

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 9

**Artikel:** Sport - Bewegung - Gesundheit

**Autor:** Kamber, Matthias / Marti, Bernard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993219>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 34. Magglinger Symposium

# Sport – Bewegung – Gesundheit

Matthias Kamber und Bernard Marti, Sportwissenschaftliches Institut ESSM  
Fotos: Daniel Käsermann

**Vom 17.–19. September findet an der ESSM das traditionelle Symposium statt. Es ist den Perspektiven und möglichen Realisierungsansätzen zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport in der Schweiz gewidmet, ein Thema, das in den nächsten Jahren grosse Aktualität erlangen wird.**

In den letzten 20 bis 30 Jahren konnte die Vermutung wissenschaftlich befriedigend untermauert werden, dass geeignete körperlich-sportliche Aktivität die Gesundheit fördert und erhält. Namentlich gilt die Schutzwirkung gegenüber Herzinfarkt und Hirnschlag, nicht-insulinabhängiger Form von Zuckerkrankheit sowie gegenüber Dickdarmkrebs. Höchstwahrscheinlich ist ein entsprechender Schutzeffekt von Bewegung und Sport auch gegenüber altersbedingten Funktionseinbussen der Skelettmuskulatur, der Knochenbrüchigkeit (Osteoporose), des Übergewichts, psychischen Störungen wie depressive Verstimmung oder auch Stärkung der Bewältigungsfähigkeiten in Stresssituationen. Bewegung und Sport hat vermutlich auch einen günstigen Einfluss auf die Lebensqualität: So vermag zum Beispiel eine regelmässige Bewegung im Alter die Spanne der funktionellen Autonomie (selbständiges Verrichten von täglichen Tätigkeiten wie z.B. Anziehen, Treppensteigen, Einkaufen) zu verlängern.

## Gesundheitspolitische Bedeutung

Dies ist gesundheitspolitisch und -ökonomisch von grosser Bedeutung, fallen doch für das Gesundheitswesen die Kosten für den letzten Lebensabschnitt des Menschen am höchsten aus. Zur Berechnung des postulierten ökonomischen Nutzens von regelmässiger Bewegung und Sport fehlen in der Schweiz exakte Angaben. Kürzlich publizierte Zahlen aus Nordamerika lassen aber einen hohen Nutzen erwarten. Diese Erkenntnis setzt sich mehr und mehr auch bei den Krankenkassen (oder «Gesundheitskassen») durch. So werden heute von einigen Kassen bereits Verbilligungen für Jahres-

abonnemente in Fitnessstudios, für Rückengymnastik und als neuestes Beispiel auch Beiträge an Vereine gewährt, welche gesundheitsrelevante Kurse anbieten.

## Wieviel Bewegung ist nötig?

Vor einigen Jahren konnte gezeigt werden, dass auch weniger intensive und schweisstreibende körperlich-sportliche Aktivität von gesundheitlichem Nutzen ist. So besteht internationaler Expertenskonsens über die mindestens erforderliche «Dosis» von Bewegung und Sport, damit die präventiven Effekte sichergestellt werden können: Wenn möglich täglich, mindestens aber jeden zweiten Tag (d.h. 3- bis 4mal pro Woche) je 30 Minu-

ten Bewegung und Sport mit mindestens mittlerer Intensität. Für die meisten Personen erfüllt zügiges Gehen (5 bis 6 km pro Stunde) oder Aktivitäten wie die meisten Ballsportarten diese Bedingung. Ein amerikanischer Gesundheitsforscher drückte dies populär mit dem Satz aus: «Go and walk your dog. Even if you don't have one!» (Geh mit Deinem Hund spazieren, auch wenn Du keinen hast.) Interessanterweise scheint dieses Aktivitätsniveau aber keine Schwelle darzustellen, unterhalb deren kein positiver gesundheitlicher Effekt zu verzeichnen ist: Jegliche körperlich-sportliche Betätigung ist gesundheitlich von Nutzen, selbst wenn damit nicht eine optimale Präventionswirkung erreicht werden kann. Dies ist bedeutsam, weil körperlich ungenügend aktive Personen weniger intensive körperlich-sportliche Betätigungen besser akzeptieren als intensive.

## Risikofaktor Bewegungsmangel

Die «American Heart Association» nennt seit 1992 körperliche Inaktivität gar im gleichen Zug als Risikofaktor für Herzinfarkt wie Rauchen, Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte. Das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation erwähnt in den Zielen zur «Gesundheit für alle», körperlich-sportliche Aktivität und Fitness als Mittel, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

## Reduktion von Todesfällen

Eine durch die ESSM in Auftrag gegebene Studie analysierte und gewichtete die zirka 20 bisher publizierten Arbeiten über das Bewegungsverhalten der





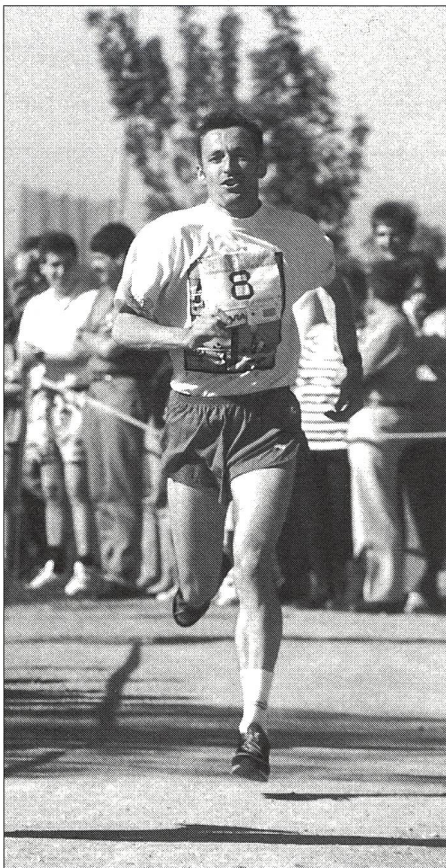
Schweizer Bevölkerung. Danach ist mindestens ein Drittel der Bevölkerung so gut wie nie, etwa ein Drittel sporadisch und knapp ein Drittel gesundheitlich ausreichend körperlich-sportlich aktiv. Diese Zahlen decken sich ungefähr mit den Bewegungsgewohnheiten in den USA. Deshalb ist es vertretbar, die Schätzungen der auf körperliche Inaktivität zurückzuführenden Todesfälle in den USA auf die Schweiz zu übertragen. So könnten wahrscheinlich realistischweise 1,5 bis 2% der Todesfälle durch eine Änderung der Bewegungsgewohnheiten der Bevölkerung vermieden werden. Diese 1000 bis 1200 Todesfälle pro Jahr entsprächen so viel wie alle Aids- und Drogentodesfälle zusammen!

## Gesetzliche Grundlagen ausnützen

Die Schweiz verfügt über ausgezeichnete gesetzliche Grundlagen, die eine nachhaltigere Nutzung des offensichtlichen Potentials von Bewegung und Sport zur Gesundheitsförderung ohne weiteres erlauben. So hält das Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport vom 17. März 1972 (Stand 1. Januar 1988), in Art. 1 fest, dass «(...) Turnen und Sport im Interesse der Entwicklung der Jugend, der Volksgesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit zu fördern (...)» seien. Die Umsetzung dieses Zweckartikels erfolgte in den vergangenen Jahren nur punktuell. Durch ein nationales Projekt zur «Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport» wird beabsichtigt, diesbezüglich laufenden und entstehenden Initiativen eine zukunftsweisende und langfristig strategische Ausrichtung zu geben. Dies soll in Zusammenarbeit mit dem privatrechtlichen Sport, den Kantonen, Versicherungen und weiteren interessierten Kreisen geschehen. Keinesfalls ist «staatlicher Dirigismus» geplant, sondern vielmehr sollen durch ein globales Unterstützungskonzept bereits bestehende Aktionen unterstützt und Synergien geschaffen werden.

## Zielsetzung

Ein erster Schritt war ein Informationstag vom 16. März 1994 an der ESSM, an dem sich Interessierte trafen, ihre Projekte zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport vorstellten und in Arbeitsgruppen diesbezügliche Fragen diskutierten. Der nächste Schritt ist das bevorstehende 34. Magglinger Symposium mit dem Titel: «Sport – Bewegung – Gesundheit: Perspektiven und Realisierungsansätze zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport in der Schweiz.» Es findet unter dem Patronat des Bundesamtes für Gesundheitswe-



sen (BAG), der Eidg. Sportkommission (ESK), des Schweiz. Landesverbandes für Sport (SLS), des Schweiz. Olympischen Comités (SOC) und der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK) statt. Ziel des Symposiums ist es, «wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge zwischen Sport, Bewegung und Gesundheit darzulegen und daraus Massnahmen für eine gesundheitsrelevante Bewegungs- und Sportförderung in der Schweiz abzuleiten». Im ersten Teil am Sonntagnachmittag ist das Symposium öffentlich. In diesem Teil werden durch namhafte Persönlichkeiten der gegenwärtige Kenntnisstand beleuchtet.

## Grundsatzreferate

Prof. Dr. S. Blair, Forschungsdirektor am Cooper Institute for Aerobics Research in Texas USA, spricht über körperliche Bewegung und Gesundheit und die amerikanischen Perspektiven. Prof. Dr. I. Vuori vom Kekkonen-Institut für Sport und Gesundheitsforschung in Tampere, Finnland, wird die gleiche Thematik aus finnischer Sicht behandeln. Zu den psychologischen Grundlagen des lebenslangen Sporttreibens spricht Prof. Dr. W. Brehm, Universität Bayreuth, und B. Coumas des Instituts für Sport und Gesundheit in Arnhem stellt das holländische Konzept des «Aktiven Lebens» vor. Am Abend wird Dr. med. B. Somaini vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich über nationale Erfahrungen

in der Aids-, Tabak- und Alkoholprävention und zu möglichen Synergien für ein Programm zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport sprechen.

## Arbeitskreise

Der zweite Tag ist der Arbeit in Gruppen gewidmet. Die Titel und Hauptziele der Workshops sind:

- «Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport: Strategien und Massnahmen einer nationalen Kampagne»: Mögliche Stossrichtungen, Zielgruppen, Schwerpunkte, mögliche Schritte zur Lancierung und Realisierung.
- «Ressourcenfragen einer nationalen Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport (Partner, Finanzierung, Sponsoring, Public Relation)»: Rolle der staatlichen und nichtstaatlichen Organisationen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Abgrenzungen der Partner, Mittelbeschaffung und optimaler Einsatz der Mittel, mögliche Schritte zur Lancierung.
- «Sporterziehung – auch als Gesundheitserziehung: Was ist gesundheitswirksam im Sport wie wir ihn verstehen und lehren?»: Bewusstmachung von gesundheitsfördernden und -gefährdenden Aspekten im Sport, insbesondere im Jugendalter.
- «Sport als Gesundheitschance: Fragen der Motivation und Aktivitätsdeterminanten, der Erfolgskontrolle und Evaluation»: Bewegungsverhalten in der Schweiz, mögliche Erfolgskontrolle einer nationalen Kampagne.
- «Sport als Gesundheitsrisiko? Dosierungsfragen des Sports; spezielle Probleme im modernen Freizeitsport, im Breitensport und im Spitzensport»: Risikoreiche Sportarten, «gesunder» Spitzensport, Unfallprävention, Spitzensportler als Vorbilder für lebenslanges Sporttreiben, Rolle des Sports im Alltag.
- «Sport- und bewegungsbezogene Berufsfelder in der Prävention»: Qualität der Ausbilder, Einfluss einer nationalen Kampagne auf die Berufsbildung.

## Wie weiter?

Die in den Workshops erarbeiteten Ideen und Erkenntnisse werden am letzten Tag vorgestellt und in einem Synthesepapier verarbeitet. Vertreter des Sports, des Bundes und der Politik werden abschliessend über zu ergreifende Massnahmen aus sport- und gesundheitspolitischer Sicht diskutieren und diese verabschieden. So soll das 34. Magglinger Symposium die Grundlagen stärken und die Erfolgchancen für eine nationale Kampagne zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport verbessern. ■