

Gesundheitswirksame Bewegung bei Erwachsenen

Empfehlungen für die Schweiz



Zielsetzung der Empfehlungen

Die vorliegenden Empfehlungen sind Zielvorgaben zur Entwicklung und Beurteilung bewegungsorientierter Gesundheitsförderungsaktivitäten. Sie stellen keine direkten Anweisungen für die Aufnahme, Gestaltung und Beibehaltung eines persönlichen Bewegungsverhaltens dar. Ergänzende Informationen finden sich im Abschnitt «zur Umsetzung der Empfehlungen» weiter unten.

Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Regelmässige Bewegung und Sport sind in allen Altersgruppen wesentlich für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden. Basisempfehlungen für Frauen und Männer im erwerbsfähigen Alter:

- Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität.
- Oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.
- Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Zügiges Gehen, Velofahren sowie Schneeschaufeln oder Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten haben eine mittlere Intensität.

Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen. Hierzu gehören bewegungsintensive Sportarten, die jeweils grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen oder Skilanglaufen, aber auch ein HerzKreislauftraining an Fitnessgeräten. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren.

Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung von mindestens 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Basisempfehlungen zu erreichen. Zum Beispiel:

- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche.
- ½ Stunde Bewegung mit mittlerer Intensität an 3 Tagen plus ½ Stunde Bewegung mit hoher Intensität an 1 Tag pro Woche.

Weiterführende Empfehlungen

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zur regelmässigen Bewegung im Sinne der Basisempfehlungen. Frauen und Männer, die diese Basisempfehlungen bereits erreichen, können noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun, indem sie ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnehmen.

Grundsätzlich bringen Aktivitäten mit höherer Intensität einen zusätzlichen Gesundheitsnutzen mit sich. In diesem Sinn gelten auch die bestehenden Empfehlungen für ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness, die mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche von hoher Intensität umfassen.

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 vorwiegend die Rumpfmuskulatur, aber auch die Beine und Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind. Ein Krafttraining sollte mindestens 2-mal in der Woche durchgeführt werden und idealerweise durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.

Vielseitiger Nutzen von Bewegung und Sport

Grundsätzlich versprechen sportliche Aktivitäten, die über die genannten Empfehlungen 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 (siehe auch Dosis-Wirkungskurve).

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

Bewegung und Sport, spezifisch organisiert und durchgeführt können das psychische Wohlbefinden erhöhen, Stress regulieren, das Selbstwertgefühl stärken und die soziale Integration von Einzelpersonen und verschiedensten Gruppen unterstützen. Zudem gibt es in der Therapie und der Rehabilitation einer ganzen Reihe von Erkrankungen und Beeinträchtigungen weitere Einsatzmöglichkeiten von spezifischen Bewegungsformen.

Auch Erwachsene mit Gesundheitsproblemen oder Behinderungen profitieren von regelmässiger Bewegung. Allenfalls ist eine ärztliche Beurteilung und eine individuelle Anpassung der Bewegungsempfehlungen bezüglich Art und Intensität der Bewegung in Zusammenarbeit mit Fachpersonen sinnvoll.

Zur Umsetzung der Empfehlungen

Bewegungsempfehlungen, die sich direkt an Einzelpersonen oder spezifische Bevölkerungsgruppen richten, sollten auf den hier beschriebenen Empfehlungen basieren, in Inhalt und Form aber an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Sie sollten anschaulich und praxisnah sein und auf Motivationen und Barrieren eingehen.

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

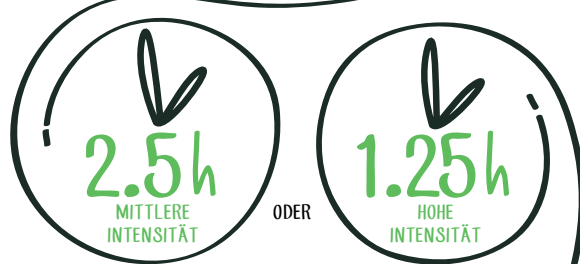
Anspruchsvolle sportliche Aktivitäten sollten unter fachkundiger Leitung erlernt werden. Wo dies sinnvoll ist, sollten diese Aktivitäten von unfallpräventiven Massnahmen begleitet werden.

Zusammenfassung der Empfehlungen für Erwachsene

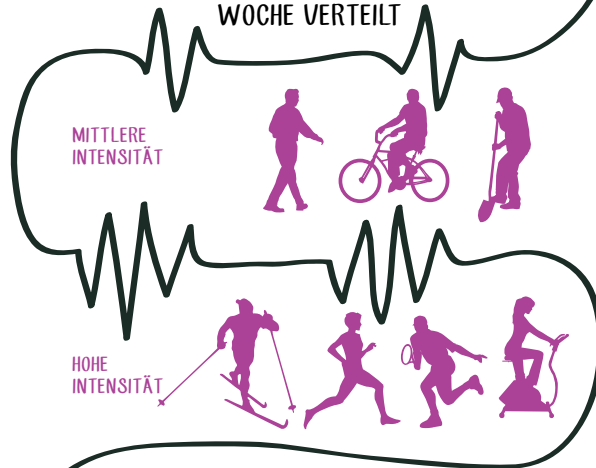
- Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun.
- Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).



ERWACHSENE



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**



Dosis-Wirkungskurve



Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.