

Netzwerktagung

23. Mai 2012



Neue Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung Wie oft und intensiv soll sich die Schweizer Bevölkerung bewegen?

Inhaltsverzeichnis

Netzwerktagung 23. Mai 2012	3
Programm	4
Zusammenfassung der Referate	5
Bewegung und Gesundheit – Die Rolle von bevölkerungsbezogenen Empfehlungen	5
Wissenschaftsbasierte Bewegungsempfehlungen	6
Die aktuelle Bewegungspyramide aus der Sicht einer Nichtregierungsorganisation	7
Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: Grundlagen für die Weiterentwicklung	8
Bewegungsfreundliche Schule	9
Dank Bewegungsförderung weniger Verletzungsrisiko	10
Gesundheitswirksame Bewegung	11
Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen	13
Eine Auswahl von Websites	16

Netzwerktagung 23. Mai 2012

Zusammen mit dem Bundesamt für Sport BASPO und dem Bundesamt für Gesundheit BAG hat das Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch im Jahr 1999 Empfehlungen zur gesundheitswirksamen Bewegung bei Erwachsenen erarbeitet. Seit 2006 existieren diese auch für Kinder und Jugendliche im Schulalter.

In der Zwischenzeit ist die wissenschaftliche Entwicklung weitergegangen und die Weltgesundheitsorganisation WHO hat kürzlich ebenfalls erstmals Bewegungsempfehlungen herausgegeben. Internationale Fachleute raten deshalb zur Überprüfung der Vorgaben in den einzelnen Ländern.

- Wie sieht es in der Schweiz aus im Bereich des Bewegungsverhaltens und der körperlichen Inaktivität?
- Entsprechen die Empfehlungen nach über zehn Jahren noch dem aktuellen Stand des Wissens?

In einem ersten Schritt wurden ausgewählte internationale Bewegungsempfehlungen verschiedener Länder und Organisationen in einem Grundlagenbericht zusammengetragen. Mit dieser Grundlage und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Bewegungs- und Gesundheitspartnern in der Schweiz, entsteht Anfang Mai eine überarbeitete Version der schweizerischen Bewegungsempfehlungen.

An der diesjährigen Netzwerktagung wird – nach einer Einführung ins Thema und Erfahrungsberichten zu den Empfehlungen im In- und Ausland am Morgen – am Nachmittag die überarbeitete Version erstmals präsentiert. Im Anschluss erhalten Sie die Gelegenheit, mit geladenen Fachexperten über die Neuerungen zu diskutieren.

Ziel der Tagung ist es, dass am Ende des Tages eine Version der neuen Empfehlungen vorliegt, die möglichst allen Beteiligten gerecht wird. Ihre Meinung zu diesem Thema ist uns wichtig.

Über den Mittag bieten wir – neben dem traditionellen Mittagessen im Restaurant Bellavista – eine Yogalektion mit anschliessendem Lunch an. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine Kurzentspannung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und Ihren aktiven Beitrag an der Tagung.



Miriam Hodel
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
09.10–09.30	Bewegung und Gesundheit – die Rolle von bevölkerungsbezogenen Empfehlungen	Dr. med. Brian Martin Institut für Sozial- und Präventivmedizin Zürich	d
09.30–10.00	Wissenschaftsbasierte Bewegungsempfehlungen Aktuelle Erfahrungen aus Österreich	Dr. Silvia Titze Institut für Sportwissenschaft, Universität Graz	d
10.00–10.30	Pause, Zwischenverpflegung und Networking		
10.30–10.50	Die aktuelle Bewegungspyramide aus der Sicht einer Nichtregierungsorganisation	Ursula Zybach Krebsliga Schweiz	d
10.50–11.00	«Bewegte» Pause		
11.00–11.30	Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: Grundlagen für die Weiterentwicklung	Dr. Sonja Kahlmeier Institut für Sozial- und Präventivmedizin Zürich	d
11.30–11.35	Informationen zum weiteren Tagungsverlauf	Miriam Hodel hepa.ch	d
11.45–13.15	Mittagessen im Restaurant Bellavista mit anschliessendem Kaffee oder mögliche Teilnahme am Yoga* mit anschliessendem Lunch		
13.15–14.45	Vorstellung des Vorschlages «Bewegungs- empfehlungen» mit anschliessender Diskussion		d/f
14.45–15.10	Bewegungsfreundliche Schule	PD Dr. Lukas Zahner Institut für Sport- und Sportwissenschaften, Universität Basel	d
15.10–15.40	Dank Bewegungsförderung weniger Verletzungsrisiko Zusammenhänge zwischen Bewegung, Sport und Unfall- geschehen	Othmar Brügger bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	d
15.40–15.50	Schlusswort, Verabschiedung	Miriam Hodel hepa.ch	d
16.00	FUNIC ab Magglingen		

*Yoga mit Yoga Schweiz

Franziska Dietrich-Keiser und Ottilia Schulthess-Scherer führen Sie durch eine 30-minütige Yogastunde, geeignet für Einsteiger und Erfahrene.

Dauer: 12.00–12.30 Uhr

Bequeme Kleidung und Socken mitbringen, Matten und Garderoben stehen zur Verfügung.

Anschliessend wird im Vorraum der Aula ein Lunch bereitstehen.

Zusammenfassung der Referate

Bewegung und Gesundheit – Die Rolle von bevölkerungsbezogenen Empfehlungen

Die gesundheitliche Rolle von regelmässiger Bewegung und Sport ist breit anerkannt, gleichzeitig bewegen sich auch in der Schweiz viele Menschen zu wenig. Die Entwicklung von bevölkerungsbezogenen Empfehlungen zu gesundheitswirksamer Bewegung ist ein wichtiges Element einer erfolgreichen Bewegungs- und Sportförderung, es gibt diese inzwischen in verschiedenen Ländern und seit 2010 auch weltweit. Der Hintergrund dieser Empfehlungen sowie ihre Bedeutung und ihre Grenzen werden aufgezeigt.

Die Rolle von regelmässiger Bewegung und Sport für die Fitness, für die Verhütung einer ganzen Reihe von chronischen Krankheiten sowie für die Erhaltung der Selbständigkeit ist heute breit anerkannt. Gleichzeitig hat der Bewegungsmangel weltweit ein besorgniserregendes Ausmass erreicht. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt die Entwicklung nationaler Bewegungsempfehlungen als gemeinsame Leitlinie und als Orientierungshilfe für die Erfolgsmessung. Bereits die Schweizer Empfehlungen für Erwachsene aus dem Jahr 1999 als erstes entsprechendes Dokument in unserem Land halten fest, dass sie «Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten» sind. «Sie stellen nicht direkte Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar.»

Genauso wie Bewegungsempfehlungen auf der individuellen Ebene mit weiteren Informationen und Angeboten in Zusammenhang gesetzt werden müssen, können sie auch auf Bevölkerungsebene nur zu Verhaltensänderungen führen, wenn sie Bestandteil einer effizienten Gesamtstrategie sind. Eine solche Strategie sollte eine klare Führung haben, breit abgestützt sein, die Rollen der verschiedenen Akteure aufzeigen sowie einen Umsetzungsplan mit eindeutigen Verantwortlichkeiten, zeitlichen Vorgaben und entsprechenden Finanzmitteln beinhalten. Zu den wirksamen Massnahmen der Bewegungsförderung gibt es inzwischen international gute wissenschaftliche Evidenz. Die im Rahmen einer nationalen Strategie umgesetzten Massnahmen müssen aber wie die Gesamtstrategie selber stets an Veränderungen im Sinne der nationalen Bewegungsempfehlungen gemessen werden.



Dr. med. Brian Martin, MPH
*Institut für Sozial- und Präventiv-
medizin der Universität Zürich*
*Leiter Arbeitsbereich Bewegung
und Gesundheit*
Seilergraben 49
8001 Zürich
Telefon 044 634 45 57

brian.martin@uzh.ch

www.ispmz.ch/panh



Ao. Univ-Prof. Dr. Sylvia Titze, MPH
Institut für Sportwissenschaft
Institutsleiterin
Mozartgasse 14
8010 Graz, Austria
Telefon ++43(0)316 / 380-2332

sylvia.titze@uni-graz.at

www.uni-graz.at/sportwissenschaft/

Wissenschaftsbasierte Bewegungsempfehlungen

Aktuelle Erfahrungen aus Österreich

Bewegungsempfehlungen ergeben sich aus den aktuellen Erkenntnissen über den Dosis-Wirkungszusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit. Bewegungsempfehlungen per se genügen jedoch nicht, das Bewegungsverhalten auf Bevölkerungsebene zu erhöhen. Sie sind aber eine Voraussetzung für die Gesundheitsförderungspolitik, für Programme und konkrete Bewegungsangebote. Im Vortrag werden der Entstehungsprozess und der Inhalt der Österreichischen Bewegungsempfehlungen dargestellt und beurteilt.

Im April 2010 wurden die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung im Rahmen einer nationalen Gesundheitsförderungstagung präsentiert. Rückblickend ist es möglich, die einzelnen Etappen des Entstehungsprozesses der Bewegungsempfehlungen zu identifizieren und zu beurteilen.

Für die Erstellung der Empfehlungen waren die strukturellen Voraussetzungen gegeben, indem der Auftrag von einem Ministerium, dem Bundesministerium für Gesundheit, kam, und die fachrelevanten Fachgesellschaften eingebunden wurden.

Um den komplexen Anforderungen gerecht zu werden, wurden verschiedene Arbeitsmethoden eingesetzt. Die Stärke des Projekts war eine klare Zielsetzung und eine Arbeitsgruppe mit KollegInnen aus unterschiedlichen Sektoren. Für den inhaltlichen Feinschliff wurde ein Meeting mit internationalen ExpertInnen organisiert sowie ein Meeting mit ExpertInnen aus Österreich. Durch die unterschiedlichen Fachkompetenzen der Arbeitsgruppenmitglieder wurden Inhalte immer wieder unterschiedlich wahrgenommen und gewichtet. Es war notwendig Lösungen zu finden in Bezug auf die Terminologie, auf Altersangaben, auf die Notwendigkeit medizinischer Abklärung, in Bezug auf die Thematisierung von Inaktivitätsperioden und die Einbeziehung unterschiedlicher Zielgruppen.

Sehr positiv zu bewerten ist, dass den Österreichischen Bewegungsempfehlungen die Entwicklung eines nationalen Aktionsplans Bewegung (NAPb) folgte, der kurz vor der Fertigstellung steht.



Die aktuelle Bewegungspyramide aus der Sicht einer Nichtregierungsorganisation

Die Krebsliga setzt sich aufgrund von internationalen und nationalen wissenschaftlichen Erkenntnissen für die Prävention von Krebskrankheiten ein. Empfehlungen verständlich an Anspruchsgruppen weiterzugeben, ist die tägliche Herausforderung in der Präventionsarbeit. Am Beispiel der nationalen Bewegungsempfehlungen soll aufgezeigt werden, an welche Grenzen die Umsetzung stösst und welche Entwicklungsmöglichkeiten erkennbar sind.

Jährlich erkranken rund 36 000 Menschen in der Schweiz an Krebs. Mit rund 16 000 Todesfällen pro Jahr sind Krebserkrankungen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sind 30–50 % der Krebserkrankungen verursacht durch Lebensbedingungen und Lebensstil und könnten durch eine bessere Nutzung des vorhandenen Wissens vermieden werden.

Gemäss den internationalen Empfehlungen in der Krebsprävention (European Code Against Cancer and scientific justification, 2003) gehört Bewegungsmangel zu den wichtigen Risikofaktoren.

In der Schweiz bestehen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, in denen Frauen und Männer in jedem Alter empfohlen wird, sich mindestens eine halbe Stunde täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport zu bewegen. In einer Intensität, die zügigem Gehen entspricht. Gleichzeitig ist allgemein bekannt, dass den grössten zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen jene Menschen erwarten können, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren.

Die Bewegungspyramide versucht Empfehlungen sowohl für inaktive (unterste Stufe) wie für bereits aktive (mittlere Stufe und Spitze) zu vereinen:



Die unterschiedlichen Anspruchsgruppen sind jedoch in der Umsetzung schwer unter einen Hut zu bringen. Der Krebsliga sind die Empfehlungen mit dem grössten gesundheitsrelevanten Nutzen ein Anliegen: Aus dieser Sicht erscheinen die zwei oberen Stufen der Pyramide als überflüssig. Wichtiger als die Darstellung für alle Nutzer-Gruppen ist aus der Perspektive der Krebsliga, dass Bewegungsempfehlungen den verschiedenen Bedürfnissen der Menschen besser gerecht werden sollten.

Nebst dem individuellen Bewegungsverhalten und den Mobilitätsgewohnheiten müssen je nach Anspruchsgruppen auch die sozialen Normen sowie das Umfeld berücksichtigt werden. Allgemeine Empfehlungen wie Treppensteigen statt Liftfahren klingen mit der Zeit abgedroschen und verfehlen ihre Wirkung. Mit humorvoller und überraschender Werbung kann die Aufmerksamkeit eine zeitlang gewonnen werden, aber auch diese wird wieder abklingen.



Ursula Zybach
Krebsliga Schweiz
Leiterin Präventionsprogramme
Effingerstrasse 40
3001 Bern
Telefon 031 389 91 51

ursula.zybach@krebssliga.ch

www.krebssliga.ch



Dr. Sonja Kahlmeier
*Institut für Sozial- und Präventiv-
medizin der Universität Zürich*
*Stellvertretende Leiterin Arbeits-
bereich Bewegung und Gesundheit*
Seilergraben 49
8001 Zürich
Telefon 044 634 43 71

sonja.kahlmeier@uzh.ch

www.ispmz.ch/panh

Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: Grundlagen für die Weiterentwicklung

Bewegungsempfehlungen sind ein wichtiger Teil einer nationalen Strategie zur Bewegungsförderung. Die Schweiz hat seit 1999 Bewegungsempfehlungen bei Erwachsenen und seit 2006 auch bei Kindern und Jugendlichen im Schulalter. Internationale Fachleute haben empfohlen, dass nach dem Vorliegen der globalen WHO-Empfehlungen überprüft werden soll, ob die nationalen Empfehlungen dem Stand der Evidenz entsprechen. In der Schweiz wurde eine Analyse durchgeführt und Optionen für Anpassungen ausgearbeitet.

Die fünf wichtigsten internationalen Bewegungsempfehlungen und ein ausgewähltes Beispiel eines Nachbarlandes wurden mit den Schweizer Empfehlungen für Erwachsene (1999) und Kinder und Jugendliche (2006) verglichen. Mit Hilfe eines standardisierten Auswertungsrasters wurden die Beispiele im Hinblick auf Implikationen für die Schweizer Empfehlungen analysiert.

Im Allgemeinen stimmen die Schweizer Empfehlungen noch mit der jüngsten Evidenz überein, aber es gibt auch einige Abweichungen. Beispielsweise wird in der Schweiz im Gegensatz zu den meisten analysierten Beispielen eine wöchentliche Mindestdosis von 5 x 30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität anstatt 150 Minuten verwendet, und eine Mindestdauer von 10 Minuten pro Bewegungsepisode wird nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche empfohlen.

Basierend auf den Ergebnissen wurden 10 Optionen für Aktualisierungen und Weiterentwicklungen vorgeschlagen, die im Rahmen eines gemeinsamen nationalen Prozesses mit den wichtigsten Interessenvertretenden weiter entwickelt werden.

Bewegungsfreundliche Schule

Das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel hat ein Medienpaket entwickelt, das dazu beitragen soll, die Bewegung von Kindern in Schule und Alltag langfristig zu fördern. Das Paket besteht aus einer Film-DVD und einer Website.

Eine aktive Kindheit beeinflusst massgeblich die gesunde Entwicklung der Kinder.

Wie können Eltern, Schule und Politik die Bewegungs- und Sportaktivitäten der Kinder unterstützen?

Die DVD und die Website www.bfschule.ch zeigen anhand von Beispielen aus der Praxis eine Vielzahl von Möglichkeiten auf. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Aussagen von Fachpersonen unterstreichen zudem den Wert von Bewegungs- und Sportförderungsmaßnahmen.

Von einem kindgerechten und bewegungsfreundlichen Umfeld profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern, die Schule und letztlich die gesamte Gesellschaft.



PD Dr. Lukas Zahner

*Universität Basel, Institut für Sport-
und Sportwissenschaften
Mitglied der Institutsleitung, Bereichs-
leiter Trainingswissenschaften
Birsstrasse 320 b
4052 Basel
Telefon 061 377 87 37*

lukas.zahner@unibas.ch

**Bewegungsfreundliche
Schule / L'école propice au
mouvement / La scuola
all'insegnamento**



*www.bfschule.ch
www.issw.unibas.ch*



Othmar Brügger

*bfu – Beratungsstelle für Unfall-
verhütung*

*Teamleiter Forschung Sport
und Haus/Freizeit*

Hodlerstrasse 5a

3011 Bern

Telefon 031 390 21 64

o.bruegger@bfu.ch

*Den bfu-Report «Bewegungs-
förderung und Unfallprävention»
finden Sie auf www.bfu.ch bestellen,
Art.-Nr. 2.090
(auch in Französisch erhältlich)*

Dank Bewegungsförderung weniger Verletzungsrisiko

Zusammenhänge zwischen Bewegung, Sport und Unfallgeschehen

Regelmässige körperliche Aktivität trägt bedeutend zur Erhaltung der Gesundheit bei. Bewegungsförderung kann auch Unfallverhütung an sich sein, aber es kommt drauf an, wie Bewegungsprogramme konzipiert sind. Im Auftrag der bfu wurde in einer Literaturübersicht der aktuelle Stand des Wissens zu diesem Thema dargestellt.

Körperliche Aktivitäten umfassen eine unbegrenzte Fülle von möglichen Bewegungsformen – Sporttreiben ist ein spezifischer Bereich davon. Ein optimales Mass an körperlicher Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit. Mehrere nationale Institutionen engagieren sich daher in Programmen zur Gesundheitsförderung, die darauf abzielen, inaktive Menschen zu körperlicher Bewegung zu animieren.

Jede Form von körperlicher Tätigkeit birgt ein gewisses Verletzungspotenzial. Das effektive Verletzungsrisiko muss aber immer in Bezug auf die konkrete Aktivität gesehen werden: Die Wahrscheinlichkeit, sich im wettkampforientierten Ballsport zu verletzen, ist um ein Mehrfaches höher als bei Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Bewegung im Alltag wie ein Fussmarsch zur Arbeit. Bewegungsförderung als Beitrag zum Erhalten oder Verbessern der Gesundheit darf aber keine Erhöhung des Gesamtunfallrisikos mit sich bringen, sondern soll im idealen Fall das Risiko für Verletzungen mindern.

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Zürich hat im Auftrag der bfu in einer Literaturübersicht den aktuellen Stand des Wissens zu dieser Thematik kompakt zusammengefasst.

Die Hauptaussage lautet, dass die Förderer von Bewegung und Sport als Verbündete und nicht als Gegenspieler der Unfallverhüter zu betrachten sind. Die optimale Auswirkung auf die Gesundheit und die wirkungsvolle Nutzung der Ressourcen wird man erreichen, wenn bei der Planung von Bewegungsförderungsprojekten die Aspekte der Unfallverhütung von Beginn an integriert werden. Bereits die Wahl der Bewegungsaktivität beeinflusst das Risiko einer Verletzung erheblich.

Gesundheitswirksame Bewegung

Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch)

Zielsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.

Basisempfehlungen für gesunde Bewegung

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird **mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen (leicht beschleunigter Atem)**. Diese Basisempfehlung, die sich aus fundierten wissenschaftlichen Untersuchungen ableiten lässt, verspricht bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität.

«Mittlere» Intensität weist jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen oder Velofahren sowie Schneeschaufeln oder viele Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten sind von entsprechender Intensität. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren. Es ist nicht unbedingt notwendig, die halbe Stunde Bewegung am Stück zu absolvieren. Jede Bewegung die nicht weniger lang als 10 Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden.

Diese Basisempfehlungen entsprechen einem zusätzlichen Energieverbrauch von mindestens 1000 Kilokalorien pro Woche durch Aktivitäten mit mindestens «mittlerer» Intensität.

Empfehlungen zu Bewegung und Sport für bereits Aktive

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zu einer halben Stunde Bewegung täglich. Frauen und Männer, die diese Basisempfehlungen bereits erreichen, können noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun, wenn sie ein **gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit** aufnehmen.

Ein **Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness** umfasst mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.

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

Weiterer gesundheitlicher Nutzen von Bewegung und Sport

Menschen, die körperlich aktiver sind, rauchen auch weniger und ernähren sich bewusster. Dieser insgesamt gesündere Lebensstil spricht zusätzlich für die Förderung von Bewegung und Sport.

Grundsätzlich versprechen sportliche Aktivitäten, die über die Basisempfehlungen für gesunde Bewegung und die Empfehlungen zu Bewegung und Sport für bereits Aktive hinausgehen, zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser Zusatznutzen wird aber immer kleiner und nimmt ab einem Aktivitätsumfang, der beispielsweise 50 Joggingkilometern oder 5 Stunden Schwimmen pro Woche entspricht, kaum noch zu.

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

Im Stressmanagement, im Aufbau des Selbstwertgefühls, in der sozialen Integration von Einzelpersonen und verschiedensten Gruppen sowie in der Therapie und Rehabilitation einer ganzen Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen bestehen weitere Einsatzmöglichkeiten für Bewegung und Sport in spezifischen Organisations- und Durchführungsformen.

Zur Umsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Sie stellen nicht direkte Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar.

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

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

Zusammenfassung der Empfehlungen in der Bewegungspyramide



- *Frauen und Männer in jedem Lebensalter wird **mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich** in Form von **Alltagsaktivitäten oder Sport** mit mindestens «mittlerer» Intensität (leicht beschleunigter Atem) empfohlen. Hiermit werden bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität erreicht.*
- *Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun.*
- *Bei Trainierten bringen weitergehende sportliche Aktivitäten zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu.*

Auch wenn es zuvor Inaktiven vorerst nicht gelingt, die Empfehlungen ganz zu erreichen, ist jeder Schritt zu mehr Aktivität hin wichtig und verspricht ersten Nutzen für die Gesundheit.

Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch) aus dem Jahr 2006.

Hintergrund und Zielsetzung der vorliegenden Empfehlungen

Seit 1999 bestehen in der Schweiz Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, in denen **Frauen und Männer in jedem Lebensalter** empfohlen wird, sich **mindestens eine halbe Stunde täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport zu bewegen**, und zwar mit einer Intensität, die mindestens zügigem Gehen oder Velofahren entspricht. Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun. Die Notwendigkeit der körperlichen Betätigung für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung ist breit anerkannt, gleichzeitig stehen aber zuverlässige und genaue Messmethoden für das Bewegungsverhalten von Kindern erst seit kurzem zur Verfügung. Dies ist mit ein Grund dafür, dass der zahlen- und grössenmässige Nachweis der Gesundheitseffekte von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen noch nicht in gleichem Mass gelungen ist wie bei Erwachsenen. Deshalb sind die vorliegenden Empfehlungen bezüglich der zeitlichen Angaben eher zurückhaltend und ihre Überarbeitung ist notwendig, sobald weitere Erkenntnisse aus der nationalen und internationalen Forschung vorliegen. **Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.**

Mindestempfehlungen

Es wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich täglich zu bewegen. Nach heutigen Erkenntnissen sollte dies bei **Jugendlichen** gegen Ende des Schulalters während **mindestens einer Stunde pro Tag** geschehen; bei **jüngeren Kindern** noch **deutlich mehr**. Jede Form von Bewegung ist wertvoll, aus praktischen Gründen wird empfohlen, im Hinblick auf die Mindestempfehlungen alle Aktivitäten ab etwa 10 Minuten Dauer mitzuzählen. Möglichkeiten bieten sich primär im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zuhause und in der Freizeit.

Vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten

Darüber hinaus ist für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten eine Voraussetzung. Eine längere Dauer der Aktivitäten ist von Vorteil, aus praktischen Gründen können auch hier Tätigkeiten ab etwa 10 Minuten Dauer mitgezählt werden. Mehrmals pro Woche sollten Aktivitäten durchgeführt werden, die folgende Wirkungen haben:

- **Knochen stärken**
Durch gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen, beispielsweise in Form von Spielen
- **Herz-Kreislauf anregen**
Durch sportliche Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Skilanglauf; in Form von Spielen, aber auch von Alltagsaktivitäten wie Velofahren
- **Muskeln kräftigen**
Durch vielseitige Übungen wie Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch ein gezieltes Krafttraining
- **Beweglichkeit erhalten**
Durch gymnastische Übungen, Dehnungsübungen im Sport und im Alltag und geeignete Spielformen
- **Geschicklichkeit verbessern**
Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel, Sport und Alltag

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

Vermeiden langer Inaktivitätsperioden

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

Weitere Wirkungen von Bewegung und Sport

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

Das zahlenmässig grösste mit Bewegung und Sport verbundene Risiko sind die Unfälle. Hier sind beim Sport, im Strassenverkehr sowie auch bei Freizeitaktivitäten wie beispielsweise beim Baden die fachgerechte Unterweisung, eine altersgemässe Überwachung und die korrekte Ausrüstung entscheidende Schutzfaktoren. Während bei dem weitaus grössten Teil der Bevölkerung auch in unserem Land der Bewegungsmangel das grösste gesundheitliche Augenmerk verdient, ist bei jugendlichen Leistungssportlerinnen und -sportlern zu beachten, dass die Trainingsbelastungen Leistungsfähigkeit und Entwicklungsstand angepasst sowie Erholung und Ernährung genügend berücksichtigt werden. Hier sind qualifizierte Nachwuchstrainerinnen und -trainer sowie eine gute sportmedizinische Betreuung von grosser Bedeutung.

Zur Umsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten.

Sie stellen nicht direkte Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Bewegungsempfehlungen sowie Bewegungs- und Sportangebote, die sich direkt an Einzelne oder an spezifische Gruppen von Kindern und Jugendlichen richten, sollten in Inhalt und Form an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden, altersgerecht und nach pädagogischen Grundsätzen aufgebaut sein und die Bedeutung eines sicheren und bewegungsfreundlichen Umfelds berücksichtigen.

Auch Kinder und Jugendliche mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung, hier ist aber eine ärztliche Beurteilung und eine allfällige individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen notwendig.

Die Bewegungsscheibe: Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



- *Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit, nach heutigen Erkenntnissen und Einschätzungen sollte diese bei **Kindern und Jugendlichen im Schulalter** insgesamt **mindestens eine Stunde** täglich betragen. Es bieten sich dafür eine Fülle von Sport- und Alltagsaktivitäten an. Aktivitäten ab etwa 10 Minuten Dauer können hier mitgezählt werden.*
- *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, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.*
- *Falls Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität länger als etwa zwei Stunden dauern, sind wenigstens kurze «Bewegungspausen» empfohlen.*

Eine Auswahl von Websites

www.bag.admin.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG, unter anderem mit Informationen zum Nationalen Programm Ernährung und Gesundheit NPEB.

www.baspo.ch

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport.

www.bfschule.ch

Website Bewegungsfreundliche Schule soll zusammen mit einer DVD die Bewegung von Kindern in Schule und Alltag langfristig fördern.

www.bfu.ch

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention, v.a. für die Bereiche Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit.

www.euro.who.int/hepa

Website of the European network for the promotion of health-enhancing physical activity HEPA Europe.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Informationen zu den Themen «Gesundheitsförderung», «Gesundes Körpergewicht», «Betriebliche Gesundheitsförderung».

www.hepa.ch

Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

www.ispm.uzh.ch

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich verfolgt in Lehre, Forschung und Dienstleistung einen breiten Public Health Ansatz.

www.krebsliga.ch

Die Krebsliga ist eine nationale gemeinnützige Organisation, die gegen Krebs kämpft und Betroffene und Angehörige unterstützt.

www.uni-graz.at/sportwissenschaft/

Die Website des Instituts für Sportwissenschaften der Karl-Franzens-Universität in Graz.

www.yoga.ch

Website von Yoga Schweiz. Der Berufsverband fördert Yoga in all seinen Formen wie Unterricht, Studium und Ausübung.

Herausgeber:
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Telefon 032 327 64 48
E-Mail info@hepa.ch
Internet www.hepa.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



bfu

suvaliv
Sichere Freizeit