

Gesundheits- wirksame Bewegung

Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG und des "Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz"

Zielsetzung der Empfehlungen

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

Basisempfehlungen für gesunde Bewegung

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

"Mittlere" Intensität weist jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen oder Velofahren sowie Schneeschaukeln oder viele Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten sind von entsprechender Intensität. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren.

Es ist nicht unbedingt notwendig, die halbe Stunde Bewegung am Stück zu absolvieren. Jede Bewegung die nicht weniger lang als 10 Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden.

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

Empfehlungen zu Bewegung und Sport für bereits Aktive

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

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

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

Weiterer gesundheitlicher Nutzen von Bewegung und Sport

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

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

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

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

Zur Umsetzung der Empfehlungen

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

Bewegungsempfehlungen, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten in

Inhalt und Form an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten anschaulich und praxisnah sein und auf Motivationen und Barrieren eingehen.

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

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

Zusammenfassung der Empfehlungen in der Bewegungspyramide



Frauen und Männer in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens "mittlerer" Intensität empfohlen. Hiermit werden bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität erreicht.

Bei Trainierten bringen weitergehende sportliche Aktivitäten zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu.

Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun.