Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

hepa.ch

Bewegung als Mittel

Gesundheit als Ziel

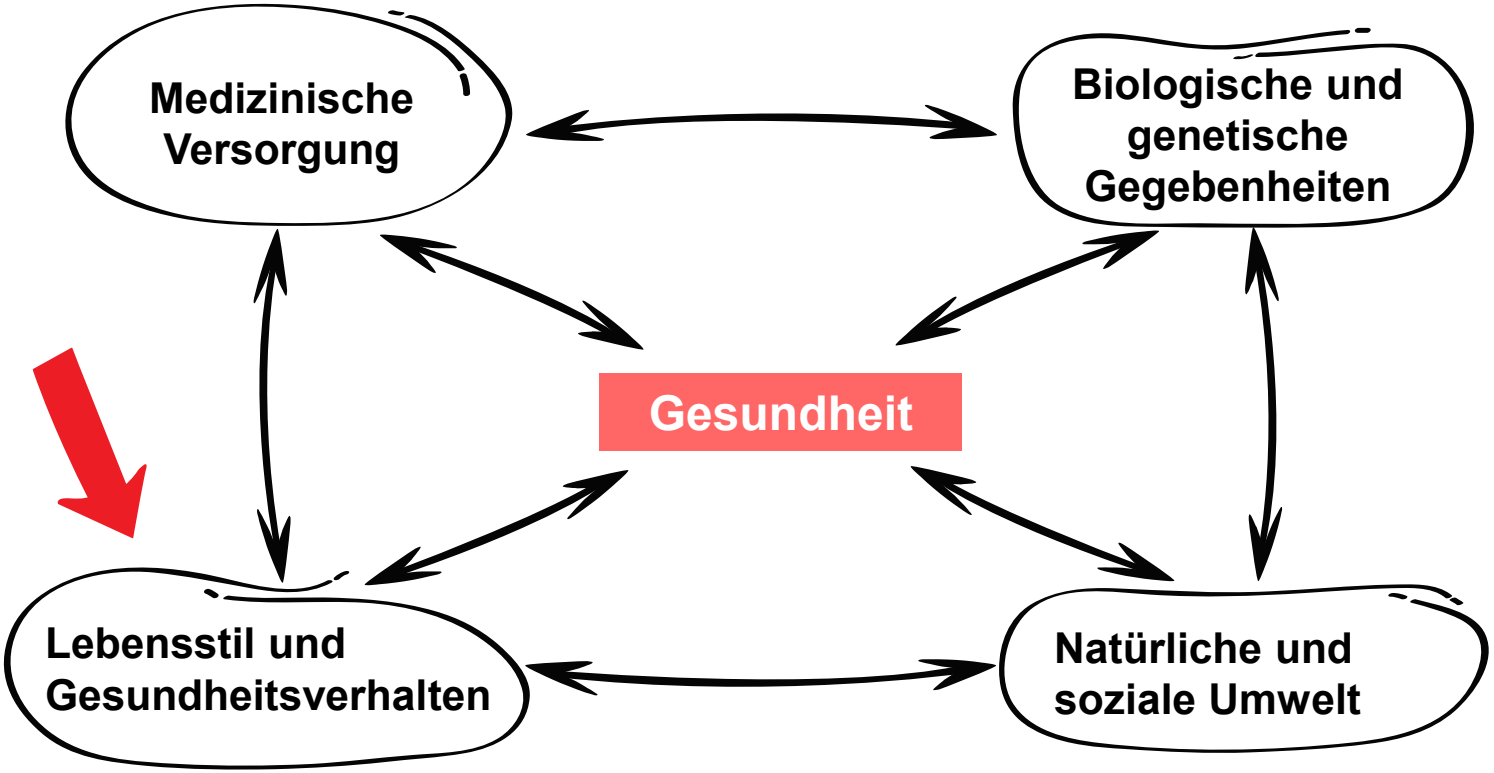
«Gesundheit und Bewegung»

«Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohl entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist.

Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.»

Hippokrates, ca. 400 v. Chr.

Einflussfaktoren



Quelle: F. Gutzwiller et al., Sozial- und Präventivmedizin, Public Health, Bern 1996

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei Erwachsenen

Verbesserung ↑:

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei Erwachsenen

Abnahme ↓:

- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei älteren Erwachsenen

Verbesserung ↑:

- Lebenserwartung
- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gesundheitsbezogene Lebensqualität

- **Selbständigkeit**
- **Denkfähigkeit**

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei älteren Erwachsenen

Abnahme ↓:

- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Depressionen
- **Unfälle durch Stürze**

Regelmässige Bewegung wirkt!

Bei Kindern und Jugendlichen

Verbesserung ↑:

- Herz, Kreislauf, Ausdauer
- Muskelkraft
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit

Abnahme ↓:

- Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Risikoprofil für Stoffwechselkrankheiten
- angstverbundene Symptome
- depressive Symptome

«Gesundheitswirksam bewegen»

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Erwachsene

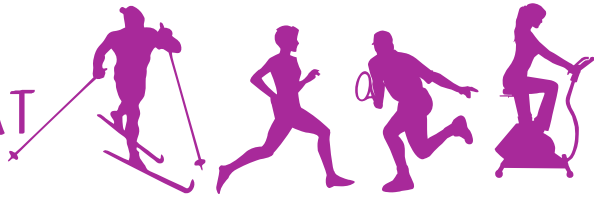
2.5h
MITTLERE INTENSITÄT

oder

1.25h
HOHE INTENSITÄT

MITTLERE INTENSITÄT

HOHE INTENSITÄT

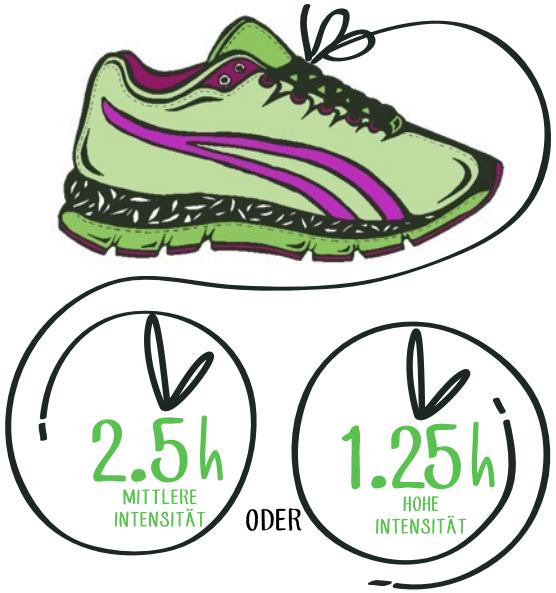


Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- AUSDAUER
- KRAFT
- BEWEGLICHKEIT

Basisempfehlungen für Erwachsene

«Die Aktivität idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilen»

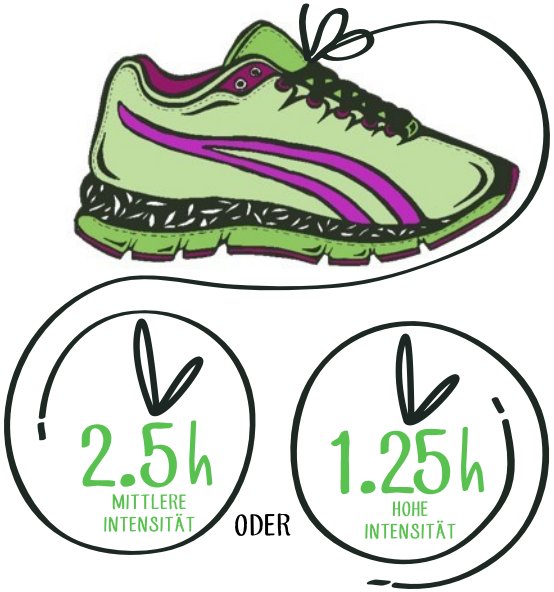


Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität…

…oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Basisempfehlungen für Erwachsene



Diese Basisempfehlungen reichen aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen.

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Basisempfehlungen für Erwachsene

«Bewegen»
Heisst nicht zwingend Sport treiben.
Alltagsaktivitäten (mittlere Intensität) lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren:

- *Zügiger Spaziergang während der Mittagspause*
- *Treppen steigen*
- *Tägliche Einkäufe mit dem Velo*

«Regelmässig»
Idealerweise die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilen. Jede körperliche Aktivität ab 10 Minuten kann über den Tag zusammengezählt werden.

Basisempfehlungen für Erwachsene

«Mit mittlerer Intensität»
Zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen *wie zum Beispiel zügiges Gehen, Radfahren, Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten.*

«Mit hoher Intensität»
Zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen *wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Skilanglaufen oder ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.*

Basisempfehlungen für Erwachsene

«Kombinieren»
Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

2× mittlere Intensität = 1× hohe Intensität

Umsetzungsbeispiele

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche wie *zum Beispiel zielorientiertes Gehen zum Bahnhof oder Radfahren zur Arbeit.*

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus ½ Stunde Bewegung mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche wie *zum Beispiel an 3 Abenden 2 Haltestellen früher aus dem Tram aussteigen, zügiges Nach-Hause-Laufen; zusätzlich an einem Abend 30 Minuten Bahnen-Schwimmen im Hallenbad.*

Zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

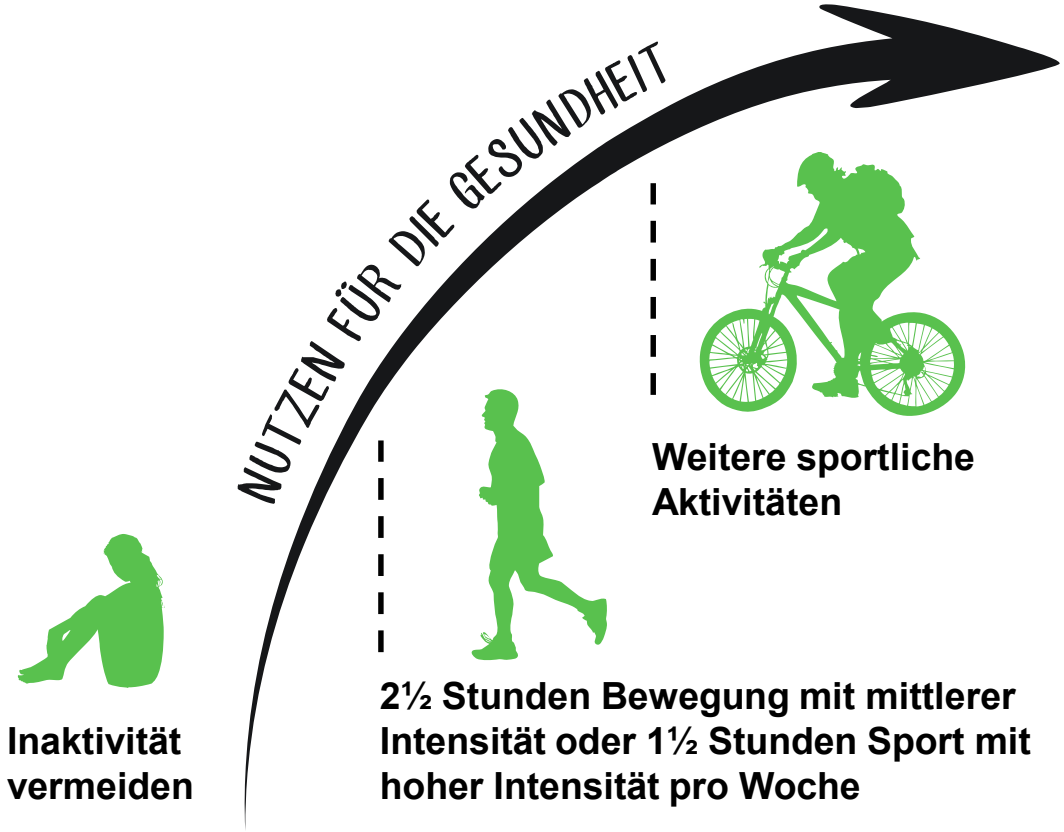
Empfehlungen für weiterführendes Training

- Empfohlen werden mindestens 3 Einheiten Ausdauer pro Woche, *z.B. Nordic Walking, Jogging, Velo fahren, Schwimmen oder Wandern.*

- Empfohlen werden mindestens 2 Einheiten Kräftigung pro Woche, *z.B. Kraftübungen mit dem Theraband, Partnerübungen, Fitnesscenter, Zürich vitaparcours.*

  Ergänzend zum Krafttraining werden regelmässige Gymnastik- oder Stretchingübungen empfohlen.

Dosis-Wirkungs-Kurve



Quelle: Nach Haskell, 1994

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.

Dosis-Wirkungs-Beziehung

Der Zusatznutzen für die Gesundheit durch weiterführende sportliche Trainingsaktivitäten nimmt

ab einem Aktivitätsumfang, der beispielsweise
50 Joggingkilometern oder 5 Stunden Schwimmen
pro Woche entspricht,

kaum noch zu.

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene

ältere Erwachsene

2.5h
MITTLERE INTENSITÄT

oder

1.25h
HOHE INTENSITÄT

MITTLERE INTENSITÄT

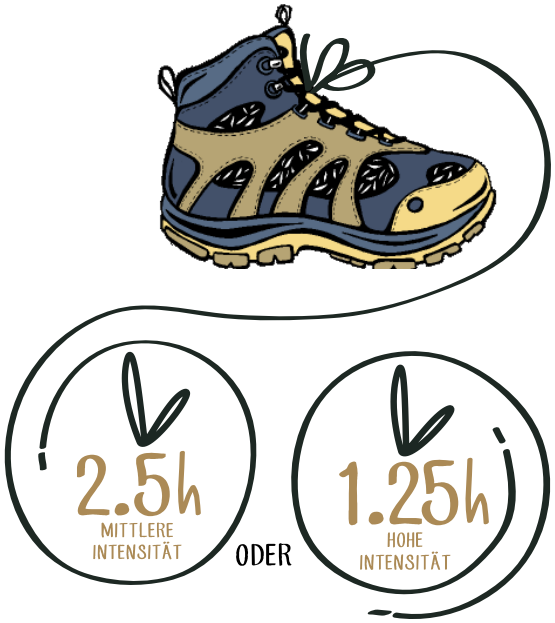
HOHE INTENSITÄT

Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Die Aktivität idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilen»

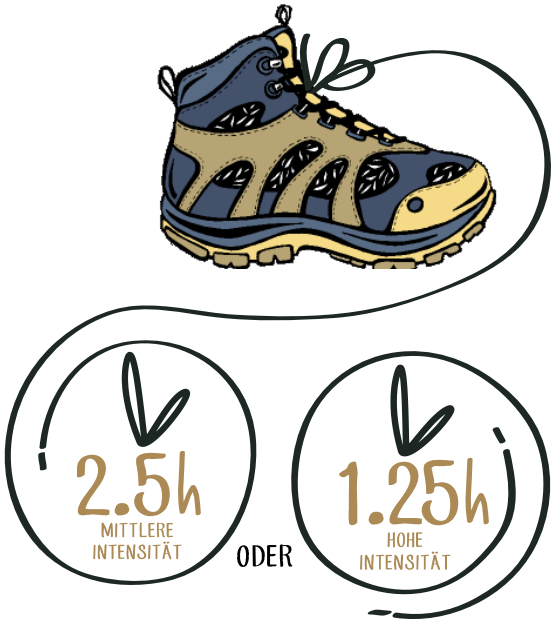


Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität…

…oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene



Diese Basisempfehlungen reichen aus, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit günstig zu beeinflussen.

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Bewegen»
Heisst nicht zwingend Sport treiben.
Alltagsaktivitäten (mittlere Intensität) lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren:

- *Zügiger Spaziergang während der Mittagspause*
- *Treppen steigen*
- *Tägliche Einkäufe mit dem Velo*

«Regelmässig»
Idealerweise die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilen. Jede körperliche Aktivität ab 10 Minuten kann über den Tag zusammengezählt werden.

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Mit mittlerer Intensität»
Zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen wie zum *Beispiel zügiges Gehen, Radfahren, Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten.*

«Mit hoher Intensität»
Zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen *wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Skilanglaufen oder ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.*

Basisempfehlungen für ältere Erwachsene

«Kombinieren»
Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

2× mittlere Intensität = 1× hohe Intensität

Umsetzungsbeispiele

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche wie *zum Beispiel zielorientiertes Gehen zum Bahnhof oder Radfahren zur Arbeit*

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus ½ Stunde Bewegung mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche wie *zum Beispiel an 3 Abenden 2 Haltestellen früher aus dem Tram aussteigen, zügiges Nach-Hause-Laufen; zusätzlich an einem Abend 30 Minuten Bahnen-Schwimmen im Hallenbad*

Zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Empfehlungen für weiterführendes Training

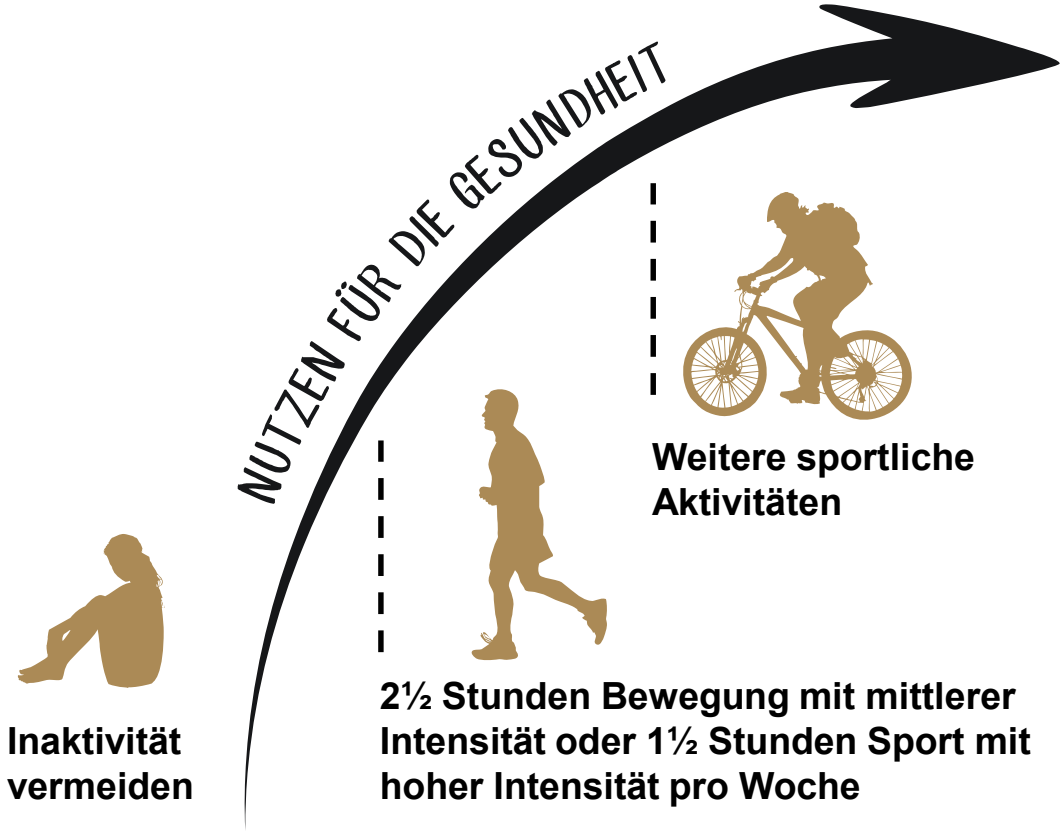
- Empfohlen wird ein Training von Kraft und Gleichgewicht an 3 Tagen in der Woche

  Übungsbeispiele siehe «Training zur Sturzprävention»
  www.sichergehen.ch

  Ergänzend zum Krafttraining werden regelmässige Gymnastik- oder Stretchingübungen empfohlen.

- Empfohlen werden 3 Einheiten Ausdauer pro Woche, *z.B. Nordic Walking, Velo fahren, Schwimmen oder Wandern.*

Dosis-Wirkungs-Kurve



Quelle: Nach Haskell, 1994

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.

Dosis-Wirkungs-Beziehung

Der Zusatznutzen für die Gesundheit durch weiterführende sportliche Trainingsaktivitäten nimmt

ab einem Aktivitätsumfang, der beispielsweise
5 Stunden Schwimmen pro Woche entspricht,

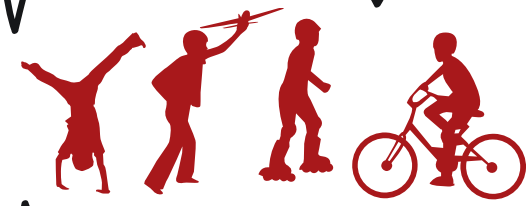
kaum noch zu.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche

MINDESTENS

MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT

Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu , Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche im Schulalter sollten sich zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mit mittlerer bis hoher Intensität 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.*

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

hepa.ch

Vom inaktiven

zum aktiven Alltag

Auf einen Blick!

- Alle können vom Nutzen der Bewegung für die Gesundheit profitieren – unabhängig von Alter, Geschlecht und heutigem Bewegungsverhalten
- Bewegung fördert die Lebensqualität auf vielfältige Art
- Regelmässige Bewegung bringt einen wesentlichen Gewinn für die Gesundheit

Auf einen Blick!

- Mit der Erreichung der Mindestempfehlungen können bereits viele Todesfälle und Erkrankungen verhindert werden. Dies kann die Reduzierung der Gesundheitskosten positiv beeinflussen.

- Mit ca. einem Drittel an «Inaktiven» in der Schweiz ist das Potenzial zur Reduzierung der Gesundheitskosten mittels regelmässiger Bewegung nach wie vor gross.

- Aus Gründen der Volksgesundheit sowie aus Kostengründen darf ein erneuter Anstieg der Inaktivität nicht hingenommen werden.

In jedem Fall aktiv

Übergewichtige, die einen aktiven Lebensstil pflegen, sind weniger von Krankheiten und frühzeitigem Tod betroffen als Inaktive mit Übergewicht.

Somit profitieren übergewichtige Personen von der körperlichen Aktivität, auch wenn sie dabei ihr Gewicht nicht abbauen.

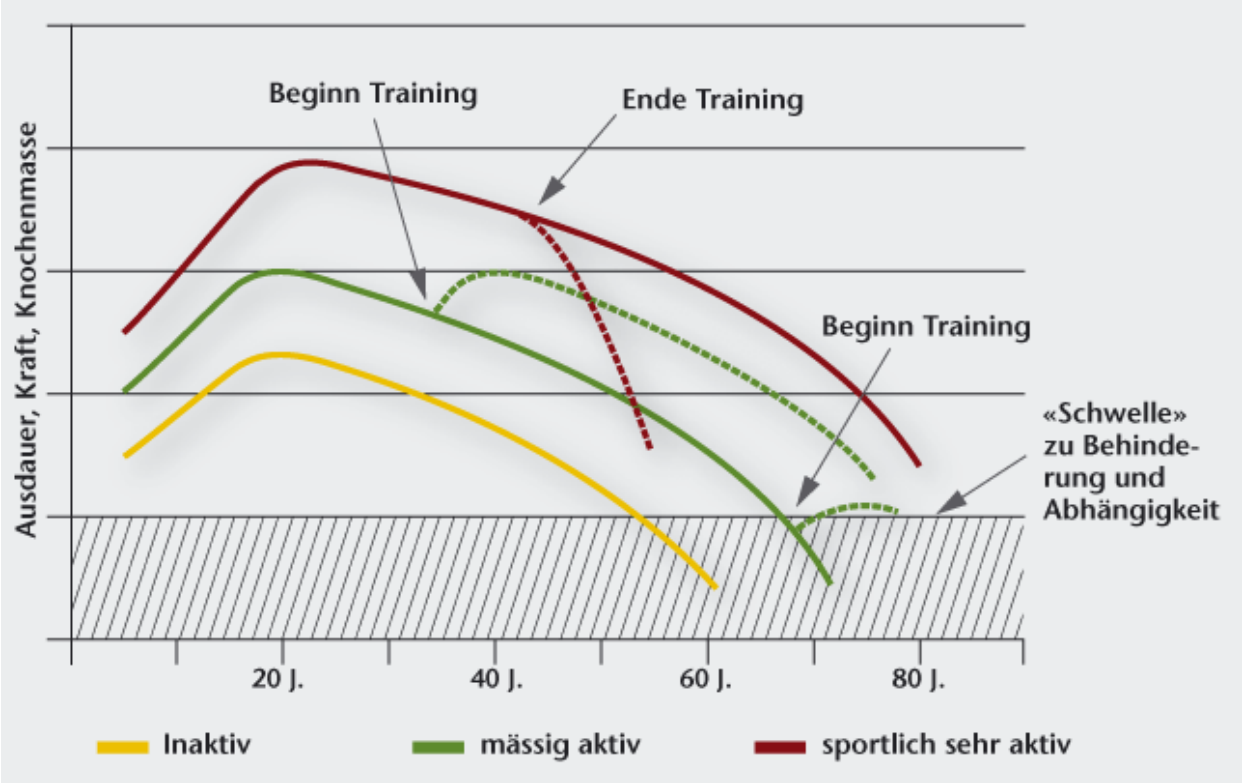
Quelle: Mäder U., Mannhart C., Schweizerische Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2006

Verhaltensmuster

Das eigene Verhalten und vertraute Muster zu ändern braucht Zeit.

Rückschläge sind normal.

Es ist nie zu spät



Gesundheits- und Leistungsfaktoren im Altersverlauf (nach Martin, B.W.; Marti, B., 1998)

Es ist nie zu spät

Wählen Sie eine Strategie der kleinen Schritte.
Achtung: Veränderungen dieser Art brauchen Zeit.

Wenig bringt schon viel!
Je häufiger, um so besser!

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit