



Universität
Zürich ¹²²⁴

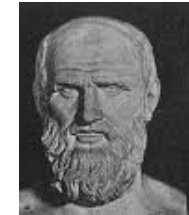
Institut für Sozial- und Präventivmedizin

Gesund durch Bewegung

Dr. med. Brian Martin, MPH
Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit

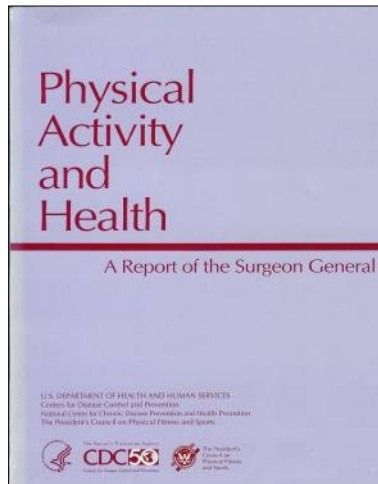


Symposium Wald und Gesundheit, Wald.11, Will SG, 01.09.11



“Wenn wir jedem Einzelnen die richtige Menge an Nahrung und Bewegung geben könnten, nicht zu wenig und nicht zu viel, dann hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden”

Hippokrates ~460-370 vor Christus



„Bewegung und Gesundheit.
Ein Bericht des
(US-amerikanischen)
Surgeon General“

300 Seiten

CDC. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA), US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 1996.

www.cdc.gov/nccdphp/sqr/sqr.htm

Erste erwähnte Studien im Surgeon General's Report

Bewegung und Herz-Kreislauf-Krankheiten

Morris JN, Heady JA, Raffle PAB, Roberts CG, Parks JW.
Coronary heart disease and physical activity of work. *Lancet* 1953;2:1111–1120.

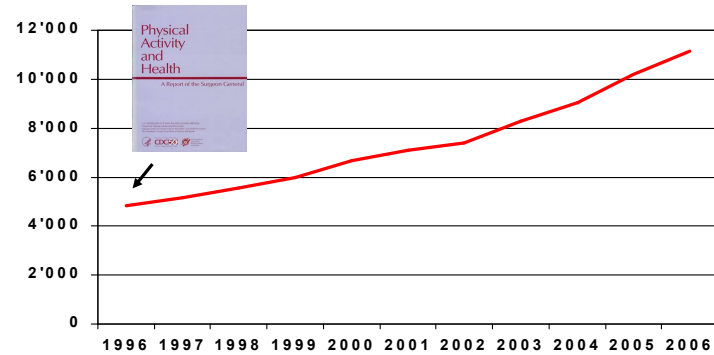
Bewegung und Krebs

Polednak AP. College athletes, body size, and cancer mortality. *Cancer* 1976;38:382–387.

CDC. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta (GA), US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 1996.

Wissenschaftliche Publikationen mit Bezug zum Thema „Bewegung“ in der Datenbank Pubmed

MeSH terms „physical activity“ OR „exercise“ OR „sport“ OR „sports“



www.pubmed.org, 22.08.2007

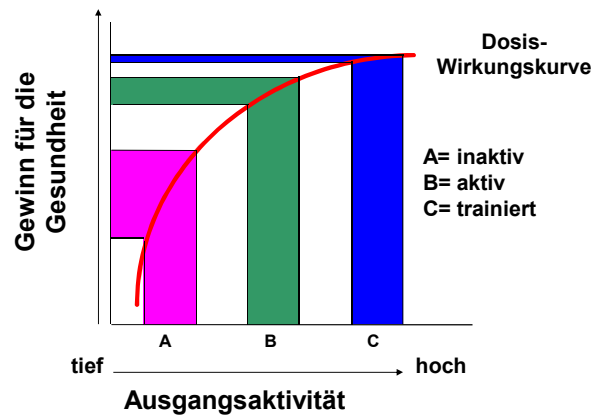
Gesundheitseffekte von Bewegung bei Erwachsenen

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ↑ Lebenserwartung | ↓ Koronare Herzkrankheit |
| ↑ Kardiorespiratorische Fitness | ↓ Bluthochdruck |
| ↑ Muskuläre Fitness | ↓ Hirnschlag |
| ↑ Gesunder BMI | ↓ Diabetes Typ II |
| ↑ Gesunde Körperzusammensetzung | ↓ Metabolisches Syndrom |
| ↑ Knochengesundheit | ↓ Colonkrebs |
| ↑ Schlafqualität | ↓ Brustkrebs |
| ↑ Gesundheitsbezogene Lebensqualität | ↓ Depression |
- Zusätzlich bei älteren Erwachsenen:*
- | | |
|------------------------|---------------|
| ↑ Selbständigkeit | ↓ Sturzrisiko |
| ↑ Kognitive Funktionen | |

↑ **starke Evidenz**
 ↑ **mittlere Evidenz**

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung



Quelle: nach Haskell, 1994



Schweizer Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 1999

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrhänder C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43..



Schweizer Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 2006



Schweizer Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

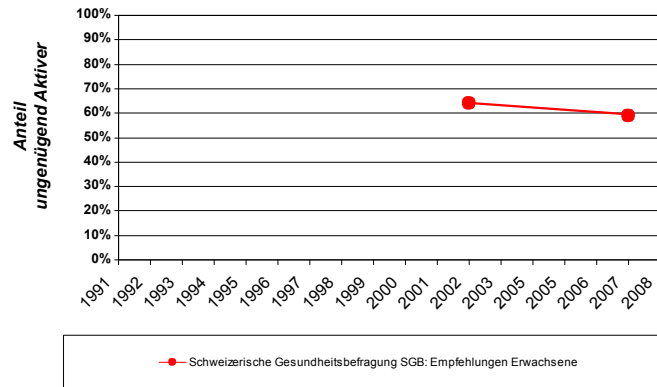


BASPO, BAG, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 1999

Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43..



Entwicklung des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Mäder U, Stamm HP, Braun-Fahrländer C. Physical activity and health - what are the recommendations and where do we find the Swiss population? Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2009; 57 (2); 37-43.



Lamprecht M, Fischer A, Stamm HP. Sport Schweiz 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, BASPO 2008

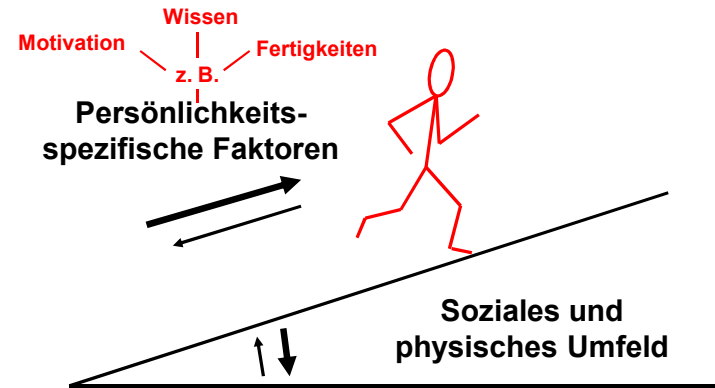
T 5.1 Die beliebtesten Sportarten in der Schweiz

	Sportartenpräferenzen der Sportler					Nennung insgesamt (in %, inkl. sporadische Aktivität der Nichtsportler)
	Nennung (in Prozent der CH-Bevölkerung)	Veränderung 2000-2008	Häufigkeit der Ausübung (durchschnittl. Anzahl Tage pro Jahr)	Durchschnittsalter (in Jahren)	Frauenanteil (in %)	
Radfahren, Mountainbike	35.0	+3.2	45	45	46	42.1
Wandern, Walking, Bergwandern	33.7	+11.1	40	50	57	42.3
Schwimmen	25.4	-0.9	30	44	60	31.7
Skifahren (Pisten), Carven	21.7	+3.8	10	44	48	26.6
Jogging, Laufen, Waldlauf	16.8	-0.8	52	40	44	17.6
Fitnessstraining, Aerobics	14.0	+2.5	90	43	61	14.1
Turnen, Gymnastik	11.7	-5.3	50	53	67	11.9
Fussball, Streetsoccer	6.9	-2.2	50	30	9	7.5
Snowboard	4.7	+0.8	10	26	45	5.2
Tennis	4.4	-2.0	32	42	40	4.8
Skilanglauf	3.9	-0.4	10	50	49	4.5

Die Kategorie «Walking, Nordic Walking» wird gebildet aus 47%, die explizit von Nordic Walking sprechen, 20%, die einfach Walking angeben, und 33%, die «zügiges Gehen (nicht Spazieren)» als ihre Sportart bezeichnen. Bei der grossen Mehrheit (74%) handelt es sich um Frauen.

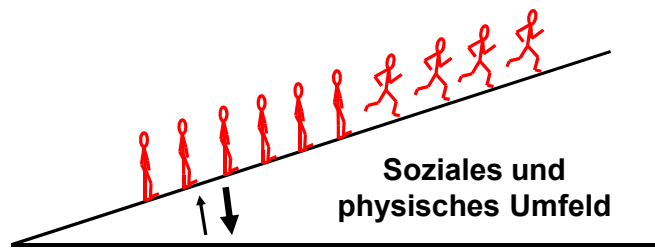
Lamprecht M, Fischer A, Stamm HP. Sport Schweiz 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen, BASPO 2008

Einflussfaktoren oder Determinanten des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Martin Eva, Mengisen W. Promotion de l'activité physique: définir des stratégies intégrées en Europe. In Insem. Activité physique et santé. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Paris, Insem 2008: 755-768.

Einflussfaktoren oder Determinanten des Bewegungsverhaltens



Martin BW, Martin Eva, Mengisen W. Promotion de l'activité physique: définir des stratégies intégrées en Europe. In Insem. Activité physique et santé. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Paris, Insem 2008: 755-768.

www.globalpa.org.uk

1 Umfassende Schulprogramme

2 Städteplanung mit Infrastrukturen für sicheren Zugang zu Freizeitaktivitäten, zu-Fuss-Gehen und Velofahren für alle Altersgruppen

3 Breitenportsysteme und -programme für alle Altersgruppen

4 Integration von Bewegungsförderung in die medizinische Grundversorgung

5 Öffentlichkeitsarbeit inklusive massenmediale Kampagnen, zur Informationsverbreitung und Veränderung sozialer Normen

6 Umfassende Gemeindeprogramme über alle Lebensbereiche und Sektoren hinweg www.globalpa.org.uk

Investments that Work for Physical Activity

2 Transportstrategien und -systeme, die zu-Fuss-Gehen und Velofahren und öffentlichen Verkehr Vorrang geben

