

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Was die einen reizt, lässt die anderen kalt
Autor: Martin, Brian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992217>

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: 07.02.2026

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

Was die einen reizt, lässt die anderen kalt

Die Gesundheitsbefragung 2002 hat den Bewegungsmangel der Schweizer Bevölkerung bestätigt. Die Praxis der Bewegungs- und Sportförderung zeigt: Jede Altersgruppe braucht spezielle Angebote.

Brian Martin

Seit 1999 gibt es in der Schweiz Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, die von den Bundesämtern für Sport und für Gesundheit gemeinsam mit dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung herausgegeben werden (siehe Kasten).

In die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002 mit ihren gegen 20 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurden erstmals Fragen aufgenommen, die eine Beurteilung des Bewegungsverhaltens entsprechend diesen Empfehlungen zulassen. Dabei zeigte sich, dass 64 Prozent der Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren weder die Mindestempfehlungen (eine halbe Stunde Bewegung täglich) noch die Empfehlungen für ein sportliches Ausdauertraining erfüllen. Dies bedeu-

tet, dass frühere Untersuchungen mit anderen Befragungsinstrumenten und mit einer deutlich kleineren Teilnehmerzahl sogar ein noch zu optimistisches Bild ergeben haben.

Bewegungsmangel kostet Milliarden

Im Jahr 2001 wurde der volkswirtschaftliche Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität in der Schweiz erstmals untersucht. Die Autorinnen und Autoren gingen damals noch von einem Anteil von 37 Prozent Inaktiven und ungenügend Aktiven aus. Nach diesen (aus heutiger Sicht zu optimistischen) Annahmen war die Inaktivität in der Schweiz für 1,4 Millionen Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken jährlich verantwortlich.

Werden die verfeinerten Daten zum Bewegungsverhalten aus der Schweizer Gesundheitsbefragung 2002 mit 64 Prozent ungenügend Aktiven zugrunde gelegt und ansonsten die Annahmen der Studie von 2001 verwendet, so ergibt sich neu die Anzahl von 2,1 Millionen Erkrankungen. Gut 2900 vorzeitigen Todesfällen und direkten Gesundheitskosten von 2,4 Milliarden Franken, die jährlich in der Schweiz durch den Bewegungsmangel verursacht werden.

Bei vielen braucht es wenig

Die detaillierten Angaben aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung erlauben es, die knapp zwei Drittel der Bevölkerung mit ungenügender körperlicher Aktivität differenzierter zu beschreiben:

- So erreicht mit den unregelmässig Aktiven ein gutes Viertel der Bevölkerung zwar den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang, jedoch nicht in der empfohlenen Regelmässigkeit. Diese Personen sind beispielsweise drei Mal pro Woche eine Stunde mit mittlerer Intensität aktiv statt mindestens fünf Mal eine halbe Stunde oder sie treiben zwei statt drei Mal pro Woche Sport. Sie sind nicht sehr weit von den Empfehlungen entfernt. Dieser Bevölkerungsanteil sollte durch die bestehenden und neu zu entwickelnden Angebote relativ einfach zu erreichen sein.
- Weitere 19 Prozent, die Teilaktiven, üben gewisse Aktivitäten aus, erreichen aber nicht den empfohlenen wöchentlichen Bewegungsumfang. Auch hier gibt es bereits Aktivitäts-

efragt nachgefragt nachgefragt nachgefragt nachgefragt nach

Gartenarbeit ist auch Bewegungszeit

Im Rahmen der so genannten Basis- oder Mindestempfehlungen wird – in Übereinstimmung mit internationalen Empfehlungen Frauen und Männern jeden Alters geraten, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen. Empfohlen wird dabei eine so genannt «mittlere Intensität», die einen zumindest etwas ins Atmen, nicht aber unbedingt ins Schwitzen bringt. Typische Beispiele sind zügiges Gehen, Velofahren, Gartenarbeiten und die meisten Sportarten. Wer sich nicht dreissig Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag zusammenzuzählen, wobei Aufteilungen bis zu etwa 10 Minuten noch sinnvoll sind. Noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tut natürlich, wer ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnimmt. Ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten mit leichtem Schwitzen und beschleunigter Atmung.



ten und Erfahrungen im Sport- und Bewegungsbereich, an denen angeknüpft werden kann.

- Schwieriger ist dies wohl bei den restlichen 19 Prozent der Bevölkerung, die weniger als einmal pro Woche in ihrer Freizeit zum Schwitzen kommen und sich weniger als eine halbe Stunde pro Woche mit «mittlerer» Intensität bewegen. Diese völlig Inaktiven, deren Anteil bei den 65- bis 74-Jährigen bereits bei 27 Prozent und bei den über 75-Jährigen bei 46 Prozent liegt, sind mit traditionellen Angeboten schwer zu erreichen. Hier müssen individuelle Unterstützungen ins Auge gefasst werden, beispielsweise über die Arztpraxis.

Aufgeholt dank Allez Hop

Um die Ziele der Bewegungs- und Sportförderung erreichen zu können, müssen zuerst die bestehenden und etablierten Angebote weitergeführt und weiterentwickelt werden. Zusätzlich müssen aber auch neue Ansätze entwickelt werden, um neue Zielgruppen erreichen zu können. Wie dies erfolgreich geschehen kann, illustriert das Beispiel der Walking-Kurse. Allez Hop und andere Anbieter haben hier in den letzten Jahren ein breites Angebot aufbauen können, das vor allem Frauen im mittleren Alter erreicht. Die Auswirkungen dieser Entwicklung können nun erstmals beobachtet werden: Hier haben speziell die 45- bis 54-jährigen Frauen ihr vor zehn Jahren im Vergleich mit den anderen Altersgruppen noch bestehendes Bewegungsdefizit aufholen können.

Kein Grund zum Pessimismus

Trotz eines hohen Anteils der körperlich ungenügend Aktiven besteht zu Pessimismus in der Bewegungs- und Sportförderung kein Anlass. Während der Anteil der Inaktiven von 1992 bis 1997 noch zugenommen hatte, zeigen die Zahlen der Gesundheitsbefragung 2002, dass dieser Trend in der Zwischenzeit gestoppt werden konnte; in der Deutschschweiz konnte das Observatorium «Sport und Bewegung Schweiz» sogar eine eigentliche Trendumkehr ausmachen. Wie bereits die Untersuchungen der Bewegungssurveys 1999 und 2001 gezeigt haben, ist regelmässige Bewegung als wichtige Gesundheitsressource in der ganzen Schweiz anerkannt. Das Interesse von Medien und Politik am Thema Bewegung, Sport und Gesundheit hat deutlich zugenommen. Wie dargelegt,

sehen wir auch in unserem Land erste Erfolge einer breit angelegten Bewegungs- und Sportförderung. Mit einem langfristigen und beherzten Engagement der traditionellen Partner und auch neuer Akteure wird es möglich sein, im Sinne des ersten Zieles des Konzepts des Bundesrates für eine Sportpolitik in der Schweiz, «den Anteil der bewegungsaktiven Bevölkerung aller Altersgruppen zu erhöhen».

m

Brian Martin ist Bereichsleiter «Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport» an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.

Kontakt: brian.martin@baspo.admin.ch

Abb.: Bewegungspyramide

Die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung von BASPO, BAG und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz.

