



Empfehlungen für lebenslanges Bewegen

Aktualisierte Schweizer Bewegungsempfehlungen und Grundlagen des Dokuments

Simon Endes (Ecoplan AG)

Projektteam: Sonja Kahlmeier (FFHS), Anja Frei, Susi Kriemler, Thomas Radtke (alle Universität Zürich) und Claudio Nigg (Universität Bern)

Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz, 7. Sept. 22

Grundlagen zum lebenslangen Bewegen



ÜBERSICHT

1. Aktualisierungsprozess
2. Kernbotschaften
3. Neues der Bewegungsempfehlungen je Zielgruppe
4. Timeline zur Veröffentlichung des Grundlagendokuments
5. Fragerunde und Marktstand mit dem Projektteam

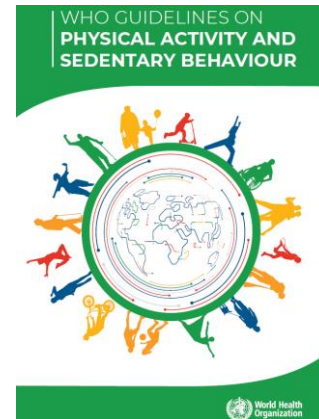
Aktualisierungsprozess

2020 WHO: Aktualisierung der Empfehlungen

21/22: Analyse des evidenzbasierten Anpassungsbedarfs
und Aktualisierung

21/22: Konsolidierung mit dem hepa.ch-
Steuerungsausschuss und den Fachgesellschaften

Herbst 22: Finalisiertes Grundlagendokument



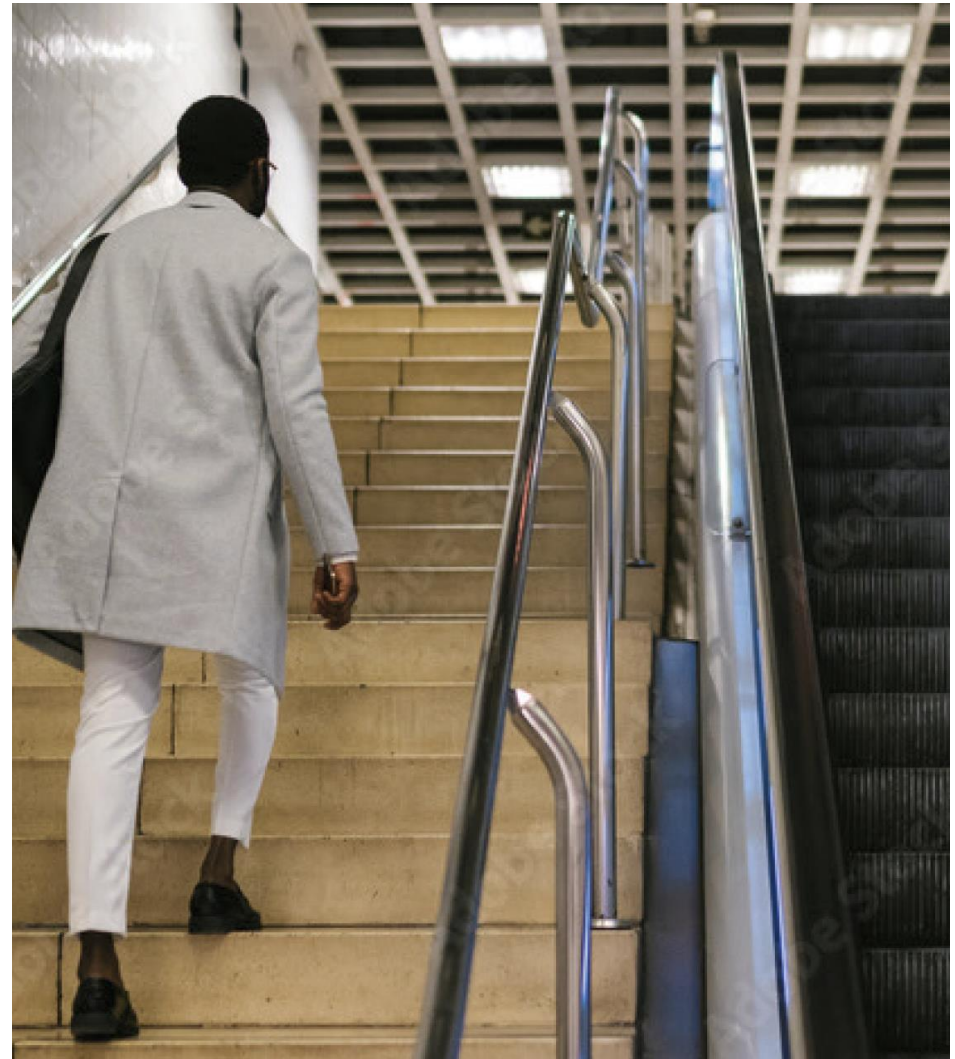
Grundlagendokument: Was ist neu?

- Erläuterung der **Grundbegriffe** (Kap. 2.5) und ausführliches **Glossar**
- **Aktualisierte Evidenz** gesundheitswirksamer Bewegung (Kap. 3.1)
- Aktualisierte **Bewegungsempfehlungen** mit Umsetzungshinweisen (Kap. 4)
- Neues Kapitel: Empfehlungen „**Sicher in Bewegung**“ (Kap. 4.6)
- Bewegungsförderung im Zeichen von **GAPPA** (Kap. 8)

Kernbotschaften: Jede Bewegung zählt



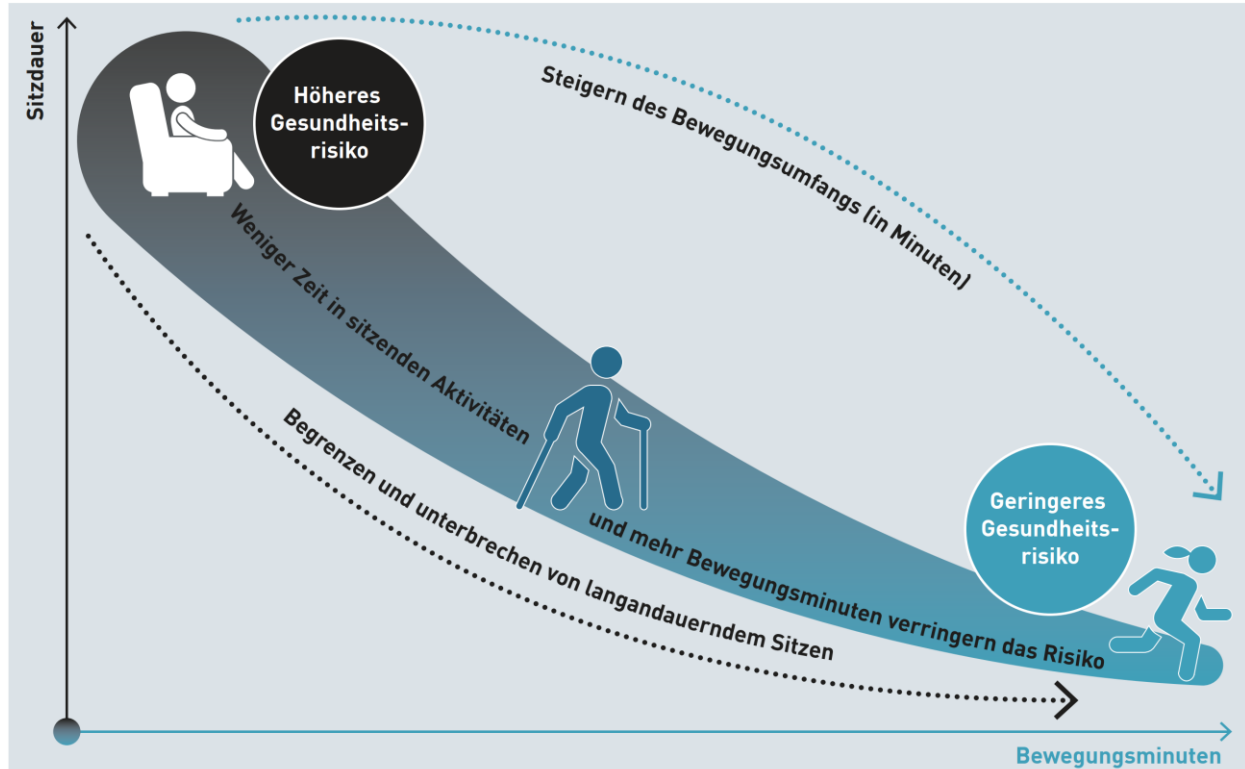
- Deine **Bewegung**. Dein **Leben**:
Bewegung ist gut für **Körper** und **Geist**.
- Minuten, die Dein Leben verändern können: **Jede Bewegung ist besser als keine und mehr ist besser.**



Kernbotschaften: Jede Bewegung zählt



- Es ist **nie zu spät**, den ersten Schritt zu tun.
- Die **Kräftigung der Muskulatur** kommt allen zugute.
- Je **weniger Sitzen** desto besser - Langandauerndes Sitzen kann ungesund sein.
- Mehr Bewegung und weniger Sitzen **tut allen gut**.





Neues der Bewegungsempfehlungen für alle Zielgruppen

Inhaltliche Änderungen sind klein

- „**Jede Bewegung zählt!**“ Abkehr von „Zeitfenster/bouts“ von 10 Minuten
- **Begrenzen und Unterbrechen von langandauerndem Sitzen** über alle Gruppen hinweg
- Menschen mit **chronischen Erkrankungen** oder **Behinderungen** werden spezifisch adressiert



Bewegungsempfehlungen für Kinder unter 5 Jahren



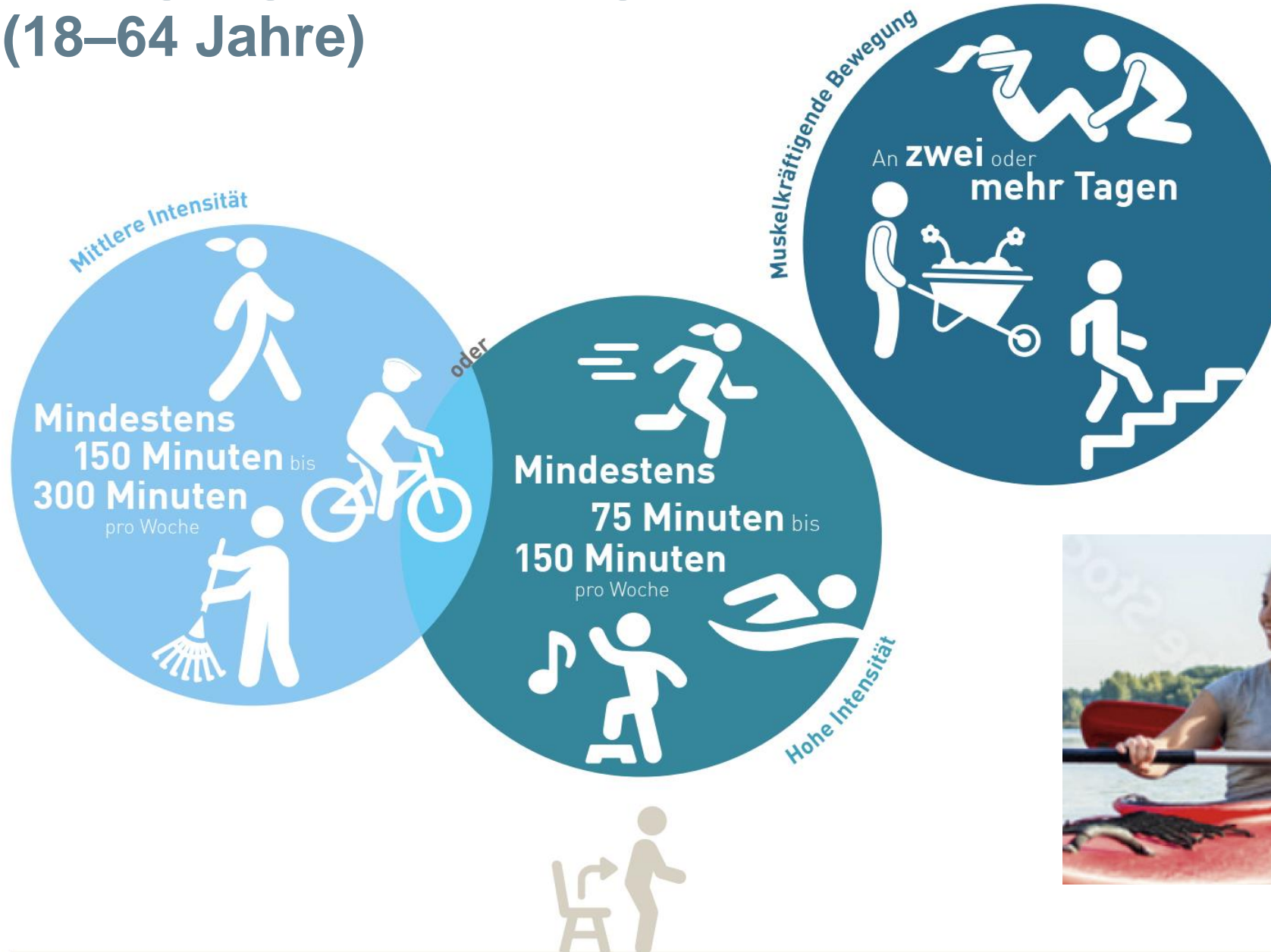
Genügend und gut schlafen (einschliesslich Nickerchen), mit regelmässigen Schlaf- und Aufwachzeiten.
Im wachen Zustand höchstens 1 Stunde am Stück in der gleichen Position verbringen.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre)



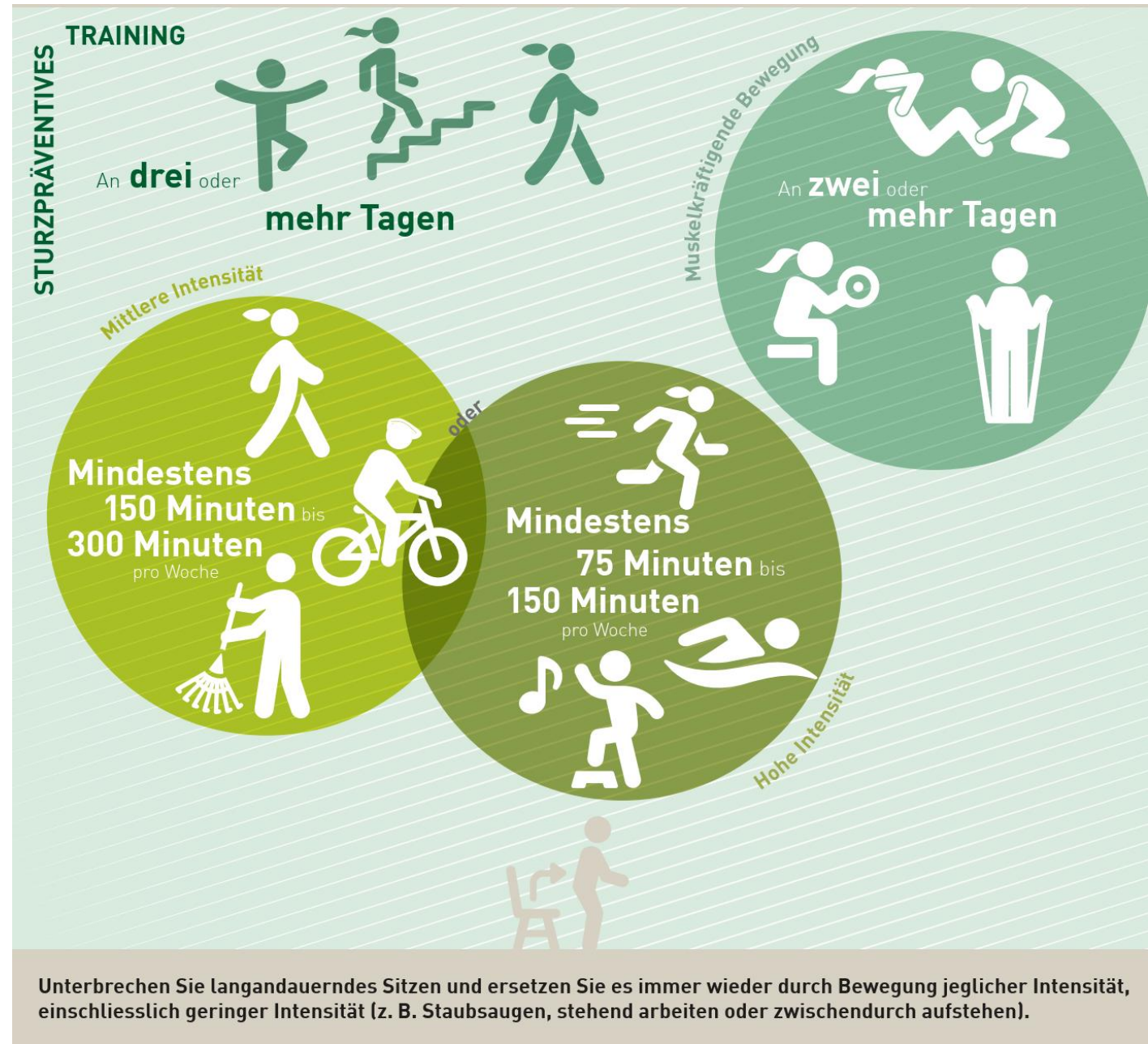
Kindern und Jugendlichen wird empfohlen, langandauerndes Sitzen, speziell in der Freizeit vor dem Bildschirm, zu begrenzen beziehungsweise immer wieder durch Bewegung jeglicher Intensität, einschliesslich geringer Intensität, zu unterbrechen.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18–64 Jahre)



Erwachsenen wird empfohlen, langandauerndes Sitzen zu begrenzen beziehungsweise immer wieder durch Bewegung jeglicher Intensität, einschliesslich geringer Intensität, zu unterbrechen.

Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene (ab 65 Jahre)



Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft

2½ h mittlere Intensität pro Woche

Idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, zum Beispiel:



Velofahren



Zügiges Gehen



Tanzen



Schwimmen oder Wassergymnastik

Ergänzend



Leichtes Krafttraining



Beckenbodentraining



Stretching



Weitere
Unterlagen
und Videos



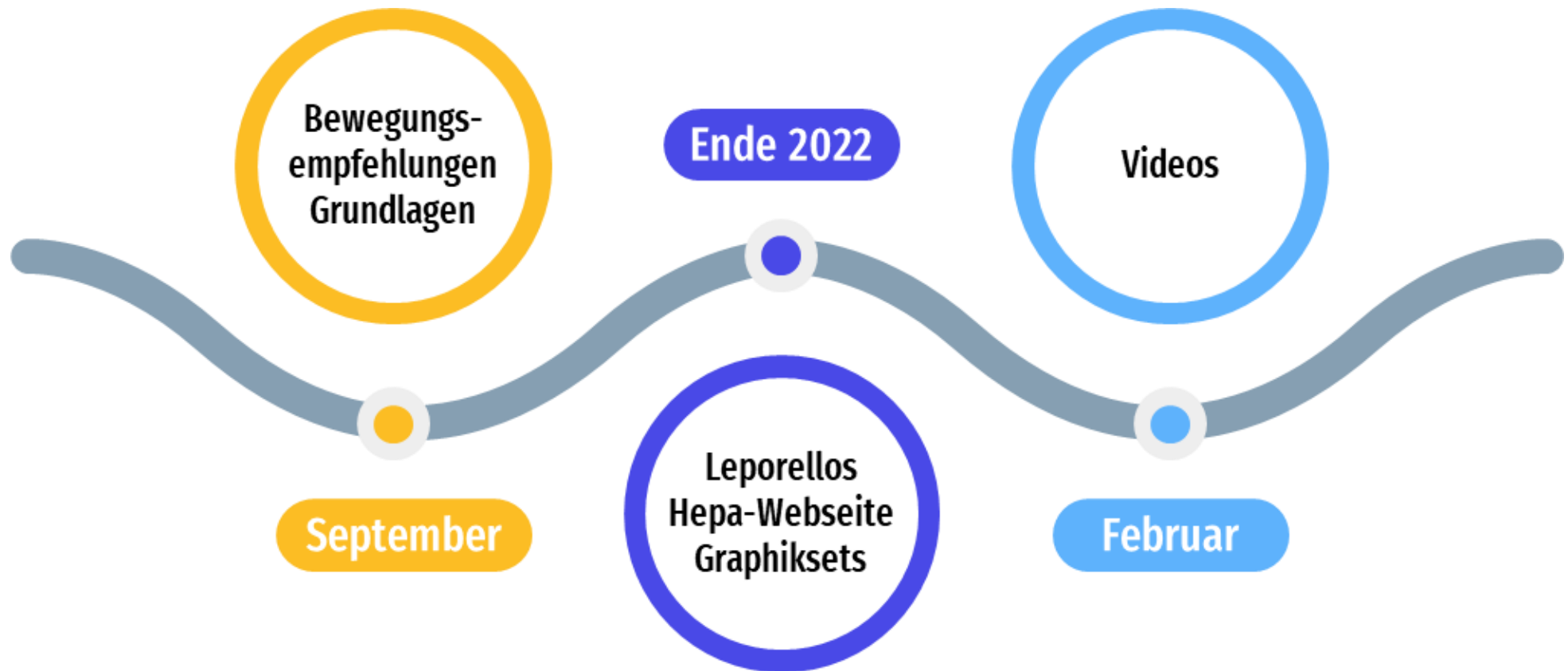
Nächste Schritte

- Veröffentlichung Grundlagendokument
- Materialien zu den Bewegungsempfehlungen

Fokus zusätzlich:

- Kommunikation und Dissemination stärken
- Wie erreichen wir die inaktiveren Zielgruppen noch besser?

Timeline neue Hepa-Produkte



Bewegungsempfehlungen – Grundlagen in 3 Sprachen

Bewegungs-
empfehlungen
Grundlagen

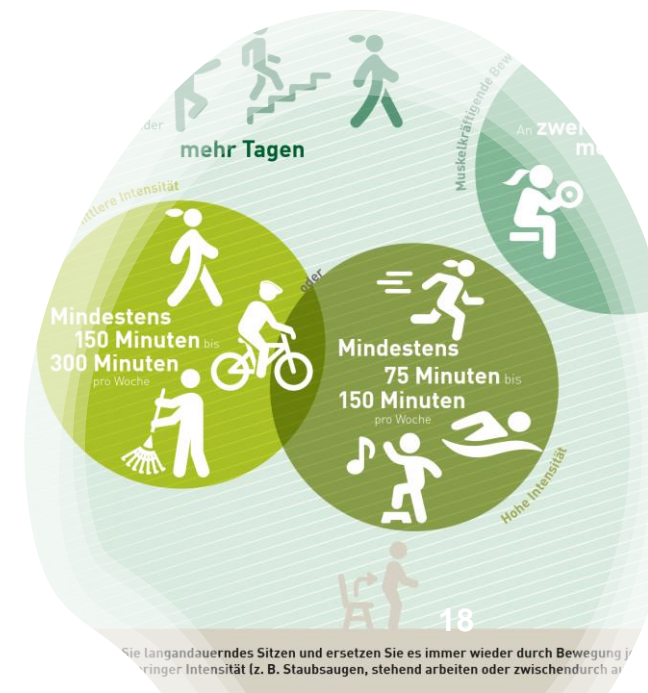
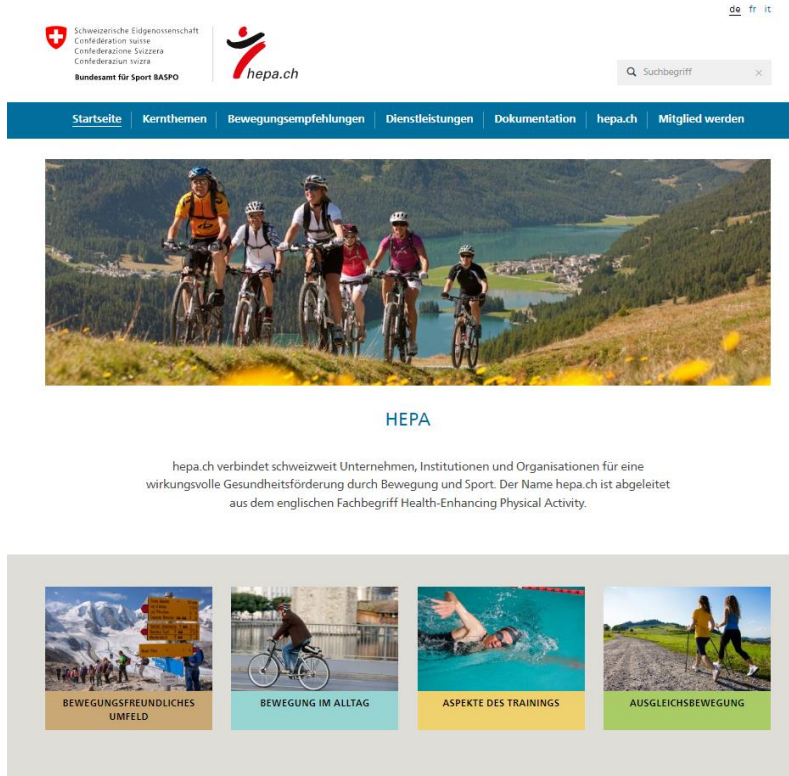
September



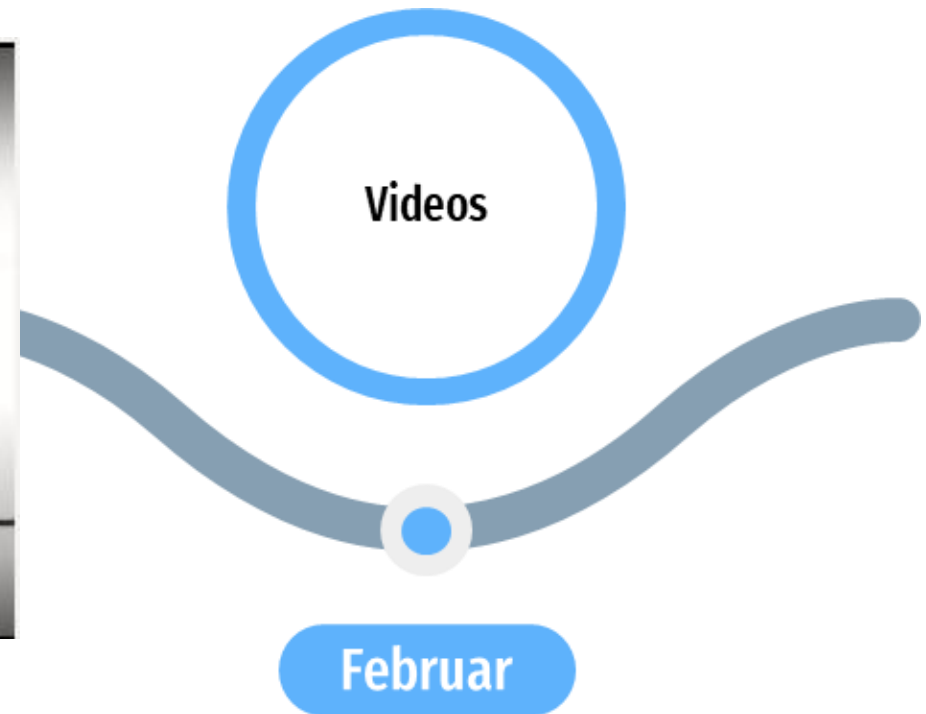
Kommentare zum Grundlagendokument bitte über folgendes Formular **bis zum 12. September 12h**



Leporello – Webseite – Graphiksets



Videos zu den Bewegungsempfehlungen





**für Ihre wertvolle Mitarbeit an der
Überarbeitung der
Bewegungsempfehlungen und des
Grundlagendokuments!**

ECOPLAN Forschung und Beratung
in Wirtschaft und Politik

FFHS 
Fernfachhochschule Schweiz
Mitglied der SUPSI



Universität
Zürich ^{UZH}

u^b
UNIVERSITÄT
BERN

S. Endes, endes@ecoplan.ch, www.ecoplan.ch

Fragerunde mit dem Projektteam



Dr. sc. med. **Simon Endes**

Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung



Prof. Dr. habil. **Sonja Kahlmeier**

Departementsleiterin Gesundheit, Leiterin Forschung

Gesundheit und Themenbereich «Bewegung»



PD Dr. **Anja Frei**, Senior Researcher,

Director of the WHO Collaborating Centre



Marktstand «Meet the expert»:

Projektteam steht Ihnen zur Verfügung