

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 48 (2012)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mehr Bewegung braucht das Land = Le pays a besoin de bouger davantage  
**Autor:** Fankhauser, Pia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928651>

### **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>**

## Mehr Bewegung braucht das Land

### Le pays a besoin de bouger davantage

PIA FANKHAUSER

Die Bewegungspyramide gibt es in der Schweiz schon seit 1999, doch nun scheinen ihre Tage gezählt. An der hepa<sup>1</sup>-Tagung in Magglingen wurden intensiv Änderungen diskutiert.

**E**n durchschnittlicher Mensch legt in der Schweiz pro Jahr 20 000 km zurück. Natürlich nicht zu Fuss, sondern mit diversen Verkehrsmitteln. Wie kann nun erreicht werden, dass mehr zu Fuss oder per Velo bewegt wird? Welches sind die Mittel und Empfehlungen, die zu mehr Bewegung in der Schweizer Bevölkerung führen? Dies waren die Fragen, die an der hepa-Tagung «Neue Empfehlungen für Bewegung» vom 23. Mai 2012 in Magglingen diskutiert wurden.

#### Nach mehr als 10 Jahren «Bewegungspyramide» drängen sich Änderungen auf

Die Schweiz hat erstmals 1999 Empfehlungen für gesundheitswirksames Bewegen veröffentlicht. Wir kennen sie als «Bewegungspyramide», welche die wichtigsten Empfehlungen grafisch darstellt. In der Zwischenzeit gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse, und internationale Experten raten dazu, die nationalen Empfehlungen zu aktualisieren.

Auch die WHO wollte wissen, welche Erfahrungen mit den Bewegungsempfehlungen vorliegen. Welche Massnahmen lohnen sich, und wie sollen sie umgesetzt werden? Sieben Bereiche erwiesen sich als die besten für Investitionen in Bewegungsförderung: Schule, Transport, Städteplanung, medizinische Grundversorgung, Öffentlichkeitsarbeit, Gemeinden und Breitensport. Ein breites Feld also. Das Ziel der WHO ist es, letztlich nationale Empfehlungen zu erreichen.

La pyramide du mouvement existe en Suisse depuis 1999, mais ses jours semblent comptés. Il a été beaucoup question de modifications lors de la réunion hepa<sup>1</sup> qui s'est tenue Macolin.

**E**n Suisse, la distance moyenne parcourue annuellement par un individu est de 20 000 km. Non pas à pied bien sûr, mais avec divers moyens de transport. Comment faire en sorte que les personnes se déplacent davantage à pied ou à vélo? Quels sont les moyens et les conseils susceptibles d'inciter la population suisse à faire plus d'exercice? Ce sont les questions qui ont été débattues lors de la réunion de l'hepa qui s'est tenue le 23 mai 2012 à Macolin sur le thème «Nouvelles recommandations pour promouvoir l'activité physique».

#### La pyramide du mouvement a plus de 10 ans et des modifications s'imposent

La Suisse a publié des recommandations visant à promouvoir la pratique de sports et d'activités physiques bénéfiques pour la santé pour la première fois en 1999. C'est ainsi qu'est née la «pyramide du mouvement», qui représente graphiquement les recommandations les plus importantes. Cependant, nous disposons aujourd'hui de nouvelles connaissances scientifiques et les experts de différents pays estiment qu'il serait bon d'actualiser les recommandations nationales.

L'OMS souhaitait également savoir quelles leçons ont été tirées des recommandations. Quelles sont les mesures pertinentes, et comment les mettre en œuvre? Sept domaines s'avèrent particulièrement indiqués pour favoriser la promo-

<sup>1</sup> Der Name hepa.ch ist abgeleitet aus dem englischen Fachbegriff Health-Enhancing Physical Activity. hepa.ch verbindet schweizweit Unternehmen, Institutionen und Organisationen für eine wirkungsvolle Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport.

<sup>1</sup> Le nom hepa.ch est l'acronyme du terme anglais Health-Enhancing Physical Activity. hepa.ch met en relation au niveau national des entreprises, des institutions et des organisations dans le but d'assurer une promotion de la santé efficace via l'exercice et le sport.

Sylvia Titze, Leiterin des Instituts für Sportwissenschaften an der Universität Graz, berichtete an der Tagung über die Arbeit, die Österreich seit 2010 geleistet hat, um solche neuen nationalen Bewegungsempfehlungen zu erarbeiten. Die wichtigste Änderung ist dabei der Wechsel der Empfehlung von 5×30 Minuten mittlerer Bewegungsintensität zu 150 Minuten mittlerer beziehungsweise 75 Minuten höherer Intensität pro Woche. Dies gilt für Erwachsene. Für Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 gilt als Besonderheit, dass nicht 10 Minuten am Stück bewegt werden muss, da Kinder ein anderes Bewegungsverhalten haben. Für ältere Menschen wurde definiert, dass die Beschwerden das Mass der möglichen Bewegung bestimmen. Die Schweiz stützt sich in ihren neuen Vorschlägen auf die Vorarbeit von Österreich.

### Kritik an der heutigen Bewegungspyramide

Ursula Zybach, Leiterin Prävention bei der Krebsliga Schweiz, kritisierte aus Sicht einer Nichtregierungsorganisation die aktuelle Bewegungspyramide. So sei die Pyramide etwa für Inaktive demotivierend: Sich eine halbe Stunde täglich zu bewegen, scheine schon sehr viel, wie aber sollten sie es je schaffen, zur Spitze der Pyramide zu gelangen? Dies ein Kritikpunkt der Präventionsfachfrau. Dann gebe es auch Sportler, die zwar dreimal wöchentlich trainierten, aber keine Alltagsbewegung hätten. Und: Die Form der Pyramide entspricht nicht der Anzahl Stunden, so Zybach, denn die Spitze stellt eigentlich sehr viel körperliche Aktivität dar, ist aber rein grafisch am kleinsten.

Wie die Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung weiterentwickelt und neu gestaltet werden sollen, damit hat sich ein Team des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin Zürich befasst. Es verglich die fünf wichtigsten internationalen Bewegungsempfehlungen mit denjenigen der Schweiz, wie Sonja Kahlmeier erläuterte. Daraus ergaben sich zehn Optionen für Aktualisierungen.

### Intensive Diskussionen um neue Empfehlungen

In einer interaktiven Runde wurden die Bewegungsempfehlungen für die Gruppen Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Erwachsene diskutiert. Neu wurden auch Empfehlungen für Menschen mit Behinderung erarbeitet. Bei jeder Altersgruppe ging es um die grafische Darstellung und den dazugehörigen Text, was unter den Teilnehmenden zu intensiven Diskussionen führte: Ist es einfacher, 150 Minuten oder 2 ½ Stunden Bewegung pro Woche zu empfehlen? Was sind Alltagsaktivitäten? Wäre körperliche Aktivität nicht klarer? Besteht kein Bedarf mehr nach Alltagsaktivitäten, wenn ich 2 ½ Stunden Sport gemacht habe? Weshalb wird Menschen mit Behinderung ein Arztbesuch empfohlen, bevor sie die Bewegungsempfehlungen umsetzen? Ab wann ist ein Erwachsener ein «älterer» Erwachsener?

tion du mouvement: l'école, les transports, l'urbanisme, les soins médicaux de base, les relations publiques, les municipalités et le sport de loisir. Comme nous pouvons le voir, l'éventail des possibilités est assez vaste. L'objectif de l'OMS est d'arriver à élaborer des recommandations nationales.

Lors de la réunion, Sylvia Titze, directrice de l'Institut spécialisé dans les sciences du sport de l'Université de Graz, a évoqué le travail effectué en Autriche depuis 2010 pour formuler de nouvelles recommandations valables au niveau national. La principale modification est la suivante: au lieu de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne 5×30 minutes par semaine, on préconise désormais une activité hebdomadaire d'intensité moyenne de 150 minutes ou une activité de forte intensité de 75 minutes. Cela pour les adultes. S'agissant des enfants et des adolescents de 5 à 17 ans, il est impossible de prendre des tranches de 10 minutes pour référence, les exercices physiques pratiqués à ces âges-là étant différents. Chez les personnes âgées, c'est la survenue de douleurs qui détermine la juste mesure. Les nouvelles propositions pour la Suisse s'appuient sur les travaux préliminaires réalisés en Autriche.

### Critique de la pyramide du mouvement actuelle

Ursula Zybach, directrice Prévention de la Ligue suisse contre le cancer, a critiqué la pyramide actuelle du point de vue d'une organisation non gouvernementale. Elle juge cette pyramide un peu démotivante pour les personnes qui ne font pas d'exercice: une demi-heure par jour semble déjà énorme, alors comment peuvent-elles espérer arriver au sommet de la pyramide? Il s'agit du point de vue d'une spécialiste de la prévention. Il y a par ailleurs des sportifs qui s'entraînent certes trois fois par semaine, mais qui ne font pas forcément d'exercice au quotidien. Pour finir, la forme de la pyramide ne correspond pas au nombre d'heures, explique U. Zybach. En effet, le niveau d'activité physique le plus élevé est représenté par la pointe, qui du point de vue graphique est la partie la plus petite.

Une équipe de l'Institut de médecine sociale et préventive de Zürich s'est attelée à la tâche d'améliorer et remanier les recommandations suisses visant à promouvoir une pratique de l'activité physique bénéfique pour la santé. Elle a comparé les cinq recommandations internationales les plus importantes avec celles de la Suisse, comme l'a expliqué Sonja Kahlmeier. Cela a permis de dégager dix possibilités d'actualisation.

### Intenses discussions autour des nouvelles recommandations

Les recommandations applicables aux groupes des enfants et des adolescents, des adultes et des personnes âgées ont été discutés dans le cadre d'une séance interactive. Des re-





Wie kann nur erreicht werden, dass die Menschen mehr zu Fuss gehen oder Velo fahren? Bild: Ein SlowUp-Event. I Comment faire en sorte que les personnes se déplacent davantage à pied ou à vélo? Image: Un événement SlowUp. © www.slowUp.ch

Der Austausch erwies sich als sehr fruchtbar. Bei der Grafik fand die Dosis-/Wirkungsgrafik mit Piktogrammen die meiste Unterstützung anstelle der Pyramidenform, zumindest für die Erwachsenen. Jugendliche scheinen die Scheibe zu bevorzugen. Die Empfehlungen werden nun nochmals überarbeitet und mit diversen Organisationen besprochen. Ob als Scheibe, Pyramide oder Kurve – die neuen Bewegungsempfehlungen werden kommen. ■

Die Präsentationen der Referate können unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) (→ Tagungen) heruntergeladen werden.

Pia Fankhauser ist Vize-Präsidentin Kommunikation von physioswiss.

commandations destinées aux personnes handicapées ont également été élaborées. Les participants ont étudié la représentation graphique et le texte correspondant à chaque catégorie, ce qui a donné lieu à d'intenses discussions: est-il plus facile de recommander 150 minutes ou 2h30 d'exercice par semaine? Qu'entend-on par activités quotidiennes? Ne serait-il pas plus clair de parler d'activité physique? Ces activités quotidiennes sont-elles encore nécessaires si j'ai déjà fait 2h30 de sport? Pourquoi conseille-t-on aux personnes handicapées de consulter leur médecin avant d'appliquer les recommandations? A partir de quel âge un adulte est-il un adulte «âgé»?

L'échange s'est avéré très fructueux. Concernant l'aspect graphique, la représentation doses/efficacité à l'aide de pictogrammes a remporté plus de suffrages que la forme pyramidale, du moins pour les adultes. Les jeunes semblent préférer une présentation sous forme de disque. Les recommandations vont être revues encore une fois et discutées avec diverses organisations. Que ce soit sous la forme d'un disque, d'une pyramide ou d'une courbe, de nouvelles recommandations concernant l'activité physique seront formulées. ■

Les exposés des différents intervenants peuvent être téléchargés sur [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) (→ rencontres nationales).

Pia Fankhauser est vice-présidente Communication de physioswiss.

#### Kasten: Bewegungsfreundliche Schulen und Unfallverhütung im Sport

Lukas Zahner, Privatdozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, stellte an der Tagung das Medienpaket vor, das Eltern, Schule und Politik zum Thema «Bewegungsfreundliche Schule» sensibilisieren soll. Denn es besteht eine klare Evidenz, dass eine aktive Kindheit massgeblich eine gesunde Entwicklung der Kinder beeinflusst. Ob die Umwelt Bewegungsmöglichkeiten bietet oder nicht, die Eltern die körperliche Aktivität vorleben und die Schule Bewegung in den Unterricht einbaut, ist entscheidend.<sup>2</sup>

Dann ging es in Magglingen auch um Unfallverhütung im Sport, denn die gesundheitsfördernde Wirkung der Bewegung sollte nicht durch eine höhere Unfallrate zerstört werden. Da die SchweizerInnen aber vor allem Wandern, Fitness und Velofahren als Lieblings-Sportarten bezeichnen, ist das Risiko vergleichsweise klein.

<sup>2</sup> [www.bfschule.ch](http://www.bfschule.ch)

#### Encadré: Promotion de l'exercice à l'école et prévention des accidents liés au sport

Lors de la réunion, Lukas Zahner, privat-docent à l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle, a présenté la campagne médiatique destinée à sensibiliser les parents, l'école et les politiques sur le thème «promouvoir l'exercice à l'école». Il est en effet prouvé qu'une enfance active favorise considérablement le développement harmonieux de l'enfant. Que l'environnement s'y prête ou non, il est essentiel que les parents donnent l'exemple et que l'école intègre la pratique de l'activité physique dans son enseignement.<sup>2</sup>

Le thème de la prévention des accidents liés au sport a également été évoqué à Macolin, car il ne faudrait pas qu'un taux d'accidents élevé annule les bienfaits de la pratique sportive. Les sports préférés des Suisses étant la randonnée, le fitness et le cyclisme, le risque est cependant relativement faible.

<sup>2</sup> [www.bfschule.ch](http://www.bfschule.ch)



# WAS HABEN SPIRALDYNAMIK UND ZIERVOGELKRANKHEITEN GEMEINSAM?

DIE KOMPETENTE FACHBUCHHANDLUNG IN BERN UND ZÜRICH.

Freiwald, J.:

## Optimales Dehnen

2. Aufl. 2012. 393 S., 80 Abb., kart.,  
ca. CHF 47.70 (Spitta) 978-3-941964-18-1

Der Einfluss des Dehnens auf Anatomie, Morphologie und Physiologie von Gelenken, Muskulatur, Blutgefässen, Bindegewebe und Nervensystem wird erläutert. Auch Fragestellungen zu sozialen und psychologischen Aspekten, zu neuromuskulären Balancen und Dysbalancen sowie die Beweglichkeit unter Berücksichtigung der Biomechanik werden beantwortet.



Jäger, J. / K. Krüger:

## Der Muskel im Sport

Anatomie – Physiologie –  
Training – Rehabilitation  
2012. 414 S., 425 farb.  
Abb., 119 Tab., kart.,  
ca. CHF 65.90  
(KVM Der Medizinverlag)  
978-3-932119-55-2

Das Buch gliedert sich in vier Hauptteile; in jedem Teil wird die Muskulatur in einem anderen Zusammenhang beleuchtet. Die Inhalte basieren auf der gemeinsamen Arbeit eines interdisziplinären Autorenteams.



Köhler, A.:

## Richtig Atmen bei Parkinson

Mit mehr Energie  
durch den Tag  
2012. 144 S., kart.,  
ca. CHF 25.50 (Maudrich)  
978-3-85175-955-6

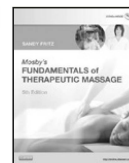
Einfache und problemlos anwendbare Übungen sind zusammengestellt, die sich in 20 Jahren therapeutischer Arbeit mit Parkinsonpatienten bewährt haben. Die natürliche Atmung kann neu erlernt werden, Körperhaltung und Bewegung lassen sich verbessern und Stresssituationen können besser bewältigt werden.



McGonigal, K. / H. Höhr /  
T. Kierdorf:

## Schmerzen lindern durch Yoga

Einfache Übungen, die  
den Geist beruhigen und  
chronische Schmerzen  
besänftigen  
2012. 200 S., 20 Abb.,  
kart., ca. CHF 25.70  
(Junfermann)  
978-3-87387-768-9



Sandy, F.:

## Mosby's Fundamentals of Therapeutic massage

5th rev. ed. 2012. 752 p.,  
864 ill., board,  
about CHF 85.– (Mosby)  
978-0-323-07740-8

For success in practice, 5th Edition provides you with a solid foundation in the fundamentals of massage therapy. This text also covers important practice management topics such as ethics, legal issues, sanitation, hygiene, business practices, and professional development.



A31/1R

## Fussskelett mit Schienbein und Wadenstumpf

elastisch montiert rechts  
ca. CHF 85.–  
(3B Scientific  
GmbH Dresden)

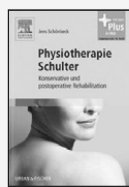
Preisänderungen vorbehalten

## Rabatt für Leserinnen und Leser von Physioactive



### 5% Rabatt

Fuchs, R. /  
W. Schlicht (Hrsg.):  
**Seelische Gesundheit  
und sportliche Aktivität**  
2012. 341 S., kart.,  
ca. CHF 39.90 (Hogrefe)  
978-3-8017-2360-6



### 10% Rabatt

Schönbeck, J.:  
**Physiotherapie Schulter**  
Konservative und  
postoperative Rehabili-  
tation. Mit dem Plus  
zum Web  
2012. 236 S., 400 farb.  
Abb., kart., ca. CHF 63.90  
(Elsevier)  
978-3-437-58760-3



### 5% Rabatt

Vogt, L. /  
A. Töpper (Hrsg.):  
**Sport in der Prävention**  
Handbuch für Übungs-  
leiter, Sportlehrer,  
Physiotherapeuten  
und Trainer  
3., überarb. u. erw. Aufl.  
2011. 267 S., 100 Abb.,  
100 Tab., kart.,  
ca. CHF 33.30 (DÄV)  
978-3-7691-0606-0

Bestellen Sie ganz einfach über unseren Webshop **www.huberlang.com** und vermerken Sie im Feld «Kommentar» den Aktionscode **physioactive0412**.

Das Angebot ist beschränkt auf die oben genannten Titel und gültig bis 21. Oktober 2012. Preisänderungen und Irrtum vorbehalten.

HUBER & LANG



www.huberlang.com