

# KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Körperliche Bewegung umfasst jede Art von Bewegung, die Energie verbraucht. Ein Viertel der Bevölkerung ist jedoch nicht ausreichend aktiv. Da Bewegungsmangel ein wesentlicher Risikofaktor für die Gesundheit ist, muss jede körperliche Aktivität unbedingt gefördert werden.<sup>1</sup> In der Schweiz verursacht das Gesundheitssystem über 6,7 % der CO<sub>2</sub>-Emissionen. Daher ist es wichtig, den Pflegebedarf durch Präventionsmassnahmen zu reduzieren: Regelmässige Bewegung kann das Risiko für zahlreiche Krankheiten senken und so auch die Umwelt entlasten.

36%

Im Jahr 2016 waren 36 % der Erwachsenen in Ländern mit hohem Einkommen nicht ausreichend körperlich aktiv.<sup>2</sup>



Angemessene, freizeitorientierte körperliche Aktivität, unabhängig von der Sportart, schützt die Gelenke und verringert das Risiko von Osteoporose.

81%

Im Jahr 2016 erfüllten 81 % der Teenager die empfohlenen Kriterien für körperliche Bewegung nicht.<sup>2</sup>



Gehen ist eine wirksame Methode, um **chronische Rückenschmerzen** zu lindern.



Täglich **8.000 Schritte** zu gehen, senkt das Sterblichkeitsrisiko in allen Altersgruppen und wirkt sich **positiv auf Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck** aus.<sup>3</sup>



Wenn Sie täglich nur **4 bis 5 Minuten Treppen steigen**, kann das Sterberisiko aufgrund von kardiovaskulären Risikofaktoren um 32-34 % reduziert werden.<sup>4</sup>



Körperliche Bewegung im Laufe des Tages **verbessert die Schlafqualität**.

Körperliche Aktivität nach den WHO-Empfehlungen senkt das Depressionsrisiko im Vergleich zu einer inaktiven Bevölkerung um 25 %.<sup>5</sup> Darüber hinaus tragen Sportvereine aktiv zur sozialen Integration bei.

## VORTEILE FÜR DIE UMWELT

Die Verringerung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit und Osteoporose führt zu einer deutlichen Entlastung des Gesundheitssystems. Dadurch werden die Umweltauswirkungen der Medizin deutlich reduziert: Weniger Medikamente müssen hergestellt, verbraucht und entsorgt werden, und es werden weniger Untersuchungen, Konsultationen, Krankenhausaufenthalte und Transporte zu den Behandlungsorten benötigt.

## DAS NACHHALTIGE REZEPT



Integrieren Sie **tägliche körperliche Aktivität in Ihren Alltag**.

(Über 60 % der Alltagswege in der Schweiz sind kürzer als 5 km und können von einem Grossteil der Bevölkerung zu Fuss oder mit einem (Elektro-)fahrrad zurückgelegt werden).<sup>6</sup>

**Erwachsene** (über 18 Jahre) sollten gemäss den Empfehlungen der WHO wöchentlich 2,5 bis 5 Stunden moderate Ausdaueraktivität oder 1,3 bis 2,5 Stunden anstrengende Aktivität ausüben.<sup>2</sup>

**Kinder** (unter 18 Jahren) sollten gemäss den Empfehlungen der WHO täglich mindestens eine Stunde lang mit moderater bis intensiver Intensität, überwiegend durch Ausdauersport, aktiv sein.<sup>2</sup>

Wann sollte man das Thema körperliche Aktivität ansprechen?

Insbesondere bei Bluthochdruck, Übergewicht/Adipositas, metabolischem Syndrom, Diabetes, Bewegungsmangel, Depressionen und Schlafstörungen.

## REFERENZEN

1. Bundesamt für Statistik [Internet]. [abgerufen am 16. August 2024]. Körperliche Aktivität. Link: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/determinanten/koerperliche-aktivitaet.html>

2. World Health Organisation [Internet]. [abgerufen am 16. August 2024]. Physical activity. Link: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022 Mar;7(3):e219-e228.

4. Stamatakis E, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nat Med. Dec 2022;28(12):2521-9.

5. Pearce M, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry. 1 juin 2022;79(6):550.

6. Senn N, et al. Santé et environnement. Vers une approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Voir chapitre 32 « Coblénéfices et pratique de la mobilité actives », pp. 355-356.

