



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

Hepa-Tagung 2022: «Lebenslang bewegt»

# Bewegung für mehr Bewegung



Dr. Roy Salveter, Leiter Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten, BAG  
Magglingen, 7.9.2022



# Warum die Bewegung für mehr Bewegung?

- Verändertes Verhalten im Bereich Bewegung während Covid-19
- Zwei Winter lang Indoor Bewegung stark eingeschränkt
- Bewegung stärkt das Immunsystem:
  - Erhöht die Aktivität und Funktionalität des Immunsystems
  - Vermindert den Schweregrad von Atemwegserkrankungen
  - Reduziert das Stressempfinden und unterstützt dadurch das Immunsystem



# Warum die Bewegung für mehr Bewegung?



**Covid-19**

**Inaktive**  
haben ein

**2.3x** höheres Risiko für  
**Hospitalisierung**

**1.7x** höheres Risiko für  
**Intensivstation**

**2.5x** höheres  
**Sterberisiko**

als regelmässig Aktive



Körperliche Aktivität  
**draussen bei  
Tageslicht**  
fördert die körpereigene  
Vitamin D Produktion.  
Vitamin D beeinflusst unser Im-  
munsystem positiv

Regelmässige Bewegung kann  
die **Wirksamkeit  
von Impfungen  
erhöhen**

Quelle: Nigg, C. (2022) *Bewegung als Schutzfaktor  
für das Immunsystem*, [Literaturreview für das BAG](#)



# Was ist die Bewegung für mehr Bewegung?



- positive Wirkung von Bewegung und Sport auf Körper, Geist und psychosoziale Aspekte aufzeigen
- Bedeutung von Bewegungsförderung verdeutlichen – verstärkte Kommunikation zu Bewegungsförderung und Bewegungsempfehlungen
- Partnern gegenüber verstärkend und unterstützend wirken
- Gemeinsame Bewegung kreieren, am gleichen Strang ziehen
- Gemeinsames visuelles Dach für Träger und Mitglieder von hepa.ch



l'intérieur DFI  
publique OFSP

spectra

134



## Bewegung

- 2 Bewegung: Mit relativ wenig ist schon viel erreicht

Die Pandemie hat Bewegungsmuster verändert, zum Guten und zum Schlechten. Positive Muster zu stärken und negative zu verändern. Die Effekte auf den Körper zu erzielen, braucht es kein intensives Sportprogramm, das uns leicht ausser Atem bringt, genügt bereits.

- 6 «Wir müssen dafür sorgen, dass die natürliche Freude an der Aktivität nicht verloren geht»

Die Pandemie hat sich negativ auf das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ausgewirkt. Doch die meisten Effekte sind vorübergehend und zeigen: Wir sollten jedes Kind zu einem gesunden Lebensstil bei Kindern zu etablieren, sagt die Kinderärztin und Autorin Susi Kriemler.

- 8 Bewegung als Therapie: noch viel Potenzial in der Schweiz

In der Schweiz wird Bewegung als Therapie für Personen mit nichtübertragbaren Erkrankungen, psychischen Krankheiten oder Suchtproblemen bislang wenig eingesetzt, obwohl es sich um eine effektive Behandlung handelt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) möchte Bewegung als Therapie stärker in der Gesundheitsversorgung verankern.

Podcast N° 21 «Bewegen, begegnen, beleben»  
ein bewegungsfreundliches Umfeld gestalten

spectra podcast • Jul 04



00:00



Teilen

20:05

11:35





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

## What next?

- Themenheft
- Leporellos/Poster  
Bewegungsempfehlungen
- Social media
- Gemeinsam getragene Aktion

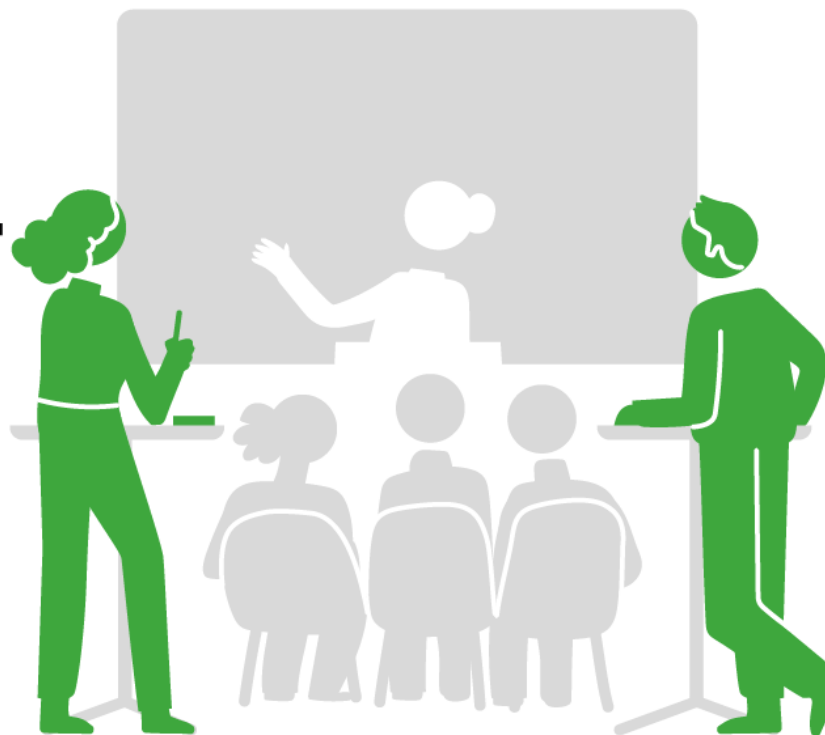




# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



**Aufstehen –  
Haltungen  
wechseln**





## Links zu Publikationen «Bewegung» des BAG

- Heft [Hochparterre «Bewegung, bitte!»](#)
- Heft [spectra Nr. 134 «Bewegung»](#)
- Film [«In Château d'Oex bewegt sich etwas»](#)
- Podcast [«Bewegen, Begegnen, Beleben – ein bewegungsfreundliches Umfeld gestalten»](#)
- Heft [Forum Raumentwicklung «Raum und Gesundheit»](#) (Heft des ARE in Zusammenarbeit mit dem BAG)
- Heft [«Erholung in siedlungsnahen Wäldern»](#)