

Bewegungsempfehlungen...

Damit Bewegung und Sport gesund sind, braucht es eine gewisse Intensität und Regelmässigkeit. In den aktuellen Basisempfehlungen des Bundesamts für Sport (BASPO) und des Bundesamts für Gesundheit (BAG) wird mit Blick auf die Gesundheitswirksamkeit von folgendem Bewegungsumfang ausgegangen: «Frauen und Männer jeden Alters sollten sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität bewegen.» (Bundesamt für Sport et al. 2002, S. 7). Eine «mittlere» Intensität wird dann erreicht, wenn bei der Aktivität der Atem zumindest leicht beschleunigt ist. Neben zahlreichen Sportarten sind verschiedene Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen oder Velo fahren, aber auch Schnee schaufeln oder Gartenarbeiten Beispiele für solche Aktivitäten. Zur Messung

von intensiveren Bewegungsaktivitäten wird zusätzlich danach gefragt, ob man dabei ins Schwitzen gerate. Gemäss den Bewegungsempfehlungen von BASPO und BAG sollte ein gezieltes Ausdauertraining mindestens drei Schweiß treibende Einheiten pro Woche umfassen.

Im Leitindikator des Observatoriums «Sport und Bewegung Schweiz» werden die Angaben zu den körperlichen Aktivitäten mit mittlerer Intensität (Erhöhung der Atemfrequenz) und die Angaben zu den Aktivitäten mit höherer Intensität (schwitzen) zusammengefasst (T1). Dabei zeigt sich, dass 36% der Bevölkerung zumindest eine der beiden Bewegungsempfehlungen (Basisempfehlung oder Ausdauerempfehlung) erfüllen, während sich 64% aus gesundheitlicher Sicht zu wenig bewe-

gen. Ein Viertel der Bevölkerung ist zwar aktiv, die in den Bewegungsempfehlungen festgelegte Regelmässigkeit wird jedoch nicht erreicht. Ein weiteres Fünftel ist teilaktiv, die Häufigkeit und/oder der Bewegungs-

umfang sind deutlich von einer gesundheitswirksamen «Minimaldosis» entfernt. Schliesslich erweist sich wiederum ein Fünftel der Bevölkerung als völlig inaktiv.



T1 Anteile der Bevölkerung auf den verschiedenen Stufen des 5-stufigen und des 3-stufigen Leitindikators des Observatoriums «Sport und Bewegung Schweiz» (in %)

Leitindikator 5-stufig		Leitindikator 3-stufig	
trainiert: mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden	27.0	aktiv: mindestens eine Bewegungsempfehlung erfüllt	35.9
regelmässig aktiv: mindestens 5 Tage jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen)	8.9		
unregelmässig aktiv: mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden	25.6	teilaktiv: aktiv, aber Bewegungsempfehlungen nicht erfüllt	44.7
teilaktiv: mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden	19.1		
inaktiv	19.1	inaktiv	19.4

Quelle: BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002, n = 18'719.

Letter News

Für Betriebs-Partnerschaften von Top on Job Thurgau

Bewegung...

Sport und Gesundheit

«Ich rauche, esse zu viel Fast-food und bewege mich zu wenig. Um den Mangel zu kompensieren, schlucke ich täglich meine 'Gesundheitspillen'!»

Genau dann wird man krank... Ich bin sehr selten krank, aber jetzt hat's auch mich erwischt. Ich liege im Bett, bekomme kaum Luft, meine Nase pfeift, mein Kopf fühlt sich an, als würde er gleich platzen, meine

Nebenhöhlen sind zu. Da die Nase verstopft ist, muss ich auch noch durch den Mund atmen, was nicht förderlich für mein Halsweh ist... Habe mir also mal wieder eine schöne Erkältung eingefangen. Genau jetzt, wo ich doch so viel zu tun und so viele Termine habe.

Fakten und Trends der Gesundheit in der Schweiz aus? Wir präsentieren Ihnen in der vorliegenden Nummer der LetterNews einen kleinen Querschnitt der Resultate zu den Gesundheitsstatistiken in der Schweiz.

Peter Welti Cavegn

Gesundheit ist in aller Munde und es wird eine Menge Geld damit verdient. Wie sehen

In dieser Ausgabe

1 – Bewegung, Sport, Gesundheit

2 – Was zeigen die Auswertungen?

3 – Wie ist das Verhältnis Bewegungsverhalten/ Bewegungsmangel? Körperliche Aktivitäten bei der Arbeit

4 – Bewegungsempfehlungen

Top on Job Thurgau
ein Angebot der *perspektive*
Fachstellen Thurgau

Postfach 313
8590 Romanshorn
Tel. 071 461 12 05
Fax 071 461 24 66
info@top-on-job.ch
www.top-on-job.ch



Was zeigen die... Auswertungen?

Geht man von den Bewegungsempfehlungen der Bundesämter für Sport und Gesundheit aus, so zeigen die Auswertungen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung, dass der Bewegungsmangel in der Schweiz bislang eher unterschätzt wurde. Nur ein gutes Viertel der Bevölkerung (27%) erfüllt die Empfehlungen für ein sportliches Ausdauertraining mit mindestens drei intensiveren Bewegungseinheiten pro Woche. Weitere 9 Prozent machen zwar kein regelmässiges Ausdauertraining, sie erfüllen aber die so genannten Basisempfehlungen, indem sie mindestens 30 Minuten täglich durch körperliche Aktivitäten im Alltag oder beim Sport zumindest ein

bisschen ausser Atem kommen. Die restlichen fast zwei Drittel der Bevölkerung erfüllen die Empfehlungen für ein gesundheitswirksames Bewegungsverhalten nicht.

Ein wesentliches Element eines gesunden Bewegungsverhaltens stellt der Sport dar. Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung betätigt sich mindestens einmal pro Woche sportlich, und wer Sport treibt, erfüllt mehrheitlich auch die Bewegungsempfehlungen. Die Bewegungsempfehlungen lassen sich aber auch durch körperliche Aktivitäten im Alltag erfüllen. So fällt auf, dass immerhin die Hälfte der Bevölkerung zumindest einen Teil der täglichen Wegstrecken zu Fuss

oder mit dem Velo bewältigt. Damit die Bewegung auf dem Arbeitsweg, zum Einkaufen oder Ausgehen aber wirklich als gesundheitswirksam gelten kann, müsste sie noch etwas intensiviert werden. Obwohl ein gutes Viertel der Bevölkerung täglich über 30 Minuten mit Muskelkraft unterwegs ist, erreicht nur die Hälfte davon die in den Basisempfehlungen geforderte mittlere Intensität. Auch bei der Erwerbs-, Haus- und Gartenarbeit kommt heute nur noch ein gutes Viertel der Bevölkerung regelmässig ins Schwitzen.

Ein unterdurchschnittliches Bewegungsniveau weist zudem die ausländische Wohnbevölkerung auf, wobei sich besonders hohe Bewegungsdefizite bei den 15- bis 34-jährigen Ausländerinnen zeigen. Generell steigt das Aktivitätsniveau mit dem sozialen Status deutlich an. So zeigen Personen mit einem mittleren oder hohen Bildungsniveau sowie einem überdurchschnittlichen Haushaltseinkommen ein besseres Bewegungsverhalten als Personen aus tieferen sozialen Lagen. Der Statusunterschied wird besonders deutlich bei den Sportaktivitäten, während Bewegung bei der Arbeit eher ein Zeichen einer tieferen Berufsstellung ist.

Mit Blick auf das Gesundheitsbewusstsein und -handeln stellt das Bewegungs- und insbesondere auch das Sportverhalten eine eigentliche Schlüsselvariable dar. Unabhängig vom Alter

und Geschlecht weisen Personen, die sich regelmässig bewegen, ein höheres Gesundheitsbewusstsein und weitere gesunde Verhaltensweisen auf, insofern sie signifikant weniger rauchen, sich gesünder ernähren und weniger häufig übergewichtig sind. Frauen und Männer, die sich regelmässig bewegen, schätzen ihre Gesundheit unabhängig vom Alter deutlich besser ein und leiden auch weniger an körperlichen Beschwerden als Inaktive. Und auch bezüglich der psychischen Gesundheit zeigen sich signifikante Unterschiede, insofern aktive Personen ein höheres Wohlbefinden aufweisen als inaktive Personen. Die Zusammenhänge mit der psychischen Gesundheit zeigen sich allerdings vor allem mit Blick auf das Sportverhalten und nicht bei der Bewegung im Alltag oder bei der Arbeit. Personen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, haben mehr Unfälle bei Sport und Spiel als unregelmässig aktive und inaktive Personen. Letztere erleiden aber die schwereren «Sport»-Unfälle und verursachen dabei unabhängig vom Alter und Beruf ähnlich viele Ausfalltage wie aktive Personen. Im Endeffekt verursachen 1000 Aktive nicht viel mehr Ausfalltage durch Unfälle bei Sport und Spiel als 1000 Inaktive.



Wie ist das Verhältnis... Bewegungsverhalten/Bewegungsmangel?

Die Meldungen zu den Veränderungen des Bewegungsverhaltens der Schweizer Bevölkerung während den letzten zehn Jahre könnten widersprüchlicher nicht sein. Auf der einen Seite ist von einer gravierenden Zunahme des Bewegungsmangels und von erschreckenden Bewegungsdefiziten schon im Jugendalter die Rede, auf der anderen Seite wird unter Verweis auf die neuesten Trendsportarten oder die Teilnehmerrekorde an Ausdauerveranstaltungen ein eigentlicher Sportboom prognostiziert. Für beide Thesen lassen sich viele Hinweise und Beispiele finden. Wie sich die unterschiedlichen Entwicklungen insgesamt auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung auswirken, liess sich bislang jedoch nicht systematisch untersuchen. Die schweizerische Gesundheitsbefragung bietet dank ihren hohen methodischen Standards und ihrer längerfristigen Ausrichtung eine einmalige Datengrundlage, um diese Wissenslücke zu schliessen.

Mehr Wissen zum Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung ist auch mit Blick auf die Gesundheitsförderung und die wachsenden Gesundheitskosten gefordert. Jährlich verursacht der Bewegungsmangel in der Schweiz mindestens 2'000 Todesfälle und 1,4 Millionen Erkrankungen, welche direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken nach sich ziehen (Smala et al. 2001,

Martin et al. 2001). Man schätzt, dass der Bewegungsmangel ebenso schädlich wie das Rauchen und noch schädlicher als das Übergewicht ist. Die Bedeutung von körperlichen Aktivitäten für die Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt (vgl. Marti und Hättich 1999, Martin et al. 2000): Personen, die sich regelmässig bewegen, leben nicht nur gesünder, sie zeigen auch ein höheres Gesundheitsbewusstsein und fühlen sich generell besser. Sport und Bewegung beugen gegen Krankheiten vor, sie heben nachweislich die Stimmung und verbessern die Lebensqualität.



Körperliche Aktivitäten bei der Arbeit

Arbeit ist heute mehrheitlich nicht mehr mit intensiver körperlicher Betätigung verbunden. Rund 40% der Erwerbstätigen haben an ihrem Arbeitsplatz keine oder kaum Bewegung. Sie müssen weder viel umhergehen, etwas Tragen oder Treppen steigen, noch sonst eine körperliche Anstrengung erbringen (T4). Schwere körperliche Arbeit verrichtet noch jeder achte Erwerbstätige, bei jedem sechsten Erwerbstätigen ist die Arbeit mit Treppen steigen oder Lasten tragen verbunden. Insgesamt empfindet heute ein knappes Viertel der Erwerbstätigen die berufliche Arbeit als körperlich anstrengend, während mittlerweile gegen die Hälfte (44%) die Arbeit als nervlich anstrengend erlebt.

Der zunehmende Bewegungsmangel zeigt sich nicht nur bei der Erwerbsarbeit, sondern auch zu Hause: Über 40% der Bevölkerung kommen bei der Erwerbs-, Haus- oder Gartenarbeit nie ins Schwitzen und nur ein gutes Viertel verzeichnet mehr als zwei Schweißepisoden pro Woche (T5). Personen, welche sich bei der Arbeit nicht gross bewegen, weisen weder auf dem Arbeitsweg noch beim Sporttreiben ein klar höheres Aktivitätsniveau auf als Personen, die bei der Arbeit durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen geraten. Das heisst, der zunehmende Bewegungsmangel bei der Arbeit wird in vielen Fällen nicht durch vermehrte Bewegung in der Freizeit kompensiert.

T4 Anteile der Erwerbstätigen auf vier Aktivitätsstufen zur Einschätzung der körperlichen Bewegung bei der Arbeit (in %)

ich arbeite meist im Sitzen	38.8
ich muss viel umhergehen	32.4
ich muss viel tragen oder Treppen steigen	17.0
grosse körperliche Anstrengungen	11.8

Quelle: BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002, n = 8'999.

T5 Anteile der Bevölkerung, die bei der Erwerbs-, Haus- oder Gartenarbeit körperlich aktiv, teilaktiv oder inaktiv sind (in %)

aktiv: 3 und mehr Schweißepisoden pro Woche	27.8
teilaktiv: 1 bis 2 Schweißepisoden pro Woche	28.8
inaktiv: kein Schwitzen durch Erwerbs-, Haus- oder Gartenarbeit	43.4

Quelle: BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002, n = 18'377.