

Faktenblatt

Gesundheit – Bewegung – Natur

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1946: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» Gesundheit ist immer mit Sorgfalt oder Ausserachtlassung des eigenen Wesens verbunden. Gesundheit ist nicht statisch, sie hat mit Bewegung von Körper und Geist zu tun. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden, welches ein Leben lang aufrechterhalten werden muss.

In der Schweiz sind Gesundheit und Fitness, die Freude an der Bewegung, der Kontakt mit der Natur, Entspannung und Stressabbau die Hauptmotive, um Sport zu treiben. Die beliebtesten Sportarten sind solche, die im Freien und in jedem Alter ausgeübt werden können: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Joggen. Nicht zu vergessen ist Fussball.

Gesundheit durch Bewegung

Bewegung entspricht unserer Natur; schon bei Babys, die von den ersten Momenten an mit ihrem ganzen Körper lernen. Bewegung ist sehr förderlich für die Gesundheit von Herz, Körper und Geist. Körperliche Aktivität trägt zur Vorbeugung und Behandlung von nicht übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes bei. Körperlich aktiv zu sein, reduziert die Symptome von Depressionen und Ängsten. Körperliche Aktivität verbessert das Denken, Lernen und Urteilsvermögen. Bei jungen Menschen sorgt es für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung. Für alle gilt: Regelmässige körperliche Aktivität verbessert das allgemeine Wohlbefinden und hilft, länger zu leben. Eine Aktivität mittlerer bis hoher Intensität bringt zumindest eine leichte

Kurzatmigkeit mit sich, z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Skaten, Spielen in der Natur oder in einem öffentlichen Park usw. Zu den hochintensiven Aktivitäten gehören Sportarten und Aktivitäten, die viel Bewegung, schnellere Atmung und Schwitzen beinhalten. Zum Beispiel Joggen, Mountainbike, Schwimmen, Ballspiele, Tanzen etc. Jede Gelegenheit, sich zu bewegen, ist willkommen, ob im Sportunterricht, auf dem Schul- oder Arbeitsweg, zu Hause oder auch in der Freizeit in einem Verein, in der Natur, allein, mit Freunden oder mit der Familie.

Die Motivationen von Kindern und Jugendlichen in der Schule basieren auf sehr unterschiedlichen und vielschichtigen Werten, die sich wie folgt gruppieren lassen:

sich wohlfühlen; fit sein; experimentieren und lernen; kreativ sein und sich ausdrücken; trainieren und leisten; die Herausforderung suchen, konkurrieren; teilnehmen, dazugehören.

Etwa 80% der in der Schweiz lebenden Personen über 15 Jahre erfüllen die Empfehlungen hinsichtlich körperlicher Aktivitäten. Dies gilt auch für die Mehrheit der 6-10-Jährigen, aber nicht für die 11-16-Jährigen. Jungen erfüllen die Empfehlungen im Schnitt besser als Mädchen. Auch bei den 16-25-Jährigen gelten mehr junge Männer als ausreichend aktiv.

Obwohl körperliche Aktivität unbestreitbare gesundheitliche Vorteile hat, ist der Bewegungsmangel sehr kostspielig. In der Schweiz verursacht er jedes Jahr mindestens 2'900 vorzeitige Todesfälle und 2,1 Millionen Krankheitsfälle. Die direkten Behandlungskosten belaufen sich auf 2,4 Milliarden Franken. Doch der Sport hat auch eine Schattenseite: die Unfälle. Mehr als 400'000 Schweizerinnen und Schweizer sind jedes Jahr in Unfälle verwickelt.

Und 31'000 Schulkinder verletzen sich jedes Jahr beim Schulsport. Gesundheitsförderung und Unfallvorbeugung in der Schule gehören deshalb zusammen: Das frühzeitige Erlernen von umsichtigen und verantwortungsbewussten Denk- und Verhaltensweisen erhöht die Chancen, dass diese auch langfristig umgesetzt werden.

Lamprecht, Markus, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm (2020): Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2021). Nationaler Gesundheitsbericht 2020. Bucher, Walter & Ernst Karl (2004). Sporttheoretische und sportdidaktische Grdl. Band 1. Eidgenössische Sportkommission ESK.

Empfehlungen für Kinder und Jugendliche:



KINDER UND JUGENDLICHE



- Mehrmals pro Woche:
- KNOCHEN STÄRKEN
 - HERZ-KREISLAUF ANREGEN
 - MUSKELN KRÄFTIGEN
 - GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
 - BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

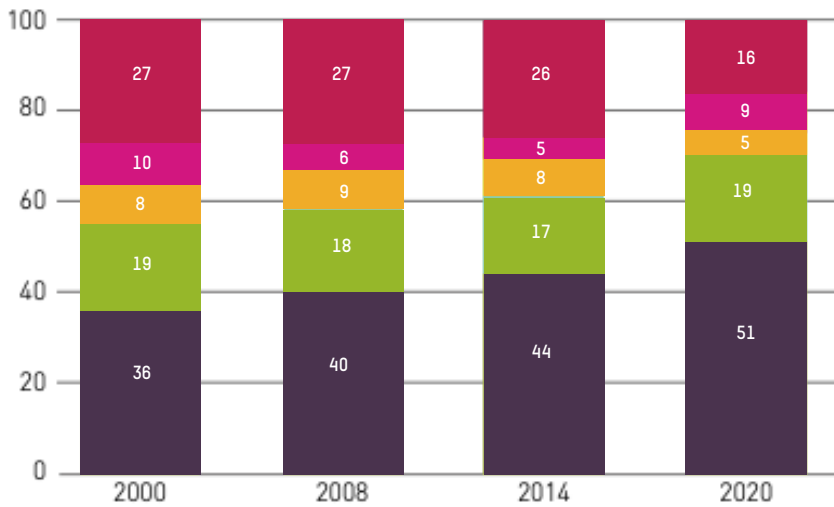


Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen:

Herz, Kreislauf, Ausdauer	↑	Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	↓
Muskelkraft	↑	Risikoprofil für Stoffwechselerkrankungen	↓
Gesundes Körpergewicht	↑	Angstverbundene Symptome	↓
Stabilität der Knochen	↑	Depressive Symptome	↓

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Gesundheitswirksame Bewegung, Magglingen: BASPO 2013, S. 6.

Sportaktivität nach Häufigkeit und Dauer der sportlichen Betätigung (in % der Schweizer Wohnbevölkerung im Alter ab 15 Jahren)



nie
unregelmässig/selten
mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr

Anmerkung: Anzahl Befragte: 2000: 2058; 2008: 10242; 2014: 10622; 2020: 12086.

Wer mehrmals pro Woche insgesamt drei Stunden und mehr Sport treibt, wird in der Folge als «sehr aktiver Sportler» bezeichnet, alle weiteren Befragten, welche in irgendeiner Art Sport treiben, als «aktive Sportler». «Aktive Sportler», welche nur unregelmässig oder selten Sport treiben, werden zusätzlich als «Gelegenheitssportler» klassifiziert. Wer angibt, er betreibe keinen Sport, gilt als «Nichtsportler» bzw. als «sportlich Inaktiver».

Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. BASPO (2020).

Gesundheit, ihre Determinanten für körperliche Aktivität und die Natur

Regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Tabak und mässiger Alkoholkonsum gehören zu einer gesunden Lebensweise und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Atemwegserkrankungen vor. Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen werden jedoch von vielen Faktoren beeinflusst, die mit dem sozialen Umfeld einhergehen und hängen nicht nur vom individuellen Wissen oder Verhalten ab. Laut der WHO sind die sozialen Determinanten der Gesundheit die Umstände, unter denen Menschen geboren werden, aufwachsen, leben, arbeiten und altern. Diese Bedingungen beeinflussen die Chance eines Menschen, gesund zu sein, sein Krankheitsrisiko und seine Lebenserwartung.

Der Mensch hat sich an seine Biosphäre angepasst. Sie zu verändern bedeutet, die menschliche Gesundheit zu gefährden. Zum Beispiel haben der Klimawandel oder die Luftverschmutzung Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit: Hitzewellen, durch Insekten übertragene Krankheiten, erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen usw. Die Funktionsfähigkeit der Ökosysteme ist daher entscheidend für unsere Gesundheit.

In den vergangenen sechs Jahren (2020) ist die Schweizer Bevölkerung

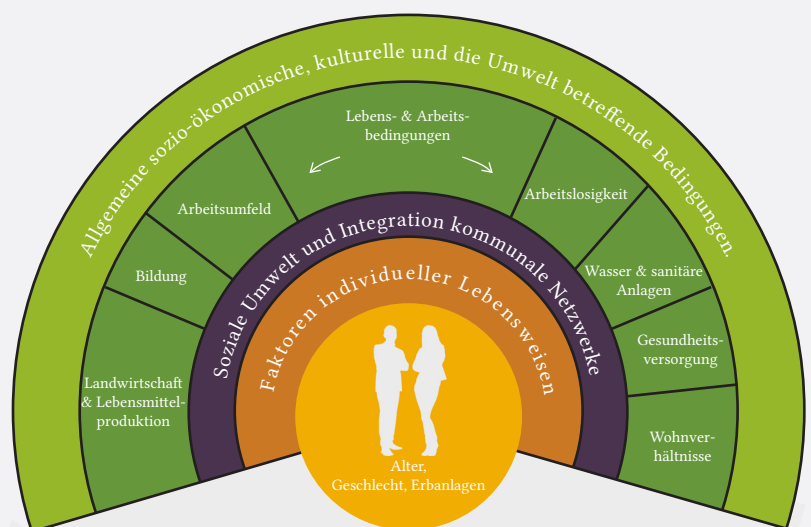
sportlicher und körperlich aktiver geworden. Sie profitiert von der hochwertigen Infrastruktur der Gemeinden und schätzt insbesondere die vielen Möglichkeiten, sich im Freien und in der Natur zu bewegen. Auch die geographische Lage der Schweiz ist ideal, was die Vielfalt der Landschaften (grosse Wälder, Hügel und imposante Gebirgskzüge, zahlreiche Seen und Flüsse) und deren Zugänglichkeit betrifft. Im Durchschnitt gibt eine Person in der Schweiz jährlich rund 2'000 Franken für Sport aus – für Sportbekleidung und -ausrüstung sowie für Sportferien und Reisen.

Für kleine Kinder ist die Natur der

ideale Ort, um sich frei zu bewegen, zu lernen und zu experimentieren. Naturräume bleiben für uns alle bis zum Ende der Grundausbildung und darüber hinaus essentiell, weil sie uns so viel Wissen über uns selbst, die Witterungen, die eigene Fähigkeit mit Hitze, Kälte und Anstrengung umzugehen, die Möglichkeiten der Regeneration und Stärkung, die Suche nach dem Abenteuer, die richtige Einschätzung von Risiken und Gefahren usw. vermittelt.

Lamprecht, Markus, Rahel Bürgi und Hanspeter Stamm (2020): Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Hauptdeterminanten der Gesundheit



Nach Dahlgren Göran und Whitehead Margaret, 1991, Policies and strategies to promote social equity in health. Institute of Future Studies. Stockholm.