



Engagement auf allen Ebenen für eine gute Gesundheit

Bewegung ist für jedes Alter wichtig

Der Nationale Gesundheitsbericht 2008 hat es an den Tag gebracht: Die Eidgenossen sind grundsätzlich bei guter Gesundheit. Der Bericht zeigt aber auch auf, dass die Lebensbedingungen und Verhältnisse der Bevölkerung so gestaltet werden können, dass gesundes Verhalten möglich ist.

Um dieses Ziel zu erreichen, braucht es nach Einschätzung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums ein Engagement aller Gesellschaftsbereiche. Insbesondere ist eine Vernetzung der Aktivitäten in der Schule, am Arbeitsplatz und in der Konsumwelt notwendig. Die Schweiz soll also Lebensbedingungen bieten, in welchen gesundes Verhalten überhaupt möglich wird. Ein wichtiger Bereich ist dabei ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Kräfte gebündelt

Auf nationaler Ebene hat dazu das Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Auftrag des Bundesrates zusammen mit dem Bundesamt für Sport, Gesundheitsförderung Schweiz, den Kantonen und anderen wichtigen Akteuren der schweizerischen Ernährungs- und Bewegungspolitik das «Nationale Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012» erarbeitet. Was sich relativ technisch anhört, hat ein klares Hauptziel: Das BAG will mit gebündelten Kräften die Freude an ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung und Sport vermitteln sowie integrierte Ansätze zur Förderung eines gesunden Körpergewichts realisieren. Im letzten Bereich gibt es allerdings unterschiedliche Meinungen zwischen Behörden und dem Schweizerischen Gewerbeverband sgV: Der Gewerbeverband bemängelt, dass das BAG



Der Ruf nach Fitness wird erhört: Die slowUp 2008 (hier bei Murten) zählte über 400 000 Teilnehmende.

mit allzu vielen dirigistischen Massnahmen die Bürger bevormunden und sogar die Handels- und Gewerbefreiheit einschränken will.

Allgemeine Fitness zur Bewältigung des Alltags

Bewegung ist erwiesenermassen ein wichtiges Element einer guten Gesundheit. Dabei kann es beim Durchschnittsmenschen nicht darum gehen, seinen Körper für wettkampfmässige Höchstleistungen zu trainieren. Wichtig ist das Erreichen einer allgemeinen Fitness, mit der sich die vielfältigen Belastungen des Alltags bewältigen lassen. «Fit sein bedeutet nichts anderes als eine gute Gesamtverfassung des Organismus, genügende körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit», bringt es der Zürcher Präventivmediziner und FDP-Ständerat Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller auf den Punkt.

Bessere Lebensqualität

Körperliche Aktivität bringt der Gesundheit sehr viel: Sie führt zu einer Verbesserung der Herzkreislauf-Kapazität, das Körpergewicht lässt sich kontrollieren,

das schlechte Cholesterin wird gesenkt und das gute Cholesterin erhöht, das Risiko eines Diabetes reduziert sich, und durch die Stärkung der Knochen wird der Knochenschwund verhindert. Grundsätzlich verbessert ausreichend Bewegung also die Lebensqualität deutlich.

Jeder Vierte ist «Sport-Abstinenzist»

Zwar zeigt eine Studie des Bundesamts für Sport (BASPO), dass in den letzten acht Jahren der Anteil der Personen, die regelmässig Sport treiben, kontinuierlich gestiegen ist. Aber nach wie vor treibt jeder Vierte nie Sport. Eine andere BASPO-Studie zum Thema «Kinder und Sport» aus dem Jahre 2008 belegt, dass 14 Prozent der Kinder ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts praktisch keinen Sport treiben. Jedes fünfte Kind ist an den Wochenenden völlig inaktiv. Weitere Untersuchungen zeigen, dass in manchen Schweizer Städten jedes fünfte Kind übergewichtig ist, vier Prozent sind sogar fettleibig. Beunruhigend ist vor allem, dass sich die Zahl von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht in

der Schweiz in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Neben der falschen Ernährung ist der Bewegungsmangel der Hauptgrund für diese Probleme.

Projekte für mehr Bewegung der ganzen Gesellschaft

Auf nationaler wie auch kantonaler Ebene, aber auch auf private Initiative hin hat man auf diese Zahlen reagiert und in den letzten Jahren eine Vielzahl Events, Kampagnen und Projekte gestartet, die mangelnder Bewegung entgegenwirken sollen, und zwar auf allen Stufen, von den Kindern über die Erwachsenen, die arbeitende Bevölkerung bis hin zu Senioren.

«schweiz.bewegt» als Bewegungs- und Volksfest

Eines dieser Programme trägt den Namen «schweiz.bewegt» und findet in diesem Jahr zwischen dem 5. und 12. Mai bereits zum fünften Mal statt. Die nationale Sportwoche unter der Trägerschaft des BASPO sowie der Gesundheitsförderung Schweiz soll auch dieses Jahr zu einem Bewegungs- und Volksfest werden. Ziel ist es, in der gesamten Bevölkerung nachhaltig für mehr Bewegung zu sorgen. Das Prinzip ist einfach: Jeweils zwei Gemeinden fordern sich gegenseitig heraus und bestimmen gemeinsam einen Wett-einsatz. Siegerin ist die Gemeinde, deren Einwohnerinnen und Einwohner mehr Bewegungszeit auf dem Parcours sammeln. Das Gemeindeduell wurde letztes Jahr zum ersten Mal mit grossem Erfolg und über 330 000 teilnehmenden Personen durchgeführt. In diesem Jahr wird auch erstmals das Thema der gesunden Ernährung einbezogen.

Klassen und Schulen in Bewegung

Bereits im Jahre 2005 wurde im Rahmen des Internationalen Jahres des Sports und der Sportziehung das Programm «schule.bewegt» lanciert, ein Projekt, das genau dort ansetzt, wo die Mängel entstehen. «schule.bewegt» will Klassen und Schulen in der ganzen Schweiz motivieren, sich täglich zu bewegen und die Bewe-

gung in den Alltag zu integrieren. Die Bewegung kann auf dem Schulweg, vor oder nach dem Unterricht, in den Pausen oder während der Lektionen stattfinden. Bei diesem BASPO-Programm verpflichten sich alle teilnehmenden Schulen und Klassen zu mindestens 20 Minuten Bewegung täglich während eines Quartals oder länger. Jede Klasse bestimmt selber, wie sie sich täglich bewegt, und alle Klassen erhalten von «schule.bewegt» Ideen und Material, um die Bewegungseinheiten vielseitig und attraktiv umzusetzen. Über 2700 Klassen nahmen 2008/09 an diesem Projekt teil.

Wandern, skaten, biken...

An die ganze Gesellschaft richtet sich das Programm «SchweizMobil», das im vergangenen Jahr als Nachfolgeorganisation von Veloland Schweiz lanciert wurde. «SchweizMobil» ist das nationale Netzwerk für den sogenannten Langsamverkehr, was als Oberbegriff für das Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren gilt. «SchweizMobil» koordiniert dafür ein offizielles und einheitlich signalisiertes Routennetz, das aus nationalen und regionalen Best-of-Routen besteht. Die Routen werden optimal mit dem öffentlichen Verkehr und einem vielfältigen Angebot an Dienstleistungen verknüpft. «SchweizMobil» schafft damit ideale Voraussetzungen für die kombinierte Mobilität im Bereich Freizeit und Tourismus.

Erfolgsgeschichte slowUp

Die «SchweizMobil»-Vorgängerstiftung Veloland Schweiz war es auch, die im Rahmen der Expo.02 den slowUp entwickelte, der erstmals 2000 in der Region Murtensee durchgeführt wurde. Heute ist der slowUp eines der grössten Breitensportereignisse überhaupt in der Schweiz. Im vergangenen Jahr luden bereits 14 Regionen zu Bewegung aus eigener Muskelkraft auf motorfahrzeugfreien, landschaftlich attraktiven Routen. Rund 400 000 Velofahrende, Inline-Skater und Wanderer folgten diesen Einladungen. Für die slowUp-Saison 2009, die am 26. April am Murtensee beginnt, stehen erstmals 15 Events auf dem Pro-

Bewegung beginnt im Alltag

Häufigst genannter Grund für mangelnde Bewegung und Sport ist Zeitmangel. Aber bereits mit der Kombination von Bewegung und alltäglichen Aktivitäten kommt Bewegung in den Alltag:

- ▶ Gönnen Sie sich einen Verdauungsspaziergang.
- ▶ Steigen Sie zwei Haltestellen früher aus dem Bus oder dem Tram.
- ▶ Benutzen Sie die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe.
- ▶ Fahren Sie mit dem Velo statt mit dem Auto zur Arbeit, zum Einkaufen usw.
- ▶ Machen Sie bewusst Bewegungspausen bei langem Sitzen.
- ▶ Seien Sie ein Vorbild für Ihre Kinder.
- ▶ Stehen Sie auf und erfüllen Sie auch kleinere Aufgaben selbst statt zu delegieren.

(Quelle: SUISSE BALANCE)

gramm, darunter der neue slowUp Jura.

Betriebliche Gesundheitsförderung im Fokus

Im Fokus der Gesundheitsförderung steht aber nicht nur der schulische und private Bereich, auch die betriebliche Gesundheitsförderung rückt immer mehr in den Vordergrund. So setzt sich die Gesundheitsförderung Schweiz für die Verbreitung der betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen jeder Grösse ein, die sich effizient für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Arbeitsplatz einsetzen wollen. Die Schwerpunkte gelten den Themen «Psychische Gesundheit und Stress» sowie «Arbeit und Alter». Der Einsatz ist vielschichtiger Natur, aber auch in diesem Bereich spielen richtige Ernährung und genügend Bewegung als Schlüssel zu einem gesunden Leben und letztlich auch zum Erfolg im Beruf eine zentrale Rolle.

Unterstützung mit KMU-vital

Eines der Arbeitsinstrumente für eine wirksame Gesundheitsförderung ist das Programm KMU-vital. Dabei handelt es sich um einen praxiserprobten Werkzeugkasten, der kleine, mittelgrosse, aber auch grosse Betriebe dabei unterstützt, Gesundheitsförderung zielgerichtet anzugehen. Das Programm wurde von erfahrenen Spezialisten aus der betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt und während mehrerer Jahre in zwölf Pilotbetrieben in der Schweiz praktisch getestet. Mehr Informationen zu den Arbeitsinstrumenten und Umsetzungen in Betrieben sind auf der Website www.kmu-vital.ch verfügbar.

Zentrale Anliegen der erwählten Projekte sind die Förderung der Bewegung sowie eines gesunden Körpergewichts und eine gute Gesundheit der Bevölkerung. Gleichzeitig beweisen die Programme, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, wie Menschen sich bewegen können – in jeder Lebenssituation, in jedem Alter und trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen. ♦

Patrick Gunti



Bewegung von früher Kindheit an als Basis für ein gesundes Leben.