

# spectra

134



## Bewegung

### 2 Bewegung: Mit relativ wenig ist schon viel erreicht

Die Pandemie hat Bewegungsmuster verändert, zum Guten wie zum Schlechten. Wichtig ist nun, positive Muster zu stärken und negative zu vermindern. Die gute Nachricht: Um einen positiven Effekt auf den Körper zu erzielen, braucht es kein intensives Sporttraining. Regelmässige Bewegung, die uns leicht ausser Atem bringt, genügt bereits.

### 6 «Wir müssen dafür sorgen, dass sich die natürliche Freude an der Aktivität entfaltet»

Die Pandemie hat sich negativ auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt. Doch die meisten Effekte sind vorübergehend und zeigen: Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, um einen gesunden Lebensstil bei Kindern zu etablieren, sagt die Kinderärztin und Sportmedizinerin Susi Kriemler.

### 8 Bewegung als Therapie: noch viel Potenzial in der Schweiz

In der Schweiz wird Bewegung als Therapie für Personen mit nichtübertragbaren Erkrankungen, psychischen Krankheiten oder Suchtproblemen bislang wenig eingesetzt, obwohl es sich um eine effektive Behandlung handelt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) möchte Bewegung als Therapie stärker in der Gesundheitsversorgung verankern.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG



Ausgabe online lesen

# Bewegung: Mit relativ wenig ist schon viel erreicht

Die Pandemie hat Bewegungsmuster verändert, zum Guten wie zum Schlechten. Wichtig ist nun, positive Muster zu stärken und negative zu vermindern. Die gute Nachricht: Um einen positiven Effekt auf den Körper zu erzielen, braucht es kein intensives Sporttraining. Regelmässige Bewegung, die uns leicht ausser Atem bringt, genügt bereits.

Als im Januar 2020 die ersten Berichte über ein neues Virus in China in den Schweizer Medien auftauchten, da war den allermeisten von uns nicht klar, wie dieses Virus unser Leben verändern würde. Vor allem konnten wir uns nicht vorstellen, auf wie viele verschiedene Lebensbereiche dieser Erreger einen Einfluss haben würde. In diesem spectra wollen wir uns auf einen dieser Bereiche fokussieren: die Bewegung. Wie hat die Pandemie unser Bewegungsverhalten verändert? Was können wir tun, um unser Bewegungsverhalten zu verbessern? Aber auch: Welche positiven Effekte haben Bewegung und Sport auf unsere Gesundheit und wie können wir damit unser Immunsystem stärken?

Die Pandemie hat im Bereich Bewegung durchaus positive Entwicklungen in Gang gesetzt: Viele Menschen bewegten sich mehr, nutzten die Zeit im Slowdown für Yoga, Joggen, Spaziergänge in der

Mittagspause und endlich die Rennvelo-Ausfahrt, die sie schon lange geplant hatten. Die Pandemie lieferte Menschen einen Anstoss, gewisse Dinge im Leben zu verändern – auch bei der Bewegung und beim Sport.

Ein anderer positiver Effekt wurde bei der Ernährung beobachtet: Viele Menschen in der Schweiz entdeckten lokale Produzenten, fanden Geschmack an frischen Lebensmitteln aus der Region, die Einkäufe beim Metzger im Dorf oder im Quartier haben deutlich zugelegt. Die bewusste Ernährung in Kombination mit mehr Bewegung führte bei manchen Menschen zu einer Gewichtsabnahme.

Häufig wurde jedoch über die negativen Effekte berichtet. Dass sich Menschen weniger bewegen, wenn sie zu Hause bleiben müssen, überrascht nicht. So zeigte eine Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts (GDI) eine Reduktion der körperlichen Aktivität im Lockdown.

Im Schnitt bewegten sich im Vergleich zu vor der Pandemie zwei von fünf Personen weniger. Jedoch veränderte sich das Bewegungsverhalten über die Zeit: Eine Umfrage von Gesundheitsförderung Schweiz ergab, dass sich einen Monat nach dem Lockdown (in der

---

**Die Pandemie lieferte Menschen einen Anstoss, gewisse Dinge im Leben zu verändern – auch bei der Bewegung und beim Sport.**

---

Schweiz ohne Ausgangssperre) 49 Prozent der Befragten weniger bewegten; einen Monat später waren es nur noch 29 Prozent.

Die Pandemie hatte auch einen Einfluss auf die Psyche. So wurde zum Beispiel eine Zunahme an psychischen Erkrankungen bei

Personen beobachtet, die bereits zuvor psychisch belastet waren. Bei diesen Personen führte die Pandemie vielfach zu einer Verstärkung bereits bestehender Belastungssymptome. Besondere Risiken bestanden zudem für Menschen, die durch die Krise in existenzielle wirtschaftliche Not geraten sind, etwa durch Jobverlust, Einkommenseinbussen oder Konkurse. Schliesslich waren Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von den psychischen Folgen der Pandemie deutlich stärker betroffen als andere Altersgruppen.

## **Bewegung als Therapie fördern**

Wichtig ist daher nun der Fokus auf die Bewegung und darauf, positive Pandemiemuster zu stärken und negative zu durchbrechen. Denn Bewegung wirkt mehrfach:

- Erstens auf der Ebene Prävention, denn regelmässige Bewegung reduziert das Risiko, dass eine nichtübertragbare Krankheit (NCD) überhaupt erst entsteht.
- Zweitens wirkt Bewegung bei bereits erkrankten Menschen, zum Beispiel bei Menschen, die an einer NCD leiden. Mit der richtigen

## Forum

# Bewegung als Therapie: Bedeutung und Perspektiven für die Schweiz



## **Bewegung und Sport sind gut für die Gesundheit**

Dieses oft gebetsmühlenartig vorgetragene Mantra mag manchmal nerven, aber es ist wichtig, daran zu erinnern, dass Bewegung für die Gesundheit unerlässlich ist. Bereits seit den 1950er-Jahren kennen wir die positiven Auswirkungen einer guten körperlichen Fitness auf die Gesundheit und nicht-übertragbare Krankheiten

(NCDs), die schleichende und kostspielige Geissel unserer Zeit. Mit «Aerobics» löste der Autor Kenneth Cooper 1968 eine Fitness-Revolution aus. Seine Vision war, die Grundsätze des militärischen Körpertrainings auf die breite Bevölkerung anzuwenden, anhand des berühmten Cooper-Tests (12-Minuten-Lauf).

Und die Sache war erledigt. Jeder wusste nun, dass es wichtig war, auf seine körperliche Fitness zu achten. So konnten wir die Verbreitung von NCDs, Adipositas und Diabetes verhindern. Leider aber schreckte der 12-Minuten-Lauf zu viele Menschen vom Sport ab und die Inaktivität verdrängte schliesslich die guten Gewohnheiten wieder.

Hinzu kommen unzählige weitere gesellschaftliche, umwelt- und ernährungsbedingte, urbane, berufs- und verhaltensbedingte sowie epigenetische Faktoren, die im Hinblick auf die öffentliche Gesundheit ein komplexes Bild zeichnen und keine alleinige Ursache erkennen lassen.

## **Exercise is Medicine, ein veraltetes Konzept**

Die Amerikaner waren es, die das Konzept der Bewegung als Therapie eingeführt hatten. Ärzte und Patienten sollten davon überzeugt werden, dass Bewegung genauso effizient war wie eine Pille. Das Konzept hat zwar seine Berechtigung, weist aber einen entscheidenden Fehler auf: Es «medikalisiert» die Bewegung als verschreibungspflichtige Behandlung. Leider sind wir heute an einem Punkt angekommen, an dem Bewegung – einst natürlich und Teil des Alltags – auf ärztliche Verordnung stattfindet.

Als Arzt, der Patienten mit NCDs oder einem Gesundheitsdefizit behandelt, wäre es für mich natürlich hilfreich, wenn ich ihnen ein progressives Training und Coaching verschreiben könnte, damit sie wieder lernen, sich zu bewegen. Folgende Probleme stellen sich mir jedoch:

- Der Berufsalltag ist wenig auf Bewegung ausgerichtet und fördert sitzende Tätigkeiten.
- Bewegungsarme Freizeitaktivitäten sind natürlich attraktiver als Bewegung und Sport. Wofür würden Sie sich entscheiden? Für einen Abend auf

dem Sofa mit Pizza und Netflix oder für das gesunde Tagesmenü und eine Stunde Walking?

- Unser Gesundheitssystem sieht kein Gesundheitscoaching vor (das heisst, es wird nicht vergütet), abgesehen von zu kurzer und unzureichender kardialer Rehabilitation NACH den ersten Schäden.

## **Wie sieht die Zukunft der Schweiz aus?**

Im internationalen Vergleich sehen unsere Bewegungsstatistiken zwar sehr gut aus, aber unsere NCD-Rate steigt ebenfalls an – und damit die Gesundheitskosten. Bewegung ist kein Allheilmittel, aber eine Chance, die körperliche, soziale und geistige Gesundheit der Gesamtbevölkerung zu verbessern. Viele haben die einfache Kunst der Bewegung vergessen. Es liegt nun an der Politik und an den Gesundheitsinstanzen, die Bewegung sinnvoll und effektiv in die Gesundheitsversorgung einzubinden (und an der Gesellschaft, dies im Alltag umzusetzen).

Für die Zwischenzeit ermutige ich alle Gesundheitsfachkräfte, bei der nächsten Behandlung mit ihren Patientinnen und Patienten spazieren zu gehen, denn davon profitieren beide Seiten!

---

Boris Gojanovic, Vizepräsident SEMS (Sport & Exercise Medicine Suisse), Hôpital de La Tour, boris.gojanovic@latour.ch





### Bewegung für mehr Bewegung – eine Initiative des BAG

Das BAG will die Kommunikation zur Bewegungsförderung verstärken. Unter dem Slogan «Bewegung für mehr Bewegung» stellt das BAG Wissen zur Verfügung und zeigt gute Projekte, welche Bewegung fördern.

Dabei stehen folgende Ziele im Vordergrund:

- Positive Wirkung von Bewegung und Sport auf Körper, Geist und psychosoziale Aspekte aufzeigen; Zusammenhänge zwischen Bewegung und NCDs hervorheben; ganz allgemein Bedeutung von Bewegungsförderung verdeutlichen
- Partnern gegenüber unterstützend wirken und ihre Aktivitäten in der Kommunikation stärker hervorheben
- Gemeinsame Bewegung unter den Akteuren kreieren, viele Kräfte ziehen am gleichen Strang

Link:  
<https://tinyurl.com/bdcp3dwe>

Bewegung können die Symptome zum Teil gelindert werden.

- Drittens im Bereich der Psyche und im Sozialen, denn Bewegung hat oft auch eine soziale Komponente, da Bewegung meist gemeinsam mit anderen Menschen stattfindet.

Bewegung bedeutet nicht automatisch intensives Training. Oft verbinden wir Bewegung mit Sport und Schweiß. Aber schon wenn wir leicht ausser Atem geraten, tun wir uns Gutes. Alles andere als Sitzen und Liegen ist grundsätzlich gut für die Gesundheit. Treppensteigen statt Lift, Tram statt Auto, mit dem Velo zur Arbeit, zu Fuss einkaufen gehen, ein Mittagsspaziergang im Park, Gärtnern, die Wohnung putzen. Und für all jene, die vor allem sitzend arbeiten, gilt: regelmässig aufstehen und sich bewegen. Mit relativ wenig Bewegung ist viel erreicht für die Gesundheit.

Bewegung wirkt also wie eine ganzheitliche Therapie. Sie ist mehr als nur körperliche Betätigung, sie ist Wohlbefinden, gibt Energie und Freude. «Gehen ist des Menschen beste Medizin», wusste schon Hippokrates von Kos, vor fast 2500 Jahren.

Bewegung hat weiter einen positiven Effekt auf unser Immunsystem: Wenn wir uns regelmässig genügend bewegen, stärken wir unser Immunsystem und wappnen uns gegen mögliche Infektionen. Ein anderer positiver Effekt zeigt sich bei Entzündungen: Während der Bewegung produzieren die Muskeln verschiedene entzündungshemmende Stoffe – sofern das Training angemessen ist (bei einem übermässigen Training kann auch das Gegenteil eintreten, es werden entzündungsfördernde Stoffe produziert). Diese Stoffe schützen den Körper vor Entzündungen und da viele NCDs auf chronischen Entzündungen basieren, ist der positive Effekt von

Bewegung klar erkennbar. Wichtig ist bei Personen, die an einer NCD leiden, dass sie Bewegungsprogramme erhalten, die auf sie zugeschnitten sind, um den optimalen Effekt zu erzielen.

### Erholung oder langfristige Folgen?

Wie geht es nun weiter mit dem Bewegungsmuster der Schweizer Bevölkerung? Müssen wir langfristige Auswirkungen befürchten? Eine Zunahme von NCDs oder im Gegenteil eine Abnahme? Fachleute können dazu im Moment noch keine abschliessenden Aussagen machen. Die Datenlage lässt im Moment keine eindeutigen Schlüsse zu, grosse nationale Erhebungen dazu sind ausstehend. Natürlich hängt das auch vom weiteren Verlauf der Pandemie ab.

Was trägt das BAG zu einer positiven Entwicklung bei? Das BAG engagiert sich in verschiedenen Handlungsfeldern, um Bewegung im Alltag zu fördern: So zum Beispiel im Bereich «Exercise is medicine», wo Bewegung als Ergänzung zur Therapie gefördert wird (siehe Artikel Seite 8). Auch in der strukturellen Bewegungsförderung werden einige Projekte unterstützt, zum Beispiel die Modellvorhaben für nachhaltige Raumentwicklung oder innovative Projekte zur Förderung der aktiven Mobilität, der kurzen Wege und der Zugänglichkeit zu Naherholungsgebieten (siehe Artikel Seite 5). Das BAG engagiert sich weiter beim Netzwerk hepa, das Akteure im Bereich Bewegungsförderung vernetzt. hepa ist verantwortlich für die Schweizer Bewegungsempfehlungen (siehe Box). Und nicht zuletzt ist das BAG aktiv in der Bewegungsförderung an Schulen, beispielsweise durch die Unterstützung von Schulnetz21, dem Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen.

### Neue Bewegungsempfehlungen ab September

Das Netzwerk hepa veröffentlicht die aktuellen Bewegungsempfehlungen für verschiedene Alters- und Zielgruppen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat diese Empfehlungen kürzlich aufgrund der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aktualisiert. hepa ist zurzeit gemeinsam mit Fachleuten daran, diese für die Schweiz anzupassen. Die neuen Schweizer Empfehlungen werden an der hepa-Netzwerktagung am 7. September 2022 publiziert.

#### Kontakte:

- Kathrin Favero, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, [kathrin.favero@bag.admin.ch](mailto:kathrin.favero@bag.admin.ch)
- France Genin, Sektion Nationale Gesundheitspolitik, [france.genin@bag.admin.ch](mailto:france.genin@bag.admin.ch)
- Alberto Marcacci, Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, [alberto.marcacci@bag.admin.ch](mailto:alberto.marcacci@bag.admin.ch)

#### Quellen:

- Prävention im Umbruch, GDI, 2021: <https://tinyurl.com/kmpzt5eh>
- Covid-19 Social Monitor: <https://covid19.ctu.unibe.ch>

#### Link:

Bewegungsförderung BAG:  
<https://tinyurl.com/yh686enu>

Auf **spectra** podcast finden Sie weitere Beiträge zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention:



**spectra**  
podcast

## Aus erster Hand



**Roy Salveter**  
 Leiter Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

## Jede Bewegung zählt

Bewegung tut gut. Wie sehr, habe ich während der Homeoffice-Phasen in den letzten zwei Jahren realisiert. Statt mit dem Velo habe ich meinen Arbeitsplatz mit wenigen Schritten in der Wohnung erreicht. Kein Treppensteigen mehr in die Kantine, kein Gang in Sitzungszimmer im grossen Bürogebäude – stattdessen habe ich für Meetings nur meine Kopfhörer aufgesetzt. Allein die Bewegung, die mit meiner Büroarbeit verbunden ist, veränderte sich drastisch: Vor der Pandemie legte ich für den Arbeitsweg und während der Arbeitszeit um die 7000 Schritte zurück, im Homeoffice waren es nur noch gerade 700. Nach langen Tagen mit unzähligen Skype-Sitzungen fehlte mir etwas. Damit ich mich besser fühlte, versuchte ich mit abendlichen Waldspaziergängen das zu erreichen, was sonst ganz automatisch im Alltag anfällt. Nötig war es. Denn Bewegung ist eine wunderbare Medizin: Sie hellt die Stimmung auf, der ganze Körper fühlt sich wohler. Bewegung macht vitaler, fördert das Immunsystem, baut Stress ab.

### Bewegung muss nicht Sport sein

Mir tut Bewegung nicht nur gut, sie bereitet mir auch viel Spass. Viele Menschen setzen Bewegung mit Sport gleich. Ich liebe Sport – es gibt aber auch Menschen, welche sich durch Sport abgeschreckt fühlen. Wichtig ist: Bewegung muss nicht Sport sein. Mit dem Hund spazieren, Wäsche aufhängen, Fenster putzen, im Garten jäten – der Alltag ist voll mit Bewegungsmöglichkeiten. Wem das zu wenig Freude bereitet, der kann sich in Gemeinschaft bewegen. Zum Beispiel mit Freunden wandern, plaudern und einen schönen Tag geniessen. Oder mit Kindern «Fangis» und Verstecken spielen und über Baumstämme balancieren. Oder wie wäre es mit Tanzen? Menschen tanzen, weil sie Spass daran haben, weil sie Musik lieben – und trainieren ihren Körper ganz nebenbei. Fakt ist: Jede Bewegung zählt. Egal ob im Haushalt, im Job oder in der Freizeit. Wer sich bewegt, lebt länger gesund.

# Regelmässige Bewegung stärkt unser Immunsystem

Bewegung ist gut für das Immunsystem und stärkt unsere Abwehrkräfte, auch gegen Infektionskrankheiten wie Covid-19. Findet Bewegung an der frischen Luft und bei Tageslicht statt, wird dieser Effekt noch verstärkt. Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) haben Forschende der Universität Bern eine Literaturstudie zum Zusammenhang von Bewegung und Immunsystem verfasst.

Bewegung hat positive Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit sowie das Wohlbefinden. Sie ist nachweislich mit einer geringeren Sterblichkeit und einem geringeren Risiko für beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten assoziiert. Auch das Immunsystem profitiert von Bewegung. Studien belegen unter anderem, dass regelmässige Bewegung die Anzahl weisser Blutkörperchen erhöht, welche die erste Verteidigungslinie unseres Immunsystems bilden.

Dies und weitere Erkenntnisse aus der Forschungsliteratur fasst das Team um Prof. Claudio Nigg von der Universität Bern in dem Report «Bewegung als Schutzfaktor für das Immunsystem» zusammen. Die Analyse der Literatur zeigt, dass regelmässige Bewegung positive Effekte auf verschiedene Zellen der Immunabwehr hat und zudem Stress abbaut, was wiederum dem Immunsystem zugutekommt.

Bewegung umfasst jede von der Skelettmuskulatur ausgeübte körperliche Aktivität, die zu einer Steigerung des Energieverbrauchs führt. Also nicht nur Sport im engeren Sinn, auch Freizeitaktivitäten wie Wandern, Spazieren und Velofahren sowie Haushalts- und Gartenarbeiten oder Yoga gehören dazu.

## Bewegung wirkt präventiv und heilend

Um einen Effekt von Bewegung auf das Immunsystem zu erzielen, braucht es möglichst regelmässige Bewegung. Den grössten Effekt auf das Immunsystem hat Bewegung, wenn sie mindestens drei- bis viermal pro Woche in mittlerer bis hoher Intensität ausgeübt wird (70 bis 90% der maximalen Herzfrequenz). Bei intensiveren oder langandauernden Aktivitäten ist es wichtig, genügend Regenerationszeit zwischen zwei solchen Aktivitäten einzuhalten. Denn das Immunsystem kann nach Bewegung mit sehr hoher Intensität (also Aktivitäten oder Trainings mit über 90% der maximalen Herzfrequenz und/oder sehr langer Dauer) kurzfristig geschwächt sein. Auf lange

Sicht und mit genügend Pausen dazwischen sind intensive Intervalltrainings aber durchaus gut, um die Immunabwehr zu stärken.

Kommt es zu einer akuten Entzündung, reagiert der Körper, indem er entzündungshemmende Stoffe produziert. Eine wichtige Funktion in diesem Zusammenhang hat die Muskulatur: Während des Trainings setzt sie entzündungshemmende Botenstoffe – sogenannte Myokine – frei, die den Körper schützen. Die Botenstoffe sorgen auch dafür, dass bereits entstandene Schäden repariert werden. Bewegung wirkt also nicht nur präventiv, sondern auch heilend auf Entzündungen.

## Mit Bewegung Stress reduzieren

Andauernder Stress ist nicht nur schlecht fürs Gemüt, sondern schwächt durch eine erhöhte Entzündungsreaktion auch das Immunsystem. Regelmässige Bewegung kann dem entgegenwirken, indem sie das Immunsystem stärkt und zu einer verbesserten Immunreaktion führt. Verschiedene Metaanalysen und Studien konnten aufzeigen, dass sogenannte «Mind-Body-Interventionen», wie zum Beispiel Tai Chi oder Yoga, chronische Entzündungen reduzieren und die Aktivität von entzündungsfördernden Genen verringern.

## In der Natur und bei Tageslicht aktiv sein

Findet Bewegung in der Natur und bei Tageslicht statt, hat dies einen zusätzlichen positiven Effekt auf das Immunsystem. Tageslicht stimuliert die Produktion von Vitamin D, was die Immunabwehr stärkt. Denn Vitamin D regt die Produktion von weissen Blutkörperchen an und erhöht damit die Aktivität der natürlichen Killerzellen.

In der Natur, zum Beispiel im Wald, ist die Umgebung besonders förderlich für die Gesundheit, Stichwort «Waldbaden» oder «Shinrin Yoku». Hierbei handelt es sich um eine Naturheilmethode aus Japan. Beim Waldbaden geht es darum, mit achtsamen Spaziergängen Stress abzubauen, abzuschalten und in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Dies hat



Ein Waldspaziergang stärkt unsere Abwehrkräfte und tut nebenbei noch unserem Wohlbefinden Gutes.

## Verbesserung verschiedener Einflussfaktoren der Immunabwehr gegen COVID-19 durch regelmässige körperliche Aktivität

Schutz vor akuten Infektionen der oberen Atemwege	Verringertes Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Multiple Sklerose	Reduktion von Thrombosen und koronaren Ereignissen	Reduktion des Alterungsprozesses des Immunsystems
<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Antipathogene Aktivität</li> <li>↑ Immunkompetenz</li> <li>↓ Entzündungen in Lunge und Gewebe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Proinflammatorischer Zustand</li> <li>↓ Viszerales Fett</li> <li>↓ Komplikationen bei Infektionen</li> <li>↑ Insulin-, Lipid- und glykämischer Stoffwechsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ Prothrombotische und proatherogene Faktoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Immunkompetenz</li> <li>↓ Zelluläre Veränderungen im Alterungsprozess</li> <li>↓ Begleiterkrankungen</li> </ul>

Quelle: Forschungsbericht «Bewegung als Schutzfaktor für das Immunsystem»

einen zusätzlichen entzündungshemmenden Effekt, der sich wiederum auf die Aktivität von natürlichen Killerzellen auswirkt.

## Bewegung schützt vor Covid-19

Regelmässige Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität wirkt als zusätzlicher Schutz vor Infektionskrankheiten, so auch vor der Grippe und vor Covid-19. US-Wissenschaftler haben herausgefunden, dass körperlich inaktive Patientinnen und Patienten ein 2,26-mal höheres Risiko für eine Hospitalisierung bei Covid-19 haben als regelmässig Aktive. Bei Inaktiven ist eine Behandlung auf der Intensivstation 1,73-mal wahrscheinlicher,

und sie haben ein 2,49-mal höheres Sterberisiko als körperlich aktive Menschen. Zudem zeigt sich, dass Bewegung mit mittlerer Intensität die Inzidenz und die Dauer von Atemwegsinfektionen reduziert, sogar stärker als Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel.

**Kontakt:**  
Andrea Poffet, Sektion Wissenschaftliche Grundlagen,  
andrea.poffet@bag.admin.ch

**Links:**  
– Bewegungsförderung BAG:  
<https://tinyurl.com/yh686enu>  
– Forschungsbericht:  
<https://tinyurl.com/yzjxdc5u>

## Regelmässige Bewegung mit mittlerer Intensität ...

- ... wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus.
- ... vermindert den Schweregrad von Krankheitsverläufen, z.B. von Atemwegsinfektionen.
- ... kurbelt jene metabolischen Prozesse an, die das Immunsystem positiv beeinflussen.
- ... reduziert das Stresserleben, was sich wiederum positiv auf die Immunabwehr auswirkt.
- ... schützt in jedem Alter.
- ... reduziert das Hospitalisierungsrisiko bei einer Covid-Infektion.
- ... kann die Wirksamkeit von Impfungen erhöhen.



# Aktive Mobilität fördern für mehr Bewegung im Alltag

Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Prävention nichtübertragbarer Krankheiten. Die aktive Mobilität bietet eine einfache Möglichkeit, Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Mit dem Velo zur Arbeit fahren oder sich angewöhnen, in der Mittagspause einige Schritte zu gehen, tut gut und hat zusätzlich einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem.

Wer sich regelmässig bewegt, senkt das Risiko, an Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Osteoporose, Rückenschmerzen oder an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Nebenbei werden auch die Konzentrationsfähigkeit und die psychische Gesundheit gestärkt. Die aktive Mobilität hat aber noch weitere positive Nebeneffekte: Das Velofahren etwa tut nicht nur unserer Gesundheit gut, es entlastet auch das Verkehrssystem und reduziert den Energieverbrauch, den Lärm und die Luftverschmutzung – was wiederum unsere Gesundheit und die Umwelt positiv beeinflusst.

## Kinder und Jugendliche sensibilisieren

Das Velo nehmen oder zu Fuss gehen statt mit dem Auto: Die aktive Mobilität gehört zu den einfachsten Mitteln, mehr Bewegung in unsere tägliche Routine zu bringen. Damit dies auch im Erwachsenenalter zum Alltag wird, ist es optimal, wenn Personen sich diese Gewohnheit bereits früh im Leben aneignen. Deshalb engagiert sich das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in der Allianz Schule+Velo. Die Allianz möchte dem Trend entgegenwirken, dass Kinder und insbesondere Jugendliche tendenziell immer weniger Velo fahren. Dazu bietet sie in Schulen Velofahrkurse

für alle Altersklassen an. Zudem hat sie einen Leitfaden für eine velofreundliche Gestaltung von Schulen entwickelt: Das Velo kann beispielsweise attraktiver werden, indem das Velofahren in Unterrichtseinheiten eingebaut wird oder der Schulhof gut erreichbare Veloparkplätze bereitstellt.

## Fussverkehr fördern

Im Rahmen der Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität unterstützt das BAG weitere Projekte zur Steigerung der aktiven Mobilität, wie das Projekt «Attraktive Stadtzentren fürs Einkaufen – die Verkehrsmittelwahl der Kundinnen und Kunden auf nachhaltige Mobilitätsformen ausrichten». Das Projekt legt den Fokus auf Geschäfte in mittelgrossen Städten und analysiert, welche Verkehrsmittel die Passantinnen und Passanten wählen, um dorthin zu kommen. Das Ziel besteht darin, durch Veränderungen der Infrastruktur die Menschen beim Einkaufen zu mehr aktiver Mobilität zu motivieren.

Ein weiteres Projekt der Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität (KOMO-Projekt) ist eines namens «Gemeindevergleich Fussverkehr»: Städte und Gemeinden werden nach verschiedenen Kriterien der Fussgängerfreundlichkeit beurteilt und verglichen: Sicher-

heit, Attraktivität, Situation vor Ort, Umwege und Wartezeiten. Anders als bei anderen Formen der Mobilität fehlen Vergleiche, Fakten und Zahlen zum Fussverkehr weitgehend. Die Erkenntnisse des Vergleichs erlauben es, voneinander zu lernen und schweizweit aufzuzeigen, in welchen Bereichen Investitionen in Infrastruktur nötig sind, um den Fussverkehr zu fördern und Gemeinden für Fussgängerinnen und Fussgänger attraktiver zu machen.

## Roadmap für eine bessere Veloinfrastruktur

Gemäss Verkehrsperspektiven des Bundes wird die aktive Mobilität bis 2040 im Vergleich zu 2010 um 32 Prozent wachsen. Durch die Corona-Pandemie hat das Velofahren einen grossen Boom erlebt und viele Städte haben praktisch über Nacht Pop-up-Velofahrstreifen auf die Strassen gemalt. In der Schweiz war es in dieser Zeit schwierig, ein neues Velo zu erwerben.

Das Velo und das E-Bike sind energiesparend und umweltfreundlich. Ausserdem sind sie – zumindest in der Stadt – meist das schnellste Verkehrsmittel. Darüber hinaus hält Velofahren auch noch fit. Dass die Bevölkerung 2018 mit über 70 Prozent Ja-Stimmen den «Bundesbeschluss über die Velowe-

ge sowie die Fuss- und Wanderwege» zur Änderung des Artikels 88 der Bundesverfassung angenommen hat, zeigt, dass auch sie der aktiven Mobilität eine grosse Bedeutung zumisst. Am 19. Mai 2021 hat der Bundesrat die Botschaft zum neuen Bundesgesetz über die Velowege (Veloweggesetz) zuhanden des Parlaments verabschiedet. Dieses verpflichtet die Kantone unter anderem zur Planung von zusammenhängenden Velowegnetzen mit dem Ziel, bessere und sichere Velowege zu schaffen, den Verkehr zu entflechten, die Mobilität besser zu bewältigen und Unfälle zu vermeiden.

Derzeit erarbeitet das Bundesamt für Strassen (ASTRA) eine Roadmap Velo, die ein gemeinsames Verständnis zwischen den verschiedenen Akteuren herstellen soll. Es soll Aktivitäten koordinieren und fördern, um die Umsetzung der Veloinfrastruktur zu beschleunigen. Die Veloförderung ist eine gemeinsame Sache von Bund, Kantonen und Gemeinden. Auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) engagiert sich als Partner in der Erarbeitung sowie hinsichtlich der Ziele der Roadmap.

## Kontakt:

Gisèle Jungo, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, [gisele.jungo@bag.admin.ch](mailto:gisele.jungo@bag.admin.ch)

## Links:

- Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität (KOMO): <https://tinyurl.com/5ceh9zdp>
- schule+velo: <https://www.schule-velo.ch/>
- KOMO-Projekt Verkehrsmittelwahl der Kundschaft in Stadtzentren mit Fokus auf nachhaltige Verkehrsträger: <https://tinyurl.com/4j5k97yh>
- KOMO-Projekt Gemeindevergleich Fussverkehr: <https://fussverkehr.ch/fussgaengerstadt/>
- GEHsund – Städtevergleich Fussverkehr: <https://tinyurl.com/594jtsk2>



Am einfachsten lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren, indem man mit dem Velo zur Arbeit fährt oder zu Fuss einkaufen geht.

## Die Pandemie hat unser Bewegungsverhalten verändert

Gemäss einer Social-Media-Umfrage des BAG vom März 2022 haben 68% der insgesamt 4751 Teilnehmenden angegeben, sich in der Pandemie anders bewegt zu haben als vorher. Davon haben sich 47% mehr und 53% weniger bewegt. Gründe für ein gesteigertes Bewegungsverhalten waren mehr Sport zu Hause oder in der Natur, Online-Workouts, mehr freie Zeit dank Homeoffice und weggefallenem Pendeln, Stressabbau oder ein bewussterer Lebensstil. Geschlossene Fitnesscenter, mangelnde Energie oder der fehlende Arbeitsweg waren hingegen Gründe für weniger Bewegung.

# «Wir müssen dafür sorgen, dass sich die Natur an der körperlichen Aktivität wieder entfalten

Die Pandemie hat sich negativ auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt. Doch die meisten Effekte sind vorübergehend und zeigen: Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, um einen gesunden Lebensstil bei Kindern zu etablieren, sagt die Kinderärztin und Sportmedizinerin Susi Kriemler.

## **Frau Kriemler, Sie haben die «Ciao Corona»-Studie geleitet und dabei auch untersucht, wie sich die Pandemie auf den Lebensstil von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz ausgewirkt hat. Was ist dabei herausgekommen?**

Wir haben bei über 3000 Kindern im Alter zwischen 5 und 18 Jahren aus den Kantonen Zürich, Tessin, St. Gallen und Graubünden mit Fragebögen erhoben, wie viel Zeit sie körperlich aktiv sind, wie viel Zeit sie vor dem Bildschirm verbringen und wie lange sie schlafen. Unsere Ergebnisse zeigen, dass sich die Kinder und Jugendlichen während des Lockdowns im Frühling 2020 deutlich weniger bewegten – und dafür mehr Zeit mit elektronischen Geräten verbrachten, aber auch etwas länger schliefen als vor der Pandemie.

## **Dass sich die Bewegung während des Lockdowns verringert hat, war zu erwarten.**

Ja, wir haben allerdings gezeigt, dass sich die Werte gegen Ende 2020, während der zweiten Welle, wieder verbesserten – ohne jedoch das Niveau von vor der Pandemie zu erreichen. Unsere Daten weisen überdies einen weiteren interessanten Zusammenhang nach: Kinder und Jugendliche, deren Verhalten unseren Empfehlungen für körperliche Aktivität, Bildschirmzeiten und Schlaf entspricht, erfreuen sich im Schnitt einer besseren Gesundheit und sind mit ihrem Leben insgesamt zufriedener als Kinder und Jugendliche, die sich zu wenig bewegen und nicht genügend lang schlafen.

## **Wird sich die Pandemie Ihrer Meinung nach längerfristig auf das Gesundheitsverhalten von jungen Menschen auswirken?**

Nein, das glaube ich nicht. Aber die Pandemie hat einmal mehr die gesundheitsfördernde Bedeutung der Schule aufgezeigt. Denn im Lockdown ist die Schere in der Bevölkerung weiter aufgegangen: Es gibt Kinder, denen es nichts ausgemacht hat, zu Hause zu bleiben, weil ihre Eltern die negativen Auswirkungen des Lockdowns abfangen und verhindern konnten. Aber andere Kinder haben stark unter

dem Lockdown gelitten. Insgesamt hat das Übergewicht zugenommen, es gibt auch mehr Essstörungen und psychische Probleme. Doch sie betreffen in erster Linie Kinder von bildungsfernen Familien mit wenig finanziellen Ressourcen, die schon vor der Pandemie ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Beschwerden aufwiesen. Für uns als Gesellschaft gilt es jetzt deshalb, so schnell wie möglich in die Normalität zurückzufinden – und unsere Aktivitätsmuster zu verbessern.

## **Was meinen Sie damit?**

Die allermeisten Kinder haben in ihren ersten Lebensjahren genügend Bewegung. Wenn Sie sich irgendwo an einen Spielplatz setzen und dem Treiben zuschauen, sehen

## **«Der Schulbeginn setzt eine Entwicklung in Gang, die mit einer stetigen Abnahme der körperlichen Aktivität von Kindern einhergeht.»**

Sie eigentlich immer Kinder, die herumrennen. Das ist ihr natürlicher Bewegungsdrang, der muss nicht gefördert werden, der ist einfach da. Doch dann kommen sie in die Schule – und in ihrem Bewegungsmuster gibt es einen Knick: Der Schulbeginn setzt eine Entwicklung in Gang, die mit einer stetigen Abnahme der körperlichen Aktivität von Kindern einhergeht, wie Daten zu fast 50 000 Kindern und Jugendlichen aus ganz Europa belegen. Und auch in der Schweiz bestätigt die sogenannte Sophya-Studie (Swiss children's Objectively measured PHYSical Activity) diesen Befund: Während praktisch alle sechs- bis siebenjährigen Kinder die Bewegungsrichtlinien erfüllen, bewegen sich nur noch 22 Prozent der 14- bis 16-Jährigen im empfohlenen Umfang.

## **Das hat doch auch damit zu tun, dass wir mit zunehmendem Alter einfach bewegungsfauler werden?**

Ja, logisch. Dass die Aktivität am Anfang am höchsten ist und mit der Zeit allmählich nachlässt, zeigt sich schon in Tierstudien bei Wü-

mern. Dieses Muster liegt wohl in der Natur von Lebewesen – und prägt auch uns Menschen. Aber der dramatische Bewegungsabfall bei uns Menschen schiesst weit über das hinaus, was die Natur vorgeben würde. Das ist unser Problem. Wenn wir den Bewegungsdrang der Kinder unterdrücken, indem wir sie dazu zwingen, von einem Tag auf den andern in der Schule stundenlang ruhig zu sitzen, setzen wir sie schachmatt. Wir müssen dafür sorgen, dass sich die natürliche Lust auf Aktivität wieder entfalten kann. Denn diese Aktivität erhält uns – unsere Muskeln, unser Herz, unsere Blutgefässe, unsere Knochen und unsere Psyche – gesund.

## **Gibt es grundsätzliche Unterschiede in den Gesundheitseffekten der Bewegung bei Kindern und Erwachsenen?**

Nein, aber bei Kindern sind die Effekte viel schwieriger zu messen. Bei Erwachsenen können Sie die Herz- und Hirninfarkte sowie die Mortalität erfassen. Das sind harte Fakten. Bei Kindern messen wir verschiedene Parameter: das Körpergewicht, den Bauchumfang und den Blutdruck. Dann rechnen wir die Faktoren zusammen, das ergibt eine Zahl, mit der wir die Kinder in unterschiedliche Risikogruppen einordnen können. Leider sind die verschiedenen Studien ein Heuhaufen. Wenn alle Forschenden das gleiche Modell brauchen würden und sich auf einen gemeinsamen Score einigen könnten, hätten wir eine viel stärkere Aussagekraft.

## **Was lässt sich tun, um dem Aktivitätsknick in der Schule entgegenzuwirken?**

Wir haben vor einiger Zeit in der sogenannten KISS-Studie (Kinder-Sport-Studie) gezeigt, dass eine tägliche Stunde Sport in der Schu-

## **«Wir haben vor einiger Zeit in der sogenannten KISS-Studie gezeigt, dass eine tägliche Stunde Sport in der Schule das Bewegungsverhalten und die körperliche Ausdauer der Kinder verbessert.»**

le das Bewegungsverhalten und die körperliche Ausdauer der Kinder verbessert. Und gleichzeitig das Körperfett und weitere kardiovaskuläre Risikofaktoren reduziert. Die Intervention dauerte ein Schuljahr, also neun Monate, aber



auch vier Jahre später hatten die Kinder im Schnitt bessere Blutdruck- und Blutzuckerwerte. Ein gesunder Lebensstil wirkt sich also langfristig aus. Das sind für mich sehr eindrückliche und wichtige Resultate. Sie sprechen dafür, dass wir schweizweit an allen Schulen an jedem Tag eine Lektion Sport einführen – und zwar auf Kosten der Fächer, die von den Kindern eine grosse Konzentration abverlangen.

## **Aber würde das nicht die schulischen Leistungen schmälern?**

Nein. Wir hatten in den Interventionsklassen unserer Studie zwei akademische Lektionen pro Woche (zum Beispiel Mathe oder Deutsch, nach Ermessen der Klassenlehrpersonen) mit zwei zusätzlichen Stunden Sport ersetzt. Die anderen drei Wochenstunden Sport sind im Schulplan ja schon vorgesehen. Unsere Daten zeigten klar, dass die schulischen Leistungen der Kinder in den Interventionsklassen gleich gut waren wie die Leistungen der Kontrollklassen mit dem regulären Unterricht, obwohl die Kinder in den Interventionsklassen ein um



# liche Freude kann.»



Wenn Kinder Freude an Bewegung haben, bewegen sie sich öfter, was sich positiv auf ihr physisches und psychisches Wohlbefinden auswirkt.

zwei Wochenstunden reduziertes akademisches Schulpensum bewältigten.

### Sind Sie optimistisch, dass die tägliche Stunde Bewegung in der Schule bald kommt?

Es wäre mein Wunschtraum, und ich bin absolut überzeugt, dass wir in die richtige Richtung gehen würden, wenn wir das einführen würden. Aber ich bin realistisch geworden und habe gemerkt, dass sich Strukturen nicht so schnell und einfach verändern lassen. Die drei Schulstunden Sport pro Woche sind historisch gewachsen. Sie genügen auch, so lange der Bewegungsmangel noch nicht so verbreitet war. Doch in letzter Zeit sind auch die akademischen Ansprüche an die Schule gestiegen, und das Leistungsdenken setzt immer früher ein.

### Gibt es internationale Erfahrungen mit täglichen Sportstunden in der Schule?

Ja, Dänemark hat das vor knapp zehn Jahren eingeführt. Und auch in Kanada gibt es mehrere Regionen, die diesen Ansatz verfolgen. Aber das sind erst vereinzelte

Pioniere, die Idee hat sich weltweit noch nicht durchgesetzt. Dabei kommen eigentlich alle, die sich (wie etwa die WHO) mit der Verbesserung des Lebensstils beschäftigen, zum Schluss, dass die Schule der Hebel ist, um Veränderungen einzuleiten.

Viele wissenschaftliche Studien haben auch immer wieder gezeigt, dass eine vermehrte Förderung der Bewegung an den Schulen machbar ist – und dass solche Interventionen auch tatsächlich zu einer Erhöhung der körperlichen Aktivität bei Kindern führen. Wir wissen, dass die körperliche Ausdauer ein sehr wichtiger Faktor für die Gesundheit ist. Natürlich gibt es genetische Unterschiede zwischen den Menschen, was die Ausdauer betrifft. Aber gerade sie lässt sich trainieren und hängt in einem grossen Mass davon ab, wie viel sich jemand bewegt.

### Was ist, wenn sich ein Kind nicht gerne bewegt?

Wichtig ist, dass niemand stigmatisiert und diskriminiert wird. Die Botschaft sollte keinesfalls lauten: «Du bist dick» oder «Du hast eine schlechte Haltung, deshalb musst

## Prof. Dr. med. Susi Kriemler

Susi Kriemler hat an der Universität Zürich Medizin studiert und sich danach am Universitäts-Kinderspital Zürich als Kinderärztin spezialisiert. Nach einem mehrjährigen Forschungsaufenthalt, zuerst an der McMaster University im kanadischen Ontario und danach an der Harvard Medical School im US-amerikanischen Boston, hat sie am Stadtspital Triemli eine sportmedizinische Sprechstunde geführt. Dann war Kriemler als Wissenschaftlerin an der ETH Zürich und später am SwissTropical and Public Health Institute der Universität Basel tätig. Seit 2013 leitet sie die Forschungsgruppe «Kinder, körperliche Aktivität und Gesundheit» am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich. Zudem ist seit 2015 Präsidentin der Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin.



du jetzt Sport machen». Sondern die Botschaft könnte lauten: «Bewegung gehört für alle einfach dazu.» Im Turnunterricht an der Schule sollte keine Exzellenz angestrebt werden, viel wichtiger ist, dass alle mitmachen. Auch diejenigen Kinder, die nicht zu den Besten gehören, sollen Freude bekommen an der körperlichen Aktivität. Man muss sie einfach dort abholen, wo sie im Moment gerade stehen.

«Für mich ist die Freude an der Bewegung essenziell. Denn wenn Sie etwas nicht gern machen, hören Sie in der Regel ziemlich rasch wieder damit auf.»

Für mich ist die Freude an der Bewegung essenziell. Denn wenn Sie etwas nicht gern machen, hören Sie in der Regel ziemlich rasch wieder damit auf. Deshalb sind wir – in den Schulen, in den Gemeinden, als Gesellschaft und als Eltern – einerseits gefordert, bei den Kindern diese Freude zu wecken. Und andererseits gilt es, unsere Gewohnheiten und unseren Alltag so auszurichten, dass ein Kind gar nicht anders kann, als sich zu bewegen. Genau aus diesem Grund ist das Schulsetting ideal, es gehört zum täglichen Leben von allen Kindern in der Schweiz. Ich finde diesen systemischen Ansatz elegant, denn mit der Bewegungsförderung an der Schule erreichen wir auch Risikopopulationen, ohne dass wir dabei jemanden stigmatisieren.

### Sie schreiben, die körperliche Aktivität sei ein «wichtiges Fundament der Gesundheit».

Ja, die Gesundheit ist gemäss der Definition der WHO ein bio-psycho-soziales Konstrukt. Und tatsächlich wirkt sich die Bewegung in vielerlei Hinsicht positiv auf die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus. Denn wie wir aus unzähligen Studien wissen: Körperlich aktive Kinder haben nicht nur mehr Ausdauer und Kraft, sie sind auch psychisch stabiler und haben weniger angstverbundene Symptome und Depressionen als Kinder, die sich nur wenig bewegen. Zudem fördert die körperliche Aktivität auch die soziale Integration. Im Teamsport lernen Kinder, wie sie in Gruppen funktionieren.

### Was ist Ihr Fazit aus all diesen Studien?

Aus meiner Sicht sind wir als Gesellschaft nicht nur gut beraten, sondern auch ethisch-moralisch dazu verpflichtet, genügend Bewegung als Grundpfeiler unserer körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit zu implementieren. Wir sollten jede Gelegenheit nutzen, bei Kindern einen gesunden Lebensstil zu etablieren, und zwar je früher in ihrem Leben, desto besser.



# Bewegung als Therapie: noch viel Potenzial in der Schweiz

In der Schweiz wird Bewegung als Therapie für Personen mit nichtübertragbaren Erkrankungen, psychischen Krankheiten oder Suchtproblemen bislang wenig eingesetzt, obwohl es sich um eine effektive Behandlung handelt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) möchte Bewegung als Therapie stärker in der Gesundheitsversorgung verankern.

Nichtübertragbare Krankheiten (NCD) nehmen in unserer Gesellschaft aufgrund der steigenden Lebenserwartung, aber auch aufgrund mangelnder Bewegung stetig zu. Dies nicht ohne Folgen: Schätzungen gehen davon aus, dass 80 Prozent der Gesundheitskosten in der Schweiz durch NCD und psychische Erkrankungen verursacht werden<sup>1</sup>. Das BAG hat deshalb gemeinsam mit Partnern die «Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten» (NCD-Strategie) erarbeitet. In allen drei Handlungsfeldern der Strategie stellt die Bewegungsförderung eine zentrale Massnahme dar, denn es ist klar, dass Bewegung ein wichtiger Schutzfaktor für die Entstehung von NCDs ist. Gleichzeitig wirkt Bewegung auch therapeutisch: Ein Ziel der NCD-Strategie ist, Bewegung als Therapieform in der Gesundheitsversorgung zu verankern.

Im Auftrag des BAG haben Forschende der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in der Schweiz und in anderen ausgewählten Ländern untersucht, ob und wie Bewegung als therapeutische Intervention eingesetzt wird. Aus den Erkenntnissen haben sie Handlungsempfehlungen für die Schweiz abgeleitet.

## Bewegung als Therapie noch wenig verbreitet

Bewegung gilt als effektive Therapie für nichtübertragbare Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Adipositas, psychische Erkrankungen etc. Da Bewegungsangebote oft in Gruppen stattfinden, steigert dies die soziale Integration, was sich zusätzlich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Bei Bewegung als Therapie besteht eine Herausforderung darin, dass sie – im Gegensatz zur medikamentösen Therapie – eine aktive Beteiligung seitens der Patientinnen und Patienten er-



**Schwimmen zur Mobilisierung – therapeutische Bewegungsangebote steigern auch die soziale Integration, weil sie oft in Gruppen stattfinden.**

fordert. Auch müssen Übungen richtig angeleitet werden, weshalb Fachleute, die Bewegungsprogramme durchführen, eine spezifische Ausbildung benötigen. Es gibt bereits erste spezialisierte Lehrgänge, zum Beispiel von der Association Suisse des Professionnels en Activités Physiques Adaptées (ASP-APA) oder vom Schweizerischen Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie (SVGS).

In der klinischen Praxis in der Schweiz ist Bewegung als therapeutische Intervention noch wenig verbreitet, wie aus dem Schlussbericht der ZHAW hervorgeht. Zwar sind Bewegungsinterventionen bei NCDs meist Teil strukturierter Rehabilitationsprogramme, die durch die Grundversicherung gedeckt sind. Allerdings fehlt es an einer gezielten, für alle zugänglichen Verschreibung von Bewegung im Anschluss an diese Programme.

## Initiative für umfassende Umsetzung

Auf Basis dieser Erkenntnisse haben die Forschenden der ZHAW Handlungsempfehlungen formuliert, etwa die Gründung der Dachorganisation Exercise is Medicine (EIM) Schweiz, die den Weg ebnen soll, Bewegung als Therapie in der Gesundheitsversorgung zu etablieren. Verantwortlich für EIM Schweiz sind neben dem BAG therapeutische und ärztliche Fachgesellschaften, Bildungsinstitutionen und weitere Akteure. Das Ziel der Dachorganisation ist es, diese Akteure zusammenzubringen und die Förderung von Bewegung als Therapie gemeinsam anzugehen. In einem gemeinsamen EIM-Konzept sollen unter anderem eine Indika-

## Projekte, die therapeutische Bewegungsangebote fördern

Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt verschiedene Projekte im Bereich Bewegungstherapie: Das Pilotprojekt «Pas à Pas» (PAP+) richtet sich an Personen, die an NCDs leiden oder sich nicht genügend bewegen und deswegen ein Risiko haben, eine NCD zu entwickeln, mit dem Ziel, Bewegung als Massnahme zur NCD-Prävention systematisch zu integrieren. Ein anderes Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz ist das Projekt «BeFit – Fitness für Bechterew-Betroffene». Den Betroffenen wird eine Bewegungstherapie angeboten, welche ihre Autonomie und ihre Lebensqualität erhalten soll.

Zu weiteren Initiativen gehört das Projekt «Diafit» von Diabetes Schweiz: ein strukturiertes Bewegungsprogramm spezifisch für Patientinnen und Patienten mit Glukoseintoleranz. Dieses soll das Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 verhindern oder hinauszögern und Betroffenen einen gesünderen Lebensstil ermöglichen.

tionsliste erstellt, Richtlinien festgelegt und ein Bewegungsrezept entwickelt werden.

Zu den weiteren Handlungsempfehlungen gehören die Etablierung geeigneter Finanzierungsmöglichkeiten im Rahmen der Grundversicherung sowie die Entwicklung von Guidelines für betroffene Fachpersonen.

**Kontakt:**  
Antoine Bonvin, Sektion Prävention in der Gesundheitsversorgung, antoine.bonvin@bag.admin.ch

**Links:**  
– Schlussbericht ZHAW: <https://tinyurl.com/2p9bknea>  
– BAG Faktenblatt: <https://tinyurl.com/2p85rf5p>  
– Bericht Interface «Élaboration de profils de compétences dans le domaine de l'activité physique comme moyen thérapeutique (APMT) en Suisse», 2022: <https://tinyurl.com/2p835am5>

- Forschungsberichte körperliche Aktivität und Gewicht (BAG): <https://tinyurl.com/3jawmzy5>
- Association Suisse des Professionnels en Activités Physiques Adaptées (ASP-APA): <http://asp-apa.ch>
- Sport & Exercise Medicine Switzerland (SEMS): <https://tinyurl.com/bdfdtzdd>
- Schweizerischer Verband für Gesundheitssport & Sporttherapie (SVGS): <https://svgs.ch>
- Pas à Pas : [www.pas-a-pas.ch](http://www.pas-a-pas.ch)
- «BeFit» (Gesundheitsförderung Schweiz): <https://tinyurl.com/2p8a3zt6>
- Weitere von Gesundheitsförderung Schweiz geförderte Projekte: <https://tinyurl.com/5n73sfjs>
- Diafit: [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)

<sup>1</sup> Wieser et al. 2014. Die Kosten der nichtübertragbaren Krankheiten in der Schweiz.



# Wie Architektur und Raumplanung Bewegung fördern

Mit einfachen baulichen und umgebungsgestalterischen Mitteln können Architektur und Raumplanung zu einem bewegungsfreundlichen Umfeld beitragen und dadurch unsere Bewegung und Gesundheit steigern. Dazu braucht es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachpersonen aus den Bereichen Raumplanung, Architektur, Landschaftsarchitektur, Gesundheit, soziale Arbeit, Verkehr und Umwelt und möglicherweise weiteren.

Einladende Treppenaufgänge und ein Lift, der nicht auf den ersten Blick zu sehen ist. Ein sicherer und attraktiver Veloweg zur Arbeit, gepaart mit genügend geschützten Veloparkplätzen in der Nähe des Büroeingangs: Unser Bewegungsverhalten kann durch die Bau- und Umgebungsgestaltung stimuliert werden. Damit eine Umgebung zu mehr Bewegung und Sport anregt, braucht es durchdachte Siedlungsplanungen und -strukturen: zusammenhängende Fuss- und Velowegnetze, gute ÖV-Anschlüsse, kurze Wege zum Einkaufen, ein attraktives Wohn- und Arbeitsumfeld sowie einfach zugängliche Naherholungsgebiete und Sportanlagen. Steht das Bürogebäude in der Nähe eines Parks, lässt es sich komfortabler draussen essen, und die Menschen gehen gerne einige Schritte zum Picknickplatz.

## Nutzerinnen und Nutzer früh einbeziehen

Für eine bewegungsfördernde Siedlungsentwicklung ist eine gemeinsame Planung von Fachpersonen aus den Bereichen Raumplanung, Landschaftsarchitektur, Architektur, Verkehr und Umwelt, aber auch aus der Gesundheits- und Bewegungsförderung und der sozialen Arbeit essenziell. Die Bedürfnisse der Nutzerinnen und Nutzer sollen frühzeitig einfließen können. «Wichtig ist dabei stets die Kommunikation», sagt Sabina Ruff, Dozentin und Expertin für Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung: «Den Beteiligten muss adressatengerecht erklärt werden, in welcher Form sie einwirken können und wie ihre Ideen und Beiträge in den weiteren Prozess einfließen. Dazu braucht es ein gutes Konzept, wie, in welcher Phase, mit welchen Methoden und zu welchem Zweck die Betroffenen eingebunden werden. Es geht darum, die Menschen zu einer Co-Kreation einzuladen.» Insbesondere vulnerable Gruppen wie sozial benachteiligte oder ältere Menschen, aber auch Kinder oder Menschen mit Behinderungen sollen in diesen Partizipationsprozessen nicht vergessen werden. «Hier braucht es vor allem Zeit, ein Netzwerk mit Schlüsselpersonen aufzubauen und das Interesse, sich auf Gespräche mit den jeweiligen Gruppen einzu-

lassen. Die Ergebnisse müssen anschliessend übersetzt werden, um sie für Expertinnen und Experten der Planung verfügbar zu machen oder zur Weiterbearbeitung aufzubereiten», so Sabina Ruff.

## Bedürfnisse ausloten und Fusswege reaktivieren

Acht Bundesämter unter der Federführung des Bundesamts für Raumentwicklung (ARE) unterstützen das Programm «Modellvorhaben nachhaltige Raumentwicklung 2020–2024». Das BAG begleitet fünf Projekte in den Themenschwerpunkten «Siedlungen, die kurze Wege, Bewegung und Begegnung fördern» und «Landschaft ist mehr wert», die innovative Ideen für ein bewegungsförderndes Umfeld umsetzen. Die Projekte zeigen, dass ein ganzheitliches, interdisziplinäres und partizipatives Vorgehen einer nachhaltigen Raumentwicklung und damit auch der Bewegung und Gesundheit der Bevölkerung zugutekommt.

Das Projekt «Fussverbindungen: Alltagswissen und -wege vernetzen in der Region Frauenfeld» ist eines dieser Vorhaben. Es hat zum Ziel, in einem Frauenfelder Quartier und in zwei Gemeinden der Region das Wissen der Bevöl-

kerung über Fuss- und Schleichwege abzuholen und diese wieder zu neuem Leben zu erwecken und zu vernetzen. So wird evaluiert, wo fehlende Wege unser Bewegungsverhalten einschränken oder neue und attraktive Fusswegverbindungen es fördern könnten.

Ein weiteres Modellvorhaben wird im Entwicklungsgebiet Stettenfeld in Riehen (BS) durchgeführt. Auf rund 18 Hektaren soll dort ein attraktives, familienfreundliches und nachhaltiges Wohnquartier entstehen. Die verschiedenen Akteure können in einem Klärungs- und Partizipationsprozess ihre Interessen einbringen. In der Quartierentwicklung wird ein spezielles Augenmerk auf kurze Wege und Bewegungs- und Begegnungsförderung gelegt – mit Hilfe von Grünräumen, Freizeitnutzung und Sportanlagen.

## Bewegung schafft Begegnung

Ein attraktives Wohnumfeld fördert nicht nur die Bewegung, sondern auch die Teilhabe von Menschen am sozialen Geschehen. Dies steigert neben der physischen auch die psychische und soziale Gesundheit. Und der Ansatz hat noch weitere positive Nebenwirkungen: Parks und andere Grünflächen

kommen neben ihrer bewegungsfördernden Funktion auch der Hitzeprävention und Luftqualität zugute und stellen Lebensraum für die Biodiversität her. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt darum für alle Menschen einen Grünraum innerhalb von 300 Metern. Dies wird im kürzlich erschienenen Heft «Forum für nachhaltige Raumentwicklung» zum Thema «Raumentwicklung und Gesundheit» des ARE in Zusammenarbeit mit dem BAG genauer erörtert. Weitere Informationen zum Thema Bewegung durch Raumplanung liefert das Themenheft «Bewegung, bitte!», das der Verlag Hochparterre gemeinsam mit dem BAG erarbeitet und im Dezember 2021 publiziert hat.

## Kontakt:

Nicole Ruch, Abteilung Prävention nichtübertragbare Krankheiten, nicole.ruch@bag.admin.ch

## Links:

- Themenheft Hochparterre «Bewegung, bitte!»:  
<https://tinyurl.com/tz87cmtv>
- BAG, «Bewegungsfreundliches Umfeld»:  
<https://tinyurl.com/3j935h4v>
- GFCH: Fokusthema «Bewegungsfreundliches Umfeld»:  
<https://tinyurl.com/w5s3vbyf>
- ARE, Themenschwerpunkt kurze Wege (Modellvorhaben):  
<https://tinyurl.com/mrybuctc>
- WHO, Health economic assessment tool for cycling and walking:  
<https://tinyurl.com/2yswm6da>



Das Projekt «Fussverbindungen: Alltagswissen und -wege vernetzen in der Region Frauenfeld» hat zum Ziel, Fuss- und Schleichwege wieder zum Leben erwecken.



# Bewegung im Alter senkt das Sturzrisiko und unterstützt ein eigenständiges Leben

Personen, die sich auch nach ihrer Pensionierung ausreichend bewegen, leiden weniger oft an nichtübertragbaren Erkrankungen wie etwa Herz-Kreislauf-Problemen oder Diabetes. Wer im Alter jede Gelegenheit zur Bewegung nutzt, senkt sein Sturzrisiko und kann länger selbstständig zu Hause leben. Unterstützend dabei: ein altersgerecht gestaltetes Umfeld.

Die Tendenz ist grundsätzlich positiv: In der Schweiz werden die Menschen nicht nur älter, sie bleiben im Schnitt auch länger gesund. Allerdings sind die Unterschiede im Alter grösser als in jeder anderen Lebensphase: Während es einerseits vielen Rentnerinnen und Rentnern gesundheitlich besser geht als manchen Personen im Erwachsenenalter, gibt es auch immer mehr Pflegebedürftige, die an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden.

Insgesamt nimmt der Umfang an medizinisch-pflegerischen Leistungen im Gleichschritt mit der demografischen Alterung zu. Körperliche und kognitive Einbussen als Folge biologischer Abbauprozesse gehören zum Älterwerden dazu. Das BAG ist an einer Reihe von Programmen und Massnahmen beteiligt, die ältere Menschen dabei unterstützen, ihre körperliche und psychische Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Hier spielt die Bewegungsförderung – und damit verbunden auch die Vorbeugung von Stürzen – eine zentrale Rolle. In diesem Kontext engagiert sich das BAG zum Beispiel im Netzwerk von hepa.ch. Das Netzwerk hat explizite Bewegungsempfehlungen auch für ältere (und allenfalls mobilitätseingeschränkte) Menschen erarbeitet. Anlässlich der Herbsttagung von hepa.ch werden diese Empfehlungen aktualisiert (siehe Kasten S. 3).

## Angepasstes Training

Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung zeigen, dass die durchschnittliche Bewegung ab 65 Jahren seit der Jahrtausendwende zwar zugenommen hat. Trotzdem bewegt sich immer noch jede fünfte Person zwischen 65 und 74 Jahren nicht ausreichend. Bei Personen ab 75 Jahren trifft das sogar auf fast jede zweite Person (45%) zu, wie Gesundheitsförderung Schweiz auf ihrer Webseite festhält. Die Stiftung zielt mit ihren kantonalen Aktionsprogrammen, die im Rahmen der Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten umgesetzt werden, auf zwei verschiedene Bewegungsformen ab, die sich ergänzen: die alltägliche Bewegung sowie die Teilnahme an spezifischen Bewegungsprogrammen. Studien belegen, dass sich die Häufigkeit von Stürzen im Alter

mit solchen spezifischen Trainings um bis zu 40 Prozent reduzieren lässt.

Schweizweit laufen zahlreiche Aktivitäten in diesem Bereich, darunter auch das von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützte Pilotprojekt «Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen!» im Kanton Freiburg. Im Schnitt verbringen Bewohner solcher Heime 94 Prozent ihrer Zeit mit Sitzen oder Liegen. Während zwei Jahren führen Fachpersonen mit einem speziellen Hochschuldiplom in Sport- und Bewegungswissenschaften Bewegungsprogramme durch, die auf die Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen angepasst sind. Diese Programme stärken nicht nur die Muskelkraft, sondern auch das Gleichgewicht der Teilnehmenden. Gleichzeitig werden die Betreuungsteams vor Ort geschult, damit das Training auch nach Ablauf des Pilotprojekts fortgeführt werden kann.

Zusehends zeigt sich, dass sich solche Investitionen lohnen: Denn die Gesundheitsförderung im Alter hat eine grosse – und stetig wachsende – volkswirtschaftliche Bedeutung. Im Schnitt ereignen sich

knapp 90000 Stürze pro Jahr, die zu jährlichen Folgekosten von rund 1,7 Milliarden Franken führen. Wenn man noch hinzurechnet, dass eine bessere Gesundheit im Alter auch die Pflegebedürftigkeit verringert und Heimeintritte verzögert, könnten sich die prognostizierten Ausgaben sogar um 11 Milliarden Franken verringern.

## Dialog und Begegnung

Neben diesen und vielen ähnlichen Bestrebungen, die auf den möglichst langen Erhalt der individuellen körperlichen Leistungen und der Eigenständigkeit ausgerichtet sind, spielen auch bewegungsförderliche Strukturen eine wichtige Rolle. Dafür beteiligt sich das BAG an den Modellvorhaben für nachhaltige Raumentwicklung (siehe auch S. 9). Bei diesen Pilotprojekten interessiert sich das BAG für die gesundheitsförderliche Ausgestaltung des Wohn- und Lebensraums. So werten etwa Fachleute in den beiden Tessiner Alpentälern Muggio und Onsernone bestehende Plätze in den Dörfern mit Bänken auf – und erleichtern somit den Dialog und die Begegnung zwischen den Generationen. Zudem werden steile Wege und Treppen mit Hand-

läufen ausgestattet, um das Lebensumfeld der älteren Bevölkerung zugänglich zu machen. Andere Projekte wollen attraktive Grünflächen schaffen, die gut erreichbar sind. Vorhaben wie diese sollen die Menschen zu mehr Bewegung und sozialem Austausch anregen.

Das BAG verfolgt somit zwei zentrale Aspekte der Bewegung im Alter: die Unterstützung bei der täglichen Bewegung älterer Menschen sowie die Entwicklung entsprechender bewegungsförderlicher Strukturen. Das Zusammenspiel beider Aspekte ist der Erfolgsfaktor für ein bewegtes und ein gesundes Altern.

## Kontakt:

David Hess-Klein, Direktionsbereich Prävention und Gesundheitsversorgung,  
david.hess-klein@bag.admin.ch

## Links:

- Bewegung im Alter (Gesundheitsförderung Schweiz): <https://tinyurl.com/2nxfm8h4>
- Sturzprävention bei älteren Personen (Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU): <https://tinyurl.com/89y4rxmy>
- Bewegungsempfehlungen (Bundesamt für Sport BASPO): <https://tinyurl.com/5a6jrahs>
- Modellvorhaben (Bundesamt für Raumentwicklung ARE): <https://tinyurl.com/2p9hmxzc>



Studien belegen, dass sich die Häufigkeit von Stürzen im Alter bei der Teilnahme an spezifischen Bewegungsprogrammen um bis zu 40 Prozent reduzieren lässt.



# «Wir müssen als Gesellschaft entscheiden, welche Lebenswelt wir wollen»

5 Fragen an Jenny Leuba, Projektleiterin bei Fussverkehr Schweiz, dem Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger. Sie meint: Damit mehr Menschen zu Fuss unterwegs sein können, braucht es mehr öffentliche Räume mit Bäumen und Sitzbänken, die es den Leuten ermöglichen, sich auszuruhen und einander zu begegnen.

## 1 Sie setzen sich in Ihrer Arbeit für ein «bewegungsfreundliches Umfeld» ein. Was verstehen Sie darunter?

Ein Umfeld, das Lust auf Bewegung macht – und die Leute einlädt, zu Fuss zu gehen. Bei bewegungsfreundlichem Umfeld denken viele zuerst an das Velo, das in der gesellschaftlichen Debatte einen prominenten Platz belegt. Aber für das öffentliche Wohlbefinden spielt eigentlich das Gehen eine wichtigere und umfassendere Rolle, weil nur ein Teil der Bevölkerung Velo fährt, aber praktisch alle immer wieder auch zu Fuss unterwegs sind.

Hinzu kommt: Der Mangel an Bewegung wird aufgrund seiner negativen Auswirkungen auf die Gesundheit oft auch als Zigarette des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Gerade für wenig aktive Personen ist es oft einfacher, damit zu beginnen, kleine Strecken zu Fuss zurückzulegen, als sich mit dem Fahrrad fortzubewegen. Deshalb erzielen wir auch eine grössere

«Gerade für wenig aktive Personen ist es oft einfacher, damit zu beginnen, kleine Strecken zu Fuss zurückzulegen, als sich mit dem Fahrrad fortzubewegen.»

Verbesserung der öffentlichen Gesundheit, wenn wir Menschen, die sich in ihrem Alltag sehr wenig bewegen, ermuntern, zu Fuss unterwegs zu sein.

## 2 Was braucht es, damit die Menschen mehr zu Fuss unterwegs sind?

Es kommt einerseits auf die Qualität des Umfelds an. Wenn ich zum Beispiel vom Bahnhof in Bern zum Inselspital gehe, wird mir schnell langweilig. Die Strecke ist eintönig. Und nicht sehr angenehm, weil ich dem Lärm ausgesetzt bin, den die vielen Autos dort machen. Aber wenn ich vom Bahnhof in die andere Richtung zum Bärengraben spaziere, durchquere ich eine sehr abwechslungsreiche Strecke mit vielen Schaufenstern und anderen

Menschen auf der Strasse. Die Zeit vergeht wie im Flug.

Andererseits hängt die Bewegungsfreundlichkeit des Umfelds auch davon ab, ob es genügend Orte zum Verschnaufen gibt. Insbesondere die ältere Bevölkerung ist entlang ihrer Wege auf Sitzbänke angewiesen, also darauf, unterwegs auch mal Pausen machen zu können.

## 3 Sie wollen mehr Ruheplätze, damit sich die Menschen mehr bewegen? Das tönt widersprüchlich.

Ja, das erscheint paradox. Es gibt zwei Arten, wie Städte mit dem Fussverkehr umgehen. Einige verbinden ihn mit Mobilität und Fortbewegung – und konzentrieren

«Auf dem Land ist die Natur näher als in der Stadt, dafür dienen Sitzbänke in öffentlichen Räumen in den Dörfern oft auch als Orte des sozialen Austauschs.»

sich auf kurze Verbindungen und einen möglichst effizienten Durchfluss. Das ist sehr funktional gedacht. Aber es lässt ausser Acht, dass Fussgängerinnen und Fussgänger viel stärker mit ihrem Umfeld interagieren als Menschen im Auto. Zu Fuss entdeckt man unterwegs vielleicht ein neues Geschäft oder begegnet zufällig Bekanntschaften, die man lange nicht mehr gesehen hat.

Andere Städte verbinden den Fussverkehr deshalb mit ihren öffentlichen Räumen, wo es Bänke und Bäume hat. Und also auch Platz, um innezuhalten. Solche öffentlichen Räume braucht es nicht nur in den Städten, sondern auch auf dem Land. Eigentlich geht es um das genau Gleiche, allerdings mit einem anderen Fokus: In der Stadt stehen vielleicht mehr spannende Grünzonen im Vordergrund. Auf dem Land ist die Natur näher, dafür dienen Sitzbänke in öffentlichen Räumen in den Dörfern oft auch als Orte des sozialen Austauschs.



«Der Mangel an Bewegung wird aufgrund seiner negativen Auswirkungen auf die Gesundheit oft auch als Zigarette des 21. Jahrhunderts bezeichnet.» Jenny Leuba, Projektleiterin Fussverkehr Schweiz.

## 4 Wo liegen die grössten Hindernisse in der Realisierung einer bewegungsfreundlichen Umwelt?

Im städtischen Umfeld gibt es ein Problem mit dem Platz, der zurückgewonnen werden muss: Mehr öffentliche Räume bedeuten weniger Abstellplätze für Autos. Dass die Stadt dabei aufgewertet wird, ist immer erst im Nachhinein offensichtlich. Stellen Sie sich zum Beispiel den Bundesplatz in Bern immer noch als Parkplatz vor! Doch

«Mehr öffentliche Räume bedeuten weniger Abstellplätze für Autos. Dass die Stadt dabei aufgewertet wird, ist immer erst im Nachhinein offensichtlich. Stellen Sie sich zum Beispiel den Bundesplatz in Bern immer noch als Parkplatz vor!»

in zahlreichen kleineren Städten der Schweiz sind immer noch zentrale Plätze mit Autos gefüllt. Und wer daraus erholsame öffentliche Räume machen will, braucht grossen politischen Mut.

## 5 Spielen auch finanzielle Argumente eine Rolle?

Wenn man – etwa beim Bau neuer Wohngebiete – schon von Anfang an bewegungsfördernde Elemente einplant, verteuern sich die Baukosten um weniger als ein Prozent. Das ist gut investiertes Geld, wenn man an die Gesundheitskosten denkt, die sich damit einsparen lassen. Wenn man erst später hinzubaut, wird es teurer. Aber auch hier relativieren sich die Kosten, wenn man bedenkt, dass es für den Bau von nur einem Kilometer Autobahn etwa 80 Millionen Franken braucht. Aus meiner Sicht ist es keine Frage des Geldes, sondern eine der Prioritätensetzung. Wir müssen als Gesellschaft entscheiden, welche Lebenswelt wir wollen.

Kontakt:  
Jenny Leuba, Fussverkehr Schweiz,  
jenny.leuba@mobilitetpietonne.ch

# International vernetzte Bewegungsförderung

Am paneuropäischen Programm für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Mobilität THE PEP beteiligt sich die Schweiz schon seit der Gründung vor zwanzig Jahren. Nun will die Schweiz auch GAPPA umsetzen – den «Global Action Plan on Physical Activity» der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Genau zwanzig Jahre ist es her, als die Schweiz mit einigen weiteren Ländern THE PEP lancierte. Der Name leitet sich ab aus: «Transport, Health, Environment – a Pan-European-Programme» und wird von der UNO-Wirtschaftskommission (UNECE) und WHO Europa umgesetzt. Es bezweckt, Vertreterinnen und Vertreter aus den Sektoren Verkehr, Gesundheit und Umwelt an einen Tisch zu bringen, um gemeinsame Antworten auf Herausforderungen wie Luftverschmutzung und körperliche Inaktivität zu finden.

Eine solche sektorenübergreifende Zusammenarbeit fördert nicht nur den Austausch zwischen Fachpersonen, die ansonsten kaum miteinander in Berührung kommen, sondern sie sorgt auch dafür, dass Themen wie die nachhaltige Mobilität ganzheitlich angegangen werden und dadurch Synergien entstehen. Am letzten Ministertreffen, das im Mai 2021 pandemiebedingt virtuell abgehalten wurde, haben die Regierungen der Schweiz und weiterer 40 europäischer Länder die Wiener Erklärung verabschiedet, die unter anderem einen Masterplan zur Förderung des Radverkehrs enthält – und etwa die Erstellung eines umfassenden Netzes von sicheren Velowegen fordert.

## Aktionsplan für mehr Bewegung

Die Schweiz beteiligt sich auch am globalen Aktionsplan der WHO zur Förderung der körperlichen Aktivität (GAPPA), der den Anteil körperlich inaktiver Menschen bis 2030 weltweit um 15 Prozent sen-

ken will. Das BAG koordiniert die Umsetzung dieses Plans in der Schweiz im Rahmen der NCD-Strategie – und hat darum eine Studie in Auftrag gegeben, um herauszufinden, in welchen der insgesamt zwanzig Handlungsfelder von GAPPA hierzulande der grösste Handlungsbedarf besteht.

Hanspeter Stamm und Adrian Fischer, die beiden Autoren der Studie, haben dazu verschiedene Expertinnen und Experten nach ihrer Einschätzung von Handlungsbedarf, Umsetzungsstand und Wirkungspotenzial der verschiedenen Handlungsfelder befragt. Die gute Nachricht zuerst: Der Anteil körperlich inaktiver Personen in der Schweiz hat sich in den letzten beiden Jahrzehnten von knapp 19 auf etwas über 8 Prozent halbiert. Das zeigt, dass hierzulande schon zahlreiche bereits funktionierende Ansätze existierten. Tatsächlich verfügt die Schweiz über ein gut ausgebautes System an Wanderwegen, Sportanlagen und Bewegungsangeboten, das von einer Mehrheit der Bevölkerung auch genutzt wird. Zahlreiche Handlungsfelder von GAPPA seien mit den aktuellen Aktivitäten bereits abgedeckt, die allerdings weiterzuführen seien, schreiben die Studienautoren.

## Vier Handlungsfelder mit hoher Priorität

Bei der Umsetzung des Plans könne sich die Schweiz deshalb auf vier Felder mit hoher Priorität konzentrieren: Erstens müssen Verkehrs- und Stadtplanungspolitik enger verzahnt und zweitens die Fuss- und Velowege aus-

gebaut und verbessert werden, sodass die aktive Mobilität ihre verdiente Bedeutung erhält und zu einem nachhaltigen und gesundheitsfördernden Lebensstil beiträgt.

Drittens sollen zusätzliche Massnahmen zur Steigerung der Bewegung von Inaktiven entwickelt werden. Allerdings stellen Inaktive in der Schweiz «eine relativ kleine, gleichzeitig aber heterogene und nur schwer erreichbare Zielgruppe dar». Auf die Betagten und Hochbetagten richten die beiden Autoren ein besonderes Augenmerk, denn im Zuge des demografischen Wandels gewinnen altersgerechte Massnahmen zur Bewegungsförderung zusehends an Bedeutung. Deshalb gilt es, das Bewegungsangebot für ältere Personen zu erweitern – und insbesondere auch Hochbetagten den Zugang und die Nutzung von Aussenräumen zu ermöglichen.

Weil von den Personen mit geringem Einkommen überdurchschnittlich viele (39 Prozent) ungenügend körperlich aktiv oder inaktiv sind, seien auch Massnahmen zu entwickeln, die speziell solchen Bevölkerungsgruppen zugute kommen, schreiben Stamm und Fischer. Sie empfehlen gerade auch in weniger privilegierten Quartieren die Förderung eines bewegungsfreundlichen Umfelds. Dazu gehören etwa attraktive, sichere und zugängliche Spielplätze. «Zusätzliche Investitionen in die körperlich aktive Mobilität (Verkehrsplanung und Mobilitätsprojekte) und insbesondere in den Veloverkehr scheinen vielversprechend», so die Autoren.

## Ausbau von Bewegungsprogrammen

Und schliesslich gehört der Ausbau von niederschweligen schulischen und ausserschulischen Bewegungsprogrammen zu den Handlungsfeldern mit hoher Priorität. Angesichts der Tatsache, dass die Bewegungs- und Sportaktivitäten während der Adoleszenz stark abnehmen, verdienen die Schule sowie der Schulweg weiterhin grosse Aufmerksamkeit. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden soll das Bewusstsein für die Bedeutung des eigenständig bewältigten Schulwegs gestärkt und gleichzeitig das durch Elterntaxis generierte zusätzliche Verkehrsaufkommen reduziert werden. Die für die Studie befragten Expertinnen und Experten sehen etwa bei den Veloförderkursen in Schulen und beim sogenannten bewegten Lernen noch erhebliches Potenzial.

### Kontakt:

Gisèle Jungo, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention, gisele.jungo@bag.admin.ch

### Link:

- Global action plan on physical activity 2018-2030 (GAPPA), Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz: <https://tinyurl.com/24bk2nzd>
- THE PEP: <https://thepep.unece.org>

### Impressum: spectra 134, Juni 2022

«spectra» ist eine Informationsschrift des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Englisch. Sie bietet in Interviews und in der Rubrik «Forum» auch Raum für Meinungen, die sich nicht mit der offiziellen Haltung des BAG decken.

Herausgeber: BAG, 3003 Bern, Tel. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Realisation: Adrian Heuss, Miriam Flury, advocacy ag

Leitung Redaktionskommission: Adrian Kammer, [adrian.kammer@bag.admin.ch](mailto:adrian.kammer@bag.admin.ch)

Redaktionskommission: Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Daniel Dauwalder, Adrian Kammer, Nadja Stirnimann, Esther Walter

Textbeiträge: advocacy ag, Mitarbeitende des BAG, Ori Schipper

Fotos/Copyrights: Autorinnen, Autoren, Fotolia, iStock by Getty Images, Urs Stalder, Stadt Frauenfeld

Layout: bom! communication ag, Basel

Druck: Büetiger AG, 4562 Biberist

Auflage: 5000 Ex. deutsch, 2500 Ex. französisch, 800 Ex. englisch

Einzel Exemplare und Gratisabonnemente von «spectra» können bestellt werden bei:

Bundesamt für Gesundheit, Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen, 3003 Bern, [kampagnen@bag.admin.ch](mailto:kampagnen@bag.admin.ch)



Bei der Umsetzung von GAPPA müssten zum Beispiel Verkehrs- und Stadtplanungspolitik enger verzahnt und die Fuss- und Velowege ausgebaut und verbessert werden.

[www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)