

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 2

Artikel: "Bewegtes Amt"

Autor: Titze, Sylvia

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993014>

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: 11.01.2026

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

Das Projekt «Bewegtes Amt» ist aus dem 34. Magglinger Symposium zum Thema Sport-Bewegung-Gesundheit entstanden. Es ist ein Teilprojekt im Rahmen der «Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport» an der ESSM und wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) durchgeführt.

Sylvia Titze

Illustrationen: Cermusoni + Wyder

Die Ausgangslage des «Bewegten Amts» war folgende:

- Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen regelmässiger körperlicher Aktivität und Gesundheit. Neueste Ergebnisse zeigen, dass Be-

Wo bewegen nicht weh tut

«Bewegtes Amt»

wegung und Sport vor zahlreichen Krankheiten (Herzinfarkte, Schlaganfälle, Altersdiabetes, Dickdarmkrebs, Schenkelhalsbrüche, Depressionen) schützen, die Lebensqualität verbessern und im Alter – abgesehen von einer erhöhten Lebenserwartung – die Dauer der Selbstständigkeit verlängern. Im Gegensatz zur bisherigen Annahme, nur Sport mit höherer Intensität über mindestens 20 Minuten sei gesundheitswirksam, weiss man heute, dass bereits alltagstypische Bewegungen wie Treppensteigen, zügiges Gehen und Radfahren vor allem bei körperlich Inaktiven einen positiven gesundheitlichen Effekt haben.

- Ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung ist gegenwärtig nie oder so gut wie nie körperlich-sportlich aktiv. In der Schweiz herrscht somit eine ähnliche Situation wie in anderen hoch-industrialisierten Ländern.
- Obwohl Gewissheit über den Zusammenhang zwischen regelmässiger körperlicher Aktivität und Gesundheit besteht, gibt es wenig Erfahrung damit, wie ein Programm gestaltet und in eine Organisation hineingetragen werden muss, um körperlich inaktive Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Bewegungsthemen zu interessieren und sie zu motivieren, mehr Bewegung in ihren Alltag einzubauen.

Der Weg und das Ziel

Ziel des «Bewegten Amts» war, Erfahrungen über die Entwicklung, die Durchführung und die längerfristige Verankerung von Projekten zur Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport bei inaktiven oder sporadisch aktiven Erwachsenen zu gewinnen. Im Gegensatz zu traditionellen sportlich orientierten Bewegungsförderungsaktivitäten sollten im «Bewegten Amt» vorwiegend alltagstypische Aktivitäten wie zügiges Gehen, Treppensteigen, Radfahren und Sport vom Arbeitsplatz aus propagiert werden. Konkret wurde die Frage untersucht, ob es mit dem Angebot möglich ist, den Anteil an Personen, die mehr als 1000 kcal pro Woche bei Aktivitäten mit zumindest mittlerer Intensität verbrauchen, zu erhöhen. Mit einer möglichst genauen Dokumentation der Rahmenbedingungen und der Massnahmen

sollten zudem wichtige Einflussfaktoren für Erfolg oder Misserfolg des «Bewegten Amts» identifiziert werden können.

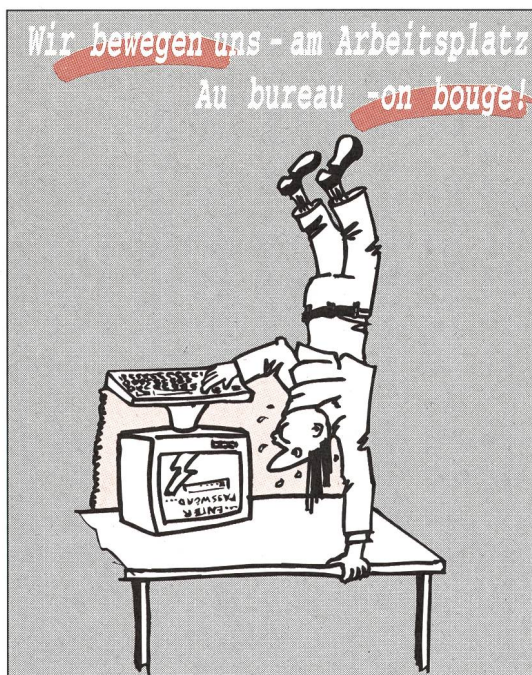
Wechselspiel zwischen Individuum und Gesellschaft

Mit dem gewählten Interventionsansatz sollen nicht nur Einzelne, sondern auch deren soziales Umfeld erreicht werden. So kommt ein Wechselspiel zwischen Individuum und Gesellschaft zustande, welches neue gültige Verhaltensweisen ermöglicht. Der Einbezug der sozialen Umwelt (Settings-Ansatz) erfordert eine Auswahl an Angeboten, die zum einen die Kompetenz des Individuums verbessern, zum anderen die die Einzelperson umgebende Struktur positiv beeinflussen. Folgende Prinzipien charakterisieren dieses Vorgehen: Einbezug aller wichtigen Gruppen in den Projektverlauf (Partizipation), Nutzung der bereits vorhandenen Ressourcen (Mobilisation), Eingliederung der Aktionen in vorhandene Strukturen (Integration), die Betonung positiver Aspekte (Freude an der Gesundheit statt Angst vor der Krankheit), die Ansprache aller Personen (Gesundheit geht jeden an).

Diese Prinzipien waren gleichermassen Orientierung und Richtlinie für das Projekt «Bewegtes Amt».

Projektetappen und Auswertung

Vom November 1996 bis März 1997 wurde an der ESSM das «Bewegte Amt» als Pilotprojekt durchgeführt. Ausgerüstet mit diesen wertvollen Erfahrungen begann das «Bewegte Amt» im Januar 1997 in 6 Bundesämtern: im Generalsekretariat des EDI, im BAG (mit der Abteilung für Epidemiologie und Infektionskrankheiten), im Bun-



BEWEGTES AMT
OFFICE EN MOUVEMENT

Dr. phil. Sylvia Titze arbeitet am Sportwissenschaftlichen Institut der ESSM. Studium: Biologie und Sportwissenschaften, Kommunikationsausbildung: Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP). Laufende Projekte: «Bewegtes Amt», «Dick + Fit». Kontaktadresse:
Dr. Sylvia Titze, SWI ESSM
2532 Magglingen
Tel. +41/32/327 62 38
Fax +41/32/327 64 05

desamt für Kultur (mit dem Direktionsstab, der Sektion Zentrale Dienste und der Kulturförderung), im Schweizerischen Bundesarchiv, im Bundesamt für Kommunikation und im Bundesamt für Verkehr. Die Schlussbefragung wurde im Juni 1997 durchgeführt.

Die wichtigsten Projektetappen waren:

- Vor Beginn des Programms erhielten alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der oben genannten Ämter einen umfassenden Fragebogen¹, um den Ist-Stand des Bewegungsverhaltens zu erheben und um eine Stadieneinteilung gemäss dem transtheoretischen Modell zu machen.
- In jedem Amt legte eine Begleitgruppe gemeinsam mit Projektleitung und beteiligten Bewegungsfachleuten (Realisatoren) Teilziele und konkrete Massnahmen fest. Die Begleitgruppe setzte sich je nach Amtsgrösse aus 3 bis 10 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern idealerweise aus den verschiedenen Leitungsebenen zusammen. Sie traf sich in regelmässigen Abständen mit dem Realisator, um den Verlauf des Projekts und die neue Vorgangsweisen zu besprechen.
- Während 4 Monaten führten professionelle Bewegungsfachleute der Firmen Maluco Sport+Ferien AG und Motio AG die konkreten Umsetzungsmassnahmen durch. Dies ge-

schah in Absprache mit der jeweiligen Begleitgruppe und entsprechend den amtspezifischen Ansprüchen und Rahmenbedingungen.

- In einer Prozessevaluation wurde der Verlauf des Projekts (Informationsfluss, Probleme und erfolgreiche Massnahmen) nicht nur zu Dokumentationszwecken festgehalten, sondern das neu erworbene Know-how floss in Form von Rückmeldungen an die Realisatoren und die Begleitgruppe direkt wieder in die Umsetzung zurück.
- Die zweite Fragebogenerhebung fand zwei Wochen nach Beendigung der Tätigkeit der Realisatoren statt.

In zwei weiteren Bundesämtern, dem Bundesamt für Statistik und dem Bundesamt für Bildung und Wissenschaft, wurde nur eine Evaluation ohne Intervention durchgeführt, um externe Einflussgrössen wie zum Beispiel saisonale Effekte bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigen zu können. Im folgenden werden diese Ämter «Vergleichsämter» genannt im Gegensatz zu den «Interventionsämtern», wo die Umsetzungsphase stattfand.

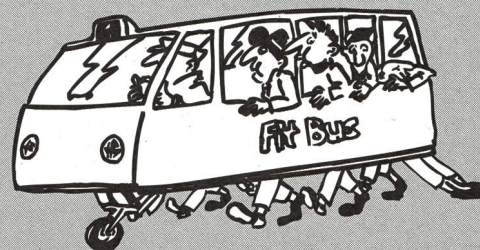
Eine «massgeschneiderte» Umsetzung

Das wohl wichtigste Argument, mit dem Projekt «Bewegtes Amt» vor allem auch alltagsnahe Bewegung zu propagieren, waren die Ergebnisse neuerer Studien in Europa und Amerika. Es ist heute erwiesen, dass bereits Bewegungen mit zumindest mittlerer Intensität besonders bei körperlich inaktiven einen positiven gesundheitlichen Effekt haben. Die Empfehlung lautet, sich zumindest 30 Minuten an den meisten – am besten an allen – Tagen der Woche zu bewegen. Die 30 Minuten können sogar in kürzere Zeiteinheiten von zum Beispiel 3×10

Min. pro Tag aufgeteilt werden. Zudem nahmen wir an, dass es für viele bisher inaktive schwierig sein würde, neben Arbeit und sozialen Verpflichtungen regelmässig ein- oder mehrmals in der Woche sportliche Aktivitäten zusätzlich durchzuführen. Daher sollten von Anfang an solche körperlichen Aktivitäten propagiert werden, die sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen lassen wie zum Beispiel Bewegung auf dem Weg zur Arbeit, während der Arbeit und in der Mittagspause.

Um das Bewegungsverhalten zu verbessern, wurden Informationen ver-

Wir bewegen uns - zusammen
Tous ensemble - ça bouge mieux!



 **BEWEGTES AMT**
OFFICE EN MOUVEMENT

¹Der Fragenkatalog zum Energieverbrauch wurde im Rahmen einer Nationalfondsstudie von Dr. med. Martine Bernstein und Dr. med. Alfredo Morabia (Division d'épidémiologie clinique – Département de Médecine Communautaire, rue Micheli-du-Crest, 1211 Genève 14) entwickelt. In diesem Kurzbericht werden die ersten Resultate der Fragebogenbefragung und einige Erfahrungen mit der Umsetzung des Programms vorgestellt.

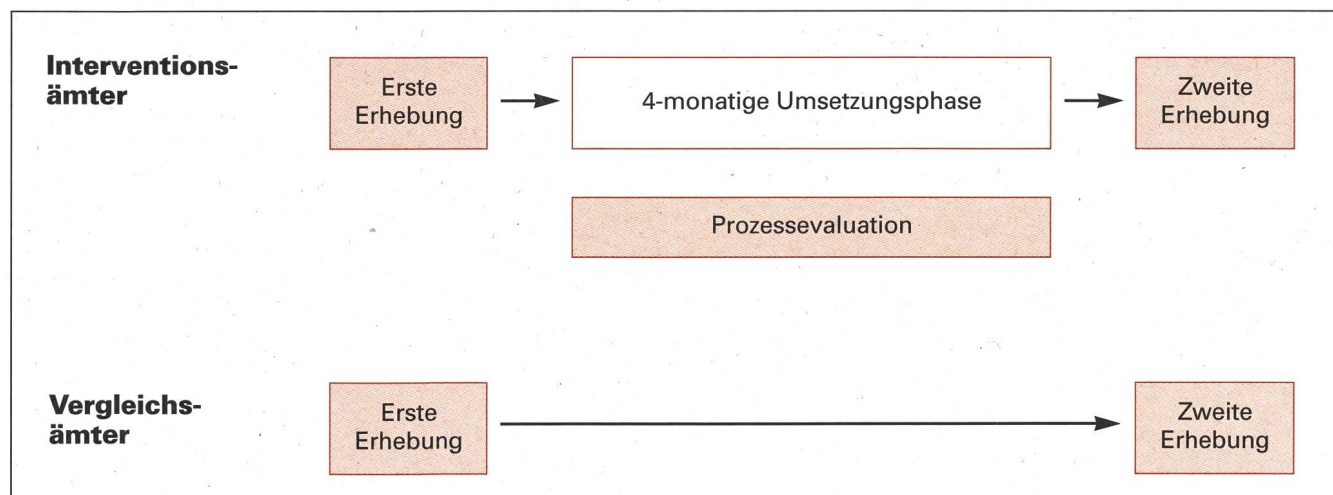


Abb. 1: Evaluationsdesign.

Kasten 1

Ein wichtiges theoretisches Modell für das Projekt war das «transtheoretische Modell». Es beruht auf der Erkenntnis, dass eine Einstellungs- und Verhaltensänderung einen Prozess darstellt, der nur in mehreren Schritten zum dauerhaft veränderten Verhalten führt. Die fünf charakteristischen Stadien dieses Prozesses werden wie folgt benannt: Präkontemplation (precontemplation), Bewusstwerden (contemplation), Probieren (preparation), Umsetzen (action) und Beibehalten (maintenance); die Kriterien für diese Stadieneinteilung sind sehr einfach.

Stadien	Kriterium
Präkontemplation	«Ich habe nicht vor, etwas zu verändern»
Bewusstwerden	«Ich habe vor, etwas in den nächsten 6 Monaten zu verändern»
Probieren	«Ich probiere körperliche Aktivitäten aus»
Umsetzen	«Ich bin regelmässig körperlich aktiv» (< 6 Monate)
Beibehalten	«Ich bin seit einem längeren Zeitraum körperlich aktiv» (> 6 Monate)

Stadien des Bewegungsverhaltens nach Marcus.

Aus experimentellen Studien weiss man, dass diese Stadien nicht immer linear von «Präkontemplation» zu «Beibehalten» durchlaufen werden. Das Überspringen von Stadien sowie die Rückkehr zu einem vorhergehenden Stadium sind normale Verlaufsmuster des Veränderungsprozesses.

Dieses Modell hilft zu verstehen, dass es Zeit braucht, Einstellungen und Verhaltensweisen zu verändern.

mittelt, Beratungen durchgeführt, Bewegungsanlässe initiiert und es wurde versucht, neue Strukturen in der Organisation aufzubauen (siehe Kasten 1).

Um eine Vorstellung vom Programm zu geben, stellen wir in Stichworten das Angebotspaket am Bundesamt für

Verkehr vor. Einige dieser Massnahmen waren Teil des Programms in allen Ämtern, andere entsprachen den spezifischen Wünschen der Begleitgruppe.

- Startaktion
- Informationsbroschüre und Informationsblätter
- Kurze Bewegungspausen
- Treppenaktionen
- Liftfreie Tage
- Spaziergruppe über Mittag
- Fitnessgruppe über Mittag
- (Fitness-)Tests
- Persönliche Beratung
- Referate (Ernährung, Stress-Entspannung)
- Walkingangebot
- Zusammenstellen bestehender Bewegungsangebote in der näheren Umgebung des Amtes
- «Wander»-Event (Veloaktionstag) der IG Velo
- Joggingangebot
- Wandertag
- Abschlussveranstaltung

Kalorien und noch einmal Kalorien

Es ist meist nicht der vermehrte Energieverbrauch das nachhaltige Motiv, regelmässig körperlich aktiv zu sein.

Bei vielen Menschen sind es die sozialen Kontakte, das Naturerlebnis, die Beeinflussung der Stimmung und vieles andere mehr, die die Sehnsucht nach Bewegung schüren. Wenn in der Ergebnispräsentation jedoch vorwiegend von Kalorien geschrieben wird, ist das die von uns gewählte Masseinheit, Verhaltensänderungen

darzustellen und damit eine quantifizierbare Möglichkeit, Erfolg oder Misserfolg des Projekts zu beurteilen.

An der ersten Befragung im Januar beteiligten sich in den Interventionsämtern 75% der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, in den Vergleichsämtern waren es 76%. Auch an der zweiten Befragung nahmen von diesen Personen durchschnittlich etwa drei Viertel teil, sodass vollständige Evaluationsdaten von 53% der Mitarbeiterschaft in den Interventionsämtern und von 58% der Mitarbeiterschaft in den Vergleichsämtern zu Verfügung standen. Dieser Anteil variierte in den einzelnen Ämtern zwischen 29% und 68%.

In jedem Amt gab es ein von der Projektleitung vorgegebenes Teilziel: Der Anteil der Personen, die mehr als 1000 kcal pro Woche bei Aktivitäten mit zumindest mittlerer Intensität verbraucht, sollte zunehmen. Diese Umfangs- und Intensitätsangaben entsprechen den aktuellen Empfehlungen (siehe Kasten 2).

Bei einer zusammenfassenden Betrachtung nahm der Anteil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die gemäss ihrer Fragebogenangaben mindestens 1000 kcal pro Woche bei Aktivitäten mit mindestens mittlerer In-

Kasten 2

Im Laufe der letzten 50 Jahre wurden zahlreiche Empfehlungen für das «richtige» Gesundheitstraining mit variierenden Umfangs- und Intensitätsangaben veröffentlicht. Für heutige Bewegungsempfehlungen bedeutend ist der Surgeon General's Report (der Surgeon General ist die höchste Autorität im US-amerikanischen Gesundheitswesen; er berät Präsident und Regierung). In dem Bericht wird auf die Wichtigkeit eines gewissen Energieverbrauchs durch «Muskelarbeit» in der Grössenordnung von 150 kcal pro Tag bzw. 1000 kcal pro Woche aufmerksam gemacht. Aufgrund dieser aktuellen Bewegungsempfehlung teilten wir in unsere Untersuchung die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in zwei Gruppen: Personen mit Energieverbrauch über und unter 1000 kcal pro Woche bei Aktivitäten mit mindestens mittlerer Intensität. «Mittlere Intensität» bedeutet, dass der Energieverbrauch 4,5-mal bis 6-mal höher als der einer ruhig sitzenden Person ist. Das heisst zum Beispiel 3 km bis 3,5 km innert 30 Minuten gehen und entspricht einem Energieverbrauch von circa 150 kcal.

Wir **verbrennen** Kalorien
On **brûle** des calories!




BEWEGTES AMT
OFFICE EN MOUVEMENT

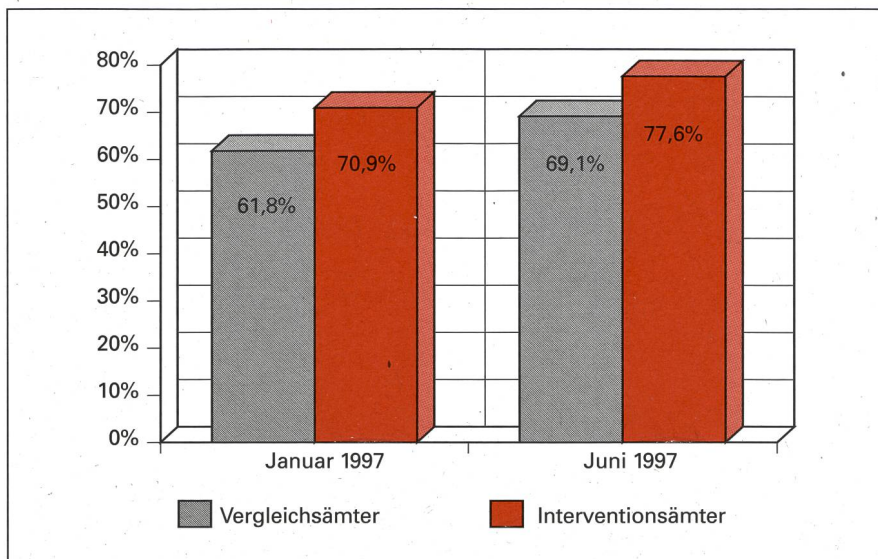


Abb. 2: Zunahme Personenanteil mit einem Energieverbrauch von >1000 kcal/Woche. Vergleichsämter und Interventionsämter.

tensität verbrauchen, in Interventions- und Vergleichsämtern bis zur zweiten Befragung um 7% zu (siehe Abb.2).

Dieses Ergebnis war zunächst enttäuschend, weil es keinen zusätzlichen Interventionseffekt zeigte. Auf den zweiten Blick fiel aber das insgesamt deutlich höhere Ausgangsniveau bei den Interventionsämtern im Vergleich zu den Vergleichsämtern auf. Eine Überprüfung des Ausgangsniveaus in den einzelnen Interventionsämtern ergab, dass sie in zwei Gruppen unterteilt werden können. Bei drei Ämtern lag der Anteil der Personen, die über 1000 kcal/Woche verbrauchten zwischen 59% und 64%, in den drei anderen betrug er 70% bis sogar 81%. Dieser klare Unterschied erlaubte uns bezüglich des Ausgangsniveaus zwei Gruppen zu bilden, die sich auch in

Bezug auf die Interventionseffekte unterschieden. Wie Abbildung 3 zeigt, gibt es in den drei Interventionsämtern mit höherem Ausgangsniveau (>65%) keine signifikante Veränderung, während bei den drei Interventionsämtern mit einem Ausgangsniveau ähnlich dem der Vergleichsämter (<65%) ein hochsignifikanter Anstieg um 19% zu beobachten war (siehe Abb.3).

Dieses Resultat weist darauf hin, dass mit dem «Bewegten Amt» in Betrieben mit einem mässigen Ausgangsniveau eine substantielle Verbesserung des Bewegungsverhaltens erreicht werden kann, die deutlich über die in den Vergleichsämtern beobachtete Veränderung hinausgeht. Die Ergebnisse in den Ämtern mit hohem Ausgangsniveau hingegen zeigen keinen Anstieg des

Bewegungsniveaus. Das ist möglicherweise ein Hinweis auf einen «harten Kern» von Inaktiven, die mit Interventionen im Stil des «Bewegten Amtes» nicht erreichbar sind.

Wählt man eine Betrachtungsweise, bei der alle Aktivitäten zusammengezählt werden (ohne Berücksichtigung eines 1000 kcal Schwellenwertes), zeigt sich folgendes erfreuliches Resultat:

Nach Abschluss der Umsetzungsphase hat in den Interventionsämtern der Energieverbrauch bei Aktivitäten mit mindestens mittlerer Intensität im Durchschnitt zweieinhalbmal soviel zugenommen wie in den Vergleichsämtern. Am deutlichsten war die Zunahme dabei auf dem Arbeitsweg und weniger ausgeprägt in der Freizeit und während der Arbeit.

Hilfreich für den Verlauf und die Dynamik des Projekts war, wenn das Angebot von den verschiedenen Leitungsebenen akzeptiert und für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sichtbar unterstützt wurde. Interessanterweise wurden in den Begleitgruppen vorerst vor allem sportnahe Umsetzungsmöglichkeiten vorgeschlagen und begrüsst; genutzt wurden aber schliesslich vorwiegend nicht-sportliche Bewegungsangebote. Überraschend waren auch die guten Teilnehmerzahlen bei vordergründig nichtbewegungsbezogenen Angeboten. Dazu zählen der Kultur- und Naturspaziergang, die mehr wegen der inhaltlich interessanten Darbietung als wegen der Bewegungsmöglichkeit besucht wurden, oder das bewegte Mittagessen sowie die rege benutzten Leihvelos. Unmittelbar nach Beendigung der Umsetzungsphase und einige Monate danach waren Ansätze zu überdauernden Strukturen erkennbar: in mehreren Ämtern wurden Leihvelos angeschafft, in einem Amt wird das Projekt sogar ausgeweitet.

Fazit

Die Vergrösserung des Anteils der sich genügend Bewegenden zumindest in den Bundesämtern mit niedrigem Ausgangsniveau, die Zunahme des Energieverbrauchs in den Interventionsämtern und die vorwiegend gute Akzeptanz des Programms bestätigen die ESSM in ihrem Vorhaben, Projektidee, Konzepts und Erfahrungen weiterzugeben. Es werden daher Empfehlungen ausgearbeitet, die es weiteren interessierten Institutionen und Betrieben auch in der Privatwirtschaft ermöglichen sollen, ihr eigenes «Bewegte Amt» oder ihren eigenen «Bewegten Betrieb» durchzuführen. Die ESSM gibt gerne darüber Auskunft. ■

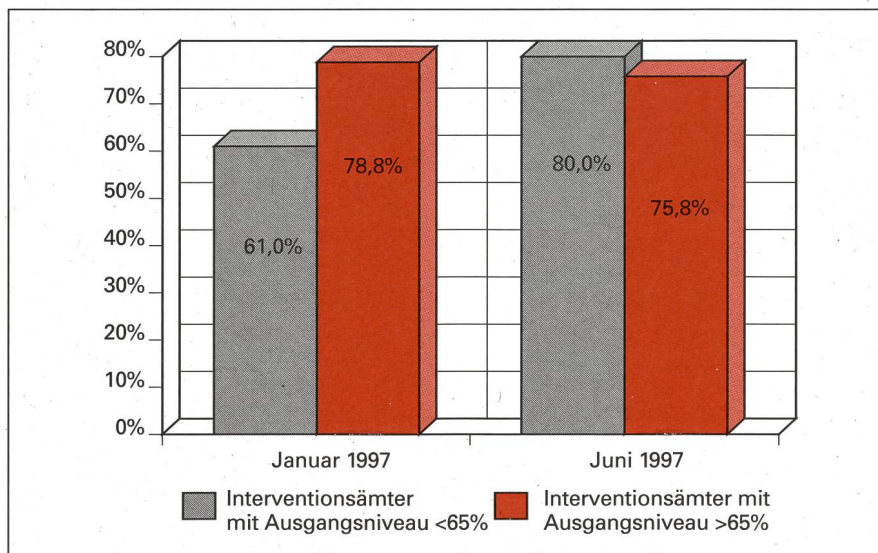


Abb. 3: Zunahme Personenanteil mit einem Energieverbrauch >1000 kcal/Woche getrennt nach Ausgangsniveau in den Interventionsämtern.