollten und dass somit ein stabiler, gut gestalteter Bürostuhl kombiniert mit einem Sitz-Stehtisch einen optimalen Büroarbeitsplatz darstellt.



**Corinne Nicoletti**  
*Wissenschaftliche Mitarbeiterin*  
**ETH Zürich**  
**ML G57 Sonneggstrasse 3**  
**CH-8092 Zürich**  
**Tel. +41 44 632 87 69**

[corinne.nicoletti@hest.ethz.ch](mailto:corinne.nicoletti@hest.ethz.ch)

[www.hest.ethz.ch](http://www.hest.ethz.ch)

# Workshops



## **Nadja Murer**

*Fachspezialistin*

*Suva, Präventionsangebote*

*Rösslimattstrasse 39*

*6005 Luzern*

*Tel. +41 41 419 64 83*

*nadja.murer@suva.ch*

*www.suva.ch*

## **Grundsätze für einen gesunden Büroarbeitsplatz**

---

Schlecht gestaltete Bildschirmarbeitsplätze können Beschwerden verursachen – zum Beispiel Kopfschmerzen oder Verspannungen an Nacken, Schultern oder Armen. Gründe dafür sind häufig eine mangelhafte Gestaltung des Arbeitsplatzes, eine ungünstige Anordnung der einzelnen Arbeitsmittel oder Fehlhaltungen durch langes Sitzen.

---

Individuell angepasste Arbeitsplätze, eine gute Infrastruktur und genügend Bewegung tragen wesentlich zum beschwerdefreien Arbeiten am Bildschirm bei. Gerade in Zeiten, in denen sich feste Arbeitsplätze in «Desk-Sharing»-Büros wandeln, ist es besonders wichtig, dass die Mitarbeitenden wissen, worauf es beim Einrichten eines Bildschirmarbeitsplatzes und beim Arbeiten am Bildschirm ankommt.

Zu viel Sitzen am Arbeitsplatz und zu Hause ist ungesund: Abwechselnd «Bewegen – Stehen – Sitzen» ist die Lösung. Zum Beispiel durch die Nutzung eines Sitz-Steh-Tisches, häufiges Wechseln der Sitzhaltung oder durch Bewegungspausen.

Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Thema Bildschirm-ergonomie und erfahren, worauf es bei der Einrichtung des Büroarbeitsplatzes ankommt. Sie lernen an verschiedenen Posten Informations- und Hilfsmittel (Broschüren, Checklisten, u. a.) kennen, die Sie in der Praxis bei der Beurteilung und Einstellung eines Bildschirmarbeitsplatzes anwenden können. Zudem erfahren Sie, wo Sie weitere Unterstützung erhalten. Auch gewinnen Sie durch den Austausch mit anderen Teilnehmenden weitere Ideen, wie Sie mehr Bewegung und Schwung in den Büroalltag bringen können.

### **Links**

- [www.suva.ch/bildschirmarbeit](http://www.suva.ch/bildschirmarbeit)
- [www.suva.ch/praeventionsmodule](http://www.suva.ch/praeventionsmodule) (Modul Gesund arbeiten am Bildschirm, Modul move@work)

## Intergenerative Bewegungsförderung

---

Im Basler Schützenmattpark wird ein intergeneratives Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt umgesetzt und fortlaufend evaluiert. Neben den eigens hierfür entwickelten Spiel- und Bewegungsgeräten finden seit Frühling 2015 regelmässig Bewegungskurse für alle Generationen statt. Für die Kursleiter wird aktuell ein neues Ausbildungskonzept erarbeitet. Das Projekt läuft in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Uni Basel, dem Sportamt Basel-Stadt sowie der Stadtgärtnerei.

---

Im Rahmen eines Pilotprojekts im Basler Schützenmattpark setzt die Stiftung Hopp-la den innovativen Ansatz des intergenerativen Bewegungsraumes in die Praxis um. Einen zentralen Aspekt nehmen dabei die Kursangebote für alle Generationen ein, die in Kooperation mit Pro Senectute beider Basel sowie Gsünder Basel durchgeführt werden.

Am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Uni Basel hat die Lehre und Forschung im Bereich des älteren Menschen sowie der Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kindesalter eine lange Tradition. Der Ansatz der intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung ist die logische Weiterentwicklung der beiden Forschungsfelder und die sinnvolle Zusammenführung von Forschungsansätzen.

In der Praxis geht es darum, dass Jung und Alt auf spielerische Art und Weise gemeinsam motorische Aufgaben lösen und dabei einen motivierenden und verantwortungsvollen Umgang miteinander erleben. Intergenerative Bewegungsförderung soll dazu verhelfen, die Selbständigkeit und Gesundheit im Alter zu stärken und die Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern. Aufgrund des demographischen Wandels sind neue Herausforderungen zu meistern. Der intergenerative Austausch in einem bewegungsorientierten Kontext kann einen Beitrag dazu leisten.

Im Workshop möchten wir Ihnen eine intergenerative Bewegungslektion im öffentlichen Raum näher bringen und deren Kernpunkte aufzeigen. Wir präsentieren Ihnen zudem erste Evaluationsergebnisse der Bewegungskurse im Schützenmattpark und wagen einen Blick in die Zukunft. Dies beinhaltet insbesondere den Aufbau einer neuen Kursleiteraus- bildung, die Personen mit einer Grundausbildung (z. B. Sportstudium, esa, J+S) befähigen soll, intergenerative Bewegungsstunden zu leiten.



**Debora Wick**  
*Geschäftsführerin und Projektleiterin*  
*Stiftung Hopp-la*  
*Mittlere Allee 18*  
*4052 Basel*  
*Tel. +41 61 377 87 33*

[debora.wick@hopp-la.ch](mailto:debora.wick@hopp-la.ch)

[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)



**Vincent Brügger**  
Projektleiter Bewegung  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Dufourstrasse 30  
3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 03

[vincent.bruegger@promotionsante.ch](mailto:vincent.bruegger@promotionsante.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

## Bewegungsempfehlungen für 0- bis 6-Jährige

---

Die nichtübertragbaren Krankheiten sind heute weltweit Todesursache Nummer eins und verursachen hohe Gesundheitskosten. Zwei der Hauptrisikofaktoren sind ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse sowie internationale Aktionspläne zeigen, dass der Schwerpunkt dabei nicht nur auf die Kleinkinder, sondern auch auf ihre Einflussgruppen gelegt werden muss.

---

Gesundheitsförderung Schweiz ist bestrebt, vermehrt Massnahmen für die Zielgruppe der Kleinkinder zu ergreifen. Dies im Einklang mit den Berichten der WHO («Population-based approaches to childhood obesity prevention 2012») und der Europäischen Kommission («EU Action Plan on Childhood Obesity 2014–2020»). Die von hepa.ch 2013 herausgegebenen Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche sind allgemeiner Natur. Sie werden den Anforderungen der Fachkräfte der Kleinkinderbetreuung nur teilweise gerecht. Daher sollten spezifische Empfehlungen für die 0- bis 6-jährigen ausgearbeitet werden, um den Bedürfnissen vulnerabler Populationen angemessen Rechnung zu tragen. Die Formulierungen sollten für alle in die Kleinkinderbetreuung involvierten Zielgruppen einfach zu verstehen sein. Wichtig ist, einfache, klar verständliche Botschaften zusammen mit aussagekräftigen Bildern zu erarbeiten. Nach erfolgter Validierung bilden diese Empfehlungen eine theoretische Grundlage für die Umsetzung von praktischen Massnahmen sowie die Messung ihrer Wirkungen. Zur Gewährleistung der Nachhaltigkeit und regelmässigen Aktualisierung ist für Ende 2016 eine universitäre Fachrichtung mit Schwerpunkt auf Bewegung für Kleinkinder respektive Bekämpfung des sitzenden Lebensstils geplant.

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz leitet das Institut für Sportwissenschaften der Universität Lausanne in Zusammenarbeit mit dem CHUV (Universitätsspital Lausanne) die Ausarbeitung von Bewegungsempfehlungen für Kleinkinder. Die Einrichtungen im Bereich der Kleinkinderbetreuung sind herzlich eingeladen, an den Reflexionen und der Ausarbeitung der Empfehlungen unter anderem im Rahmen dieses Workshops teilzunehmen.

### Links

- Kanadische Richtlinien ([www.csep.ca](http://www.csep.ca)) zu den Thematiken Bewegung und sitzender Lebensstil
- PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care) ([www.paprica.ch](http://www.paprica.ch)) hat aufgrund der wissenschaftlichen internationalen Fachliteratur Bewegungsempfehlungen verfasst. Zurzeit sind im Rahmen dieses Projekts eine transdisziplinäre Ausbildung zum Thema Bewegungsberatung sowie die Gestaltung von spezifischen Instrumenten vorgesehen.



# Eine Auswahl von Websites

## **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

Bundesamt für Gesundheit BAG.

## **[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)**

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Sport und Bewegung.

## **[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

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

## **[www.ehsm.ch](http://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.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch](http://www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch)**

Das Bundesamt für Gesundheit setzt sich unter anderem für die Prävention in der Bevölkerung im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ein.

## **[www.erwachsenen-sport.ch](http://www.erwachsenen-sport.ch)**

Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes.

## **[www.frei-stil.ch](http://www.frei-stil.ch)**

frei-stil Ernährung und Bewegung, Projekte und Beratung. Verknüpft Gesundheitsförderung und nachhaltige Entwicklung, bietet Beratung, Konzeption, Umsetzung und Vernetzung von Projekten mit Fokus auf Ernährung und Bewegung.

## **[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Themenschwerpunkte sind Gesundheitsförderung und Prävention allgemein, gesundes Körpergewicht, betriebliche Gesundheitsförderung.

**[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch.

**[www.hest.ethz.ch](http://www.hest.ethz.ch)**

ETH Zürich – Bewegungswissenschaften und Sport. Das Departement Gesundheitswissenschaften und Technologie (D-HEST) will die Grundlagen für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität der Menschen bis ins hohe Alter schaffen.

**[www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)**

Die Stiftung setzt sich für intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung ein.

**[www.nestle.ch](http://www.nestle.ch)**

Website der Firma Nestlé.

**[www.olympic.org/fr/musee](http://www.olympic.org/fr/musee)**

Webseite des Olympischen Museums Lausanne.

**[www.romande-energie.ch](http://www.romande-energie.ch)**

Romande Energie SA ist ein Westschweizer Energieversorger mit Sitz in Morges, der aus einem Zusammenschluss der früheren Elektrizitätswerke Compagnie vaudoise d'électricité (CVE) und der Société Romande d'Electricité (SRE) hervorgeht und sämtliche Stromerzeugungs- und verteilungsaktivitäten dieser Firmen übernommen hat.

**[www.sportsmedicine.uni-jena.de](http://www.sportsmedicine.uni-jena.de)**

Uni Jena, Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften, Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung.

**[www.suva.ch](http://www.suva.ch)**

Als selbständiges Unternehmen des öffentlichen Rechts bietet die suva kundengerechte und volkswirtschaftlich sinnvolle Lösungen für den obligatorischen Unfallversicherungsschutz an.



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



**suvaliv**  
Sichere Freizeit