

# Positionspapier Bewegung

## 1. Zusammenfassung / Abstract

Mangelnde Bewegung im Alltag ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, an einer nicht-übertragbaren Krankheit zu leiden, und kann eine verkürzte Lebensdauer zur Folge haben. Auch auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität hat Bewegung einen direkten Einfluss.

- Die Schweiz ist bereits breit aktiv in der Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen im schulpflichtigen Alter.
- Erwerbstätige Erwachsene haben in ihrem Arbeitsalltag oft nicht die Möglichkeit, sich ausreichend zu bewegen, was durch Arbeiten im Homeoffice noch verschärft und durch Sport in der Freizeit nur bedingt ausgeglichen werden kann. Hier sind spezifische Angebote und Programme nötig.
- Ein grosser Mangel besteht darüber hinaus im Bereich der Bewegungsförderung und der Mobilitäts-erhaltung bei chronisch Kranken oder Menschen mit Beeinträchtigung.
- Zwar gibt es in der Schweiz einzelne Projekte und punktuelle Programme zur Bewegungsförderung, es fehlt jedoch ein flächendeckendes Angebot, eine Koordination unter den involvierten Stakeholdern und ein spezifisches Monitoring.

## 2. Ausgangslage

### 2.1. Einführung

Dieses Positionspapier orientiert sich am Begriff der «Gesundheitswirksamen Bewegung (engl. «Health-Enhancing Physical Activity», HEPA) des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz [hepa.ch](http://hepa.ch)». Gesundheitswirksam ist jede Form körperlicher Aktivität, die die Gesundheit verbessert und dabei möglichst wenig unerwünschte Nebeneffekte hat. Charakterisiert wird gesundheitswirksame Bewegung durch deren Intensität, Dauer und Häufigkeit<sup>1</sup>.

### 2.2. Statistiken, Studien, Strukturen, Voraussetzungen

Die Bewegungsempfehlungen der Schweiz orientieren sich an den internationalen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und anerkannten Wissenschaftsinstituten. Für Erwachsene und ältere Erwachsene sind Bewegungseinheiten von 150 Minuten mittlerer Intensität oder 75 Minuten hohe Intensität pro Woche empfohlen. Für Kinder und Jugendliche lautet die Empfehlung, sich 60 Minuten pro Tag in mittlerer oder hoher Intensität zu bewegen.<sup>2</sup> «Im Allgemeinen weist eine mittlere Intensität jede körperliche Aktivität auf, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt».<sup>3</sup>

International bewegen sich viele Menschen zu wenig im Alltag.<sup>4</sup> Das gilt auch für die Schweizer Bevölkerung: Circa 35% ist ungenügend aktiv, die Hälfte der Bevölkerung ist gänzlich inaktiv.<sup>5</sup> Vergleicht man die verschiedenen Altersgruppen in der Schweiz, so zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche leicht mehr Sport treiben als Erwachsene und ältere Erwachsene.<sup>6</sup> Ein systematisches Monitoring von Bewegung und Sport

<sup>1</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>2</sup> WHO. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]; <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>

<sup>3</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>4</sup> Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10):e1077–e86.

<sup>5</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>6</sup> Lamprecht, M., Bürgi, R. und Stamm, H.P. (2020). Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. [\[online\]](#), Zugang 16.07.2020]

über alle Alters- und Gesellschaftsgruppen gibt es in der Schweiz nicht, dies betrifft insbesondere Kinder im Vorschulalter, Menschen mit Behinderungen oder chronisch kranke Personen.

In der Schweiz leiden 2.2 Mio. Personen an chronischen Krankheiten. Diese verursachen rund 80 % der Gesundheitskosten. Betroffen sind alle Altersgruppen, mit zunehmendem Alter steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, nicht nur an einer, sondern an mehreren Krankheiten zu leiden.<sup>7</sup> In der Schweiz werden die Kosten der fünf häufigsten nicht-übertragbaren chronischen Krankheiten (NCD Krankheiten), Herz-Kreislauf, Diabetes, Krebs, Atemwegs- und muskuloskelettale Erkrankungen) für das Jahr 2011 auf über 30 Mrd. Franken direkte Gesundheitskosten (40% der gesamten Gesundheitskosten) geschätzt.<sup>8</sup> Körperliche Inaktivität verursacht direkte Behandlungskosten von 2.4 Mrd. Franken.<sup>9</sup>

Die Verbindung von Bewegung und Krankheit ist wissenschaftlich erwiesen. Die Literatur zeigt, dass Bewegung eine präventive Funktion hat.<sup>10</sup> So ist mangelnde Bewegung im Alltag mit einem erhöhten Risiko verbunden an einer nicht-übertragbaren Krankheit zu leiden und kann sogar eine verkürzte Lebensdauer zur Folge haben.<sup>11</sup> Bei Erwerbstätigen, die einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen, wirkt sich das dauernde Sitzen (Sedentarität) während eines Arbeitstages negativ auf die Gesundheit aus.<sup>12</sup> Mangelnde Bewegung hat auch einen negativen Effekt auf die psychische Gesundheit und die Lebensqualität.<sup>13</sup> Aber auch bei bereits bestehenden chronischen Krankheiten weist Bewegung eine Wirksamkeit auf, so wird Bewegung inzwischen auch als wichtiger Bestandteil vieler Therapieansätze verstanden.<sup>14</sup>

### 2.2.1 Aktuelle nationale Bewegungsempfehlungen:

1. Mit Bewegung bereits während der Schwangerschaft<sup>15</sup> und in der Kindheit anfangen und so den Grundstein für einen gesunden Lebensstil legen.<sup>16</sup> Das hilft, Knochen und Muskeln aufzubauen sowie Geschicklichkeit zu fördern, Beweglichkeit zu erhalten, den Herzkreislauf anzuregen und darüber hinaus die Bewegung als wichtigen Lebensinhalt zu festigen.<sup>17</sup>
2. Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. Jüngere Kinder deutlich mehr als 60 Minuten pro Tag.<sup>18</sup>
3. Erwachsene Frauen und Männer: Mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität oder 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität.<sup>19</sup>

<sup>7</sup> Bundesamt für Gesundheit BAG. (2016). Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>8</sup> Ebd. und Martin-Diener, E., Meyer, J., Braun, J., Tarnutzer, S., Faeh, D., Rohrmann, S., et al. (2014). The combined effect on survival of four main behavioural risk factors for non-communicable diseases. *Prev Med.*, 65:148-52.

<sup>9</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>10</sup> Booth, F.W., Roberts, C.K., Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol.*, 2(2):1143-211.

<sup>11</sup> Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10):e1077-e86;

<sup>12</sup> Martin-Diener, E., Meyer, J., Braun, J., Tarnutzer, S., Faeh, D., Rohrmann, S., et al. (2014). The combined effect on survival of four main behavioural risk factors for non-communicable diseases. *Prev Med.*, 65:148-52.; Ding, D., Lawson, K.D., Kolbe-Alexander, T.L., Finkelstein, E.A., Katzmarzyk, P.T., van Mechelen, W., et al. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051):1311-24.

<sup>13</sup> Panahi, S., Tremblay, A. (2018). Sedentariness and Health: Is Sedentary Behavior More Than Just Physical Inactivity? *Front Public Health*. 2018; 6: 258.; Rheumaliga Schweiz. (2020). Rückenreport 2020. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>14</sup> Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10):e1077-e86;

<sup>15</sup> Ebd.; Booth, F.W., Roberts, C.K., Laye, M.J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol.*, 2(2):1143-211.; Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., et al. (2019). Exercise as a prescription for patients with various diseases. *J Sport Health Sci.*, 8(5):422-41.; Pedersen, B.K. (2019). The Physiology of Optimizing Health with a Focus on Exercise as Medicine. *Annu Rev Physiol.*, 81:607-27.

<sup>16</sup> Empfehlungen gesundheitswirksame Bewegung für Frauen während und nach der Schwangerschaft: <https://www.hepa.ch/de/home.de-tail.news.html/hepa-internet/2018/bewegungsempfehlungen-fuer-schwangere.html>

<sup>17</sup> Bewegungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter: <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-204>

<sup>18</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [\[online\]](#), Zugang 12.08.2020]

<sup>19</sup> Ebd.

<sup>19</sup> <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>

4. Wenig Bewegung ist besser als keine – mehr Bewegung ist besser als wenig. So hat sich gezeigt, dass auch mit weniger Bewegung als der empfohlenen Dauer ein positiver Effekt auf die Gesundheit erzielt werden kann.<sup>20</sup>
5. Für ältere Erwachsene gelten dieselben Empfehlungen, zusätzlich gilt: Besser spät als nie, auch im hohen Alter können mit Bewegung positive Effekte erreicht werden.<sup>21</sup>

### 2.3. Bestehende Gesetze und Förderprogramme

#### 2.3.1 Sportförderungsgesetz

Das Sportförderungsgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung (SpoFöG) wurde 2009 totalrevidiert und im Juni 2011 von den beiden Eidgenössischen Räten angenommen. Das Gesetz regelt die folgenden Bereiche: Sport- und Bewegungsförderung für alle Altersgruppen, Jugend+Sport J+S, Schulsport, Leistungssport, Dopingbekämpfung und die Finanzhilfen an Sportverbände und andere Sportorganisationen. Der Bund fördert gemäss Gesetz den Sport nur subsidiär.

#### 2.3.2.HEPA

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich schweizweit auf nationaler, kantonaler oder lokaler Ebene für die Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport einsetzen. Hepa.ch steht ein Steuerungsausschuss, bestehend aus Vertretern vom Bundesamt für Sport BASPO, dem Bundesamt für Gesundheit BAG, der Gesundheitsförderung Schweiz und der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu sowie weiteren Mitgliedern, vor.<sup>22</sup>

#### 2.3.3 Sportförderprogramme vom Bund (Breitensport)

- Jugend + Sport (J+S) ist das grösste Sportförderprogramm des Bundes für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 5 bis 20 Jahren. In rund 70 Sportarten und Disziplinen werden J+S-Sportkurse angeboten. Es finden jährlich 80'000 Sportkurse/-lager mit 1 Million Teilnahmen statt.<sup>23</sup> J+S unterstützt Sportangebote mit Kindern und Jugendlichen finanziell (ab dem 1. Juli 2020 mit einem Beitrag von CHF 16.- pro Tag)<sup>24</sup>, bietet Aus- und Weiterbildungen an und stellt für Sportkurse/-lager, welche unter J+S angemeldet sind<sup>25</sup>, Leihmaterail zur Verfügung.<sup>26</sup>
- Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen visiert er einen einheitlichen Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung von Leitenden an. Auf diese Weise sollen optimale Rahmenbedingungen für die sportliche Aktivität im Erwachsenenalter, d.h. Menschen ab 18 Jahren, geschaffen werden.<sup>27</sup>
- Dem Bundesamt für Sport (BASPO) ist eine Fachstelle für Integration und Prävention integriert. Sie setzt sich für die Förderung eines chancengleichen Zugangs und der Partizipation aller Menschen im Sport und die Förderung von Verhaltensweisen zur Verankerung der positiven Werte des Sports in der Gesellschaft ein.<sup>28</sup>  
In Zusammenarbeit mit der Laureus Stiftung fördert der Bund für den Zeitraum 2020-2022 praxis- und forschungsbezogene Projekte für Mädchen und junge Frauen mit Migrationshintergrund im Sport.

<sup>20</sup> S. Dose-Response-Konzept: <https://www.paprica.ch/paprica-pe2/>

<sup>21</sup> Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. (2013). Gesundheitswirksame Bewegung. [online, Zugang 12.08.2020]

<sup>22</sup> <https://www.hepa.ch/de/hepa-ch.html>

<sup>23</sup> <https://www.jugendundsport.ch/de/home.html>

<sup>24</sup> <https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-78672.html>

<sup>25</sup> <https://www.jugendundsport.ch/de/ueber-j-s/leistungen-des-programms-j-s/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche.html>

<sup>26</sup> <https://www.jugendundsport.ch/de/ueber-j-s/leistungen-des-programms-j-s.html>

<sup>27</sup> <https://www.erwachsenen-sport.ch/>

<sup>28</sup> <https://www.ehsm.admin.ch/de/uebersicht/integration-praevention.html>

### 2.3.4 Langsamverkehr

Mit seinen Bestrebungen, den Langsamverkehr (Fuss- und Veloverkehr, Wandern usw.) in der Schweiz zu fördern, möchte der Bund ein erhebliches, derzeit noch ungenutzte Potenzial nicht nur zur Förderung der Gesundheit, sondern auch zur Verbesserung des Verkehrssystems und zur Entlastung der Umwelt (Luft, Lärm, CO<sub>2</sub>) nutzbar machen.

### 2.3.5 Bewegungsförderung als Teil der nationalen und kantonalen NCD-Prävention

Die Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) strebt eine Förderung der Bewegung in der Schweiz an. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt kantonale Programme und Projekte zur Bewegungsförderung.

## 2.4. Aktuelle politische Aktivitäten und Vorstösse

Das Bundesamt für Sport BASPO hat am 4. April 2019 eine Zusammenstellung aller parlamentarischen Vorstösse im Bereich des Sports von National- und Ständerat in den Jahren zwischen 2002 und 2019 veröffentlicht.<sup>29</sup> Insgesamt wurden in diesem Zeitraum 81 Motionen, 37 Postulate, 100 Interpellationen, 36 Anfragen, 11 Parlamentarische Initiativen, 1 Erklärung, 90 Fragen, 4 Petitionen, 8 Bundesratsgeschäfte und 1 Standesinitiative behandelt. Diese 369 parlamentarischen Vorstösse machen nur einen kleinen Prozentsatz der 4'669 Vorstösse im Bereich Gesundheit aus.<sup>30</sup>

Die Themen Bewegung, Bewegungs- oder Mobilitätsförderung werden dabei kaum von Bereichen wie Sport oder Gesundheit abgegrenzt. In den meisten Fällen werden «Sport und Bewegung», «Ernährung und Bewegung» oder «Gesundheits- und Bewegungsförderung» zusammen genannt und nicht klar voneinander abgegrenzt. Der Grossteil dieser Vorstösse haben die Sportförderung im Fokus, hauptsächlich die Strukturen im Bereich «Jugend + Sport», den Nachwuchs oder den Spitzensport sowie sportliche Grossveranstaltungen. Die Zielgruppen dieser Vorstösse sind in der Regel vor allem Kinder- und Jugendliche, in einigen wenigen Fällen auch Seniorinnen und Senioren. Kaum angesprochen werden Zielgruppen im Vorschulbereich oder im mittleren Alter. Menschen mit Beeinträchtigungen oder chronisch Kranke fehlen dabei gänzlich. Weitgehend fehlend ist zudem eine übergeordnete Sichtweise, welche auch Synergien zu z.B. Nachhaltigkeit im Transportbereich, Langsamverkehr und/oder Klimapolitik schlägt.

Die nachfolgende Zusammenstellung beinhaltet die politischen Vorstösse, die explizit und mehrfach das Stichwort «Bewegung» beinhalten und soll – geordnet nach Zielgruppen einen chronologischen Überblick vermitteln, welche Themenbereiche in den Jahren zwischen 2002 und 2019 Beachtung gefunden haben.

### Kinder und Jugendliche:

06.10.2005, [05.3642 Motion](#), Nationalrat: Fortschritt statt Rückschritt im Schulturnen

06.10.2005, [05.3656 Interpellation](#), Nationalrat: Sportunterricht. Nichteinhaltung der drei obligatorischen Wochenlektionen

24.03.2006, [06.3159 Motion](#), Nationalrat: Sportförderung und Förderung einer gesunden Ernährung für Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren.

23.03.2007, [07.3246 Interpellation](#), Nationalrat: Jugendprojekte zur Förderung von Bewegung, Integration und Sozialisation

01.12.2008, [08.3767 Motion](#), Nationalrat: Finanzierung des Projektes «J+S Kids»

17.03.2010, [10.3155 Motion](#), Nationalrat: Strategie zur Kinder- und Jugendgesundheit

<sup>29</sup> <https://www.baspo.admin.ch/de/aktuell/parlamentarische-vorstoesse.html>

<sup>30</sup> <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/curia-vista>

- 20.03.2015, [15.1025 Anfrage](#), Nationalrat: Kürzung der Beiträge an «Jugend und Sport» bringt Vereine in Not
- 24.04.2015, [15.3383 Motion](#), Nationalrat: Jugend und Sport. Finanzielle Kontinuität für Veranstalter und Kantone sichern
- 26.09.2018, [18.3846 Postulat](#), Nationalrat: Tägliche Sport- und Bewegungsaktivitäten im Kindes- und Jugendalter
- 27.02.2018, [18.3030 Interpellation](#), Ständerat: Unentgeltlicher Schulunterricht. Das Bundesgericht verunmöglicht Klassen- und Schneesportlager

#### **Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Beeinträchtigung:**

- 27.09.2010, [10.5447 Frage](#), Nationalrat: Pro Senectute
- 16.03.2017, [17.3166 Interpellation](#), Nationalrat: Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit Behinderung im Sport

#### **Allgemeine Vorstösse:**

- 16.06.2004, [04.3348 Interpellation](#), Nationalrat: Sportpolitisches Konzept
- 22.06.2007, [07.3524 Interpellation](#), Nationalrat: Fiskalische Entlastung von gesundheitsbewusstem Verhalten
- 19.03.2008, [08.3153 Interpellation](#), Nationalrat: Präventionsmaschinerie des Bundesamtes für Gesundheit
- 11.11.2009, [09.082 Geschäft des Bundesrates](#), Sportförderungsgesetz sowie Informationssysteme des Bundes im Bereich Sport. Bundesgesetz
- 13.06.2012, [12.3498 Interpellation](#), Ständerat: Nationale Präventionsprogramme Tabak, Alkohol sowie Ernährung und Bewegung
- 18.06.2015, [15.3675 Interpellation](#), Nationalrat: Bewegungs- und Sportwissenschaften. Stellenwert von Adapted Physical Activity im Gesundheitswesen
- 16.03.2017, [17.3183 Interpellation](#), Nationalrat: Lebenslang Sport treiben. Ist die Sportförderung für ältere Personen nicht essenziell?
- 19.03.2019, [19.3706 Interpellation](#), Ständerat: Reduktion der Krankheitslast von nichtübertragbaren Krankheiten

Die Antwort des Bundesrates beispielsweise auf die letztgenannte Interpellation zeigt, dass noch viele Informationen vermittelt und Überzeugungsarbeit in diesem Bereich geleistet werden muss.

### **3. Position Allianz ‚Gesunde Schweiz‘**

#### **3.1. Allgemein**

Die Allianz ‚Gesunde Schweiz‘ begrüsst sämtliche eidgenössischen, kantonalen und kommunalen Bestrebungen, die Sport- und Bewegungsförderung in der Schweiz zu stärken.

Kinder- und Jugendliche: Der Fokus der meisten Förderprogramme und somit auch die zur Verfügung stehenden Mittel richten sich auf Kinder und Jugendliche im schulpflichtigen Alter. Bewegungsförderung muss zwingend früh ansetzen und über die ganze Vorschul- und Schulzeit auch ausserhalb des Sportunterrichts integriert werden. Bei der Konzeption des Unterrichts und weiterer Angebote ist darauf zu achten, dass Schülerinnen und Schüler positive Erfahrungen machen können und Freude an der Bewegung entwickeln bzw. diese nicht verlieren.<sup>31</sup>

<sup>31</sup> Schmidt, M., Conzelmann, A. (2011). Selbstkonzeptförderung im Sportunterricht. Eine psychologische Betrachtung einer pädagogischen Zielperspektive. *Sportwissenschaft*. 2011 · 41: 190–201.; s. auch das Sportförderungsprogramm für Schülerinnen und Schüler im Kanton Basel-Landschaft «FunFit».



Erwachsene: Spezifische Programme für erwerbstätigen Erwachsene, die in ihrem Arbeitsalltag oft nicht die Möglichkeit haben, sich ausreichend zu bewegen, müssen ausgebaut werden; Angebote für körperliche Aktivität am Arbeitsplatz müssen geschaffen werden. Allgemein gibt es keine eigentlichen Bewegungsförderungsprogramme oder -unterstützung von Bundesebene für die Gruppe der Erwachsenen. Diese Gruppe ist auch nicht Teil des nationalen NCD-Programmes für den Bereich Bewegung.

Chronisch Kranke und Menschen mit Beeinträchtigung: Ein grosser Mangel besteht im Bereich der Bewegungsförderung und der Mobilitätserhaltung bei chronisch Kranken oder Menschen mit Beeinträchtigung.

Zwar gibt es in der Schweiz einzelne Projekte und punktuelle Programme zur Bewegungsförderung, es fehlt jedoch ein flächendeckendes Angebot, eine Koordination unter den involvierten Stakeholdern und ein spezifisches Monitoring. Dies gilt auch für Angebote für ältere Menschen.

### 3.2. Forderungen

- Strukturelle Massnahmen
  - Es soll ein weiteres Bewegungsförderungsprogramm für chronisch Kranke, für ältere Menschen sowie für den Bereich der Alltagsbewegung (etwa nicht-organisierter Sport) geschaffen werden in Anlehnung an Jugend + Sport oder Plusport im Behindertensport. Siehe Empfehlungen 3, 4 und 5.
  - Bei kantonalen und kommunalen Vorhaben sollen vermehrt Massnahmen für den Breitensport und die gesundheitsförderliche Alltagsbewegung miteinbezogen werden. Die Umgebung soll so gestaltet werden, dass mehr Bewegung attraktiv ist und vermehrt in den Alltag integriert werden kann, etwa über den Ausbau von Parkanlagen, Fuss- und Velowegen.<sup>32</sup> Siehe Empfehlung 4
  - Entwicklung und Durchführung von verhältnispräventiven Massnahmen in Zusammenarbeit mit Arbeitgebern und Wirtschaft, die körperliche Aktivität am Arbeitsplatz und Bewegung im Alltag erleichtern und attraktiv machen.<sup>33</sup> Siehe Empfehlung 3 und 4
  - Die tägliche Turn- bzw. Bewegungsstunde in der Schule sollte mit hoher Priorität strukturell verankert werden. Bewegungsförderung muss zwingend früh ansetzen und über die ganze Vorschul- und Schulzeit auch ausserhalb des Sportunterrichts integriert werden. Eine entsprechende Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen muss gewährleistet sein. Siehe Empfehlungen 1 und 2.
- Verhaltensbezogene Massnahmen
  - Förderung und Koordination von bestehenden Programmen und Kampagnen (Bund, Kantone, Gemeinden, NGO) zum Thema «Bewegung».<sup>34</sup> Siehe Empfehlung 1-5
  - Entwicklung und Durchführung von verhaltenspräventiven Kampagnen in Zusammenarbeit mit Arbeitgebern und Wirtschaft. Siehe Empfehlung 3 und 4
  - Integration der Bewegungsförderung in die Gesundheitsversorgung durch Aus- und Weiterbildung der Medizinalpersonen (z.B. Ärzt\*innen, Chiropraktor\*innen) und Angehörige der Gesundheitsberufe (z.B. Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Osteopath\*innen, Psycholog\*innen). Bewegungsförderung muss in allen Praxis-Settings systematisch angesprochen und unterstützt werden, am besten im Sinne der Primärprävention bevor Gesundheitsprobleme entstehen. Die entsprechenden Leistungen müssen abgegolten werden können.<sup>35</sup> Siehe Empfehlungen 1-5.
  - Einbezug von Gesundheitsberufen, die nicht erst mit den Menschen in Kontakt kommen, wenn bereits eine Krankheit vorliegt, z.B. Mütter-Väter-Beratung, Ernährungsberatung, PharmaassistentInnen, Drogistinnen, bei den Medizinalpersonen: ApothekerInnen.

<sup>32</sup> <https://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>

<sup>33</sup> Ebd.

<sup>34</sup> Ebd.

<sup>35</sup> <https://www.ehsm.admin.ch/de/uebersicht/integration-praevention.html>

- Entwicklung und Umsetzung von evidenzbasierten, niederschweligen Bewegungsprogrammen in spezifischen Settings (z.B. chronisch Kranke, Menschen mit Beeinträchtigung, ältere Personen in Heimen). Siehe Empfehlungen 3, 4 und 5.
- Förderung der Bewegung im Alltag, deren Anteile an der Gesundheitsförderung bedeutend sind, insbesondere im Zusammenhang mit aktiv zurückgelegten Wegen (zu-Fuss, Velo etc.).<sup>36</sup>
- Monitoring
  - Das Monitoring sollte alle Altersschichten einschliessen, um Früherkennung von Risiko und Vorteilen von Sport und Bewegung zu ermöglichen und um daraus Strategien ableiten zu können. Siehe Empfehlungen 1-3.
- Klare Definition und Kombination der Begrifflichkeiten
  - Sport und Bewegung hängen zusammen und können oft nicht differenziert werden. Für das gesetzlich verankerte Monitoring ist es essentiell, Sport und Bewegung als relevante, gesundheitsfördernde verwandte Entitäten zu integrieren. Eine klare Definition und Kombination der Begriffe im Rahmen des im Gesetz verankerten Monitorings ist zwingend anzustreben.

---

<sup>36</sup> [https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2015/obsan\\_dossier\\_47.pdf](https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/publications/2015/obsan_dossier_47.pdf)