

# Gesundheitswirksame Bewegung

## Grundlagendokument





# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Wichtigste in Kürze</b> .....	2
<b>Einleitung</b> .....	3
<b>Warum Bewegung gesund ist</b> .....	5
Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt .....	5
Besser spät als nie .....	7
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene .....	8
Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....	11
Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität .....	11
<b>Das Bewegungsverhalten in der Schweiz</b> .....	12
<b>Kosten mangelnder körperlicher Aktivität</b> .....	14
<b>Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst</b> .....	15
Nicht veränderbare Einflussfaktoren .....	15
Veränderbare Einflussfaktoren .....	15
<b>Menschen zu mehr Bewegung bringen</b> .....	17
Traditionelle Bewegungsangebote .....	17
Massnahmen der Bewegungsförderung .....	17
Grundsätze der Bewegungsförderung .....	24

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

- WHO Europe (2006). Physical Activity and Health in Europe: Evidence for Action
- WHO Europe (2006). Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments: The Role of Local Governments
- Observatorium Sport und Bewegung Schweiz, unter [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)
- Stellungnahmen und Empfehlungen von BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz und anderen Partnern, unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

# Das Wichtigste in Kürze

## Warum Bewegung gesund ist

- Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.
- Bei Erwachsenen reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung sollte dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren.
- Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.
- Die schädlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als diejenigen von Bewegungsmangel.

## Das Bewegungsverhalten in der Schweiz

- Knapp 60 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich in Bezug auf die Mindestempfehlung von einer halben Stunde täglich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, ist dieser Trend nun gebrochen und das Bewegungsverhalten scheint sich wieder zu verbessern.
- Erste repräsentative Daten für das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Bezug auf die entsprechenden Empfehlungen liegen vor. Für Kinder unter zehn Jahren fehlen diese noch.

## Kosten mangelnder körperlicher Aktivität

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

## Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst

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

## Menschen zu mehr Bewegung bringen

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

- Gemäss den bisherigen Erfahrungen aus dem In- und Ausland sollen Massnahmen zur Bewegungsförderung möglichst weite Teile der Bevölkerung ansprechen. Ergänzend dazu kann es sinnvoll sein, für Hochrisikogruppen spezifische Programme zu entwickeln.
- Bewegungsförderung soll die Voraussetzungen der Menschen einbeziehen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Bedingungen variieren.
- Mit einer breiten Sicht von körperlicher Aktivität, die Bewegung in der Freizeit, zur Fortbewegung, im und ums Haus und bei der Arbeit einschliesst, gelingt es besser, den verschiedenen Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden.
- Dieses breite Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit anderen Fachgebieten bilden.
- Zudem braucht es das Engagement nationaler, kantonaler und lokaler Institutionen.
- Schliesslich müssen Erkenntnisse dokumentiert und anderen zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen in die Entwicklung neuer Massnahmen einbezogen werden und zum Fortschritt in der Bewegungs- und Sportförderung beitragen.





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

- Das Kapitel **«Warum Bewegung gesund ist»** zeigt, welchen gesundheitlichen Nutzen Bewegung bringt und wie viel Bewegung heute empfohlen wird.
- Das Kapitel **«Das Bewegungsverhalten in der Schweiz»** zeigt, wie viel sich die Schweizer Bevölkerung in Bezug auf diese Bewegungsempfehlungen bewegt.
- Das Kapitel **«Kosten mangelnder körperlicher Aktivität»** beschreibt die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesellschaft.
- Das Kapitel **«Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst»** wirft einen Blick auf Faktoren, die das Bewegungsverhalten beeinflussen. Zum Beispiel persönliche Einstellungen oder auch Gegebenheiten aus dem sozialen Umfeld.
- Das Kapitel **«Menschen zu mehr Bewegung bringen»** erläutert, mit welchen Strategien und Massnahmen dem Bewegungsmangel Erfolg versprechend begegnet werden kann.

### **Grundbegriffe**

*Bewegung, körperliche Aktivität, Sport:*

*Bewegung wird oft als Einzelaktivität, zum Beispiel in Form einer bestimmten Sportart ausgeübt. Entscheidend für die Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität ist aber die Gesamtaktivität während einer bestimmten Zeitperiode. Diese kann sich aus sportlicher Aktivität und anderen Arten der Bewegung zusammensetzen. Oft wird nach der Domäne der körperlichen Aktivität unterschieden: körperliche Aktivität im und ums Haus, bei der Fortbewegung, bei der Arbeit oder in der Freizeit.*

*Gesundheitswirksame Bewegung:*

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

*Exercise:*

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

# Warum Bewegung gesund ist

---

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

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

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

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

---

## Wie sich regelmässige Bewegung auf die Gesundheit auswirkt

### Schutz vor Krankheiten

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

Es ist auch bekannt, dass Menschen, die regen freundschaftlichen Kontakt mit anderen Menschen pflegen, weniger krank sind. Bewegung und Sport bietet für einen solchen regelmässigen Kontakt mit anderen gute Gelegenheiten – sei es im Sportverein oder beim wöchentlichen Waldlauf mit einem Freund.

### Effekt auf die Psyche

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

### Mehr Lebensqualität

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

### Gutes Gesundheitsverhalten

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

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

### **Sekundärprävention und Rehabilitation**

Bei Menschen, die rauchen, einen zu hohen Blutdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht haben, kann Bewegung die negativen Auswirkungen dieser gesundheitlichen Risikofaktoren teilweise kompensieren. Gezielte körperliche Aktivität verbessert zudem die Gesundheit und die Lebensqualität bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder solchen die an Asthma, Diabetes II oder Krebs leiden. Nach Verletzungen oder Operationen des Bewegungsapparates wirkt sich Bewegung günstig auf die Heilung aus.

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

### **Soziale Integration**

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

### **Bewegung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen**

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

- Studien haben folgende Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen gezeigt: Das Risiko, übergewichtig zu werden verringert sich und bestehendes Übergewicht kann reduziert werden. Die Knochenmasse wird erhöht. Zudem gibt es Hinweise, dass das Risiko, an Diabetes II zu erkranken kleiner ist und sich das Profil der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren verbessert.
- Es gibt auch Hinweise auf eine Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Schulleistungen und der sozialen Integration durch Sport.
- Sport hat bei Kindern und Jugendlichen auch ein gewisses suchtpreventives Potenzial: zumindest in Bezug auf das Rauchen und eventuell auf den Cannabiskonsum. Vor Alkoholmissbrauch aber schützt Sport wahrscheinlich nicht.

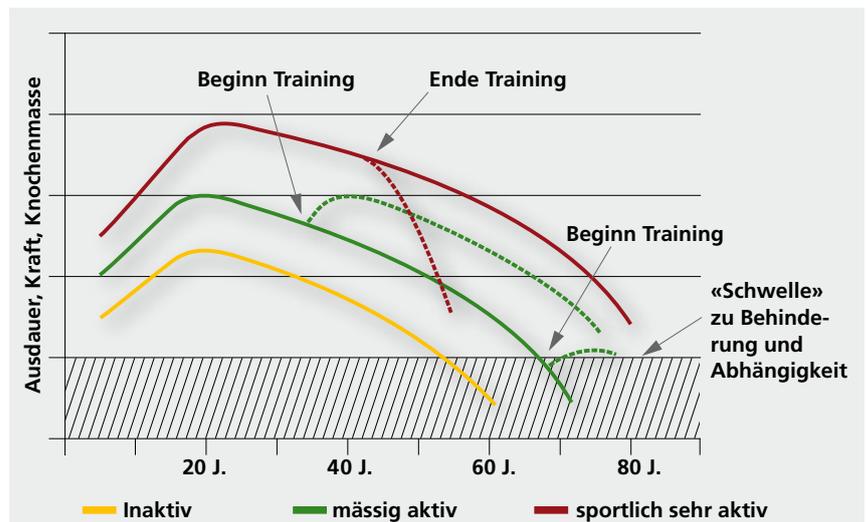


## Besser spät als nie

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

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

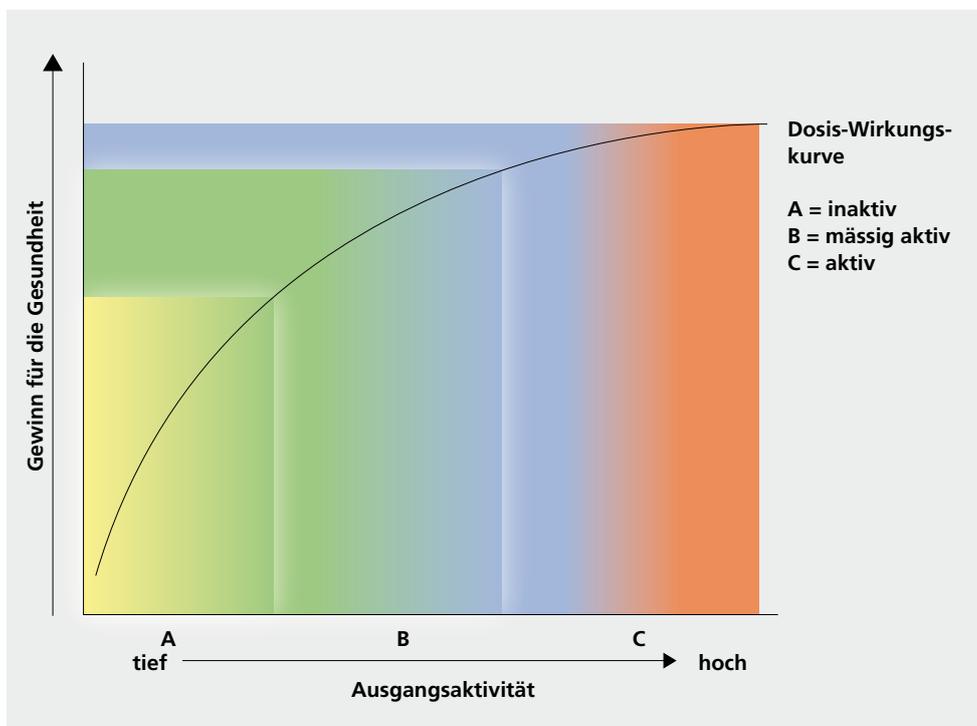
Bei der Knochengesundheit allerdings verhält es sich anders: Was in jungen Jahren beim Aufbau der Knochenmasse versäumt wurde, kann in höherem Alter nur noch teilweise nachgeholt werden. Deshalb ist wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche ausreichend bewegen. Das



Gesundheit und Leistung im Altersverlauf:

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

Sturz- und Knochenbruchrisiko aber lässt sich in jedem Alter reduzieren – selbst bei einem bestehenden Knochenschwund. Dazu nötig ist ein Training von Kraft und Gleichgewicht.



Dosis-Wirkungs-Beziehung:

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

Quelle: Nach Haskell 1994

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

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

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

### Vom inaktiven zum aktiven Alltag

Die Mindestempfehlung:

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich:

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

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



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

### Vom bewegten Alltag zum gezielten Training

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

Ein Training der **Ausdauer** oder der cardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens drei Einheiten pro Woche von 20 bis 60 Minuten. Das Training sollte so intensiv sein, dass es ein leichtes Schwitzen und ein beschleunigtes



Die Bewegungspyramide:

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



Atmen bewirkt, das Sprechen dabei aber noch möglich ist. Dazu eignen sich zum Beispiel Laufen, Velo fahren, Biken, Skilanglaufen, Schwimmen oder ein Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten.

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

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

#### **Vom gezielten Training zum Leistungssport**

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

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

## Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

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

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

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

## Mögliche unerwünschte Wirkungen von körperlicher Aktivität

Risikobegrenzung und Unfallprävention sind ein integraler Bestandteil von moderner Gesundheitsförderung.

### Sportunfälle und Verletzungen

Verletzungen und Unfälle sind recht häufig, doch meist haben sie keine schweren Folgen. Sie treten vor allem dann auf, wenn die Sporttreibenden schlecht vorbereitet, unvorsichtig oder übereifrig sind (Grümpelturniere, Skifahren). Die direkten Behandlungskosten von Sportverletzungen betragen rund 0,8 Milliarden Franken pro Jahr. Dazu kommen indirekte Kosten, zum Beispiel in Form von Produktionsausfall. Eine Zunahme der körperlichen Aktivität in der Schweiz wird diese Kosten kaum erhöhen, da den Inaktiven wenig unfallträchtige Bewegungsarten wie Spaziergänge, leichtes Ausdauertraining zu Fuss oder per Velo, Training im Fitnesscenter, Treppensteigen oder Gartenarbeit empfohlen werden.

### Risiko Herzinfarkt oder Arthrose

Das Herzinfarktrisiko ist nur nach schwerer körperlicher Aktivität kurzzeitig erhöht. Vor allem Untrainierte sollten deshalb intensive Belastungen vermeiden. Für Personen, die



Die Bewegungsscheibe – Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche:

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

sich regelmässig mit tiefer oder mittlerer Intensität bewegen, ist das Infarktrisiko sehr klein. Grundsätzlich gilt: Wer die körperliche Aktivität dem Fitnesszustand anpasst, hat keine erhöhten Gesundheitsrisiken.

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

### Luftverschmutzung und körperliche Aktivität

In der Schweiz sind die Feinstaubbelastungen im Winter und die Ozonbelastung im Sommer an vielen Tagen so hoch, dass sie eine gesundheitliche Belastung darstellen. Abgesehen von der Reduktion der entsprechenden Luftschadstoffe auf politischem Weg ist es auch sinnvoll und notwendig, während der Zeiten mit der höchsten Konzentration grosse Anstrengungen im Freien zu vermeiden und wenn möglich auf Indoor-Aktivitäten auszuweichen. In besonderem Mass gilt dies für empfindliche Personen wie Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen. Aus gesundheitlicher Sicht wäre es falsch, aus Angst vor Luftschadstoffen grundsätzlich auf körperliche Aktivität zu verzichten.

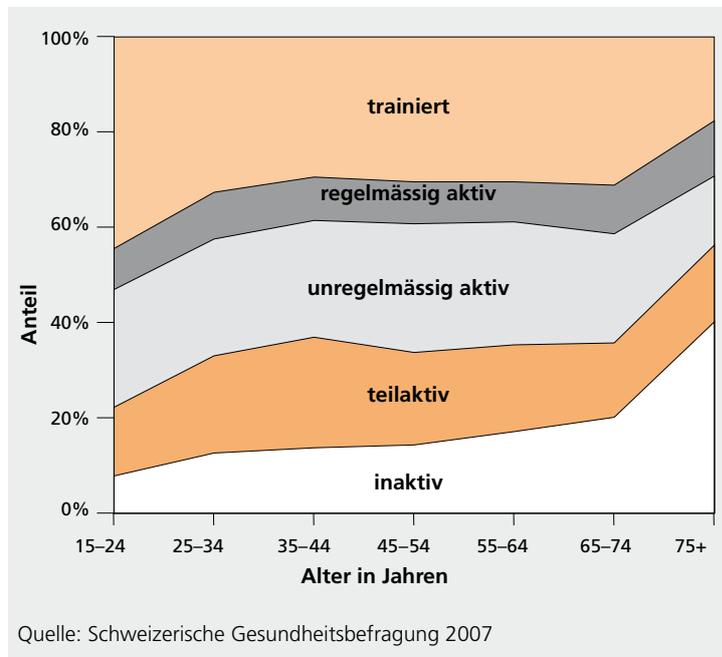
# Das Bewegungsverhalten in der Schweiz

Knapp 60 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich in Bezug auf die Mindestempfehlung von einer halben Stunde täglich zu wenig oder sind gänzlich inaktiv. Nachdem die Inaktivität in den Neunziger Jahren zugenommen hat, ist dieser Trend nun gebrochen und das Bewegungsverhalten scheint sich wieder zu verbessern. Erste repräsentative Daten für das Bewegungsverhalten von Jugendlichen in Bezug auf die entsprechenden Empfehlungen liegen vor. Für Kinder unter zehn Jahren fehlen diese noch.

Die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 zeigen, dass das Ausmass des Bewegungsmangels in der Schweiz gravierend ist: 59 Prozent erfüllen weder die Mindestempfehlungen noch die Empfehlungen für ein Ausdauertraining und sind somit inaktiv oder ungenügend aktiv. 41 Prozent der Bevölkerung bewegen sich somit ausreichend: 32 Prozent können als trainiert betrachtet werden und 9 Prozent erreichen die Mindestempfehlungen.

Die Daten erlauben es auch, die 59 Prozent Inaktive und ungenügend Aktive genauer zu beschreiben: 24 Prozent der Bevölkerung machen Menschen aus, die zwar einen wöchentlichen Bewegungsumfang erreichen, der fünf Mal einer halben Stunde entspricht, sich jedoch nicht in der empfohlenen täglichen Regelmässigkeit bewegen. Weitere 19 Prozent sind zu den Teilaktiven zu zählen: Sie üben gewisse Aktivitäten aus, erreichen aber den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang nicht. Die restlichen 16 Prozent der Bevölkerung bewegen sich weniger als eine halbe Stunde pro Woche und werden somit als gänzlich inaktiv bezeichnet.

Die neusten Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigen aber auch eine positive Entwicklung: Während der Anteil der ungenügend Aktiven von 1992 bis 1997 noch zugenommen hatte, zeigen die Zahlen der Befragungen 2002 und 2007, dass eine Trendumkehr stattgefunden hat. In der Deutschschweiz



Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung:

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

Die Inaktivität nimmt mit dem Alter stark zu.

begann diese Wende hin zu mehr Bewegung bereits zwischen 1997 und 2002, die Romandie und das Tessin folgten fünf Jahre später. Daten aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen und spezifische Angaben aus dem Survey Sport Schweiz 2008 weisen darauf hin, dass sich besonders das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung verbessert.

In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung wurde zudem die Bewegung auf den täglichen Wegstrecken erfragt. 1997 gaben

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



### **Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen**

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

- Eine Studie zum Gesundheitsverhalten von 11–15-jährigen Schulkindern (Health Behaviour of School-aged Children, HBSC-Studie), welche europaweit mit einem standardisierten Fragebogen arbeitete, fragte nach der gesamten körperlichen Aktivität der Kinder im Jahr 2006. In der Schweiz waren lediglich 15 Prozent der Knaben und 11 Prozent der Mädchen im Sinne der Bewegungsempfehlungen täglich mindestens eine Stunde aktiv. Immerhin 39 Prozent der Knaben und 32 Prozent der Mädchen bewegten sich an mindestens fünf Tagen eine Stunde oder mehr. Diese Anteile haben sich seit 2002 nicht verändert.
- Die Studie Sport Schweiz 2008 untersuchte das Sportverhalten von 10–14 Jährigen. Ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts in der Schule trieben 14 Prozent gar keinen Sport; 39 Prozent waren bis drei Stunden pro Woche, 31 Prozent drei bis sieben Stunden und 16 Prozent mehr als sieben Stunden pro Woche sportlich aktiv. Durch Zusammenzählen von Aktivitäten in verschiedenen Bereichen wurde zudem das gesamte Bewegungs-

verhalten berechnet. An Schultagen bewegten sich 88 Prozent der Kinder im Durchschnitt mehr als eine Stunde, an Tagen des Wochenendes waren es 58 Prozent.

- Der Mikrozensus Verkehr erhebt alle fünf Jahre das Mobilitätsverhalten der Schweizer Bevölkerung ab sechs Jahren. Im Jahr 2005 war die Hälfte der Kinder und Jugendlichen bis 17 Jahre täglich 28 Minuten oder mehr zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs. Die 6 bis 12-Jährigen legten 78 Prozent ihrer Schulwege ausschliesslich zu Fuss oder mit dem Velo zurück, vier Prozent weniger als vor zehn Jahren. Im internationalen Vergleich ist dieser Anteil allerdings immer noch sehr hoch. Die Fusswege zur Schule haben sich in dieser Zeit in allen Altersgruppen kaum verändert. Der Schulweg mit dem Velo hingegen ging in der Gruppe der 10 bis 17-Jährigen (dem typischen «Veloalter») innerhalb von zehn Jahren von 29 auf 18 Prozent zurück.

Es ist nicht zu übersehen, dass zwischen den – auch im internationalen Vergleich – sehr tiefen Anteilen genügend aktiver Kinder zwischen 11 und 15 Jahren aus der HBSC-Studie und den Daten zum Sport- oder Mobilitätsverhalten eine gewisse Diskrepanz besteht. In Zukunft sollten deshalb Methoden entwickelt werden, um das Bewegungsverhalten der Kinder im kulturellen Kontext der Schweiz adäquat erfassen zu können.

# Kosten mangelnder körperlicher Aktivität

---

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

---

## **Bewegungsmangel und Public Health**

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

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

## **Ökonomische Konsequenzen**

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

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

## **Soziale Konsequenzen**

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

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



# Was unser Bewegungsverhalten beeinflusst

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

## Nicht veränderbare Einflussfaktoren

Durch Bewegungsförderungsmassnahmen nicht direkt veränderbare Einflussfaktoren sind:

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

Die Schweizerischen Gesundheitsbefragungen zeigen:

- Junge bewegen sich mehr als ältere Personen.
- Männer bewegen sich mehr als Frauen.
- Deutschschweizer bewegen sich mehr als Romands und Tessiner.
- Personen mit mittlerem oder hohem Einkommen bewegen sich mehr als solche mit tiefem Einkommen.

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

## Veränderbare Einflussfaktoren

Die wissenschaftliche Literatur zeigt auf, dass es viele Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten gibt, die durch geeignete Massnahmen **direkt verändert** werden können. Es sind dies Persönlichkeitsmerkmale, soziale Faktoren und Einflüsse aus der Umgebung.

### Persönlichkeit

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



Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten:

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

### Soziales

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

### Umgebung

An vielen Orten entstanden in den letzten Jahrzehnten **Siedlungsstrukturen** mit einem **Wohn- und Arbeitsumfeld**, in dem Bewegung im Alltag wenig attraktiv oder kaum mehr möglich ist. Eng gekoppelt an die Siedlungsentwicklung ist die **Transportinfrastruktur** (für motorisierten Individualverkehr, öffentlichen Verkehr, Fuss- und Veloverkehr). Diese nimmt ebenfalls direkt Einfluss auf unser Bewegungsverhalten. Das Umfeld vieler Menschen ist heute so gestaltet, dass Bewegung gar nicht mehr nötig ist: Beispielsweise gelangt man von der Tiefgarage direkt mit dem Lift ins Büro oder ins Einkaufszentrum.

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



### **Vom Wissen zum Tun**

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

#### *Persönliche Stolpersteine*

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

#### *Damit die Verhaltensänderung gelingt*

- schrittweiser Aufbau
- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- individuelle Fortschritte bewusst machen
- geeignete Rollenmodelle wählen

### **Bewegungsfreundliche Umgebung**

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

#### *Das fördert die Aktivität*

- Zonenplanung: gemischte Nutzung (Wohnen, Einkaufen/Dienstleistungen, Arbeiten)
- kurze Distanzen zu Zielorten
- direkte Verbindungen, insbesondere für Fussgänger und Velos
- hohe Wohndichte
- ein für Fussgänger attraktiv gestaltetes Quartier
- kurze Distanzen zu Haltestellen des öffentlichen Verkehrs
- Zugang zu Parks und Freizeitanlagen
- Zugang zu Velowegen
- Je mehr Fussgänger, desto mehr Sicherheit für alle Fussgänger.
- Je mehr Velofahrer, desto mehr Sicherheit für alle Velofahrer

# Menschen zu mehr Bewegung bringen

---

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

Gemäss den bisherigen Erfahrungen aus dem In- und Ausland sollen Massnahmen zur Bewegungsförderung möglichst weite Teile der Bevölkerung ansprechen. Ergänzend dazu kann es sinnvoll sein, für Hochrisikogruppen spezifische Programme zu entwickeln. Bewegungsförderung soll die Voraussetzungen der Menschen einbeziehen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Bedingungen variieren. Mit einer breiten Sicht von körperlicher Aktivität, die Bewegung in der Freizeit, zur Fortbewegung, im und ums Haus und bei der Arbeit einschliesst, gelingt es besser, den verschiedenen Bedürfnissen der Menschen gerecht zu werden. Dieses breite Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit anderen Fachgebieten bilden. Zudem braucht es das Engagement nationaler, kantonaler und lokaler Institutionen. Schliesslich müssen Erkenntnisse dokumentiert und anderen zugänglich gemacht werden. So kann dieses Wissen in die Entwicklung neuer Massnahmen einbezogen werden und zum Fortschritt in der Bewegungs- und Sportförderung beitragen.

---

## Traditionelle Bewegungsangebote

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

Die Schweiz kennt zum Beispiel:

- ein traditionsreiches **Vereinswesen** für den organisierten Sport: Es gibt rund 22 000 Sportvereine mit 1,5 Millionen Aktivmitgliedern und 300 000 freiwilligen, weitgehend ehrenamtlichen Mitarbeitern.
- freies **Zutrittsrecht** zu Wald und Weide: Seit 100 Jahren als Grundrecht im Zivilgesetzbuch verankert, darf jeder Mann jeden Wald in der Schweiz betreten. Dies ist eine elementare Voraussetzung für unzählige Bewegungsaktivitäten in der Freizeit.
- ein dichtes Netz an **Wanderwegen**: 62 000 km markierte Wege, aufgebaut seit 1934.

- die gesetzlich verankerte Zahl von drei obligatorischen Lektionen Turnen und Sport in der Schule.
- ein **Sportamt** in jedem Kanton.
- ein dichtes und gut funktionierendes Netz des **öffentlichen Verkehrs**. Dieses regt die Menschen dazu an, zumindest Teilstrecken zu den Stationen des öffentlichen Verkehrs aus eigener Kraft statt ganze Wege motorisiert zurückzulegen.

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

## Massnahmen der Bewegungsförderung

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

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

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

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

Es gibt dabei verschiedene Formen von Bewegungsförderung:

- strukturierte Angebote (z. B. Kurse),
- Kampagnen (Medienkampagnen, Mitmach-Kampagnen) und Veranstaltungen,

- Umgebungen bewegungsfördernd gestalten (z. B. Wohnumgebung, Sportinfrastruktur, Transport),
- Beratung und Betreuung von Einzelpersonen oder Gruppen.

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

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

### **Strukturierte Angebote**

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

### **Jugend+Sport**

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

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

### **Strukturierte Angebote im Erwachsenensport**

*Das Programm **Allez Hop** bot von 1996 bis 2008 Kurse für Gruppen von Einzelpersonen und Firmen in Sportarten wie Walking, Nordic Walking oder Wassergymnastik an. Die Leiterinnen und Leiter wurden standardisiert aus- und weitergebildet. Finanziert wurde das Programm durch Lizenzeinnahmen und eine nationale Trägerschaft. Als sich das Programm etabliert hatte, wurden jährlich gegen 2000 Kurse mit mehr als 20 000 Teilnehmern durchgeführt. Das Profil der Teilnehmenden blieb über die Jahre stabil: Der Frauenanteil betrug nahezu 90 % und das Durchschnittsalter rund 48 Jahre. Eine vertiefte Evaluation im Jahr 2005 zeigte, dass mehr als zwei Drittel der Teilnehmenden sich zu Kursbeginn als ungenügend aktiv bezeichneten.*

***Senioren-sport Schweiz** hatte zum Ziel, flächendeckend Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für älter werdende Menschen in der Schweiz anzubieten. Die Angebote wurden lokal oder regional von Sportvereinen, von den Kantonen, von der Pro Senectute oder von Einzelpersonen durchgeführt. Die Leiter- und Expertenbildung basierte auf einem gemeinsamen Grundlagenlehrmittel. Die Angebote wurden eigenfinanziert, die Leiter- und Expertenbildung mit Bundesmitteln unterstützt. Angesichts der dezentralen Struktur des Seniorensports fehlen zuverlässige Daten zu seiner Reichweite. Eine Teilevaluation zeigte, dass der grösste Anbieter von Seniorensportangeboten – die Pro Senectute – im Jahr 2003 rund 5500 Kurse mit rund 70 000 Teilnehmern durchgeführt hat. Zwei Drittel der Teilnehmenden waren zwischen 65 und 80 Jahre alt, ein Fünftel über 80. Die rund 6000 registrierten Leiter erreichten gemäss Schätzungen in ihren Kursen jährlich 125 000 bis 315 000 Personen.*

*Im Rahmen struktureller Änderungen wurden die beiden Programme am Bundesamt für Sport im Jahr 2009 unter dem Dach Erwachsenensport zusammgeführt und konzeptionell neu ausgerichtet.*



### **Kampagnen und Veranstaltungen**

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

Die Bewerbung von konkreten Bewegungsangeboten dagegen ist wirksam. Auch sinnvoll positionierte Handlungseinladungen wirken: Eine ganze Reihe von Studien fand, dass Treppen häufiger benutzt werden, wenn neben dem Lift oder der Rolltreppe Plakate aufgestellt werden, die dazu auffordern, zu Fuss zu gehen. Besonders wirksam sind Plakate, die attraktiv gestaltet sind und der jeweiligen Situation und der Zielgruppe angepasst sind. Allerdings sind die Effekte vorübergehend, da sich Passanten an die Plakate gewöhnen. Es empfiehlt sich deshalb, die Aufforderungen periodisch auszuwechseln oder zu entfernen und wieder neu aufzustellen.

### **bike to work**

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

*2005 führte IG Velo Schweiz ein Pilotprojekt durch. Laut der Evaluation waren 46 Prozent der Teilnehmer als ungenügend aktiv einzustufen. Ein gutes Drittel der Teilnehmer war für die Aktion auf das Velo umgestiegen. Die Akzeptanz war unter Teilnehmern wie unter nicht Teilnehmenden ausgezeichnet. 2006 nahmen an der ersten nationalen Durchführung der Kampagne mehr als 400 Betriebe und über 20000 Personen teil.*

### **slowUp**

*Die autofreien Erlebnistage werden von einer nationalen Trägerschaft (Stiftung Veloland Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und Schweiz Tourismus) in Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Partnern organisiert. Die erste Veranstaltung fand im Vorfeld der Expo 02 im Jahr 2000 statt, 2006 waren es bereits 12 Veranstaltungen mit einer geschätzten Teilnehmerzahl von 400000 Personen.*

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

### **Vita Parcours**

*Vita Parcours sind markierte Rundstrecken von rund 2 bis 3 km Länge in Naherholungsgebieten oder Wäldern. An 15 Stationen bieten sie standardisierte Übungen für Beweglichkeit/Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Verantwortlich ist heute die Stiftung Vita Parcours. Die ersten Parcours entstanden Ende der Sechzigerjahre, heute gibt es rund 500 Anlagen. Ab 1998 wurden alle Parcours umgestaltet – basierend auf neuen Erkenntnissen von Bewegungsförderung und Trainingslehre.*

*Eine Umfrage aus dem Jahr 2001 hat gezeigt, dass das Angebot einen sehr guten Ruf genießt: Über 90 Prozent der Bevölkerung kennen die Vita Parcours und rund ein Fünftel gibt an, sie zu nutzen. Zählungen an verschiedenen Parcours im Sommer 2006 ergaben, dass die Anlagen im Durchschnitt von 18 Personen pro Stunde genutzt werden.*

### **SchweizMobil**

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



### **Bewegungsfreundliche Umgebung**

Es sind viele Zusammenhänge zwischen dem gebauten Umfeld und dem Bewegungsverhalten bekannt (siehe Kasten «Bewegungsfreundliche Umgebung», S. 16). Noch wenig weiss man darüber, ob eine **Veränderung** des Umfelds auch tatsächlich zu einer Verhaltens**änderung** führt. Solche Studien sind sehr aufwändig und methodisch äusserst anspruchsvoll. Aus nordamerikanischen Studien gibt es Hinweise darauf, dass Personen, die in ein neues Wohnumfeld ziehen, ihr Transportverhalten aktiver gestalten, wenn die neue Umgebung bewegungsfreundlicher ist. Auch in der Freizeit zeigt sich, dass Menschen mehr spazieren oder marschieren, wenn Gelegenheiten hierzu geschaffen werden. Oder wenn die Umgebung ansprechender gestaltet wird.



### **Beratung und Betreuung**

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

#### **active-online.ch**

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

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

### **Bewegungsförderung in Settings**

In der Arztpraxis

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

- auf einer fundierten Theorie der Verhaltensänderung basieren,
- zu mässig intensiven Aktivitäten ermutigen, die auch zuhause oder in der Wohnumgebung durchgeführt und in den Alltag integriert werden können,
- sowohl bei der Aufnahme von mehr Bewegung als auch bei der Aufrechterhaltung des neuen Lebensstils unterstützen,
- die Möglichkeit eines periodischen Kontaktes mit einem Spezialisten offerieren,
- lokale Gegebenheiten in die Beratung einbeziehen.

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

### **Der Ansatz des Kollegiums Hausarztmedizin**

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

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



### **Am Arbeitsplatz**

Betriebliche Gesundheitsförderung und speziell auch betriebliche Bewegungsförderung erfreuen sich grosser Beliebtheit. Die Erkenntnisse im Setting Arbeitsplatz sind jedoch lückenhaft. Bislang wurden vor allem Ansätze untersucht, welche die Mitarbeitenden auf individueller Ebene ansprechen – etwa durch eine Beratung, einen Gesundheits-Check-up oder geleitete Bewegungsangebote wie zum Beispiel Walking-Kurse. Besonderes Potenzial hat die Bewegungsförderung am Arbeitsplatz, wenn Programme nicht nur auf individueller, sondern auch auf struktureller Ebene ansetzen. Auch sollten die Angestellten nicht nur für mehr Bewegung in der Freizeit motiviert werden, sondern auch dazu, ihren Arbeitsweg oder Teile davon zu Fuss oder mit dem Velo zurückzulegen.

#### ***Bewegtes Amt***

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

### **In der Gemeinde**

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

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



### ***A pied c'est mieux!***

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

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

### ***Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche***

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

#### *In der Schule:*

*Evaluierte Interventionen an Schulen, die das Bewegungsverhalten fokussieren, gibt es erst wenige. Am viel versprechendsten scheinen dabei Programme, die verschiedene Elemente berücksichtigen. Unter anderem sind folgende Ansätze denkbar:*

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

#### *In der Freizeit:*

*In der Freizeit überwiegen Bewegungs- und Bildungsangebote. Die meisten der untersuchten (amerikanischen) Programme wurden mit dem Ziel der Reduktion von Übergewicht durchgeführt. Am Erfolg versprechendsten scheinen Ansätze, welche die Familien einbeziehen.*

#### *Beim Arzt:*

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

## Grundsätze der Bewegungsförderung

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

### Bevölkerungsweiter Ansatz

Bewegungsmangel ist ein bevölkerungsweites Problem. Deshalb sollten in der Bewegungsförderung auch Ansätze entwickelt werden, die möglichst grosse Anteile der Bevölkerung im Einflussgebiet einer Massnahme ansprechen. Werden Bewegungsmöglichkeiten und eine gute Umgebung für einen aktiven Lebensstil für jedermann geschaffen, kann mehr erreicht werden als mit Programmen für spezifische kleine Gruppen. Ergänzend zu bevölkerungsweiten Ansätzen können Programme für Hochrisikogruppen sinnvoll sein.

### Voraussetzungen einbeziehen

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

### Breite Sicht von körperlicher Aktivität

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

### Andere Fachgebiete einbeziehen

Ein breites Verständnis von körperlicher Aktivität bedingt, dass die Akteure in der Bewegungsförderung Allianzen mit Personen aus anderen Fachgebieten bilden. Wenn das Bewegungsverhalten auf Bevölkerungsebene verändert werden soll, brauchen die Akteure der verschiedenen Organisationen aus Gesundheit und Sport die Unterstützung von öffentlichen und privaten Partnern: aus Gebieten wie Raumplanung, Transport, Architektur, Umwelt, Bildung und Kultur.

### Arbeit auf mehreren Ebenen

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

### Wissen sammeln und daraus lernen

Massnahmen zur Bewegungsförderung sollen grundsätzlich evaluiert werden. So können sie verbessert werden und die Erkenntnisse können in die Entwicklung anderer Programme einfließen. Wegen des teilweise unverhältnismässigen Aufwandes kann jedoch nicht jede einzelne Massnahme umfassend untersucht werden. Besonders wichtig ist die Evaluation von grossen und modellhaften Projekten. So konnte zum Beispiel in der Tabakprävention, einem Gebiet mit längerer Tradition, über Jahrzehnte ein grosser Fundus an Erfahrungen aufgebaut werden.

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

Aktuell gehaltene Links zu Websites der verschiedenen Projekte der Bewegungsförderung finden Sie im elektronisch abgelegten Grundlagendokument unter: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO

Partner:

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz

Konzeption und Texte: Eva Martin-Diener

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

Sprachliche Bearbeitung: Ruth Jahn, Pressebüro Index, Zürich

Fotos: Daniel Käsermann, BASPO; Ueli Känzig, BASPO; Markus Senn, ASTRA;  
© slowUp; Peter Gschwend, Schweizer Wanderwege

Bezug:

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

Vorgeschlagene Referenzierung:

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung.  
Magglingen: 3. Auflage. BASPO 2009.