

---

**Die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung  
und der Kampf gegen die Inaktivität  
Situationsanalyse und Definition der Rolle des  
Bundesamtes für Gesundheit**

**Schlussbericht**

Analyse im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit

Vertragsnummer 12.004467/204.0001/-1007

Zürich, März 2013

Hanspeter Stamm, Angela Gebert, Doris Wiegand und Markus Lamprecht

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212 • 8032 Zürich • info@LSSFB.ch

---

## Inhalt

Das Wichtigste in Kürze	2
L'essentiel en quelques mots	5
Summary	8
1. Einleitung und Überblick	11
Teil 1: Soll-Analyse	12
2. Körperliche Aktivität und Gesundheit: Evidenzen und Empfehlungen	12
3. Akteure, Strategien und Zielgruppen: konzeptionelle Überlegungen	18
4. Bewegungsförderung in der Praxis: ausgewählte Beispiele	28
Teil 2: Ist-Analyse	34
5. Körperliche Aktivität in der Schweiz	34
6. Stand der Bewegungsförderung	40
6.1. Gesetzliche Grundlagen	40
6.2. Akteure und (multisektorale) Strategien auf dem nationalen Niveau	43
6.3. Umsetzungsprojekte in der Bewegungsförderung	48
7. Lücken und Potentiale	53
Teil 3: Positionierung des BAG in der Bewegungsförderung	61
8. Handlungsfelder und Strategien	61
9. Empfehlungen	69
Literaturhinweise	74
Anhang: Aktuelle Bewegungsförderungsprojekte in der Schweiz	78

## **Das Wichtigste in Kürze**

Der vorliegende Bericht befasst sich mit dem Stand und den Entwicklungsperspektiven der Förderung gesundheitswirksamer Bewegung in der Schweiz. Ausgehend von einer Diskussion der konzeptionellen Grundlagen (Soll-Analyse) werden die aktuelle Situation in der Schweiz untersucht (Ist-Analyse) und Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Bewegungsförderung formuliert.

## **Gesundheitswirksame körperliche Aktivität**

Regelmässige körperliche Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zum gesundheitlichen Wohlbefinden und zur Prävention verschiedener Krankheiten. In der Schweiz wird Kindern gegenwärtig täglich eine Stunde, Erwachsenen täglich eine halbe Stunde körperlicher Bewegung, bei der man mindestens etwas ausser Atem kommt, empfohlen. Ab dem Jahr 2013 dürfte diese Minimalempfehlung den Vorgaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) angepasst werden, die für Erwachsene 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver Aktivitäten pro Woche vorschlägt. Obwohl die Resultate für die Schweiz nicht ganz eindeutig sind, dürfte rund die Hälfte der Schweizer Wohnbevölkerung diese Empfehlungen gegenwärtig nicht erfüllen.

## **Multisektoraler Ansatz**

Körperliche Bewegung kann in unterschiedlichen Situationen und Settings erfolgen. Verschiedene internationale Organisationen fordern als "Königsweg" der Bewegungsförderung einen multisektoralen Ansatz, in dessen Rahmen verschiedene Politikbereiche, Systemebenen (national, regional, lokal) und Akteure des öffentlich-rechtlichen und privatrechtlichen Bereichs eng zusammenarbeiten, um Angebote für unterschiedliche Lebensbereiche und Zielgruppen zu entwickeln und bereitzustellen. Von besonderer Bedeutung für die Bewegungsförderung sind die Bereiche Gesundheit, Bildung, Sport, Verkehr, Arbeit und Siedlungs- bzw. Raumplanung. Eine umfassende Bewegungsförderung sollte zudem die Bereiche Umwelt, Wohnen, Medien, Wissenschaft sowie Politik und Recht integrieren.

Der Gesundheitsbereich hat im multisektoralen Ansatz eine doppelte Funktion: Einerseits kann er eigene Projekte entwickeln (z.B. Bewegung in der Rehabilitation, Bewegungsberatung in der Hausarztpraxis), andererseits hat er in stärkerem Masse als andere Bereiche ein unmittelbares Interesse am Gesundheitsaspekt körperlicher Aktivität. Der Gesundheitsbereich hat damit die Aufgabe, in den anderen Bereichen ein Bewusstsein für gesundheitswirksame Bewegung zu schaffen und Know How zur gesundheitswirksamen Bewegung bereit zu stellen.

## **Situation in der Schweiz**

Das neue "Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung" (SpoFöG) enthält ein klares Commitment zur kooperativen Bewegungsförderung unter der Themenführerschaft des Bundesamtes für Sport (BASPO). Dieses Commitment findet seinen Niederschlag in einer Vielzahl an konkreten Massnahmen, die von nationalen Programmen bis zu sehr spezifischen Interventionen auf der lokalen Ebene reichen. Während der Gesundheitsbereich verschiedene Unterstützungs- und Koordinationsleistungen anbietet, erweisen sich der Sport- und der Bildungsbereich mit Blick auf konkrete Massnahmen der Bewegungsförderung als besonders aktiv. Zudem existieren in den Bereichen Freizeit, Verkehr, Planung und Umwelt vielversprechende Ansätze. Es fällt jedoch auf, dass eine umfassende multisektorale Strategie und Koordination der Massnahmen mit Blick auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung noch fehlt bzw. in der Öffentlichkeit kaum zur Kenntnis genommen wird.

## Entwicklungspotentiale und allgemeine Empfehlungen

Um die gesundheitswirksame Bewegung in der Schweiz weiter zu stärken, müssen die bestehenden Massnahmen in der Schweizer Bewegungsförderung aufrechterhalten und stellenweise vertieft und ergänzt werden. Für die Zukunft sehen wir dabei die folgenden Arbeitsschwerpunkte:

- 1) **Klärung von Zuständigkeiten:** Selbst wenn die Bewegungsförderung gemäss SpoFöG primär in den Zuständigkeitsbereich des BASPO fällt, ist dieses auf die Unterstützung weiterer Organisationen und Sektoren angewiesen. Vor diesem Hintergrund sind die Zuständigkeiten und gegenseitigen Unterstützungsmöglichkeiten zwischen verschiedenen Akteuren zu klären. Dabei geht es weniger darum, "den Kuchen aufzuteilen", als Verantwortlichkeiten in einem kooperativen Ansatz zu definieren.
- 2) **Multisektorale Koordination und Vernetzung:** Ausgehend von dieser Klärung sind multisektorale Allianzen mit Blick auf eine effiziente Planung, Koordination und Umsetzung der Bewegungsförderung zu bilden. Mit dem Nationalen Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) und dem HEPA-Netzwerk existieren zwei Koordinationsgefässe, die gestärkt und weiterentwickelt werden sollten. Eine besondere Herausforderung besteht in der föderalistischen Schweiz zudem darin, lokale und kantonale Akteure und Programme in den Austausch zu integrieren.
- 3) **Schwerpunktsetzungen:** Im Bildungs- und Sportbereich sowie für die Zielgruppen der (Schul)kinder und Jugendlichen wird in der Schweizer Bewegungsförderung bereits sehr viel getan. Während diese Massnahmen aufrechtzuerhalten und stellenweise effizienter zu bündeln sind, müssen die Ansätze in den Bereichen Verkehr, Planung und Umwelt gezielt ausgebaut werden. In der Bewegungsförderung für Kleinkinder, Erwachsene (inkl. Senioren) und unterprivilegierte Gruppen sowie in den Bereichen Arbeit und Wohnen existiert schliesslich ein erhebliches Potential, das es zu entwickeln gilt.
- 4) **Projektdokumentation und Qualitätssicherung:** Die unter Punkt 2 angesprochene Koordination hat nicht zuletzt die Aufgabe, bestehende Massnahmen besser zu bündeln und – etwa in Form der Sammlung von Best Practice Beispielen – zu dokumentieren. Ansatzpunkt hierzu kann die Datenbank COMPI beim BASPO bilden, die weiter auszubauen ist.
- 5) **Datengrundlagen:** Die Weiterentwicklung der Datengrundlagen zur Bestimmung des Ausmasses körperlicher Aktivität und vielversprechender Zielgruppen darf nicht vergessen werden. Grosse Datenerhebungen wie die Schweizerische Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik oder Sport Schweiz des BASPO sind durch Akzeleratormessungen, qualitative Studien und die Resultate aus Evaluationen zu ergänzen.
- 6) **Information und Kommunikation:** Schliesslich sind Wege zu suchen, die Kommunikation über die Zielsetzungen und konkreten Angebote der Bewegungsförderung zu verbreitern.

## Empfehlungen zuhanden des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

Zu allen oben erwähnten Punkten kann das BAG einen wesentlichen Beitrag leisten, wobei wir für die Zukunft vor allem die folgenden Tätigkeitsfelder sehen:

- **Rolle des BAG und Koordination:** Eine besondere Aufgabe hat das BAG in der multisektoralen Koordination, da es mit dem NPEB nicht nur über ein eigenes Koordinationsgefäss verfügt, sondern als zentraler Akteur des Gesundheitssektors überdies dazu prädestiniert ist, die Rolle des "gesundheitlichen Gewissens" für die Bewegungsförderung und zu spielen.
- **Commitment des BAG:** Da das NPEB zeitlich befristet ist, sind Überlegungen mit Blick auf das längerfristige Engagement des BAG in der Bewegungsförderung anzustellen. Neben dem NPEB ist

hier nicht zuletzt an die bereits erwähnte Stärkung des HEPA-Netzwerkes als Koordinationsinstrument und Kompetenzzentrum zu denken.

- **Sammlung und Vermittlung von Know How:** Neben Koordinationsleistungen stellt das BAG mit dem Monitoring System Ernährung und Bewegung (MOSEB) und wissenschaftlichen Studien bereits heute wesentliche Informationsgrundlagen im Bereich der Bewegungsförderung bereit. Diese Forschungs- und Dokumentationstätigkeit ist nach Möglichkeit auszubauen
- **Eigene Projekte und Projektunterstützung:** Im Rahmen des NPEB werden eigene Projekte durchgeführt (actionsanté) und Massnahmen Dritter unterstützt. Ein Ausbau dieses Engagements ist zwar wünschenswert, hängt jedoch entscheidend davon ab, welcher Stellenwert der Bewegungsförderung in der zukünftigen Amtsstrategie zugeordnet wird.

## **L'essentiel en quelques mots**

Le présent rapport se penche sur la situation et les perspectives d'avenir de la promotion des activités physiques ayant des répercussions positives sur la santé en Suisse. Partant d'une discussion sur les bases conceptuelles (analyse de la situation recherchée), le rapport éclaire la situation actuelle en Suisse (analyse de la situation actuelle) puis formule des recommandations visant le développement de l'encouragement du sport et de l'activité physique.

### **Activité physique ayant des répercussions positives sur la santé**

La pratique régulière d'une activité physique contribue de façon substantielle à notre bien-être et à prévenir différentes maladies. En Suisse, on recommande actuellement aux enfants de pratiquer une heure d'activité physique par jour et aux adultes une demi-heure, période durant laquelle il faut être au moins un peu hors d'haleine. A partir de 2013, cette recommandation minimale sera probablement adaptée aux directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui suggère 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine pour les adultes. Bien que les résultats ne soient pas tout à fait univoques pour la Suisse, il semblerait que près de la moitié de la population habitant en Suisse ne suive pas ces recommandations.

### **Approche multisectorielle**

L'activité physique peut se pratiquer dans différentes situations et environnements. Différentes organisations internationales choisissent de miser sur la «voie royale» qui consiste à encourager l'activité physique selon une approche multisectorielle dans le cadre de laquelle divers secteurs politiques, niveaux du système (national, régional, local) et acteurs des domaines publics et privés collaborent dans le but de développer et de proposer des offres s'adressant à différents secteurs de vie et diverses cibles. Les domaines santé, formation, sport, transports, travail et aménagement du territoire une importance particulière pour la promotion de l'activité physique. Une promotion qui se veut globale devrait donc également intégrer les domaines environnement, habitat, médias, science, politique et droit.

Dans l'approche multisectorielle, le domaine de la santé revêt une double fonction. D'une part, il peut développer ses propres projets (par ex. activité physique en rééducation, conseils en matière d'activités physiques chez les médecins de famille); d'autre part, son intérêt immédiat concernant l'aspect santé des activités corporelles est nettement plus marqué que celui des autres secteurs. Le domaine de la santé a donc pour tâche d'éveiller dans les autres domaines un intérêt pour l'activité physique ayant des effets positifs sur la santé et de mettre à disposition les connaissances à ce sujet.

### **Situation en Suisse**

La nouvelle «Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique» (LESp) énonce clairement son engagement en faveur d'une promotion de l'activité physique sous la direction thématique de l'Office fédéral du sport (OFSP). Cet engagement se traduit par un grand nombre de mesures concrètes allant de programmes nationaux à des interventions très spécifiques sur le plan local. Alors que le secteur de la santé propose des prestations de soutien et de coordination, il s'avère que les secteurs du sport et de la formation sont particulièrement actifs en ce qui concerne les mesures concrètes d'encouragement de l'activité physique et du sport. Par ailleurs, il existe différentes approches dans les domaines des loisirs, des transports, de la planification et de l'environnement. On constate toutefois qu'une stratégie et une coordination globales et multisectorielles des mesures font encore défaut ou ne sont pas encore bien visibles.

## Développements possibles et recommandations générales

Dans le but de renforcer plus encore les activités physiques ayant un effet positif sur la santé, il est nécessaire que les mesures de promotion de l'activité physique existantes soient maintenues tout comme partiellement approfondies et complétées. Pour l'avenir, nous voyons les axes de travail suivants:

- 1) **Définition des responsabilités:** Même si la responsabilité de la promotion de l'activité physique incombe en premier lieu, conformément à la LESP, à l'OFSP, celui-ci ne peut se passer de l'aide d'autres organisations et secteurs. Sur ces prémices, il est nécessaire d'éclaircir les responsabilités et les soutiens mutuels possibles entre les acteurs en présence. Il ne s'agit pas tant de «partager le gâteau», mais de définir des responsabilités dans une approche visant la coopération.
- 2) **Coordination et réseau multisectoriels:** Supposant que les responsabilités sont établies, il s'agit dans un deuxième temps de former des alliances multisectorielles en vue d'une planification, d'une coordination et d'une mise en œuvre efficaces de la promotion du sport et des activités physiques. Le programme national alimentation et activité physique (PNAAP) et le réseau HEPA sont deux structures de coordination qui devraient être renforcées et développées plus avant. Au cœur du fédéralisme suisse, l'intégration d'acteurs et de programmes locaux et cantonaux dans les échanges constitue un réel défi.
- 3) **Accents:** La promotion de l'activité physique Suisse est déjà très active dans le domaine de la formation et du sport et pour les groupes cibles enfants (scolarisés) et jeunes. Alors que les mesures existantes doivent être maintenues et par endroits être réunies dans un souci d'efficacité, l'approche au niveau du transport, de la planification et de l'environnement doit être développée de façon ciblée. Il existe un énorme potentiel à développer dans le domaine de la promotion de l'activité physique des jeunes enfants, des adultes (seniors inclus) et des groupes défavorisés ainsi que dans les domaines du travail et de l'habitat.
- 4) **Documentation du projet et assurance qualité:** A terme, la coordination mentionnée au point 2 a pour but de mieux réunir les mesures existantes et de les documenter – par ex. en collectant des exemples pratiques d'excellence. La base de données COMPI de l'OFSP peut servir de base de réflexion et être développée.
- 5) **Sources de données:** Il convient de ne pas oublier le développement des sources de données permettant de déterminer la quantité d'activité physique utile et de groupes cibles prometteurs. Les grandes récoltes de données telles que l'Enquête suisse sur la santé de l'Office fédéral des statistiques ou Sport Suisse de l'OFSP doivent être complétées par des mesures d'accélération, des études qualitatives et les résultats tirés d'évaluations.
- 6) **Information et communication:** Pour terminer, il convient de chercher des voies permettant de diffuser la communication concernant les buts à atteindre et les offres concrètes en matière de promotion de l'activité physique.

## Recommandations à l'attention de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

L'OFSP peut apporter une large contribution aux points mentionnés ci-dessus, mais nous discernons pour l'avenir plutôt les champs d'activités suivants:

- **Rôle de l'OFSP et coordination:** L'OFSP est chargé d'une mission spéciale dans la coordination multisectorielle et également prédestinée à jouer le rôle de «conscience en matière de santé» pour la promotion de l'activité physique. En effet, il dispose d'une part d'un propre outil de coordination grâce au PNAAP et est incontestablement un acteur clé du secteur de la santé.

- **Engagement de l'OFSP:** Etant donné que le PNAAP jouit d'une durée de vie limitée, il convient de réfléchir à un engagement à long terme de l'OFSP dans la promotion de l'activité physique. Outre le PNAAP, il faut également considérer la consolidation d'ores et déjà mentionnée du réseau HEPA en tant qu'instrument de coordination et centre de compétence.
- **Récolte et transmission de savoir-faire:** Outre les prestations de coordination, l'OFSP met à disposition des sources d'information essentielles dans le domaine de la promotion de l'activité physique, dont le Système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) et diverses études scientifiques. L'activité de recherche et de documentation doit être développée dans la mesure du possible.
- **Propres projets et encadrement de projets:** Réalisation de projets propres (actionsanté) dans le cadre du PNNAP et soutien de mesures de tiers. Une extension de cet engagement est certes souhaitable, mais dépend essentiellement de la valeur que la future stratégie de l'Office accordera à la promotion de l'activité physique.



## **Summary**

This report examines the state and perspectives of the promotion of health enhancing physical activity in Switzerland. Starting from a discussion of basic concepts and frameworks for the promotion of physical activity, the current situation in Switzerland is being analysed. The final section of the report comprises a number of recommendations regarding the further development of the promotion of physical activity.

### **Health enhancing physical activity**

Regular physical activity contributes to our well-being and to the prevention of various diseases. The current Swiss recommendations for health enhancing physical activities suggest at least one hour per day of moderate physical activities, i.e. activities that increase one's breathing and heart rate slightly, for children and at least half an hour per day for adults. In 2013, Switzerland will most probably adopt the current WHO recommendations that state that adults should engage in moderate physical activities for at least 150 minutes per week or intensive activities lasting at least 75 minutes per week. Even though current evidence for Switzerland is not conclusive, the data suggest that about half of the Swiss population does not meet these recommendations.

### **A multisectoral approach**

Physical activities are possible in various situations and settings. Several international organisations call for a multisectoral approach in physical activity promotion. This approach should integrate different policy areas, geographical levels (national, regional, local) and actors from the public as well as private sectors in order to plan and carry out programmes and projects aimed at different domains and target groups in a cooperative fashion. Even though the health, education, sport, transport, work and urban and spatial planning sectors are of particular importance in such a multisectoral framework, an encompassing approach should also take into account the environment, housing, media, research, politics and legislation sectors.

The health sector plays a double role in the multisectoral approach. On the one hand, it can develop its own programmes (e.g. physical activity in rehabilitation, physical activity guidance by general practitioners). On the other hand, it has a more vital interest in the health effects of physical activity than other sectors. As a result, the health sector has a duty to create awareness for health enhancing physical activity in other sectors and to furnish these sectors with know-how concerning the promotion of physical activity.

### **Current situation in Switzerland**

The new "Federal Law on the Promotion of Sport and Physical Activity" (FLS) features a clear commitment to cooperative physical activity promotion under the leadership of the Federal Office for Sport (OFSP). This commitment is reflected in a large number of measures that range from national programmes to very specific interventions at the local level. Whereas the health sector is mainly involved in supporting and coordinative tasks, practical interventions are most often carried out by the sport and education sectors. In addition, there are several promising projects and programmes in the leisure, transport, planning and environment sectors. However, encompassing multisectoral strategies and co-ordinations are still lacking or are at least not well known in the public.

## Perspectives and general recommendations

To further strengthen health enhancing physical activities in Switzerland, current measures need to be kept up and, in some instances, be extended and complemented. The following six areas for further work can be identified:

- 1) **Review of responsibilities:** Even though the FSL places the main responsibility for the promotion of physical activity with the OFSPO, the latter needs to be supported by other organisations and sectors. Against this background, responsibilities and the potential for mutual support in a cooperative framework need to be reviewed and clarified between different actors.
- 2) **Multisectoral co-ordination and networks:** On the basis of this review multisectoral alliances need to be built with a view to an efficient planning, coordination and implementation of programmes aimed at the promotion of physical activity. There are already two important coordination bodies – namely the National Programme on Diet and Physical Activity (NPDPA) and the Swiss HEPA-network – that can be used and should be strengthened and developed further. In federalist Switzerland, a particular further challenge refers to the integration of local and regional (cantonal) actors and programmes into this cooperative framework.
- 3) **Setting of priorities:** There is already a large number of projects carried out by the education and sport sectors and aimed at (school) children and young persons. These projects need to be continued and, in some instances, concentrated. In addition, existing programmes in the transport, planning and environmental sectors should be developed further. Finally, there is substantial potential for improvement and development with respect to physical activity promotion for small children and adults (including the elderly) as well as in the areas of physical activity at work and at home.
- 4) **Documentation of projects and quality management:** The coordinative efforts mentioned under 2) may also serve the purpose of concentrating and documenting existing measures (e.g. by publishing examples of best practice). For documentation purposes the OFSPO's existing data bank "Children on the move" could be improved and expanded.
- 5) **Data:** The data base for analysing the extent of physical activity in Switzerland and identifying target groups should be developed further. Big surveys such as the Swiss Health Survey (Federal Statistical Office) or Sport Switzerland (OFSPO) need to be supplemented with accelerator studies, qualitative research and evaluation results.
- 6) **Information and communication:** Finally, ways to improve information on the objectives and measures of physical activity promotion need to be explored.

## Recommendations on behalf of the Federal Office of Public Health (FOPH)

The FOPH can make important contributions to all work areas mentioned above. In particular, the following spheres for action need to be mentioned:

- **Role of the FOPH in the promotion of physical activity and coordinative function:** The FOPH plays an important role in efforts at multisectoral coordination because it has its own coordination body (namely, the NPDPA) and because, as the central actor of the health sector, it is particularly well-placed to act as the "health conscience" of physical activity promotion.
- **Commitment of the FOPH:** As the NPDPA is currently scheduled to end in 2016, the FOPH needs to think about its long-term involvement in the promotion of physical activity. One option for the future might be the consolidation and reorganisation of the Swiss HEPA-network as a general coordination mechanism and centre of excellence in physical activity promotion.

- **Collection of know-how and information:** With its Monitoring System Diet and Physical Activity (MOSEB) and the commission and publication of research studies the FOPH already plays a key role in the documentation of and information on the promotion of physical activity. As far as possible, this role should be developed further.
- **Proper projects and support of third-party projects:** In the framework of the NPDAP, the FOPH currently carries out its own projects (e.g. actionsanté) and supports third-party projects. Whether project support can be kept up or even be broadened in the future is largely dependent upon the importance the FOPH will assign to health enhancing physical activity in its future general strategy.

## 1. Einleitung und Überblick

Dass ein gewisses Mass an körperlicher Bewegung gesund ist, ist nicht nur in Prävention und Gesundheitsförderung unbestritten, sondern auch der breiten Bevölkerung durchaus bewusst. Weniger Konsens herrscht allerdings bei einigen Anschlussfragen, die sich in Zusammenhang mit der Aussage "Bewegung ist gesund" stellen. So wird beispielsweise seit Jahrzehnten darüber diskutiert, welches denn – gemessen an der zeitlichen Dauer und Intensität – das minimale oder optimale Ausmass an Bewegung sei, damit diese ihre gesundheitsförderlichen Wirkungen entfalte. Zudem wird gefragt, ob alle Arten körperlicher Aktivität gesundheitswirksam seien oder ob es "bessere" und "schlechtere" Arten der Bewegung gäbe, wie gross die Gesundheitseffekte tatsächlich ausfallen und wie die mit verschiedenen körperlichen Aktivitäten einhergehenden Verletzungs- und Gesundheitsrisiken einzuschätzen seien.

Selbst wenn man sich darüber geeinigt hat, dass die positiven Effekte körperlicher Bewegung überwiegen und welcher Bewegungsumfang angemessen wäre, sind die Probleme noch nicht beseitigt. So kennt die Schweiz zwar seit über zehn Jahren Bewegungsempfehlungen, die von den Bundesämtern für Sport (BASPO) und Gesundheit (BAG), der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und dem schweizerischen HEPA-Netzwerk herausgegeben wurden und damit durchaus offiziellen Charakter haben (BASPO et al. 2009, Martin et al. 2009, vgl. Kapitel 2), doch gemäss verschiedenen Datenquellen liegt das Aktivitätsniveau eines erheblichen Teils der Bevölkerung unter den empfohlenen Schwellenwerten (vgl. auch Kapitel 5). Damit stellt sich die Frage, wie der Anteil an Personen, welche sich ausreichend bewegen, erhöht werden könnte.

Die vorliegende Studie ist im Spannungsfeld dieser Fragen angesiedelt, indem sie in einem ersten Teil untersucht, was unter dem Begriff "gesundheitswirksame Bewegung" zu verstehen ist (Kapitel 2) und wie eine zeitgemässe Bewegungsförderung auszusehen hätte (Kapitel 3 und 4). Ausgehend von diesen allgemeinen Überlegungen zum "Soll-Zustand" untersucht der zweite Teil den "Ist-Zustand" in der Schweiz: Neben einigen Zahlen zur körperlichen Aktivität in der Bevölkerung (Kapitel 4) wird der aktuelle Stand der Bewegungsförderung dargestellt und kritisch diskutiert (Kapitel 5).

Der Vergleich von Soll- und Ist-Zustand verweist sowohl auf in gewissem Sinne vorbildliche Ansätze als auch auf eine Reihe von Lücken und ungenutzten Potentialen (Kapitel 7), welche im dritten Teil des Berichts mit Blick auf zukünftige Handlungsfelder und -möglichkeiten des Bundesamtes für Gesundheit untersucht werden (Kapitel 8). Der Bericht schliesst mit einer Reihe von Empfehlungen zuhanden des BAG (Kapitel 9).

Die hier dargestellten Resultate und Empfehlungen basieren auf einer umfangreichen Literatur- und Internetrecherche. Die Studien und Texte zu den Themen "gesundheitswirksame Bewegung" und "Bewegungsförderung" lassen sich mittlerweile kaum mehr überblicken, weshalb eine Selektion vorgenommen werden musste. In einem ersten Schritt wurden Dokumente mit einem offiziellen oder quasi-offiziellen Hintergrund konsultiert, d.h. Studien und Empfehlungen, welche von multilateralen Organisationen (EU, WHO) oder schweizerischen Stellen (Bundesämter, Gesetzestexte) herausgegeben wurden. Ein weiterer Schritt war der Erschliessung zusätzlicher Quellen aus der Schweiz gewidmet, wobei sowohl Grundlagendokumente und Studien als auch Beschreibungen konkreter Projekte Verwendung fanden. Hilfreich waren hier insbesondere die webbasierten Informationsportale von Gesundheitsförderung Schweiz, Radix und des Bundesamtes für Sport (Datenbank "Children-on-the-Move" COMPI). Die eigentliche Analyse der verschiedenen Quellen erfolgte vor dem Hintergrund eines konzeptionellen Rahmens, der in Kapitel 3 genauer dargestellt wird. Dieser Rahmen diente einerseits der Einordnung der verschiedenen Massnahmen, andererseits aber auch als Analyseraster für die Diskussion in den Kapiteln 4, 6 und 7.

## Teil 1: Soll-Analyse

Die folgenden Kapitel sind der "Soll-Analyse" gewidmet. Im Zentrum steht die Frage, wo erfolgversprechende Bewegungsförderungsstrategien anzusetzen und welche Elemente sie zu beachten hätten. Vorgängig ist in Kapitel 2 jedoch zu erklären, warum körperliche Bewegung überhaupt ein Thema für Prävention und Gesundheitsförderung ist sowie welcher Aktivitätsumfang und welche Verhaltensweisen gemeint sind, wenn von gesundheitswirksamer Bewegung und Bewegungsförderung die Rede ist. Daran anschliessend werden in Kapitel 3 verschiedene Dokumente aufgearbeitet, die sich mit der Frage befassen, wie Bewegungsförderung in der Politik verankert und in konkreten Interventionen implementiert werden sollte.

Der Überblick zeigt, dass Bewegungsförderung auf sehr unterschiedlichen Ebenen ansetzen kann, um verschiedene Bereiche und Akteure einzubinden, die schliesslich die eigentlichen Massnahmen umsetzen. Diese Vielfalt an Herangehensweisen und Strategien wird in Kapitel 4 anhand einiger Praxisbeispiele konkretisiert, die aufzeigen, dass eine erfolgversprechende Strategie gut damit beraten ist, auf möglichst vielen unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Sektoren aktiv zu werden.

## 2. Körperliche Aktivität und Gesundheit: Evidenzen und Empfehlungen

### *Gesundheitswirksame Bewegung*

Mit den Studien zum Thema "Körperliche Aktivität und Gesundheit" lassen sich gegenwärtig wohl ganze Bibliotheken füllen, und die Resultate fallen eindeutig aus (vgl. hierzu Marti und Hättich 1999, Knoll et al. 2006, Wagner und Brehm 2006, USDH 2008, EU 2008, WHO 2007, 2009a): Regelmässige körperliche Aktivitäten<sup>1</sup> wirken sich positiv auf den Gesundheitszustand, das Wohlbefinden und die Lebenserwartung aus. Besonders gut dokumentiert sind dabei gemäss Tabelle 2.1 die vorteilhaften Effekte von Bewegung auf das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Bluthochdruck, verschiedene Arten von Krebs (insbesondere Dickdarm und Brustkrebs), Hirnschlag und Osteoporose.

Tabelle 2.1: Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und Gesundheit

Starke Evidenz	Geringeres Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hirnschlag, Bluthochdruck, Diabetes Typ II, erhöhten Blutfettwerten, Stoffwechselkrankheiten, Dickdarm- und Brustkrebs, Übergewicht, Stürzen, Depression Verbesserung von Lebenserwartung, psychischem Wohlbefinden, Fitness, Lungenfunktion, Verdauung sowie kognitiven Fähigkeiten im Alter
Mittlere Evidenz	Geringeres Risiko von Adipositas und verbesserter allgemeiner Gesundheitszustand im Alter
Schwache Evidenz	Geringeres Risiko von Hüftfrakturen/Osteoporose, Lungen-, und Gebärmutterkrebs, Gewichtszunahme nach Gewichtsverlust Verbesserung von Knochendichte und Schlafqualität (via Stressreduktion)

Quelle: Zusammenstellung auf der Grundlage von Marti und Hättich (1999), USDH (2008), EU (2008), WHO (2007, 2009a). Die Kategorisierung nach Stärke der Evidenz basiert auf USDH (2008).

<sup>1</sup> Die Begriffe "Bewegung" und "körperliche Aktivität" werden im vorliegenden Bericht synonym verwendet und beziehen sich auf Tätigkeiten, mit welcher der Körper mehr Energie als im Ruhezustand verbraucht. "Gesundheitswirksame Bewegung" stellt eine Teilmenge von Bewegung dar, welche eine Dauer und/oder Intensität erreicht, um positive Gesundheitseffekte zu zeitigen.

Regelmässige Bewegung wirkt über eine Erhöhung des Energieverbrauchs zudem gegen Übergewicht, und überdies lässt sich ein positiver Zusammenhang mit dem psychischen Wohlbefinden und ein negativer mit dem Risiko, an Depressionen zu leiden, nachweisen. In der älteren Bevölkerung ist ein höheres Bewegungsniveau zusätzlich mit verbesserten kognitiven Fähigkeiten und geringeren Sturzrisiken assoziiert. Die EU (2008) verweist zudem auf den negativen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Absenzen bei der Arbeit, der in der betrieblichen Gesundheits- und Bewegungsförderung von erheblicher Bedeutung ist (vgl. auch Kapitel 6). Schliesslich stellt körperliche Aktivität auch in der Therapie verschiedener Krankheiten (z.B. Diabetes) und der Rehabilitation einen vielversprechenden Ansatz dar.

Angesichts dieser Befunde erstaunt es nicht, dass die WHO (2009, vgl. auch Banzer und Füzeki 2012) körperliche Inaktivität als einen der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren identifiziert: Hinter Bluthochdruck, Tabakkonsum und hohen Blutzuckerwerten soll Inaktivität vor Übergewicht den vierten Rang unter den Risikofaktoren für einen vorzeitigen Tod einnehmen. Bemerkenswert ist dabei, dass alle anderen erwähnten Risikofaktoren ihrerseits negativ mit körperlicher Aktivität assoziiert sind. Das heisst: Körperlich aktive Personen leiden seltener unter hohem Blutdruck und erhöhten Blutzuckerwerten, sind seltener übergewichtig und rauchen in der Regel auch weniger (vgl. hierzu auch Stamm et al. 2010).

### *Bewegungsempfehlungen*

So vielfältig die positiven Wirkungen von körperlicher Bewegung sind, so vielfältig ist auch die Aktivität selbst. Sie reicht von alltäglichen Verrichtungen wie etwa Einkaufen und Putzen über ausgewählte Formen der Mobilität (Radfahren, zu Fuss gehen) und körperliche Arbeit in Erwerbsleben und Freizeit (z.B. Gartenarbeit) bis hin zu spezialisierten und anspruchsvollen Bewegungsformen in gewissen Sportarten. Der Konsens in der aktuellen Diskussion lautet dabei, dass die meisten Aktivitäten – abgesehen vom Heben schwerer Lasten und einseitigen und repetitiven Tätigkeiten – gesund sind, wobei sie nicht einmal besonders intensiv, dafür aber regelmässig betrieben werden sollten. Stellvertretend für viele andere halten die aktuellen Bewegungsempfehlungen für die Schweiz in diesem Zusammenhang fest:

"Jeder Schritt weg von der Inaktivität – und sei er noch so klein – ist wichtig und nützt der Gesundheit. [...] Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel für ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden tun, wenn sie regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen." (BASPO et al. 2009: 7).

Noch kürzer fasst es das deutsche Bundesministerium für Gesundheit (2010: 20): "Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. [...] Jede Aktivität ist positiv und wirksam." Aus den verschiedenen Empfehlungen geht dabei hervor, dass insbesondere Aktivitäten einen hohen gesundheitlichen Nutzen versprechen, welche Atmung und Herzfrequenz (leicht) erhöhen, während Kraft- und Bewegungstraining eher den Charakter zusätzlicher Elemente zu dieser Grundaktivität haben (vgl. Warburton 2010, Wagner et al. 2006, Teil E in Bös und Brehm 2006 sowie weiter unten).

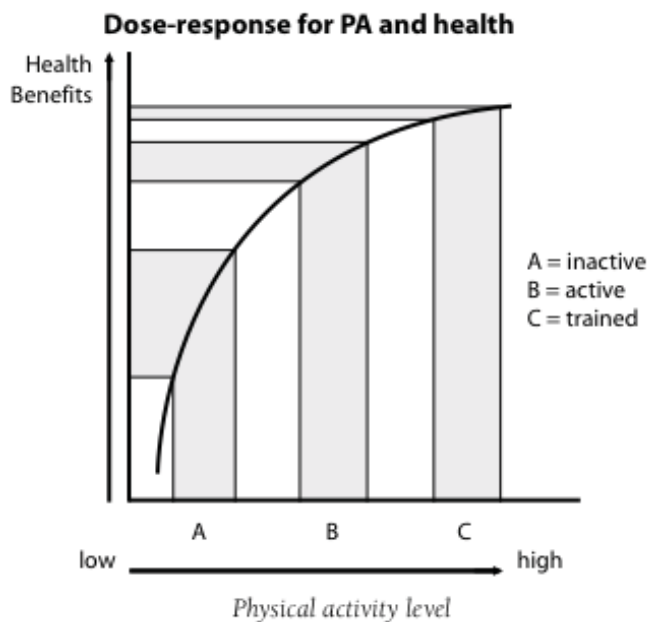
Trotz dieses grundlegenden Konsenses herrscht weniger Einigkeit über den Dosis-Wirkungszusammenhang, das heisst die Frage, welches denn das optimale Ausmass (Dauer, Intensität) an körperlicher Aktivität sei, um einen maximalen Gesundheitsnutzen zu erreichen. Das Problem lässt sich mit der bekannten Grafik von Pate et al. (1995) illustrieren (vgl. Abbildung 2.1), die einen abnehmenden Grenznutzen zusätzlicher Aktivitäten unterstellt (vgl. auch Völker 2012, Titze und Oja 2012). Das heisst: Schon ein geringes Mass an körperlicher Aktivität bringt bei bislang inaktiven Personen erhebliche Gesundheitswirkungen, eine weitere Steigerung der Aktivität verursacht allerdings keine

linearen zusätzlichen Gewinne, sondern die Dosis-Wirkungskurve flacht allmählich ab. In hier nicht dargestellten Extremfällen kann die Kurve bei sehr hohen Aktivitätsniveaus sogar wieder abfallen – dann nämlich, wenn beispielsweise Verletzungen oder Überbeanspruchungen zu negativen Gesundheitseffekten führen.

Sollen nun Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung formuliert werden, so können gleichsam als Minimalforderung die oben erwähnten Formulierung aus dem Schweizer Grundsatzdokument oder des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit (2010: 20) verwendet werden. Solche Minimalempfehlungen beinhalten jedoch die Gefahr eines suboptimalen Verhaltens bei vielen Personen, weil sie sich noch im steil ansteigenden Teil der Kurve befinden und eine kleine zusätzliche Anstrengung erhebliche weitere Wirkungen versprechen würde.

Vor diesem Hintergrund legen die meisten aktuell geltenden Empfehlungen die Latte etwas höher und verweisen zusätzlich auf eine minimale Dauer und Intensität der Aktivität. Die in Abbildung 2.1 dokumentierten Unsicherheiten bezüglich des Dosis-Wirkungszusammenhangs zwischen Bewegung und Gesundheit sind jedoch ein wesentlicher Grund dafür, weshalb verschiedene Organisationen und verschiedene Länder über unterschiedliche Bewegungsempfehlungen verfügen, die sich bezüglich Mindestmass (Dauer, Intensität) und verschiedenen Altersgruppen unterscheiden. Die etwas unübersichtliche Situation soll im folgenden anhand einiger Beispiele etwas näher beschrieben werden.<sup>2</sup>

Abbildung 2.1: Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit



Quelle: WHO (2007a: 9) basierend auf Pate et al. (1995: 404).

<sup>2</sup> Eine detailliertere Übersicht über die meisten der im folgenden zu besprechenden Empfehlungen findet sich in Kahlmeier und Martin (2011), auf deren Studie der vorliegende Abschnitt hauptsächlich basiert (vgl. auch Titze und Oja 2012).

## *Schweiz*

Nach den aktuell geltenden Schweizer Bewegungsempfehlungen (BASPO et al. 2009) sollten sich Jugendliche während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, bei jüngeren Kindern wird gar zu deutlich mehr geraten. Es wird vor allem die Vielseitigkeit des Bewegungsverhaltens betont, weshalb nebst Tätigkeiten für das Herz-Kreislaufsystem auch mehrmals pro Woche die Knochen gestärkt, die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit erhalten sowie die Geschicklichkeit verbessert werden sollen. Als weitere Empfehlung gelten Bewegungspausen, welche bei sitzenden Tätigkeiten von über zwei Stunden einzuschieben sind.

Den Erwachsenen rät man in der Schweiz zu mindestens 30 Minuten Bewegung pro Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche) bei mittlerer Intensität. Dabei dürfen Tätigkeiten von mindestens zehn Minuten aufsummiert werden. Jenseits dieser Minimalempfehlung verspricht ein zusätzliches Training von Ausdauer (dreimal pro Woche für 20-60 Minuten) sowie von Kraft und Beweglichkeit (zweimal pro Woche) gemäss den Empfehlungen einen weiteren Gesundheitsnutzen.

Die geschilderten Empfehlungen werden gegenwärtig überarbeitet und ab 2013 durch die Empfehlungen der WHO abgelöst werden, die im folgenden Abschnitt dargestellt werden.

## *Weltgesundheitsorganisation (WHO)*

Die WHO (2010a) empfiehlt für Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre) mindestens 60 Minuten (nicht zwingend am Stück) körperliche Aktivität pro Tag bei moderater oder hoher Intensität. Jenseits dieses Minimums ist zusätzliche Bewegung erwünscht, da diese zu weiteren gesundheitlichen Vorteilen führe. Der Grossteil der täglichen Bewegung soll im aeroben Bereich stattfinden, und mindestens dreimal pro Woche sollen zudem Muskeln und Knochen gezielt gestärkt werden.

Erwachsenen im Alter von 18 bis 64 Jahren rät die WHO zu mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche bei moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten bei hoher Intensität ohne Vorgabe, an wie vielen Tagen diese Aktivität mindestens ausgeübt werden soll. Auch eine Kombination der verschiedenen Intensitäten ist möglich, und Aktivitäten von zehnminütiger Dauer dürfen aufsummiert werden. Von einer Verdoppelung der Bewegungszeit (300 Minuten pro Woche bei moderater Intensität oder 150 Minuten bei hoher Intensität) verspricht man sich weitere Gesundheitseffekte. Des Weiteren wird an mindestens zwei Tagen pro Woche zu einem Krafttraining geraten.

Nebst der Gruppe der Kinder und Jugendlichen sowie der Gruppe der Erwachsenen hat die WHO Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene über 65 Jahren. Die Empfehlungen sehen ähnlich aus wie bei den jüngeren Erwachsenen, nur wird Personen mit schlechter Mobilität zusätzlich zu einem Gleichgewichts- und Sturzprophylaxetraining an mindestens drei Tagen pro Woche geraten. Darüber hinaus wird speziell erwähnt, dass sich ältere Erwachsene, welche den Bewegungsempfehlungen nicht mehr nachkommen können, so viel bewegen sollen, wie ihre körperlichen Möglichkeiten zulassen.

## *Nachbarländer*

Österreich und Deutschland orientieren sich stark an den Bewegungsempfehlungen der WHO (vgl. Titze et al. 2010, Bundesministerium für Gesundheit 2011). Den Kindern und Jugendlichen rät man in Österreich zusätzlich, die Koordination zu verbessern sowie die Beweglichkeit zu erhalten. Ergänzend werden zudem, ähnlich wie in der Schweiz, bei sitzenden Tätigkeiten von über 60 Minuten Bewegungspausen empfohlen.



Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene decken sich fast gänzlich mit denjenigen der WHO. Etwas stärker gewichtet sind lediglich die Hinweise, dass jede Gelegenheit für körperliche Aktivität genutzt und dass die Bewegung auf möglichst viele Tage verteilt werden sollte. In Deutschland enthalten die Empfehlungen beispielsweise die Klammerbemerkung "empfehlenswert sind 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche" bzw. beim Verweis auf die intensiven Aktivitäten von 75 Minuten: "Empfehlenswert sind 20 bis 30 Minuten an drei Tagen in der Woche". Interessanterweise sind die Formulierungen in der aktuellen deutschen Broschüre "Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention" (Bundesministerium für Gesundheit 2010) jedoch deutlich weniger griffig, wird hier doch empfohlen, wöchentlich "etwa 2000 bis 3000 Kilokalorien" zusätzlich mit Bewegung zu verbrauchen, wobei eine eindeutige Vorgabe fehlt, was dies bezüglich Intensität und Dauer bedeutet.

In Italien wird gegenwärtig ähnlich wie in der Schweiz ein täglicher Bewegungsumfang von 30 Minuten an mindestens fünf Tagen pro Woche empfohlen, wobei die Empfehlung nicht nach Altersklassen differenziert wird.<sup>3</sup> Ähnliches gilt für Frankreich (PNNS o.J.), welches Erwachsenen entweder 30 Minuten moderater Aktivitäten an fünf Tagen oder 20 Minuten intensiver Aktivitäten an drei Tagen empfiehlt. Bei den Kindern und Jugendlichen umfasst die Empfehlung wie andernorts auch eine Stunde moderater oder intensiver Aktivitäten pro Tag.

#### *USA*

Auch die Bewegungsempfehlungen des amerikanischen Gesundheitsdepartements (USDH 2008) zeigen grosse Ähnlichkeit zu denjenigen der WHO. Etwas stärker betont wird die Tatsache, dass sich Kinder und Jugendliche an drei Tagen pro Woche mit hoher Intensität bewegen sollten und dass es wichtig sei, die jungen Menschen für körperliche Aktivitäten zu ermutigen. Für Erwachsene wird – ähnlich wie in Deutschland und der Schweiz – der Hinweis unterstrichen, dass jegliche Bewegung besser sei als keine, und bei den Richtlinien für ältere Erwachsene findet sich zusätzlich der Rat, dass aus Sicherheitsgründen der Einfluss chronischer Krankheiten auf die Fähigkeit, sich körperlich zu betätigen, berücksichtigt werden sollte.

#### *Australien*

Das australische Gesundheitsdepartement (2012) legt eine differenzierte Unterteilung der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche in verschiedene Altersklassen vor. Im ersten Lebensjahr soll das Spielen am Boden in sicherer Umgebung gefördert werden, danach wird bis zum fünften Geburtstag zu drei Stunden körperlicher Aktivität über den ganzen Tag verteilt in Form von aktivem Spielen geraten. Zwischen fünf und zwölf Jahren sollen sich die Kinder während mindestens 60 Minuten pro Tag bei mittlerer oder hoher Intensität bewegen, und bis zum 18. Lebensjahr wird ihnen ebenfalls empfohlen, 60 Minuten pro Tag aktiv zu sein, und dies auf so viele Arten wie möglich.

Auffallend ist an den australischen Empfehlungen die Tatsache, dass körperlich inaktives Verhalten ebenfalls explizit angesprochen wird. So wird hier festgehalten, dass Kinder unter zwei Jahren keine elektronischen Medien nutzen sollten. Im Vorschulalter von zwei bis fünf Jahren wird zu einer Beschränkung auf weniger als eine Stunde Medienkonsum pro Tag geraten. Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren sollen nicht mehr als zwei Stunden zwecks Unterhaltung vor elektronischen Medien zubringen.

Erwachsenen wird zu 30 Minuten körperlicher Bewegung pro Tag bei moderater Intensität geraten, wobei Einheiten von 10 bis 15 Minuten aufsummiert werden dürfen. Darüber hinaus empfiehlt das

---

<sup>3</sup> Vgl. [http://www.epicentro.iss.it/problemi/attivita\\_fisica/fisica.asp](http://www.epicentro.iss.it/problemi/attivita_fisica/fisica.asp)

Australische Gesundheitsdepartement den Erwachsenen, Bewegung als Chance wahrzunehmen und nicht als Unannehmlichkeit sowie – ähnlich wie in Deutschland (Bundesministerium für Gesundheit 2010) – jede Gelegenheit für Aktivität zu ergreifen. Wer mehr für Gesundheit und Fitness tun möchte, solle dabei regelmässig körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität ausüben.

Auch für ältere Erwachsene liegen beim australischen Gesundheitsdepartement Bewegungsempfehlungen vor. So sollen sich ältere Personen pro Tag mindestens 30 Minuten bei mittlerer Intensität bewegen und in verschiedenen Bereichen aktiv sein (Fitness, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit). Man wirbt für möglichst viel Bewegung unabhängig von Alter, Gewicht und Gesundheitsproblemen, wobei die nötigen Sicherheitsmassnahmen getroffen werden sollen.

### *Zusammenfassung*

Der knappe Überblick zeigt auf einer allgemeinen Ebene einen relativ hohen Konsens bezüglich der Minimalempfehlungen. Ganz allgemein werden Aktivitäten moderater Intensität, die zu einer leichten Erhöhung von Atem- und Pulsfrequenz führen, in den verschiedenen Empfehlungen favorisiert. Intensive Aktivitäten sowie Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining werden dagegen – wenn überhaupt – in der Regel als ergänzende Formen der Aktivität aufgeführt. In den meisten Ländern werden den Kindern täglich mindestens 60 Minuten Aktivitäten und den Erwachsenen wöchentlich mindestens 150 Minuten Aktivitäten auf einem moderaten Leistungsniveau empfohlen. Unterschiede bestehen darin, ob diese Empfehlung bei den Erwachsenen zusätzlich mit einer Mindestanforderung bezüglich der Tage versehen wird, an denen man sich bewegen sollte (in der Regel fünf Tage), und ob eine Substitutionsmöglichkeit mit intensiven Aktivitäten besteht oder diese, wie erwähnt, zusammen mit dem Kraft- und Beweglichkeitstraining als ergänzende Aktivitätskategorie eingeführt werden. Zudem zeigen sich Unterschiede mit Blick auf eine feinere Differenzierung der Empfehlungen nach Altersgruppen (z.B. Vorschulkinder, Senioren).

Die aktuellen Empfehlungen der WHO können vor diesem Hintergrund durchaus als "Minimalkonsens" verstanden werden, der in verschiedenen Ländern weiter ausdifferenziert und ergänzt wurde. Da sich die WHO-Empfehlungen im Prinzip auch mit einer Trainingseinheit pro Woche – etwa einer zweieinhalbstündigen Wanderung am Wochenende – erfüllen lassen, müssen die Schweizer Empfehlungen mit ihrer Zusatzanforderung, an mindestens fünf Tagen pro Woche aktiv zu sein, bezüglich der Umsetzung als eher schwieriger eingeschätzt werden. Nach unserem aktuellen Kenntnisstand wird 2013 jedoch eine Anpassung der Schweizer Empfehlungen vorgenommen werden, so dass diese neu den WHO-Vorgaben entsprechen werden (vgl. auch die Diskussionen bei Kahlmeier et al. (2011) und Titze und Oja (2012)).

### 3. Akteure, Strategien und Zielgruppen: konzeptionelle Überlegungen

In vielen Ländern ist der Stellenwert körperlicher Bewegung für die Gesundheit mittlerweile erkannt worden. In der Masse, wie sich ausreichende körperliche Bewegung zu einem wichtigen Ziel von Prävention und Gesundheitsförderung entwickelt, stellt sich jedoch die Frage, wie dieses Ziel zu erreichen wäre – schliesslich ist ein erheblicher Teil der Bevölkerung nicht in einem als gesundheitswirksam zu bezeichnenden Umfang körperlich aktiv (vgl. Kapitel 5).

#### *Multisektoraler Ansatz*

Mit Blick auf die Frage, wo und wie Massnahmen zur Bewegungsförderung anzusetzen hätten, existiert mittlerweile eine breite Literatur. Als besonders einflussreich erweisen sich die Grundlagendokumente, Empfehlung und Studien von internationalen und multilateralen Organisationen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2006a, 2006b, 2007a, 2007b, 2009b, 2010a, 2010b) und der Europäischen Union (EU 2008). Überdies ist eine Vielzahl von nationalen und Nicht-Regierungsorganisationen (NGOs) im Feld der Bewegungsförderung aktiv. Zu erwähnen wären hier etwa verschiedene nationale Ämter für Gesundheit, Sport und Bildung, das britische National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), das eine Reihe von "Guidelines" herausgegeben hat (NICE 2008a, 2008b), das "European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity" (HEPA), das eng mit dem europäischen Regionalbüro der WHO zusammenarbeitet (WHO 2010), oder die International Society for Physical Activity and Health, die unter anderem eine Zeitschrift herausgibt und zu den wichtigen Organisationen hinter der "Toronto-Charta für Bewegung" (TCB 2010, 2011), einem neuen Ansatz zur Vernetzung auf dem internationalen Niveau, gehört.

Konsultiert man die verschiedenen Grundlagendokumente, so zeigt sich ein erheblicher Konsens bezüglich der Ansatzpunkte und erfolgversprechenden Strategien zur Bewegungsförderung. Zwei Beispiele sollen hier stellvertretend aufgeführt werden (für weitere Beispiele vgl. z.B. Oja et al. 2012). So halten das europäische Regionalbüro der WHO (2006a) und das HEPA Netzwerk fest:

"To reverse the current trend towards inactivity, countries across the WHO European Region should create conditions for people to make physical activity part of their everyday lives. Action should be large scale, coherent and consistent across different levels of government and different sectors, based on the following key principles:

- taking a population health approach;
- using a broad definition of physical activity;
- engaging multiple sectors;
- improving the environment for physical activity;
- working at multiple levels;
- basing programmes on the stated needs of the population;
- applying multifaceted, comprehensive and effective approaches;
- improving equity;
- using the best available evidence;
- being sustainable."<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Vgl. [www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity/facts-and-figures/physical-activity-to-stay-healthy](http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity/facts-and-figures/physical-activity-to-stay-healthy) (Zugriff am 25.7.2012).

Ganz ähnlich lesen sich die Anforderungen an eine zeitgemässe Bewegungsförderung, wie sie vom deutschen Bundesministerium für Gesundheit (2011: 2) kürzlich formuliert wurden:

"Um die Bewegungsförderung in Deutschland nachhaltig zu stärken, bedarf es eines mehrdimensionalen Vorgehens:

- Auf eine bewegungsförderliche Gesamtpolitik auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene hinwirken.
- Zivilgesellschaftliche Gruppen wie Sportvereine, Bildungs-, Freizeit- und Senioreneinrichtungen und verschiedene Berufsgruppen, insbesondere die Ärzteschaft, einbeziehen.
- Bewegungsbezogene Gesundheitsforschung und Wissenstransfer in die Praxis fördern.
- Qualitätsstandards für Bewegungsangebote festlegen und Qualität der Angebote sichern.
- Konkrete Empfehlungen zur Förderung körperlicher Aktivität im Alltag erarbeiten (z. B. aktive Fortbewegung, wie Zufussgehen oder Fahrradfahren, um von Ort zu Ort zu gelangen).
- Verschiedene Zielgruppen (z. B. ältere Menschen, sozial Benachteiligte) einschliesslich der Zugänge bzw. Zugangswege berücksichtigen.
- Gute Beispiele bekannt machen und bestehende Angebote besser vernetzen.
- Kompetenzen der verschiedenen Akteure nutzen und Synergien erschliessen, neue Partner gewinnen."

Selbst wenn die Gewichtung der verschiedenen Elemente in den beiden Zitaten sowie verschiedenen anderen Dokumenten leicht unterschiedlich ausfällt, so wird doch überall darauf verwiesen, dass Massnahmen auf verschiedenen Ebenen der Gesellschaft ansetzen und unterschiedliche Sektoren involvieren müssten (Multisektoralität<sup>5</sup>), wobei nicht nur auf Verhaltensänderungen geachtet werden sollte, sondern Einstellungen und strukturelle Anpassungen (Verhältnisse) mitberücksichtigt werden sollten. Gesundheitswirksame Bewegung kann mit anderen Worten also nicht einfach von einer Regierungsstelle "verordnet" werden, vielmehr muss sich die Bewegungsförderung darum bemühen, nationale oder internationale Bewegungsempfehlungen und Evidenzen mit zielgruppenspezifischen Interventionen auf der lokalen Ebene zu verknüpfen. Diese Interventionen müssen dabei von verschiedenen Sektoren (z.B. Gesundheit, Sport, Stadtplanung) getragen werden und dürfen sich nicht darauf beschränken, Informationen zu vermitteln und Bewegungsangebote für möglichst viele Bedürfnisse und Zielgruppen zu propagieren, sondern müssen beispielsweise auch die notwendigen Infrastrukturen (z.B. Sportanlagen, Radwege) bereitstellen und für eine angemessene Finanzierung sorgen.

### *Konkretisierungen*

Aus diesem knappen Überblick wird deutlich, dass eine umfassende Bewegungsförderungsstrategie überaus komplex und aufwendig ist: Sie braucht nicht nur das Commitment einer Vielzahl von Akteuren, sondern auch simultane Aktivitäten auf verschiedenen Systemebenen und in verschiedenen Bereichen, was in der Regel kostspielig ist. Vor diesem Hintergrund besteht eine wesentliche Arbeit der Expertengruppen und Kommissionen, welche sich mit der Bewegungsförderung beschäftigen, darin, Schlüsselakteure und besonders erfolgversprechende Interventionsbereiche und Massnahmen zu identifizieren, die dann allenfalls zu grösseren Strategiepaketen gebündelt werden könnten (für Schweizer Ansätze vgl. Kapitel 4 und 6).

Genau in diesem Punkt unterscheiden sich denn auch die oben erwähnten Dokumente: Je nach konsultierter Evidenz, politischer Ausrichtung der Organisation und wohl auch den Präferenzen der Autorinnen und Autoren, werden andere Dimensionen in den Vordergrund gerückt. Die WHO mit

---

<sup>5</sup> Mit Blick auf den Begriff der Multisektoralität halten wir uns hier und im folgenden an die vom BAG (2005: 4) vorgelegte Begriffsbestimmung: "Das BAG strebt eine ganzheitliche, multisektorale Gesundheitspolitik an, welche über Massnahmen in verschiedenen Politiksektoren Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung fördert. [...] Der multisektorale Ansatz in der Gesundheitspolitik ist Ausdruck eines Paradigmenwechsels, [in dem] strukturelle Faktoren, welche Gesundheit und Wohlbefinden hervorbringen, im Zentrum [stehen]. Die Verantwortung für die Gesundheit wird nicht alleine bei den Individuen, sondern bei verschiedenen Politiksektoren und Gesellschaftsbereichen gesehen."

ihrer globalen Orientierung legt beispielsweise vergleichsweise grossen Wert auf den Aufbau funktionierender Strukturen auf der lokalen Ebene und das "Community Building" (vgl. WHO 2007b, 2009b), das in verschiedenen Staaten mit einer schwachen Zivilgesellschaft tatsächlich eine wichtige Vorbedingung für erfolgreiche Interventionen darstellen dürfte. In den hochentwickelten Ländern Europas können dagegen viele dieser Strukturen als gegeben betrachtet werden, weshalb sich die Publikationen des europäischen Regionalbüros der WHO (2007a) oder der EU (2008) stärker mit Möglichkeiten der Kooperation zwischen verschiedenen Sektoren der Gesellschaft und der Integration in gewissem Sinne neuer Bereiche in die Programme befassen.

Unabhängig von diesen Unterschieden enthalten die erwähnten Dokumente eine Vielzahl von Hinweisen auf bedeutsame Akteure, Interventionsbereiche und Massnahmen. Im folgenden sollen daher die zentralen Elemente für die Planung, Umsetzung und Beurteilung von Bewegungsförderungs-massnahmen kurz aufgeführt und zu einem analytischen Raster zusammengefügt werden, das die Grundlage für die Diskussion in den folgenden Kapiteln bildet.

### *Systemebene*

Die meisten Dokumente sind sich einig, dass erfolgreiche Bewegungsförderung auf mindestens drei Systemebenen ansetzen muss:

- *Nationale Ebene:* Regierungsstellen und nationale Akteure (NGOs, Verbände) sind insbesondere deshalb von Bedeutung, weil sie verbindliche Richtlinien und Regelungen erlassen, umfassende Programme planen und koordinieren sowie Finanzmittel und übergeordnete Infrastrukturen (z.B. Verkehrsplanung) bereitstellen können.
- *Regionale Ebene:* Ähnliches gilt für regionale Akteure, wo in der Schweiz die Kantone sowohl eigene Programme aufbauen können als auch in die Umsetzung nationaler Programme involviert sind. Zu berücksichtigen sind hier zudem Unterschiede nach Sprachregion, die angesichts der entsprechenden Unterschiede im Niveau der körperlichen Aktivität in der Bewegungsförderung eine bedeutsame Rolle spielen dürften (vgl. auch Kapitel 5 und 7) und in den Themenbereich der "kulturellen Sensibilität" fallen (WHO 2007b: 5).
- *Lokale Ebene:* Konkrete Massnahmen müssen in den meisten Fällen auf der lokalen Ebene implementiert werden.<sup>6</sup> Damit sind genaugenommen nicht nur die Gemeinden gemeint, sondern auch einzelne Unternehmen, Schulen oder Gruppen (Vereine etc.).

Genaugenommen müssten zusätzlich zwei weitere Systemebenen eingeführt werden: Am einen Ende des Spektrums wären zusätzlich das *Individuum* bzw. kleine Gruppen (Familien, Freundesgruppen) zu berücksichtigen, die in der Regel jedoch unter dem Stichwort "Zielgruppen" diskutiert werden (vgl. weiter unten). Auf der anderen Seite sind internationale und multilaterale Anstrengungen zu erwähnen. Gerade die an dieser Stelle konsultierten Dokumente von WHO, EU und anderen Organisationen zeigen auf, dass nationale Bewegungsförderungsstrategien eingebunden sind in einen internationalen Kontext, der zusätzliche Kooperationen und Allianzen erlaubt. Bedeutsam sind hier erstens der Rückgriff auf wissenschaftliche Resultate und Empfehlungen aus anderen Ländern, zweitens das Lernen von Erfahrungen in anderen Ländern (Konsultation und Übernahme von Best Practice Beispielen) und drittens die Schaffung von internationalen Programmen wie sie etwa in der Toronto-Charta oder im Projekt "Right to Play" (vgl. [www.righttoplay.com](http://www.righttoplay.com)) zum Ausdruck kommen.

---

<sup>6</sup> Gegenbeispiele wären etwa Veränderungen bei den Krankenkassenprämien, die zu einer Belohnung körperlich aktiver Personen führen, oder Informationskampagnen über nationale Fernsehsender und Radiostationen, die kaum lokale Unterstützung brauchen. Die fehlende lokale Einbettung der letzteren Massnahmen gehört allerdings auch zu ihren zentralen Kritikpunkten.

### *Interventionsbereiche/Sektoren/Settings*

Bereits weiter oben wurde erwähnt, dass die meisten Dokumente eine multisektorale Strategie befürworten, die verschiedene Akteure, Settings, Lebensbereiche und Formen der körperlichen Bewegung abdeckt. Die begriffliche Trennung von Sektoren, Bereichen und Settings ist dabei nicht immer eindeutig, weshalb die verschiedenen Begriffe an dieser Stelle gemeinsam abgehandelt werden sollen. Als "Sektoren" oder "Bereiche" verstehen wir im folgenden übergeordnete gesellschaftliche Lebensbereiche oder "Subsysteme", die im Sinne der Systemtheorie spezifische Zielsetzungen und Funktionen haben und in der Regel einer spezifischen Handlungslogik gehorchen (vgl. Schimank 1996, 2002). Settings sind dagegen im Sinne der Ottawa-Charta (WHO 1986) konkrete Handlungskontexte, in denen Bewegung stattfindet bzw. stattfinden kann (vgl. Engelmann und Halkow 2008). Zwischen Sektoren und Settings existieren insofern Entsprechungen, als die Settings in aller Regel mit spezifischen Sektoren assoziiert sind, wobei jedoch ein Sektor verschiedene Settings aufweisen kann: Spitäler, Hausarztpraxen oder Selbsthilfegruppen für Suchtkranke stellen beispielsweise unterschiedliche Settings des Gesundheitsbereichs dar (vgl. Tabelle 3.1).

In den meisten Grundlagentexten wird auf die folgenden Bereiche verwiesen, die für die Bewegungsförderung von Bedeutung sind bzw. sein können (vgl. Tabelle 3.1): Gesundheit, Bildung, Sport, Transport, Arbeit sowie Stadtentwicklung und Planung. Ebenfalls erwähnt werden in verschiedenen Quellen die Politik und rechtliche Grundlagen, der Freizeitbereich, das Wohnumfeld, die Umwelt, die Medien und die Forschung, die stellenweise quer zu den erstgenannten Bereichen liegen: So treiben beispielsweise die meisten Menschen Sport in der Freizeit, während zwischen Verkehrspolitik, Wohnungsbau und planerischen Massnahmen ein enger Zusammenhang besteht. Zudem gibt es bei Medien und der Forschung nur bedingt spezifische Settings, in denen gesundheitswirksame Bewegung umgesetzt werden kann.<sup>7</sup> Der Mediensektor spielt in der Bewegungsförderung in erster Linie die Rolle eines kommunikativen Multiplikators, während Forschung und Evaluation, die in den Grundlagentexten kaum je unter dem Titel "Sektoren" erwähnt werden, bei der Bereitstellung von Entscheidungsgrundlagen und dem Monitoring von Projekten bedeutsam sind (vgl. Kolip 2012).

Tabelle 3.1 enthält vor diesem Hintergrund eine Übersicht von Sektoren und dazu gehörenden Settings, die in der Literatur erwähnt werden (vgl. auch die Kapitelüberschriften in Geuter und Hollederer 2012), wobei die letzte Spalte der Tabelle Auskunft darüber gibt, in welchen Grundlagentexten die entsprechenden Bereiche diskutiert werden. Aus der Häufigkeit der Nennungen und dem Umfang der jeweiligen Diskussionen lässt sich eine erste Priorisierung von Interventionsbereichen und Settings vornehmen. In der Tabelle wird dabei zwischen "Kernsektoren", die in fast allen Dokumenten diskutiert werden, und weiteren Sektoren, die weniger prominent thematisiert werden, unterschieden. Zudem enthält die Tabelle die Bereiche "Medien" und "Forschung", die wie erwähnt für sich genommen zwar keine wichtigen Settings für konkrete Bewegungsförderungsmassnahmen darstellen, aber über ihre Informations- und Regulierungsfunktionen erheblichen Einfluss auf diese nehmen können.<sup>8</sup> Zu verweisen ist mit Blick auf Tabelle 3.1 zudem auf die Doppelfunktion des Bildungsbereichs, der auf der Ebene von Schulen und anderen Ausbildungsstätten einerseits ein Interventionsfeld darstellt, andererseits aber auch derjenige Bereich ist, der Expert/innen für Bewe-

---

<sup>7</sup> Redaktionen, Laboratorien und Forschungsinstitute wären als Settings eher dem Arbeitsbereich zuzuordnen.

<sup>8</sup> Die aktuelle systemtheoretische Diskussion identifiziert noch eine Reihe weiterer Bereiche oder Teilsysteme, die mit Blick auf die Bewegungsförderung jedoch von untergeordneter Bedeutung sind und daher auch in den verschiedenen Dokumenten nicht oder nur sehr am Rande thematisiert werden. Schimank (2002) identifiziert beispielsweise die folgenden zwölf gesellschaftlichen Teilbereiche: Politik, Recht, Wirtschaft, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Bildung, Sport, Medien, Intimbeziehungen (Familie), Religion, Kunst, Militär. Obwohl auf den ersten Blick wenig bedeutsam, könnte es durchaus interessant sein, den Beitrag von Religion, Kunst und Militär zu einer umfassenden Bewegungsförderung zu klären. Die WHO (2009b) erwähnt in diesem Zusammenhang im übrigen explizit "religious settings" als Ansatzpunkte für die Bewegungsförderung.

gungsförderung ausbildet. Dabei ist nicht nur an die Ausbildung von Sportlehrpersonen, Trainingsleiter/innen etc. zu denken, sondern auch an die Integration von Bewegungsthemen in die Ausbildung anderer Berufe, wobei hier insbesondere die Gesundheitsberufe hervorgehoben werden (EU 2008).

Tabelle 3.1: Sektoren und Beispiele für Settings in der Bewegungsförderung

Bereich/Sektor	Settings und Bewegungsformen (Beispiele)	Erwähnt in:
<i>Kernsektoren</i>		
Gesundheit	Arztpraxen, Spitäler, instrumentelle Aktivitäten (Physiotherapie etc.)	EU, (NICE), WHO, T, HEPA
Bildung	Bildungsinstitutionen, Schulen, Sportunterricht	EU, NICE, WHO, T, HEPA
Sport	Sportvereine, Fitnesszentren	EU, WHO, T, HEPA
nicht-sportliche Freizeit	Parks, Wälder, freiwillige Arbeit	NICE, WHO, T, HEPA
Transport und Verkehr	Radwege, Transportmittel, körperlich aktive Alltagsmobilität	EU, NICE, T, HEPA
Arbeit, wirtschaftliche Tätigkeiten	Betriebe, Arbeitsplatz	EU, NICE, WHO, T, HEPA
(Raum)planung und Stadtentwicklung	Wohnumgebung, Bewegungsräume, (Rahmenbedingungen)	EU, WHO, T, HEPA
<i>Weitere Sektoren</i>		
Umwelt	Bewegungsräume, (Schadstoffbelastung)	T, HEPA, WHO
Wohnen	Wohnumfeld	WHO
<i>Rahmenbedingungen, Multiplikatoren</i>		
Massenmedien, Information	(Berichterstattung, Informationsvermittlung, Public Relations)	NICE
Wissenschaft, Forschung	(Grundlagenwissen und Evaluation)	WHO
Politik und Recht	(gesetzliche Regelungen, strategische Entscheidungen)	WHO, (NICE)

Quellen: Die Kürzel in der dritten Spalte beziehen sich auf die Quellen: EU (2008), WHO (2006a, 2007a, 2007b, 2009b), Toronto Charta für Bewegung (TCB 2010, 2011) und NICE (2008a, 2008b). Gesonderte Quellen für HEPA Europe können keine angegeben werden, da diese in die WHO-Berichterstattung integriert ist.

### *Zielsetzungen und Konflikte*

Die Diskussion unterschiedlicher Sektoren und Settings verweist auf die für die Bewegungsförderung bedeutsame Tatsache, dass gesundheitswirksame Bewegung zwar überall stattfinden kann, sie aber in den meisten Bereichen keine grundlegende Zieldimension darstellt. Genaugenommen sind eigentlich nur der Gesundheits- und der Sportbereich sowie Teile des Freizeitbereichs unmittelbar an körperlichen Aktivitäten interessiert – der Gesundheitsbereich aufgrund seines Interesses an gesunden Menschen, der Sport und der Freizeitbereich dagegen wegen ihres Interesses an (sportlicher) Bewegung.

Bereits in der Gegenüberstellung von Sport und Gesundheit zeigen sich jedoch potentielle Zielkonflikte (vgl. EU 2008): In gewissen Teilen des Sports ist Gesundheit bestenfalls ein Nebenziel, während Leistung und Erfolg im Vordergrund stehen, wobei Verletzungs- und Gesundheitsrisiken (z.B. Doping, Übertraining) stellenweise in Kauf genommen oder ausgeblendet werden. Umgekehrt tritt gesundheitswirksame Bewegung im Gesundheitsbereich gegen andere Interventionen und Ansätze an (z.B. Tabakprävention, kurative Massnahmen), wobei die Bewegungsförderung nicht überall oberste Priorität genießt (vgl. Tabelle 3.2).

Noch problematischer wird die Sache in den anderen Sektoren (vgl. Tabelle 3.2): Die Idee einer "bewegten Schule" oder eines "bewegten Arbeitsplatzes" mag zwar faszinierend klingen, tritt aber häufig in Konflikt mit dichten Lehrplänen, anderweitigen Bildungsinteressen und dem Effizienzdiktat des Arbeitsalltags, die wenig Raum für die Einführung von Bewegungspausen oder zusätzlichen Sportlektionen etc. lassen. Ähnliches gilt für den Verkehrs- und Planungsbereich, wo es primär einmal um die Erschließung von Gebieten und den effizienten Transport von Personen und Gütern geht, wobei körperliche aktive Alltagsmobilität eine von vielen Möglichkeiten ist, dieses Ziel zu erreichen – und gerade bei grösseren Distanzen nicht unbedingt die effizienteste.

Erschwerend kommt dazu, dass körperliche Bewegung nicht nur keine zentrale Zielkategorie in diesen Bereichen ist, sondern in vielen Fällen schon fast als Hindernis bei der Zielerreichung gesehen wird: Sowohl in der Schule als auch in weiten Teilen des Arbeits- und Verkehrsbereichs wie auch in einigen Segmenten des Freizeitbereichs (Medienkonsum, Lesen etc.) stellt ruhiges Sitzen die dominante und kaum je hinterfragte Körperhaltung dar (vgl. z.B. WHO 2007a). Körperliche Aktivitäten werden hier eher als Störung oder Unterbrechung empfunden, womit sich zusätzliche Hindernisse bei der Einführung bewegter Schulen oder Betriebe etc. stellen.

Tabelle 3.2: Primäre und Nebenzielsetzungen mit Blick auf "gesundheitswirksame Bewegung" in verschiedenen Interventionsbereichen

Bereich/Sektor	Primäre Ziele/Interessen	Sekundäre Ziele/Interessen mit Blick auf "gesundheitswirksame Bewegung"
Gesundheit	Gesundheit	Bewegung als Mittel der Prävention und Kostenreduktion im Gesundheitswesen, Image
Bildung	Bildung, Sozialisation	Konzentrationsfähigkeit, Ausgleich, Gesundheit
Sport	Bewegung, Wettkampf, Leistung	Gesundheit, Image
nicht-sportliche Freizeit	Erholung	Gesundheit, Ausgleich
Transport und Verkehr	Mobilität	Effiziente Nutzung der Verkehrsinfrastruktur, Reduktion von Schadstoffen
Arbeit, wirtschaftliche Tätigkeiten	Erwerb, Effizienz, Gewinn	Effiziente Mitarbeiter, Betriebsklima, Image
(Raum)planung und Stadtentwicklung	reibungsloses Zusammenleben	Lebensqualität, Sicherheit, Lärmreduktion

Mit Blick auf die Bewegungsförderung heisst dies, dass sie in verschiedenerlei Hinsicht Überzeugungsarbeit leisten muss, sobald sie diejenigen Bereiche verlässt, in denen gesundheitswirksame Bewegung zu den Kernzielen gehört. Sie muss andere Sektoren davon überzeugen, dass Bewegung auch in ihnen eine sinnvolle Zielsetzung sein kann. Dabei kann die Verknüpfung verschiedener Themen eine gute Strategie sein.<sup>9</sup> So verweisen verschiedene Dokumente beispielsweise darauf, dass sich mit Bewegungspausen die Konzentrationsfähigkeit und Effizienz von Arbeitnehmern steigern und die Absenzen reduzieren lassen, während körperlich aktives Mobilitätsverhalten zu einer Verbesserung der Verkehrssituation sowie zur Reduktion der Schadstoff- und Lärmimmissionen führen kann (vgl. z.B. TCB 2010). Mit solchen thematischen Verknüpfungen lassen sich mithin durchaus Allianz-

<sup>9</sup> Vgl. hierzu auch die Diskussion um die "issue linkage" in der (internationalen) Politik (vgl. Keohane und Nye 1977, Putnam 1988).



partner gewinnen. Einige Beispiele für solche Anknüpfungspunkte finden sich in der rechten Spalte von Tabelle 3.2.

Überzeugungsarbeit ist nicht nur bei den Entscheidungsträgern in den verschiedenen Sektoren und Settings notwendig, sondern auch bei vielen Mitgliedern der Zielpopulationen, denn diese sehen sich mit ähnlichen Zielkonflikten konfrontiert wie die übergeordneten Sektoren – allerdings unter erschwerten Bedingungen, denn die Gesellschaftsmitglieder sind in aller Regel in verschiedenen Sektoren und Settings aktiv und damit auch mit unterschiedlichen Verhaltenserwartungen und Handlungsoptionen konfrontiert. So mag ein langer Arbeitsweg beispielsweise als Hinderungsgrund für körperliche Aktivitäten angesehen werden, da körperlich aktive Mobilität in aller Regel mehr Zeit beansprucht, um von einem Ort zu einem anderen zu gelangen, als die Verwendung eines motorisierten Verkehrsmittels. Am Arbeitsplatz angekommen, wird konzentriertes Arbeiten in sitzender Stellung erwartet, und am Feierabend mögen körperlich inaktive Freizeitinteressen wie etwa Lesen, mit der Familie zusammensitzen oder Fernsehen im Widerstreit mit anderen Aktivitäten liegen. Hier wird entsprechend empfohlen, den Zielgruppen einfache Möglichkeiten aufzuzeigen, körperliche Aktivitäten in ihren Alltag einzubauen, wobei die betroffenen Sektoren unterstützende Angebote (sichere Velowege, gut erreichbare Naherholungsgebiete etc.) aufbauen sollen.

#### *Akteure und Organisationen*

"Sektoren" oder "Bereiche" werden in aller Regel nicht als Ganzes aktiv, sondern vertreten durch Organisation und spezialisierte Akteure. Mit Bezug zu den in die Bewegungsförderung involvierten Akteuren muss mindestens zwischen den folgenden vier Gruppen unterschieden werden:

- Öffentliche Stellen und politische Gremien: Ämter und Verwaltungseinheiten (Bundes-, kantonale und lokale Stellen), Parlamente, Regierungen. Zu den öffentlichen Stellen gehören zudem viele Organisationen des Gesundheits- (z.B. Spitäler) und Bildungsbereichs (Schulen).
- Privatunternehmen: Hier sind einerseits Unternehmen gemeint, die das Ziel von Bewegungsförderungsmassnahmen darstellen ("Bewegungsförderung im Betrieb"), andererseits aber auch solche, die entsprechende Programme initiieren oder umsetzen (z.B. Krankenversicherungen, Grossunternehmen).
- Gemeinnützige und Nicht-Regierungsorganisationen (NGOs): Gemeint sind Verbände, Vereine und Interessenorganisationen, die in die Bewegungsförderung involviert sind bzw. werden können.
- Individuen und (informelle) Gruppen: Individuen sind nicht nur das Ziel von Interventionen, sondern können selbst als Träger von Massnahmen aktiv werden. Zu denken wäre hier etwa an Hausärzte, die ihre Patient/innen zu mehr körperlicher Bewegung animieren, oder an Fitnesscoaches, die individuelle Bewegungsberatungen anbieten.

#### *Ansatzpunkte: Verhalten (Zielgruppen) vs. Verhältnisse (Regulierung und Strukturen)*

Das Individuum wurde in den vorangehenden Abschnitten schon mehrmals als "primäre Zielgruppe" von Bewegungsförderungsprogrammen erwähnt. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass flächendeckende Bewegungsförderungskampagnen nicht nur sehr aufwendig sind, sondern aufgrund der unterschiedlichen Lebenslagen und Handlungskompetenzen verschiedener Gruppen Gefahr laufen, nur eine geringe Wirkung zu entfalten. Bereits weiter oben wurde kurz erwähnt, wie die unterschiedlichen Zielsetzungen und Handlungsanforderungen auf der Ebene der verschiedenen Lebensbereiche auf der individuellen und motivationalen Ebene zu widersprüchlichen Signalen führen. Dies hat zur Folge, dass gesundheitswirksame Bewegung häufig nicht als unmittelbar attraktive Handlungsoption

wahrgenommen wird. Oder in der Formulierung der aktuell geltenden Schweizer Bewegungsempfehlungen (BASPO et al. 2009: 2):

"Bewegungsförderung soll die Voraussetzungen der Menschen einbeziehen. Denn je nach Bevölkerungsgruppe können das Bewegungsverhalten, die Mobilitätsgewohnheiten, die sozialen Normen und die ökonomischen Bedingungen variieren."

Vor diesem Hintergrund werden zielgruppenspezifische Interventionen gefordert, welche optimal auf die Lebenslagen und Handlungsmöglichkeiten der jeweiligen Zielpersonen abzustimmen wären und damit auch einen Beitrag zur Überwindung gesundheitlicher Ungleichheit leisten könnten. Interessanterweise wird in den Grundlegendokumenten allerdings kaum je auf spezifische Handlungsanforderungen und -orientierungen oder motivationale Faktoren als Definitionsmerkmal verwiesen, sondern die Zielgruppen auf der Grundlage einiger weniger demographischer oder sozio-ökonomischer Merkmale bestimmt. Erwähnt werden dabei insbesondere die folgenden Gruppen, welche durch spezifische Bedürfnisse und Merkmale charakterisiert sind (vgl. WHO 2011):

- Altersgruppen: (Klein)kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior/innen
- Erwerbstätige
- Behinderte und Personen in medizinischer Behandlung
- Familien
- Sozial benachteiligte Personen: Working Poor, bildungsferne Personen, Erwerbslose, marginalisierte Personen
- Migrationsbevölkerung und ausgewählte ethnische Gruppen

Die verschiedenen Gruppen sind nicht exklusiv, sondern können sich überschneiden: Eine Person kann beispielsweise durchaus gleichzeitig betagt und unterprivilegiert sein sowie aus einem Migrationskontext stammen. Zudem sind zusätzliche Differenzierungen innerhalb der Zielpopulationen zu bedenken. So lässt sich mit Blick auf die Schweizer Migrationsbevölkerung beispielsweise zeigen, dass Faktoren wie die Herkunftsregion und die Aufenthaltsdauer einen erheblichen Beitrag zur Erklärung von Bewegungsdefiziten liefern (vgl. Kapitel 5). Und schliesslich wäre angesichts der weiter oben ausgeführten unterschiedlichen Handlungsanforderungen in verschiedenen Lebensbereichen zusätzlich zu berücksichtigen, wie die verschiedenen Gruppen in diese Sektoren integriert sind. Die Zielgruppenanalyse wäre mit anderen Worten also um eine Analyse der spezifischen Handlungsbedingungen und -anforderungen in den verschiedenen Bereichen und Settings zu ergänzen.

Die Bewegungsförderung ist damit – wie auch andere Bereiche von Prävention und Gesundheitsförderung – mit einem zweifachen Problem konfrontiert: Angesichts der gemischten Erfahrungen mit auf die gesamte Bevölkerung gerichteten Strategien wird *einerseits* eine möglichst exakte Identifikation von Zielgruppen für konkrete Interventionen gefordert, denn je nach Hintergrund der Gruppen dürften unterschiedliche Massnahmen erfolgversprechend sein. In der einen Gruppe mögen Wissensdefizite eine Rolle spielen, die es mit gezielten Informationen zu überwinden gilt, während andere Gruppen mit Zeitproblemen konfrontiert sind und daher für Angebote, welche eine Verbindung von Alltagstätigkeit und körperlicher Bewegung erlauben, empfänglich sind. Je exakter Zielgruppen jedoch definiert werden, desto kleiner und spezifischer werden diese *andererseits* und desto geringer ist letzten Endes das gesamtgesellschaftliche Wirkungspotential von Massnahmen. Unter der Bedingung begrenzter personeller und finanzieller Ressourcen stellt sich mit anderen Worten also die Frage nach der optimalen Definition und Grösse der Zielgruppen (vgl. auch Kapitel 4).

Eine rein auf die Einstellungen und das Verhalten von Zielgruppen und -personen ausgerichtete Bewegungsförderung greift jedoch zu kurz (vgl. WHO 2007a: 12). Vielmehr muss sie auch auf der

regulatorischen und (infra)strukturellen Ebene tätig werden. Aufrufe zu mehr körperlichen Aktivitäten auf dem Arbeitsweg dürften beispielsweise wenig fruchten, wenn keine sicheren Fussgänger- und Fahrradwege zur Verfügung stehen. Ähnliches gilt, wenn regelmässiges Schwimmen als gesundheitswirksame Freizeitaktivität propagiert wird, aber nicht genügend Hallenbäder zur Verfügung stehen, um diese Aktivität im Winterhalbjahr zu betreiben. Die Erarbeitung angemessener Regelungen, die Beseitigung von Bewegungshindernissen und die Schaffung von bewegungsfreundlichen Strukturen stellen mit anderen Worten also ein wesentliches Element der Bewegungsförderung dar.

Die Grenzen zwischen auf das Verhalten bzw. die Verhältnisse gerichteten Massnahmen können dabei durchaus fließend sein bzw. beide Ansätze können simultan verfolgt werden – etwa dann, wenn eine Regulierung des Verhalten über kostengünstige Bewegungsangebote oder höhere Preise für weniger erwünschte Handlungen erfolgt oder die Eröffnung von Radwegen und Fussgängerzonen mit Informationsveranstaltungen gekoppelt werden. Tatsächlich fordern die meisten konsultierten Grundlagentexte explizit eine Verknüpfung von Verhaltens- und Verhältnisstrategien.

### *Ressourcenausstattung*

Selbst wenn viele Formen körperlicher Aktivität nichts oder nur sehr wenig kosten oder gar zu Kostenersparnissen bei den Aktiven führen – etwa, wenn dank körperlich aktiver Alltagsmobilität auf ein Auto oder ein Abonnement des öffentlichen Verkehrs verzichtet werden kann oder die Krankenversicherung einen finanziellen Beitrag an das Abonnement eines Fitnesscenters leistet –, kostet Bewegungsförderung in aller Regel Geld. Damit sind nicht nur die Ausbildung und Bezahlung von Kursleiter/innen oder die Bereitstellung von Ausbildungsmaterialien gemeint, sondern auch Investitionen in die Infrastruktur (z.B. Bau und Unterhalt von Radwegen und Sportanlagen), sowie die "Opportunitätskosten" der Zeit, die beispielsweise dann entstehen, wenn ein Teil der Schullektionen oder Arbeitszeit durch Bewegungspausen genutzt wird oder sich die Gesellschaftsmitglieder körperlich bewegen statt anderen Aktivitäten nachzugehen, die möglicherweise produktiver sind.

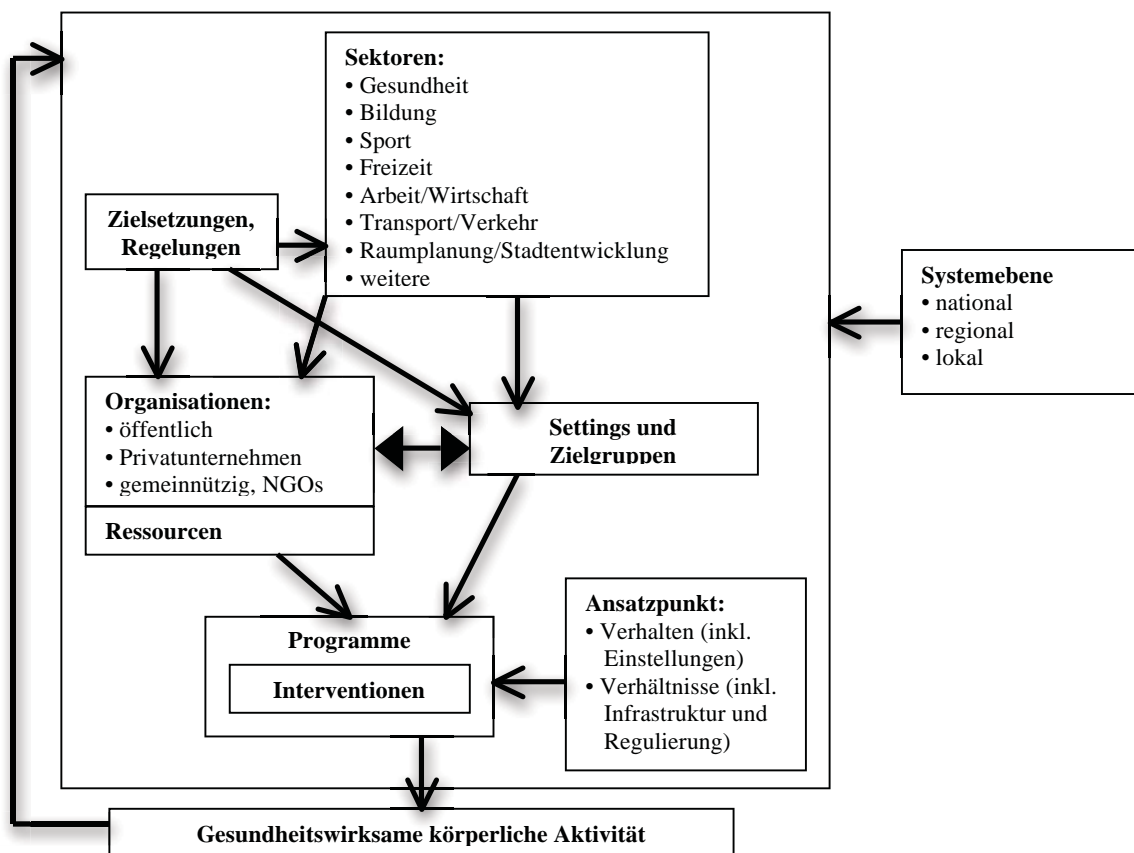
Mit Blick auf die Finanzierung von Bewegungsförderungsprogrammen stellen sich letzten Endes wieder ähnliche Fragen wie in Zusammenhang mit den divergierenden Zielsetzungen in verschiedenen Interventionsbereichen, wobei ein allgemeines Commitment für "gesundheitswirksame Bewegung" in aller Regel einfacher zu erreichen sein dürfte, als eine finanzielle oder personelle Verpflichtung der beteiligten Organisationen und Sektoren. Gerade dort, wo gesundheitswirksame Bewegung nicht ein zentrales Ziel der Organisationsaktivität darstellt, dürfte es schwierig sein, Mittel dafür zu mobilisieren, die in der Wahrnehmung der Organisation besser für in gewissem Sinne wichtigere Massnahmen verwendet werden könnten.

### *Zusammenfassung: Dimensionen der Bewegungsförderung*

Die in diesem Kapitel diskutierten Dimensionen spannen einen mehrdimensionalen Rahmen auf, in dem konkrete Bewegungsförderungsprojekte ebenso wie übergeordnete Strategien verortet und in Beziehung zueinander gesetzt werden können. In Abbildung 3.1 sind die wichtigsten Beziehungen zwischen den diskutierten Dimensionen graphisch veranschaulicht und zusammengefasst. Die Abbildung verdeutlicht einmal mehr, dass Bewegungsförderung auf dem Zusammenspiel verschiedener Sektoren und Organisationen auf verschiedenen Ebenen des Systems und mit je spezifischen Zielsetzungen basiert, wobei sich konkrete Massnahmen in aller Regel auf spezifische Settings und Zielgruppen beziehen, die ihrerseits einen engen Zusammenhang mit den beteiligten Organisationen und Sektoren aufweisen.

Die eigentliche Zieldimension stellt dabei die "gesundheitswirksame körperliche Aktivität" dar, das heisst körperliche Aktivitäten, die in ihrer Art und ihrem Ausmass einen nennenswerten Beitrag zur Gesundheit leisten.<sup>10</sup> Die Feedbackschleife von der körperlichen Aktivität auf die Bewegungsförderung verweist dabei auf die Tatsache, dass ungenügende Aktivitätsniveaus in der Regel am Anfang von Bewegungsförderungsprogrammen stehen und die letzteren wiederum von den Effekten beeinflusst werden. Kapitel 4 enthält eine Reihe von Konkretisierungen zu diesem Modell, bevor in Teil 2 etwas systematischer auf den aktuellen Stand der Bewegungsförderung in der Schweiz eingegangen wird.

Abbildung 3.1: Graphische Veranschaulichung wichtiger Zusammenhänge zwischen den verschiedenen analytischen Dimensionen der Bewegungsförderung



<sup>10</sup> Die WHO (2009b: 8) differenziert die Outcome-Variable etwas feiner nach "psychological changes", "behavioral changes" und "physical and clinical changes".

#### 4. Bewegungsförderung in der Praxis: ausgewählte Beispiele

Bewegungsförderung, so wurde in Kapitel 3 ausgeführt, ist ein anspruchsvolles Unterfangen, in dem die Interessen und Möglichkeiten verschiedener Bereiche und Organisationen aufeinander abgestimmt werden müssen. Alle Grundlagendokumente verweisen zwar auf die Notwendigkeit multisektoraler Programme auf verschiedenen Systemebenen. Sie sind sich jedoch auch einig darin, dass erfolgversprechende Massnahmen in aller Regel auf der lokalen Ebene und in speziellen Handlungskontexten (Settings) sowie bei spezifischen Zielgruppen anzusetzen hätten.

Damit ergibt sich ein Dilemma zwischen dem Anspruch einer möglichst umfassenden Bewegungsförderung einerseits und der Notwendigkeit möglichst konkreter und zielgruppennaher Massnahmen andererseits. Das Problem kann gut mit den Stichworten "Top Down vs. Bottom Up"-Strategie umschrieben werden. Der Top Down Ansatz plant und implementiert Massnahmen auf einer übergeordneten Systemebene, während der Bottom Up Ansatz von lokalen und spezialisierten Interventionen ausgeht.

In konkreten Situationen stellt sich allerdings kaum je die Frage, ob nun eher der eine oder der andere Ansatz verfolgt werden solle. Wer mit einer allgemeinen und umfassenden Orientierung an das Problem herangeht, wird schnell feststellen, dass in seinem Einflussbereich bereits konkrete Projekte oder zumindest vielversprechende Anknüpfungspunkte existieren, so dass es gar nicht nötig ist, die Bewegungsförderung von Grund auf neu zu erfinden. Vielmehr geht es darum, existierende Ansätze zu bündeln und miteinander zu verknüpfen sowie auf allfällige Lücken und Optimierungsmöglichkeiten hinzuweisen. Ähnliches gilt allerdings auch für den Bottom Up Ansatz: So erfolgreich ein gegebenes Projekt sein mag, so begrenzt ist seine gesellschaftliche Wirkung, wenn es auf eine genau umrissene Zielgruppe in einem lokalen Kontext begrenzt bleibt. Hier existiert häufig ein Koordinationsbedarf, damit Interventionen effizient multipliziert und weiterentwickelt werden können.

Mit Blick auf eine erfolgversprechende Bewegungsförderung bedeutet dies, dass sowohl (inter)nationale Koordinations- und Planungsinstanzen (Top Down) als auch lokal oder regional verankerte Träger konkreter Interventionen (Bottom Up) von Bedeutung sind. Optimalerweise besteht dabei zwischen den nationalen und lokalen Akteuren eine enge Kooperation.

In ähnlicher Weise zeigen sich die Probleme mit Blick auf die geforderte "Multisektoralität" von Projekten. So wünschenswert eine umfassende Bewegungsförderungsstrategie wäre, die alle Lebensbereiche umfasst und ein Maximum an direkt oder indirekt betroffenen Organisationen und Personen involviert, so unterschiedlich sind – wie in Kapitel 3 gezeigt – die Interessen, Erwartungen und Interventionsmöglichkeiten der verschiedenen Akteure und Sektoren. Als Konsequenz beschränken sich konkrete Massnahmen häufig auf einen oder zwei Sektoren, was aber wiederum nicht bedeutet, dass auf einer übergeordneten Ebene keine Koordinationsbedarf bestünde – und zwar sowohl bezüglich allgemeiner gesetzlicher Regelungen als auch bezüglich der Vernetzung verschiedener Ansätze zu einer integrierten Strategie. Wie den Ausführungen in Kapitel 3 zu entnehmen ist, dürften dabei der Gesundheits- und der Sportbereich eine herausragende Rolle spielen, weil sie als einzige der aufgeführten Sektoren ein unmittelbares und direktes Interesse an gesundheitswirksamer Bewegung haben, wobei der Gesundheitsbereich primär am ersten, der Sportbereich dagegen am zweiten Teil des Begriffs interessiert sein dürfte (vgl. Teil 2).

Schaut man sich frühere und aktuelle Ansätze der Bewegungsförderung etwas genauer an, so zeigt sich, dass sie in der Regel sowohl eine nationale Koordinations- als auch eine lokale Umsetzungs-komponente haben und sich relativ enge Ziele in ausgewählten Sektoren und mit begrenzten Zielgruppen setzen. Um dies zu illustrieren, enthalten die folgenden Seiten kurze Steckbriefe von sechs Projekten und Programmen aus der Schweiz, die in ihrer Mehrheit weiterhin aktiv sind und bezüglich ihrer Wirkung und/oder ihrer Ansatzpunkte in gewissem Sinne als vorbildlich bezeichnet

werden können. Auf diese Projekte wird auch in Teil 2 in Zusammenhang mit der "Ist-Analyse" zurückzukommen sein, an dieser Stelle dienen sie jedoch primär dazu zu illustrieren, wo und wie eine breit verstandenen Bewegungsförderung erfolgreich ansetzen kann und welche Vielfalt an Vorgehensweisen existiert.

Zentrales Selektionskriterium für die Beispiele war dabei, eine möglichst grosse Bandbreite unterschiedlicher Ansatzpunkte (Verhalten, Verhältnisse) in verschiedenen Sektoren zu präsentieren. Die ausgewählten Beispiele sind zwar nicht repräsentativ für die Schweizer Bewegungsförderung – Kapitel 6 enthält eine umfassendere Übersicht –, lassen sich mit Blick auf ihren Illustrations- und Vorbildfunktion für die vorliegende Studie jedoch folgendermassen zusammenfassen:

1. Vita Parcours: Dieses Projekt wurde ausgewählt, weil es bereits seit den späten 1960er Jahren existiert<sup>11</sup> und es ein gutes Beispiel dafür abgibt, wie "bewegungsfremde" Organisationen mit Interventionen auf der Verhältnisebene einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung gesundheitswirksamer Bewegung im Freizeitbereich leisten können. 1968 von der damaligen Vita-Versicherung ins Leben gerufen, werden die Fitnessparcours im Wald heute von der Zürich Versicherung, deren Tätigkeitsbereich ausserhalb des Gesundheitsbereichs liegt, unterstützt. Die Verbindung einer nationalen Koordinationsinstanz mit lokalen Trägern hat dabei durchaus exemplarischen Charakter.
2. Jugend und Sport (J+S): Auch J+S existiert bereits seit rund 40 Jahren, wurde das Programm doch in Zusammenhang mit dem "Gesetz über Turnen und Sport" (1972) aufgebaut. Es handelt sich um ein Projekt aus dem Sportbereich, in dem "gesundheitswirksame Bewegung" ein wichtiges Nebenziel darstellt. Vorbildlich sind hier neben der grossen Breitenwirkung die Finanzierung und die differenzierte Struktur in Ausbildung und Durchführung, in die nationale, kantonale und lokale Akteure des öffentlichen und des privaten Sektors eingebunden sind.
3. Kinder- und Jugendsportstudie (KISS): Das KISS-Projekt verkörpert auf den ersten Blick einen Ansatz, der Interventionen im Sport- und Bildungsbereich systematisch verknüpft, reicht in seinem Anspruch jedoch über diese beiden Sektoren hinaus, indem auch der Freizeit-, Mobilitäts- und Familienbereich mitberücksichtigt werden. Das Projekt stellt damit ein Beispiel für einen "integrierten Maximalansatz" dar, der verschiedene Sektoren betrifft und sowohl die Verhaltens- und Einstellungsdimension als auch Verhältniskonponenten ins Visier nimmt. Das Projekt zeigt gleichzeitig aber auch auf, wie aufwendig eine entsprechende Strategie ist. Trotz nachweisbaren Erfolgs wurde das Projekt nur in wenigen Gemeinden durchgeführt und nicht landesweit implementiert.
4. PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care): Inspiriert von Ansätzen in anderen Ländern, stellt PAPRICA einen der wenigen schweizerischen Ansätze dar, der unmittelbar vom Gesundheitssektor ausgeht und auch dort ansetzt.<sup>12</sup> Bemerkenswert ist überdies, dass es eines von wenigen Projekten ist, das auf individuelle Beratungsleistungen durch die Hausarzt/innen setzt. Trotz eines erfolgreichen Pilotprojekts und einer ursprünglich breiten Trägerschaft nationaler (BAG, Kollegium für Hausarztmedizin) und regionaler Organisationen ist es bislang jedoch nicht gelungen, das Programm gesamtschweizerisch zu verankern. Das Projekt illustriert damit nicht

---

<sup>11</sup> Trotz der langen Existenzdauer sind die Vita Parcours bei weitem nicht das älteste, nach wie vor existierende Programm im Bereich der Bewegungsförderung. Verschiedene, bereits in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts gegründete Turnvereine existieren weiterhin und haben sich seit ihren Anfängen nicht zuletzt auch der gesunden Bewegung verschrieben. Zu erwähnen sind überdies die Schweizer Wanderwege, die 1934 gegründet wurden. Auf diese und weitere Projekte wird in Kapitel 6 zurückzukommen sein.

<sup>12</sup> Wie in Kapitel 6 zu zeigen sein wird, werden jedoch viele Interventionen von Akteuren des Gesundheitsbereichs unterstützt. Dies gilt auch für verschiedene der Beispiele im vorliegenden Kapitel, die über unterschiedliche Verknüpfungen mit dem Gesundheitsbereich verfügen (Vita Parcours: Radix Gesundheitsförderung; Bike to Work: SUVA; "strukturelle Bewegungsförderung": BAG und weitere).

zuletzt auch das Problem von Interventionen in Settings, die andere Prioritäten haben – wie in diesem Falle eben die Primärversorgung der Bevölkerung mit medizinischen Leistungen (vgl. Haisch 2010).

5. **Bike to Work:** Das Projekt stellt ein Beispiel für Bewegungsförderung an der Schnittstelle zwischen Transport- und Arbeitsbereich dar. Auch dieses Projekt besticht durch eine breite Trägererschaft – teilweise aus bewegungsfremden Bereichen – und eine gelungene Verknüpfung nationaler Koordinationsfunktionen mit lokalen Umsetzungen auf Betriebsebene. Die Beschränkung der Aktion auf einen Monat pro Jahr stellt eine praktikable Möglichkeit dar, Programmkosten zu sparen, jedes Jahr neu Aufmerksamkeit zu erregen und Zielpersonen und Betriebe zu involvieren, die kein langfristiges Commitment eingehen möchten – allerdings könnte dies auf Kosten der Nachhaltigkeit gehen.
6. **Strukturelle Bewegungsförderung in den Gemeinden:** Dieses Projekt setzt auf der städtebaulichen Ebene bei den Verhältnissen an und verfolgt einen etwas anderen Ansatz als die anderen Beispiele, indem nicht direkt Zielgruppen angesprochen werden, sondern Materialien, Ideen, Beispiele und Unterstützungsleistungen zur Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Wohn- und Lebensumfelds auf einer Internetplattform zur Verfügung gestellt werden. Es handelt sich hier also nicht um eine direkte Intervention, sondern um eine Hilfestellung für Personen und Organisationen, welche Massnahmen planen. Das Projekt wird von Organisationen aus den Bereichen Gesundheit, Verkehr und Raumplanung breit getragen und ist anfangs der 2010er Jahre in eine zweite Phase eingetreten, in der konkrete (Pilot)massnahmen in ausgewählten Gemeinden umgesetzt werden.

Wie erwähnt, haben die sechs Beispiele lediglich illustrativen Charakter. Sie zeigen jedoch bereits auf, dass Bewegungsförderung in der Schweiz sehr breit verstanden wird und mit sehr unterschiedlichen Mitteln auf verschiedenen Systemebenen sowie in unterschiedlichen Bereichen und Settings interveniert. Einer Bestandsaufnahme der ganzen Breite aktueller Ansätze sowie der Identifikation von Lücken und Entwicklungspotentialen ist Teil 2 der vorliegenden Untersuchung gewidmet.

### *Beispiel 1: Vita Parcours*

**Idee/Ansatzpunkt:** In der Schweiz spielt der Wald als Naherholungsgebiet und Ort für Freizeitaktivitäten eine zentrale Rolle. So liegt es auch nicht fern, im Wald Sport zu treiben. Diese Idee führte bereits 1968 zur Lancierung des ersten Vita Parcours. Inzwischen gibt es landesweit ca. 500 Vita Parcours, welche zu Bewegung einladen. Diese bestehen aus einer angelegten Strecke durch den Wald, welche unterbrochen wird durch 15 Stationen mit einer Auswahl von insgesamt 43 Übungen zu den Themen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein solcher Pfad verfügt über eine durchschnittliche Länge von 2.3 Kilometern, werden Steigungen miteinbezogen, so erbeben sich im Durchschnitt 2.9 Leistungskilometer.

**Sektoren:** Sport, Freizeit, Wirtschaft (Sponsoring)

**Settings:** Wald, öffentlicher Raum

**Systemebenen:** Koordination: national/regional; Implementation: lokal

**Zielgruppe:** Anfänglich für durchtrainierte Athleten gedacht, dient das System Vita Parcours inzwischen zur Förderung des Breitesports und somit dem Ausbau der Gesundheitsprävention. Es gilt der Grundsatz: "Jedermann, jeder Zeit." Zusätzlich soll ein Familien- und Naturerlebnis geboten werden.

**Organisationen und Ressourcen:** Während die Zürich Versicherungs-Gesellschaft AG (ursprünglich die Vita-Versicherung) als Sponsor die finanziellen Mittel zur Verfügung stellt, fällt die Verantwortung für Leitung, Strategie und Weiterentwicklung der Stiftung Vita Parcours zu. Um die Instandhaltung der Parcours kümmern sich lokale Trägerschaften. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Gemeinden ansonsten um Tourismusverbände oder Sportvereine. Als unterstützende Institution steht diesen RADIX Gesundheitsförderung zur Seite und sorgt für die Qualitätssicherung.

**Wirkung:** Die Vita Parcours erfreuen sich grosser Bekanntheit und eines sehr guten Rufs. So können 90 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung die richtige Beschreibung dieses Begriffs abgeben und eine Mehrheit empfindet die Pfade als schön und naturnah gelegen, gesundheitlich wertvoll sowie gut zum Trainieren. Mit 6 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung bzw. knapp 500'000 Personen gibt ein beachtlicher Anteil an, die Vita Parcours häufig zu nutzen. Weitere 23 Prozent sind selten auf den Pfaden anzutreffen, wo sie einige Übungen ausprobieren oder den Parcours für das Joggingtraining oder einen Spaziergang nutzen.

**Quellen:** [www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch), Lamprecht et al. (2008), Lamprecht und Stamm (2002), [www.swissinfo.ch/ger/sport/Der\\_groesste\\_Fitness-Klub\\_der\\_Schweiz\\_liegt\\_im\\_Wald.html?cid=30223832](http://www.swissinfo.ch/ger/sport/Der_groesste_Fitness-Klub_der_Schweiz_liegt_im_Wald.html?cid=30223832)

### *Beispiel 2: Jugend und Sport (J+S)*

**Idee/Ansatzpunkt:** J+S gestaltet und fördert jugendgerechten Sport. Dazu werden von Schulen und Vereinen jährlich 50'000 Sportkurse und -lager für Kinder und Jugendliche angeboten. Im Zentrum steht eine vielseitige, kindergerechte Sportförderung. Um dies zu gewährleisten werden Aus- und Weiterbildungskurse für Leitende in 75 Sportarten angeboten. Die Grundausbildung dauert sechs Tage und findet in einem sportartspezifischen Rahmen statt. Danach besteht die Möglichkeit zur Weiterbildung in Form von Modulen, von denen alle zwei Jahre mindestens eines besucht werden muss. Zusätzlich können sich die Leiter/innen zum Experten oder J+S-Coach in einem ausgewählten Bereich spezialisieren.

**Sektoren:** Sport, Bildung

**Settings:** Vereine, Schule

**Systemebenen:** Koordination: national/regional; Implementation: national/regional/lokal

**Zielgruppe:** Die Zielgruppe besteht aus 5- bis 20-jährigen Kindern und Jugendlichen; die Gruppe der 5- bis 10-jährigen wurde erst kürzlich neu in das Programm integriert.

**Organisationen und Ressourcen:** Der Bund bietet finanzielle Unterstützung für die Aus- und Weiterbildung von Leiter/innen. So ist Jugend+Sport im Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport gesetzlich verankert. Mit den Kantonen findet jedoch die engste Zusammenarbeit statt vor allem in den Bereichen Kaderbildung, Administration und Einhaltung der Regeln. Weitere Partner sind Verbände und Vereine, welche Fachpersonen für die Bildungsmodule zur Verfügung stellen sowie für eine zielgerichtete Verteilung der Gelder in den Jugendsport und ein breites Angebot an Kursen sorgen.

**Wirkung:** Insgesamt profitieren jedes Jahr 550'000 Kinder und Jugendliche von den Angeboten von Jugend+Sport. Es gibt 60'000 tätige Leiter/innen, 8'000 aktive Coaches und 2'500 Expertinnen und Experten.

**Quellen:** [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)



*Beispiel 3: Kinder- und Jugendsportstudie (KISS)*

Idee/Ansatzpunkt: Durch ein intensives und bewegungsorientiertes Interventionsprogramm in der Schule sollten in den Jahren 2005/06 körperliche Aktivität, Fitness und Gesundheit der Kinder verbessert werden. Das Interventionsprogramm verband verschiedene Ansatzpunkte. Einerseits wurde eine Verhaltensänderung der Schüler mittels Bewegungshausaufgaben und fünf Sportstunden pro Woche angestrebt, andererseits gab es Massnahmen im Bereich der Verhältnisse und der Alltagsbewegung (Schulweg, ausserschulische Angebote). So wurde für eine bewegungsorientierte Pausengestaltung eine Pausentonne mit entsprechenden Spielmaterialien angeschafft. Zusätzlich sollte durch Weiterbildungen und Informationskampagnen die Gesundheits- und Bewegungskompetenz von Lehrpersonen und Eltern gesteigert werden. Entsprechend dieser verschiedenen Ansatzpunkte beschreibt die Studie, welche Grundsätze für eine effektive und nachhaltige Förderung der körperlichen Aktivität von Schulkindern beachtet werden sollen.

Sektoren: Sport, Bildung

Setting: Schule, Schulweg, Wohnumfeld, Familie, Alltag

Ebenen: Koordination: regional; Implementation: regional und lokal (Primarschulen der Kantone Aarau und Baselland).

Zielgruppe: Bei diesem Beispiel handelt es sich um ein integriertes Schulprogramm, dessen Wirkung auf Kinder der 1. bis 5. Klasse nachgewiesen werden konnte.

Organisationen und Ressourcen: Für die Studie verantwortlich zeigen sich das Institut für Sport und Sportwissenschaften Universität Basel sowie das Bundesamt für Sport (BASPO).

Wirkung: Die Intervention war erfolgreich. Neben der Fitness der Schulkinder konnten auch deren BMI und der Körperfettanteil gegenüber der Kontrollgruppe signifikant verbessert werden.

Quellen: Marti und Zahner (o.J.), Knöpfli et al. (2007)

*Beispiel 4: PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)*

Idee/Ansatzpunkt: Schweizerinnen und Schweizer sollen in der hausärztlichen Praxis auf ihr Bewegungsverhalten angesprochen und diesbezüglich beraten werden. Unter verschiedenen Massnahmen der Bewegungsförderung wird dieser Form ein besonderer Stellenwert beigemessen, da es eine Mehrheit der Schweizer/innen begrüsst, in diesem vertraulichen Rahmen auf ihre körperliche Aktivität angesprochen und diesbezüglich beraten zu werden. Neben der Beratung sollen auch konkrete Bewegungsangebote vermittelt werden.

Sektoren: Gesundheit

Settings: Arztpraxen

Systemebene: Koordination: national; Implementation: lokal

Zielgruppe: Über die medizinische Grundversorgung soll eine breite Bevölkerung erreicht werden.

Organisationen und Ressourcen: Eine Informationskampagne möchte eine Verhaltensänderung bei den körperlich Inaktiven bewirken. Entwickelt vom Bundesamt für Sport (BASPO), der Policlinique Médicale Universitaire Lausanne (PMU), dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, dem Kollegium für Hausarztmedizin (KHM) sowie weiteren Partnern wird der Ärzteschaft eine Fortbildung angeboten und ein Ärztemanual sowie eine Patientenbroschüre in deutscher und französischer Sprache zur Verfügung gestellt. Damit das Programm optimal umgesetzt und verbreitet werden kann, bedarf es der Unterstützung der lokalen und regionalen Dachorganisationen.

Wirkung: Wie erfolgsversprechend Bewegungsförderung über die Arztpraxis sein kann, konnte bereits in verschiedenen nationalen und internationalen Untersuchungen belegt werden. So zeigte die Intervention "Vom Rat zur Tat", dass ein Feedback des Hausarztes zum persönlichen Stand der körperlichen Aktivität fast die Hälfte der inaktiven Patienten dazu bewegen kann, innerhalb von 14 Monaten aktiv zu werden. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Patienten von ihrem Hausarzt lediglich eine Rückmeldung zu ihrem Bewegungsniveau erhielten oder ob sie weitere Ratschläge, Broschüren und eine zusätzliche Beratungssitzung offeriert bekamen. Die Schwächen der bisherigen Programme bestanden darin, dass sie wegen ungenügender Ausarbeitung nie zur breiten, schweizweiten Anwendung kamen. An diesem Punkt versucht PAPRICA anzusetzen. Nach erfolgreichen Pilotphasen in den Kantonen Waadt und Neuchâtel wird das Projekt im Herbst 2012 auch in der Deutschschweiz lanciert werden.

Quellen: Hyrenbach-Singer und Martin (2011), Jimmy und Martin (2005), Martin (2011)

*Beispiel 5: Bike to work*

Idee/Ansatzpunkt: Bike to work ist eine Mitmachaktion zur Förderung des Velofahrens, welche jährlich während des Monats Juni stattfindet. Das Ziel besteht darin, dass möglichst viele Pendler/innen eines Betriebs während dieser Zeit zumindest für einen Teil ihres Arbeitswegs das Fahrrad benutzen. Zusätzlich erhalten Teilnehmer, welche während der Monatsaktion mindestens an der Hälfte ihrer Arbeitstage mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren sind, die Chance auf attraktive Preise.

Sektoren: Verkehr, Wirtschaft/Betriebe, Umwelt

Setting: Strasse, Arbeitsweg

Systemebene: Koordination: national/regional; Implementation: lokal (Betriebe)

Zielgruppe: Im Fokus stehen Betriebe, welche etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter machen möchten. Zusätzlich wird die Umwelt geschont. Die Aktion bezweckt eine langfristige Verhaltensänderung bei den Pendler/innen und soll das Bewusstsein für Bewegung fördern.

Organisationen und Ressourcen: Hinter dem Angebot steht die Organisation Pro Velo Schweiz, welche es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Rahmenbedingungen für das Velofahren zu verbessern sowie die Zahl der Velofahrenden und die zurückgelegten Distanzen zu erhöhen. Unterstützt wird die Aktion von der Veloplus AG, Suva liv und der Schweizerischen Post.

Wirkung: Während der ersten Durchführung von bike to work im Jahr 2006 wurden 21'500 Teilnehmer aus 400 Betrieben gezählt. Sechs Jahre später, im Juni 2012, nutzen 49'953 Pendler/innen im Rahmen der Monatsaktion das Fahrrad für ihren Arbeitsweg. Obwohl die Anzahl Teilnehmer gegenüber den Vorjahren (2009: 51'005, 2010: 51'076, 2011: 51'697) leicht zurückgegangen ist, kann von einer erfolgreichen Aktion ausgegangen werden. Insgesamt wurden 6.8 Mio. Kilometer mit dem Velo zurückgelegt und mit 1'468 Betrieben waren so viele aktiv wie noch nie.

Quellen: [www.biketowork.ch](http://www.biketowork.ch), [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

*Beispiel 6: Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde*

Idee/Ansatzpunkt: Das Projekt "strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde" soll Personen unterstützen, welche in ihrem Heimatort eine Verbesserung der Rahmenbedingungen für Bewegung im Alltag bewirken möchten. So wurde ein Bericht erarbeitet, welcher allen Interessenten zur freien Verfügung steht. Dieser beinhaltet eine Synthese des aktuellen Wissensstandes sowie Grundlagen für Handlungsempfehlungen. Es werden Massnahmen vorgestellt, welche sich für Schweizer Gemeinden eignen und entsprechend gut realisieren lassen. Neben dem Massnahmenkatalog und geeigneten Umsetzungsstrategien finden sich auch Praxisbeispiele in dem Bericht.

In einer zweiten Phase geht es gegenwärtig um konkrete Umsetzungen von strukturellen Bewegungsförderungsmassnahmen in den Gemeinden. Ein Pilotprojekt im Kanton St. Gallen wird u.a. vom Dienstleistungszentrum für innovative Mobilität (DZM) des UVEK unterstützt.

Sektor: (Raum)planung, Gesundheit

Settings: Strassen, Fuss- und Veloverkehr, Spiel- und Sportplätze

Systemebenen: Koordination: national (Implementation: lokal)

Zielgruppe: Der Synthesebericht richtet sich an Behördenvertreter/innen, an Stadtplaner/innen sowie an interessierte Zivilpersonen.

Organisationen und Ressourcen: Das Projekt wurden von den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz initiiert. Weitere Partner- und Trägerschaften sind: Public Health Schweiz, CardioVasc Suisse, Radix Gesundheitsförderung, Forum Obesity Schweiz, Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), WWF, Verkehrsclub der Schweiz (VCS), Fussverkehr Schweiz, Pro Velo Schweiz, Velokonferenz Schweiz, Pro Juventute Schweiz, Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Strassen (ASTRA), Bundesamt für Raumentwicklung (ARE). Die Finanzierung erfolgte durch das Bundesamt für Gesundheit (BAG).

Wirkung: Die Wirkung des Projekts ist schwierig zu erfassen. Ohne Zweifel besteht eine Nachfrage nach solchen Massnahmen und demnach auch nach realistischen Umsetzungsstrategien. Die Website des Projekt enthält Beispiele aus insgesamt zehn Schweizer Gemeinden.

Quellen: Grob et al. (2009), Biedermann (2012a, 2012b), [www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch)

## Teil 2: Ist-Analyse

Die folgenden drei Kapitel enthalten eine Bestandsaufnahme und Einschätzung des "Ist-Zustands" der Bewegungsförderung in der Schweiz. Dabei werden zunächst zentrale Befunde zum Ausmass der körperlichen Aktivität in der Schweizer Wohnbevölkerung dargestellt (Kapitel 5), bevor wir uns der Frage zuwenden, was hierzulande mit Blick auf die Bewegungsförderung tatsächlich getan wird. In Kapitel 6 gehen wir von den gesetzlichen Grundlagen auf nationaler Ebene aus, um anschliessend sowohl umfassende Programme und Strategien als auch ausgewählte Umsetzungen auf lokaler und regionaler Ebene zu diskutieren. Kapitel 7 fügt schliesslich die Befunde der Kapitel 5 und 6 mit der Soll-Analyse des ersten Teils zu einer Gesamtbeurteilung des aktuellen Standes der Bewegungsförderung in der Schweiz zusammen. Diese Standortbestimmung wird in Teil 3 die Grundlage für unsere Empfehlungen zur zukünftigen Positionierung des BAG im Bereich der Bewegungsförderung bilden.

### 5. Körperliche Aktivität in der Schweiz

Eine wesentliche Frage, die jeglicher Ansatz zur Bewegungsförderung zunächst beantworten muss, lautet: Ist Bewegungsförderung überhaupt notwendig oder bewegt sich die Bevölkerung bereits genügend? Sollten sich tatsächlich verbreitete Bewegungsdefizite zeigen, so stellt sich die Anschlussfrage, welche Gruppen und Lebensbereiche denn besonders von Inaktivität betroffen sind. Es geht hier mit anderen Worten also darum, Zielbereiche und -gruppen zu identifizieren.

#### *Aktivitätsniveau der Erwachsenen Bevölkerung gemäss Schweizerischer Gesundheitsbefragung*

In der Schweiz existieren verschiedene Datenquellen, mit denen diese Fragen zumindest teilweise beantwortet werden können. Am einflussreichsten sind ohne Zweifel die Analysen des Bewegungsverhaltens, die sich mit den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB) des Bundesamtes für Statistik (BFS) vornehmen lassen. Die SGB wird seit 1992 im Abstand von jeweils fünf Jahren durchgeführt und enthält seit dem Jahr 2002 verschiedene Fragen zur Häufigkeit moderater und intensiver körperlicher Aktivitäten.<sup>13</sup> Diese Angaben wurden durch das Bundesamt für Sport (BASPO) und das Observatorium Sport und Bewegung Schweiz in Zusammenarbeit mit dem BFS so kombiniert, dass sich die Erfüllung der in Kapitel 2 aufgeführten Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung annähernd abschätzen lässt.

Insgesamt wurden gemäss Tabelle 5.1 fünf Gruppen gebildet, wobei die ersten beiden Gruppen der "Trainierten" und "regelmässig Aktiven" die Bewegungsempfehlungen erfüllen. Diese beiden Gruppen umfassten im Jahr 2007 rund 41 Prozent der Wohnbevölkerung. Die beiden Gruppen der "unregelmässig Aktiven" und "Teilaktiven" bewegen sich zwar ab und zu, ihre Gesamtaktivität liegt jedoch unter den in den Empfehlungen formulierten Schwellenwerten. Während diese ungenügend Aktiven 43 Prozent der Wohnbevölkerung ausmachen, sind die übrigen 16 Prozent der "Inaktiven" nicht oder kaum körperlich aktiv. Selbst wenn gemäss Tabelle 5.1 im Jahr 2007 damit rund sechzig Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung nicht ausreichend körperlich aktiv sind, zeigt der Vergleich mit dem Jahr 2002 einen vielversprechenden Trend in dem Sinne, dass der Anteil der Aktiven innerhalb von fünf Jahren doch immerhin um fünf Prozent zugenommen hat, während der Anteil der Inaktiven im selben Zeitraum um knapp vier Prozent zurückgegangen ist.<sup>14</sup> Zudem gilt es darauf

<sup>13</sup> Bei den Aktivitäten moderater Intensität wird nach Aktivitäten gefragt, bei denen man etwas ausser Atem komme, während hohe Intensität durch den Verweis "ins Schwitzen kommen" konkretisiert wird.

<sup>14</sup> Es handelt sich dabei um einen relativ neuen Trend, wenn auch die Daten der SGB 1992 und 1997 berücksichtigt werden, in denen erst die Fragen zu den intensiven Aktivitäten (Schwitzepisoden) enthalten waren, die auch 2002 und 2007 gestellt wurden. Gemäss jenen Angaben (vgl. [www.sportobs.ch](http://www.sportobs.ch)) lag der Anteil der

hinzuweisen, dass die in der Tabelle aufgeführten "unregelmässig Aktiven" gemäss der WHO-Empfehlung, die ab 2013 auch in der Schweiz gelten dürfte, ebenfalls als ausreichend aktiv klassifiziert werden müssten. Der Anteil derjenigen, welche die Empfehlung erfüllt, steigt damit auf knapp zwei Drittel an. In dieser Sichtweise hat sich der Anteil der ungenügend Aktiven zwischen 2002 und 2007 damit um rund vier Prozent von 39 auf 35 Prozent reduziert.

Tabelle 5.1: Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung, 2002 und 2007

	2002 (%)	2007 (%)	Veränderung 2002-2007 (%)
<b>trainiert:</b>			
mindestens 3 Tage pro Woche mit Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung	27.0	31.8	+4.8
<b>regelmässig aktiv:</b>			
mindestens 5 Tage jeweils mindestens 30 Min. Aktivitäten mit mittlerer Intensität (ausser Atem kommen)	8.9	9.3	+0.4
<b>unregelmässig aktiv:</b>			
mindestens 150 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 2 Tage mit Schwitzepisoden	25.6	24.3	-1.3
<b>teilaktiv:</b>			
mindestens 30 Minuten mittlere Intensität pro Woche oder 1 Tag mit Schwitzepisoden	19.1	18.7	-0.4
<b>inaktiv</b>	19.4	15.9	-3.5

Quelle: Observatorium Sport und Bewegung Schweiz (www.sportobs.ch) auf der Grundlage der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 2002 und 2007 des Bundesamtes für Statistik (n 2002: 18'719, 2007: 17'907).

### Soziale Unterschiede

Wie Abbildung 5.1 zeigt, existieren teilweise erhebliche Unterschiede im Aktivitätsniveau zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Für die Abbildung wurden die fünf Aktivitätskategorien aus Tabelle 5.1 der besseren Übersicht halber auf drei Gruppen reduziert: die "Aktiven" stammen aus denjenigen zwei Gruppen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, die "Teilaktiven" aus den beiden Gruppen, die zwar gelegentlich körperlich aktiv sind, aber unterhalb der Grenzwerte liegen, und bei den "Inaktiven" handelt es sich in Abbildung 5.1 um dieselbe Gruppe wie in Tabelle 5.1.

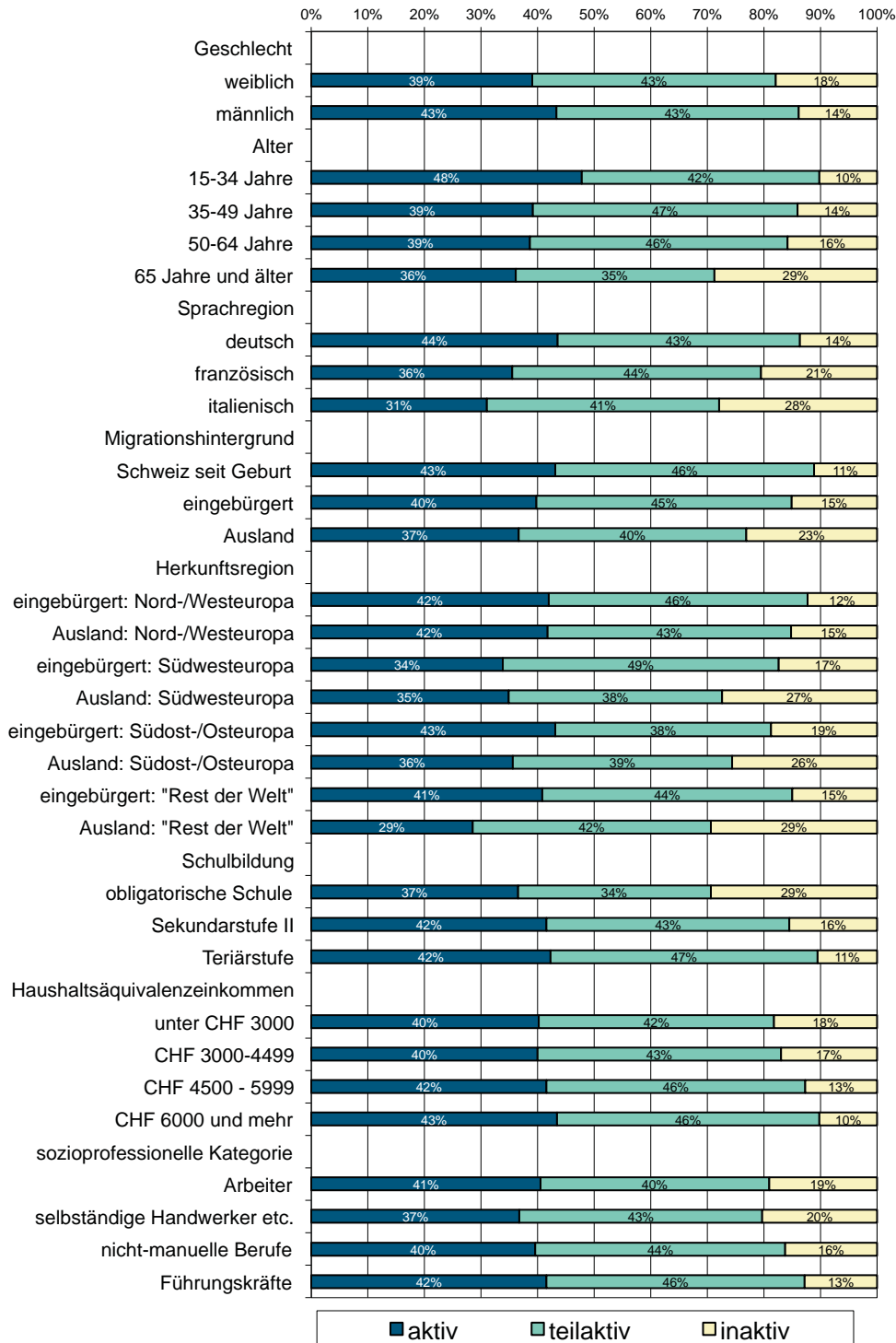
Auffallend sind bei einem Blick auf Abbildung 5.1 zunächst die überdurchschnittlichen Anteile der Inaktiven in der Gruppe der 65-Jährigen und Älteren, die zumindest teilweise auf in diesem Alter zunehmend auftretende körperliche Beschwerden zurückgeführt werden können. Ebenfalls ausgeprägt sind die Unterschiede nach Sprachregion, Migrationshintergrund und Schulbildung: Bewohner/innen der französischen und italienischen Schweiz, ausländische Staatsangehörige aus Süd- oder Osteuropa und aussereuropäischen Ländern sowie Personen, die nur die obligatorische Ausbildung abgeschlossen haben, sind überdurchschnittlich häufig körperlich inaktiv. Umgekehrt gilt es mit Blick auf die Bewegungsförderung allerdings auch festzuhalten, dass keine der in Abbildung 5.1 dargestellten Gruppen eine Mehrheit an Personen enthält, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen und damit als "aktiv" gelten. Selbst wenn ältere, bildungsferne und gewisse ausländische Personen besonders

---

"Aktiven", die dreimal oder häufiger pro Woche in ihrer Freizeit bei körperlichen Aktivitäten ins Schwitzen kamen, während der ersten drei Befragungszeitpunkte bei 26 bis 27%, um bis 2007 auf 32% anzusteigen. Umgekehrt erhöhte sich der Anteil der Inaktiven ohne Schwitzepisoden zwischen 1992 und 1997 von 36 auf 39%, sank bis 2002 wieder leicht auf 37% und fiel bis 2007 um weitere fünf Prozent auf 32%.

vielversprechende Zielgruppen darstellen, dürfen die übrigen Gruppen also nicht ausser Acht gelassen werden.

Abbildung 5.1: Unterschiede im Bewegungsverhalten nach verschiedenen sozio-demographischen und sozio-ökonomischen Merkmalen (SGB 2007)



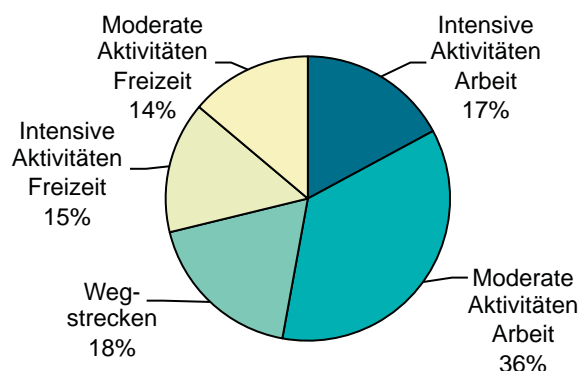
Quelle: SGB 2007 des BFS. Die meisten Angaben stammen aus der Berichterstattung des Observatoriums Sport und Bewegung Schweiz (www.sportobs.ch). Die Angaben zum Migrationshintergrund basieren auf der vergleichenden Analyse von SGB und Gesundheitsmonitoring der Migrationsbevölkerung (GMM) des BAG (vgl. Stamm et al. 2012). Die Angaben weichen leicht von den im Bericht dokumentierten Zahlen ab, da dort nur die 15 bis 74-jährige Bevölkerung untersucht wurde.

Die Daten der SGB weisen mit Blick auf die Bestimmung des körperlichen Aktivitätsniveaus einige Limitierungen auf. Ein erstes Problem bezieht sich darauf, dass die Daten aus einer Befragung stammen, wobei es durchaus sein kann, dass die Fragen missverstanden werden oder das eigene Aktivitätsniveau als zu hoch eingeschätzt wird (vgl. Shepard 2003). Das zweite Problem besteht darin, dass die zur Indexkonstruktion verwendeten Fragen nur einen Teil der gesamten körperlichen Aktivität umfassen. Bei den intensiven Aktivitäten wurde eine Frage verwendet, welche angibt, wie häufig die Befragten pro Woche in ihrer Freizeit bei körperlichen Aktivitäten ins Schwitzen geraten, während die Frage nach den moderaten Aktivitäten allgemeiner gestellt wurde: Hier wurde ohne Verweis auf die Freizeit danach gefragt, wie häufig und wie lange man jede Woche bzw. pro Tag mit körperlichen Aktivitäten "etwas ausser Atem komme". Diese Frage mag also durchaus auch den Arbeits- und Alltagsbereich umfassen, während die intensiven Aktivitäten auf den Freizeitbereich eingegrenzt wurden, womit das gesamte Aktivitätsniveau tendenziell etwas unterschätzt werden dürfte.

Eine umfassendere Standortbestimmung ist anhand neuerer Daten möglich, die im Rahmen der Omnibus-Studie des BFS im Jahr 2011 erhoben wurden (vgl. Wiegand et al. 2012). Die Datenerhebung erfolgte dort mittels des Global Physical Activity Questionnaires der WHO, der das Bewegungsverhalten sehr differenziert erfasst, indem für die zwei Bereiche Arbeit/Alltag und Freizeit jeweils nach der Häufigkeit und der Dauer intensiver und moderater Aktivitäten gefragt wird. Zusätzlich wurde die Aktivität auf den Wegstrecken, die zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, erfasst.

Werden diese verschiedenen Angaben zusammengefasst, so ergeben sich erstaunlich hohe Werte für die 15- bis 74 Jährige Wohnbevölkerung der Schweiz, welche die Grundgesamtheit der Studie darstellte: Im Durchschnitt kommen die untersuchten Personen auf rund zweieinhalb Stunden mindestens moderater körperlicher Aktivitäten pro Tag (Medianwert). Wie Abbildung 5.2 zeigt, fällt über die Hälfte (53%) dieser Gesamtaktivität auf den Arbeits- und Alltagsbereich (Hausarbeiten etc.), knapp dreissig Prozent (29%) entfallen auf den Freizeitbereich, und körperliche Aktivitäten auf den täglichen Wegstrecken machen ein knappes Fünftel aus (18%).

Abbildung 5.2: Aufteilung der gesamten körperlichen Aktivitäten auf Lebensbereich und Intensitätskategorien

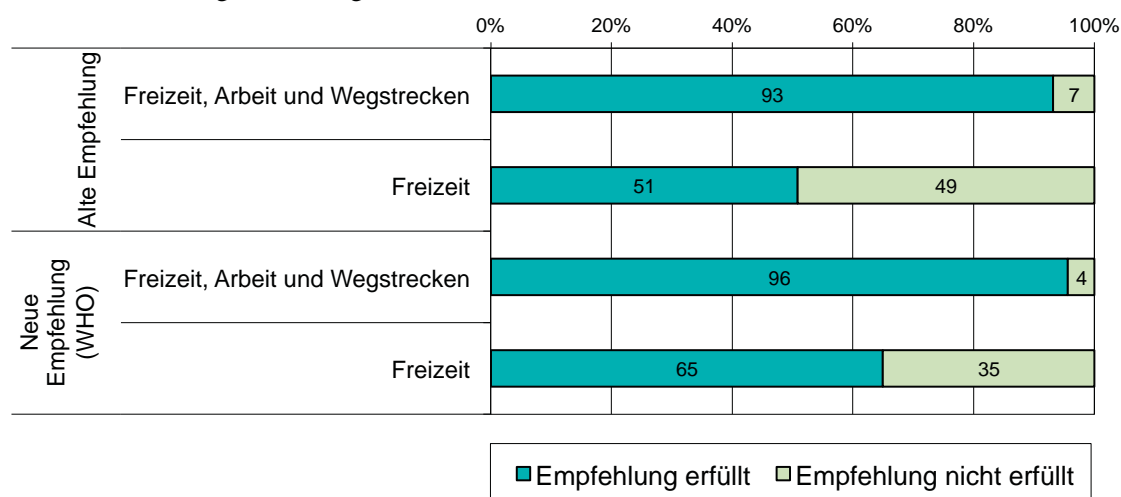


Quelle: Wiegand et al. (2012) auf der Grundlage des Omnibus 2011 des BFS.

Auch die Angaben aus der Omnibusstudie können in Beziehung zu den schweizerischen Bewegungsempfehlungen gesetzt werden, wobei Abbildung 5.3 sowohl die älteren als auch die neuen, an die WHO angelegten Empfehlungen dargestellt sind. Die Abbildung enthält überdies zwei unterschiedliche Operationalisierungen der Bewegungsempfehlungen: Während in der ersten und dritten Zeile der

Abbildung alle verfügbaren Aktivitätsbereiche (Arbeit, Wegstrecken, Freizeit) berücksichtigt wurden, basieren die beiden anderen Zeilen lediglich auf den intensiven und moderaten Aktivitäten in der Freizeit und ist damit besser vergleichbar mit den Angaben aus der SGB 2007.<sup>15</sup> Selbst in dieser eingeschränkten Sichtweise erfüllt ein deutlich höherer Anteil von 51 Prozent der mittels GPAQ befragten Personen die älteren Bewegungsempfehlungen als in der SGB, wo es etwas über 40 Prozent sind. Werden auch die Aktivitäten auf den täglichen Wegstrecken und bei der Arbeit berücksichtigt, so steigt der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllen, auf über neunzig Prozent an (93% bei den älteren, 96% bei den neuen Empfehlungen). Bei den vier bis sieben Prozent der Bevölkerung, welche die Empfehlungen nicht erfüllen, lassen sich zudem keine eindeutigen Zielgruppen identifizieren: Zwar zeigen sich auch in der Omnibus-Studie die schon aus der SGB bekannten Zusammenhänge mit der Sprachregion, dem Migrationshintergrund (Staatsangehörigkeit) und der Schulbildung, aber auch in diesen Gruppen erfüllt die Mehrheit zumindest die Basisempfehlung.

Abbildung 5.3: Einhaltung der älteren und neuen Schweizer Bewegungsempfehlungen mit Berücksichtigung der Aktivitäten in der Freizeit, bei der Arbeit und auf den täglichen Wegstrecken



Quelle: Wiegand et al. (2012) auf der Grundlage des Omnibus 2011 des BFS.

Die Daten des Omnibus deuten auf den ersten Blick darauf hin, dass Bewegungsförderung angesichts von lediglich vier bis sieben Prozent ungenügend Aktiven in der Schweiz kein wichtiges Thema ist. Auf den zweiten Blick ist jedoch aus verschiedenen Gründen Vorsicht bei dieser Einschätzung geboten. *Einerseits* dürfte die differenzierte Erfassung der Aktivität in verschiedenen Bereichen und auf verschiedenen Intensitätsniveaus zu einer Überschätzung der Gesamtaktivität geführt haben. Validierungsstudien mit dem über weite Strecken vergleichbaren International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) deuten darauf hin, dass differenzierte Befragungsinstrumente eine Tendenz zur Überschätzung der Gesamtaktivität aufweisen (vgl. Ekelund et al. 2006, Mäder et al. 2006): Wenn in Befragungssituation eine Tendenz besteht, sein Aktivitätsniveau zu überschätzen, so dürfte sich dieser Effekt kumulieren, wenn eine Vielzahl von Fragen gestellt wird.

<sup>15</sup> Es gilt allerdings einschränkend festzuhalten, dass sich die Resultate aus der SGB auf die gesamte 15-jährige und ältere Bevölkerung beziehen, während die Omnibusstudie nur die 15- bis 74-Jährigen berücksichtigte. Wird diese Alterseinschränkung auch in der SGB 2007 vorgenommen, so beläuft sich der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlung erfüllen auf 42.1%, der Anteil der "Teilaktiven" auf 43.9% und der Anteil der "Inaktiven" auf 14%.

*Andererseits* wäre zu fragen, ob tatsächlich alle von den Befragten ausgeübten körperlichen Aktivitäten als "gesund" zu bezeichnen sind. Gerade im Arbeits- und Alltagsbereich, der gemäss der Omnibus-Studie ja sehr bedeutsam ist, dürften verschiedene Aktivitäten ausgeübt werden, die zwar durchaus die Atem- und Herzfrequenz erhöhen, aufgrund ihres repetitiven und einseitigen Charakters aber auch problematische Folgen für Muskulatur und Gelenke haben können. Die Problematik solcher einseitiger Belastungen wurde nicht zuletzt in der betrieblichen Gesundheitsförderung erkannt, die sich mit ausgleichenden Bewegungssequenzen gerade auch in Tätigkeitsbereichen engagiert, in denen körperliche Arbeit geleistet wird (Industrie, Bauwesen, vgl. SECO 2008, SUVA 2009).

Die Problematik von körperlichen Aktivitäten bei der Arbeit dürfte mit ein Grund sein, weshalb die in Kapitel 2 aufgeführten Schweizer Bewegungsempfehlungen (und nicht nur diese) einen starken Freizeitfokus aufweisen und bei der ursprünglichen Operationalisierung der Bewegungsempfehlungen mit den Daten der SGB 2002 auf den Einschluss der Schwitzepisoden bei der Arbeit verzichtet wurde. Werden diese verschiedenen Probleme mitbedacht, so dürfte der "wahre" Anteil der körperlich ungenügend Aktiven wohl näher beim im unteren Teil von Abbildung 5.3 ausgewiesenen Anteil von rund der Hälfte der Bevölkerung als bei den im oberen Teil aufgeführten sieben Prozent liegen. Dazu kommt, dass sitzende Tätigkeiten gemäss der Omnibus-Studie ebenfalls einen erheblichen Stellenwert im Leben der Befragten aufweisen, beträgt der Medianwert hier doch exakt vier Stunden.

#### *Aktivitätsniveau von Kindern und Jugendlichen*

Auch mit Bezug zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen sind die Resultate in der Schweiz nicht ganz eindeutig. Aus der international vergleichende Studie "Health Behavior of School-Aged Children" (HBSC) von Sucht Schweiz (Kuntsche und Delgrande 2012) geht hervor, dass bei den 11- bis 15 Jährigen nur gerade 44 Prozent der Knaben und 33 Prozent der Mädchen an mindestens fünf Tagen pro Woche während einer Stunde oder mehr ausserhalb des schulischen Sportunterrichts körperlich aktiv sind (vgl. Stamm et al. 2012). Werden nur diejenigen berücksichtigt, welche diese Bewegungsempfehlung an allen Tagen der Woche erfüllen, fallen die Anteile auf 16 Prozent bei den Knaben und 9 Prozent bei den Mädchen. Diese Angabe dürften die tatsächlichen Verhältnisse allerdings etwas unterschätzen. Werden Angaben zur Sportaktivität ausserhalb des Schulumfeldes mitberücksichtigt, so dürften 29 Prozent die Bewegungsempfehlung erfüllen.

Ein positiveres Bild ergibt sich bei einem Blick auf die Resultate den SCARPOL-, KISS- und Sport Schweiz-Studien, in denen das Bewegungsverhalten stellenweise zusätzlich mit Akzelerometern gemessen wurde (vgl. Bringolf-Isler et al. 2008, Moses et al. 2007, Lamprecht et al. 2008b): Alle erwähnten Studien kommen auf einen durchschnittlichen täglichen Bewegungsumfang von jeweils deutlich über einer Stunde. Gemäss Sport Schweiz 2008 beträgt der Anteil der Kinder, die sich täglich mindestens eine Stunde bewegen und damit die Bewegungsempfehlung einhalten, an Werktagen 78 Prozent und am Wochenende 58 Prozent. Nimmt man die Angaben zum Bewegungsumfang an Werktagen als Basis der Einschätzung, so dürfte wohl rund ein Viertel der Kinder im Alter zwischen 10 und 15 Jahren die Bewegungsempfehlungen nicht erfüllen. Zum körperlichen Aktivitätsniveau jüngerer Kinder liegen leider keine vergleichbaren Daten vor, die eine Einschätzung erlauben.

Zusammenfassend können wir somit feststellen, dass die Datenlage bezüglich des Ausmasses körperlicher Aktivität in der Schweiz noch nicht optimal ist. Darauf wird in Kapitel 7 ebenso zurückzukommen sein wie auf den Befund, dass sich mit den vorhandenen Daten keine eindeutigen und klaren Zielgruppen identifizieren lassen. Bevor wir auf diese offenen Fragen eingehen, werfen wir im folgenden Kapitel jedoch zunächst einen Blick auf das, was in der Schweizer Bewegungsförderung gegenwärtig unternommen wird.



## 6. Stand der Bewegungsförderung

Im vorliegenden Kapitel wenden wir uns der Umsetzung der Bewegungsförderung in der Schweiz zu. Abschnitt 6.1 fragt zunächst nach den gesetzlichen Grundlagen für die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung, während sich Abschnitt 6.2 mit den an der Umsetzung beteiligten Akteuren auf nationaler Ebene sowie ihren Strategien und Programmen befasst. Auf eine systematische Erfassung der Gesetze, Organisationen und Programme auf kantonaler und lokaler Ebene musste aus zeitlichen und Platzgründen verzichtet werden, doch ist davon auszugehen, dass die nationalen Gegebenheiten in aller Regel – wenn auch lückenhaft – auf den tieferen Systemebenen repliziert werden. Dies zeigt auch Abschnitt 6.3, in dessen Zentrum ein Überblick über aktuelle Umsetzungsmassnahmen steht und der teilweise lokale und kantonale Projekte enthält.

### 6.1. Gesetzliche Grundlagen

Das Jahr 2012 stellt in gewissem Sinne einen Wendepunkt in der bisherigen Schweizer Bewegungsförderungspolitik dar: Am 1. Oktober 2012 traten das neue "Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung" (SpoFöG) vom 17. Juni 2011 sowie die dazugehörige Verordnung (SpoFöV) in Kraft, womit die Bewegungsförderung erstmals formell in der nationalen Gesetzgebung verankert werden wird. Das SpoFöG löst das "Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport" aus dem Jahr 1972 ab, in dem es zwar Verweise auf die (Volks)gesundheit gab, die Begriffe der körperlichen Aktivität oder Bewegung jedoch noch nicht vorkamen. Ganz anders im SpoFöG, welches bereits im Zweckartikel (Art. 1) auf die Bedeutung von "Bewegung" und ihren Bezug zur Gesundheit verweist:

"1 Dieses Gesetz strebt im Interesse der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit der Bevölkerung, der ganzheitlichen Bildung und des gesellschaftlichen Zusammenhalts folgende Ziele an:

- a. Steigerung der Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Altersstufen;
- b. Erhöhung des Stellenwerts des Sports und der Bewegung in Erziehung und Ausbildung;

[...]

- e. Verhinderung von Unfällen bei Sport und Bewegung.

2 Der Bund erreicht diese Ziele durch:

- a. die Unterstützung und Durchführung von Programmen und Projekten;
- b. Massnahmen namentlich im Bereich der Bildung, des Leistungssports, der Fairness und der Sicherheit im Sport sowie der Forschung."

Ausser in den beiden ersten Artikeln taucht der Begriff der Bewegung allerdings nur noch in zwei weiteren der insgesamt 37 Artikel auf. Art. 3 (1) hält fest:

"1 Der Bund koordiniert, unterstützt und initiiert Programme und Projekte zur Förderung regelmässiger Sport- und Bewegungsaktivitäten auf allen Altersstufen."

Und Art. 12 enthält den folgenden Passus:

"1 Die Kantone fördern im Rahmen des schulischen Unterrichts die täglichen Sport- und Bewegungsmöglichkeiten. Sie sorgen für die notwendigen Anlagen und Einrichtungen."

Mit Blick auf eine breit verstandene Bewegungsförderung sind jedoch auch viele weitere Passagen des SpoFöG bedeutsam, da die Förderung des Sports selbstverständlich ebenfalls diesem Bereich zugeordnet werden kann. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Rolle, welche der Schule zugeordnet wird, hält Art. 12 doch am bereits 1972 eingeführten Drei-Stunden-Obligatorium für den Sportunterricht in der obligatorischen Schule fest.

Konkretisiert werden die allgemeinen Vorgaben des SpoFöG in der dazugehörigen Verordnung (SpoFöV). Besonders bedeutsam ist mit Blick auf die Bewegungsförderung Art. 40, der "weitere

Sportförderungsmaßnahmen" umreisst und durchaus im Sinne der Sektoren und Settings, die in Kapitel 3 diskutiert wurden, festhält:

"1 Das BASPO fördert zusätzlich zu den Massnahmen nach dem 1. und 3. Titel die Sport- und Bewegungsaktivitäten der gesamten Bevölkerung, namentlich während der Ausbildung, am Arbeitsplatz, in der Freizeit und im Alter. Es kann öffentliche und private Organisationen unterstützen, die im Sinne der Ziele von Artikel 1 SpoFöG tätig sind."<sup>16</sup>

Erwähnenswert sind überdies Art. 26 des SpoFöG und die Anpassung von Art. 15 der Organisationsverordnung vom 7. März 2003 für das VBS, in denen der Auftrag des BASPO neu gefasst wird:

Art. 26 des SpoFöG hält fest:

"1 Das BASPO erfüllt die Aufgaben, die dem Bund aus dem vorliegenden Gesetz erwachsen, soweit nicht andere Bundesstellen damit befasst sind."

Dies wird im angepassten Art. 15 der Organisationsverordnung für das VBS folgendermassen konkretisiert:

"1 Das Bundesamt für Sport ist das nationale Kompetenzzentrum des Bundes für die Belange des Sports. Es fördert entsprechend den politischen Vorgaben die nachhaltige Entwicklung von Sport und Bewegung als Element der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Gesundheit, der Bildung, der sozialen Integration und des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

2 Zur Verfolgung dieser Ziele nimmt das Bundesamt für Sport insbesondere folgende Aufgaben wahr:

- a. Es entwickelt Ziele und Strategien der Sport- und Bewegungsförderung und evaluiert deren Auswirkungen.
- b. Es grenzt die Zuständigkeiten für die Bereiche Gesundheit und Alltagsbewegung mit den andern dafür zuständigen Verwaltungseinheiten des Bundes ab.
- c. Es führt und unterstützt Programme und Projekte der Sport- und Bewegungsförderung für die ganze Bevölkerung, namentlich für Kinder und Jugendliche. [...]"

In diesem Artikel wird das BASPO zwar als zentrale Bundesinstanz für den Sport und die Förderung von gesundheitswirksamer Bewegung positioniert, in Abschnitt b allerdings eingeräumt, dass sich auch andere Bundesstellen mit Gesundheit und Alltagsbewegung befassen und daher die entsprechenden Kompetenzen geregelt werden müssten. Aus Abschnitt c geht schliesslich hervor, dass die Prioritäten für das BASPO insbesondere bei der Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen liegen – wofür ja nicht zuletzt das gut etablierte Programm J+S zuständig ist (vgl. Kapitel 4 und Abschnitt 6.2).

Jenseits des neuen SpoFöG fehlen in der nationalen Gesetzgebung unseres Wissens formelle Verweise auf die gesundheitswirksame Bewegung.<sup>17</sup> Allerdings bedeutet die Tatsache, dass Bewegungsförderung auf der nationalen Ebene erst 2012 formell geregelt wurde und vorher in keinem weiteren Gesetzestext erwähnt wurde, weder, dass in der Schweiz bislang keine Bewegungsförderung betrieben worden wäre, noch, dass nun eine neue Ära anbrechen würde. Das Gegenteil ist der Fall. Erinnert sei in diesem Zusammenhang beispielsweise daran, dass gesundheitliche Überlegungen bereits im 19. Jahrhundert eine wichtige Rolle bei der Gründung von Turnvereinen spielten (Lamprecht et al. 2012), oder an die Tatsache, dass das Schweizer Radio sowohl in den 1950er als auch den 1970er Jahren frühmorgens "Turnsendungen" ausstrahlte, welche die Bevölkerung im Interesse von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Fitness – die Sendung der 1970er Jahre hiess "Fit mit Jack" und wurde vom Turn-Olympiasieger Jack Günthardt moderiert – zu regelmässiger Bewegung animieren sollten.

---

<sup>16</sup> Die im Zitat angesprochenen Titel 1 und 3 beziehen sich einerseits auf die Förderung des Jugend- und Erwachsenensports, andererseits auf den Leistungssport.

<sup>17</sup> Selbst im Entwurf zum "Gesetz über Prävention und Gesundheitsförderung" vom 30. September 2009 waren abgesehen von einigen allgemeinen Verweisen auf die Prävention von nicht-übertragbaren Krankheiten (Art. 1), der Förderung von Gesundheitskompetenz und zielgruppenspezifischen Verbesserungen des Gesundheitsverhaltens (Art. 2) sowie der Planung und Durchführung von Programmen (Art. 6) keine konkreten Hinweise auf körperliche Bewegung enthalten.

Auch auf der Ebene der Bundesämter und -stellen ist Bewegungsförderung seit Jahrzehnten ein Thema. Dies zeigen etwa die in Kapitel 2 aufgeführten Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, die Verankerung der Bewegungsförderung in verschiedenen strategischen Dokumenten<sup>18</sup> sowie eine Reihe konkreter Interventionen, die von verschiedenen Bundesorganisationen in den vergangenen Jahrzehnten initiiert oder unterstützt wurden (vgl. z.B. J+S in Kapitel 4 sowie Abschnitte 6.2 und 6.3). Beim neuen SpoFöG handelt es sich damit über weite Strecken um eine Anpassung der Gesetzgebung an die bereits etablierte Praxis in Sport- und Bewegungsförderung.

Zudem dürfte das Fehlen des Begriffs "Bewegung" im Gesetz von 1972 weniger mit mangelndem Interesse an gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten, als vielmehr mit einer sich wandelnden Begrifflichkeit zu tun haben. Tatsächlich enthält bereits das Gesetz von 1972 im ersten Artikel den Hinweis, dass "Turnen und Sport im Interesse der Entwicklung der Jugend, der Volksgesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit zu fördern" seien. Der Begriff "gesundheitswirksame Bewegung" setzte sich dagegen erst im Laufe der 1990er Jahre durch, wobei seine Entstehung viel mit dem Sportboom der 1970er und 1980er Jahre zu tun haben dürfte (Lamprecht und Stamm 2002). Während nämlich der Beitrag von Turnen und Sport zur Gesundheit bereits früh erkannt worden war, gewannen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts Formen der körperlichen Aktivität an Bedeutung, die zwar wenig mit dem damaligen Sportverständnis zu tun hatten (und stellenweise wohl auch nichts damit zu tun haben wollten), aber durchaus gesundheitswirksam waren (z.B. Wandern, lockeres Radfahren etc.). Gleichzeitig erwachte das Interesse der Wissenschaft an gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten, die – wie in Kapitel 2 gezeigt – eben durchaus "unsportlich" sein konnten. Die neuen Formen körperlicher Aktivität konnten über die Begriffe "Bewegung" und "Bewegungsförderung" besser in die wissenschaftliche und politische Diskussion und entsprechende Gesundheitsförderungsprogramme eingepasst werden, ohne den traditionellen Sportbegriff zu überfrachten – was allerdings wenig daran ändert, dass die Grenzziehung zwischen sportlichen und nicht-sportlichen körperlichen Aktivitäten sehr schwierig, wenn nicht unmöglich ist.

Anzufügen wären an dieser Stelle zwei weitere Punkte: *Erstens* existieren auch auf der kantonalen und kommunalen Ebene stellenweise Gesetze und Verordnungen, welche die körperliche Bewegung und die Bewegungsförderung thematisieren. Diese Grundlagen stehen nicht im Zentrum des vorliegenden Projekts und konnten daher auch nicht aufgearbeitet werden. An dieser Stelle soll daher der Hinweis genügen, dass gemäss einer Datenbank der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK), rund die Hälfte der Schweizer Kantone über "Sportgesetze" verfügen, welche vielfach ähnlich wie das SpoFöG auch die Bewegungsförderung beinhalten.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> So hält das ASTRA auf seiner Website ([www.astra.admin.ch](http://www.astra.admin.ch)) beispielsweise fest: "Der Langsamverkehr (Fuss- und Veloverkehr, Wandern usw.) weist ein erhebliches, derzeit noch ungenutztes Potenzial zur Verbesserung des Verkehrssystems, zur Entlastung der Umwelt (Luft, Lärm, CO<sub>2</sub>) und zur Förderung der Gesundheit auf." Die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK 2010: 26) stellt in einer Erklärung aus dem Jahr 2005 fest: "Bewegungserziehung und Bewegungsförderung für alle Schülerinnen und Schüler gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sie leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und dienen auch der Persönlichkeitsentwicklung." Und der Bericht "Urbane Herausforderungen aus Bundessicht" (Ecoplan 2012: 25) verweist auf die Bedeutung der Bewegungsförderung in Zusammenhang mit der Siedlungs- und Agglomerationspolitik.

<sup>19</sup> Vgl. hierzu die Datenbank "Sportamtsstrukturen" unter [www.edk.ch/dyn/12190.php](http://www.edk.ch/dyn/12190.php). So lautet beispielsweise Art. 1 des Gesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung vom 26.10.2011 des Kantons Thurgau: "Kanton und Gemeinden fördern und unterstützen die Sport- und Bewegungsaktivitäten der Bevölkerung aller Altersstufen, soweit diese Aufgabe nicht vom Bund oder von Dritten übernommen wird." Und im Kanton Jura postuliert Art. 1 des Loi visant à encourager les activités physiques et le sport vom 17.11.2010: <sup>1</sup>"1 La présente loi a pour but d'encourager les activités physiques et le sport à tous les niveaux et pour l'ensemble de la population, dans le respect des valeurs éthiques, de la sécurité et du développement durable. 2 Elle vise en particulier un développement harmonieux de la jeunesse, le maintien et la promotion de la santé, l'intégration et la cohésion sociales. Elle valorise le potentiel éducatif et formateur du sport."

Der *zweite* Punkt bezieht sich schliesslich auf die Tatsache, dass offizielle Stellen und private Organisationen auch ohne eindeutigen gesetzlichen Auftrag aktiv werden können. So reicht im Prinzip bereits das Interesse an der Prävention nicht-übertragbarer Krankheiten zusammen mit den in Kapitel 2 erwähnten Evidenzen zum Zusammenhang zwischen diesen Krankheiten und ungenügender körperlicher Aktivität, um daraus einen Handlungsauftrag abzuleiten. Ähnliches gilt etwa für energie- und umweltpolitische Vorgaben, welche eine Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstosses im Verkehr fordern und aus denen sich entsprechend Massnahmen für die Förderung der Mobilität zu Fuss oder mit dem Fahrrad ableiten lassen, oder für die weiter oben erwähnten Probleme, die sich aus einseitigen körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz ergeben.

## 6.2. Akteure und (multisektorale) Strategien auf dem nationalen Niveau

Was wird in der Schweiz konkret unternommen, wenn es um die Bewegungsförderung geht? Der vorliegende Abschnitt beschäftigt sich zunächst mit den Organisationen auf Bundesebene bzw. übergeordneten Akteuren, die sich in der Bewegungsförderung engagieren bzw. gemäss den Überlegungen in Kapitel 3 einen Beitrag dazu leisten können. Diese Bestandsaufnahme kann sich nicht nur auf Bundesämter und andere offizielle Stellen beschränken, sondern muss aufgrund des hohen Stellenwerts subsidiärer Förderung und Zusammenarbeit in der Schweiz auch privatrechtliche Organisationen mitberücksichtigen.

Die wichtigsten Organisationen auf nationaler Ebene sind in Tabelle 6.1 zusammengefasst. Obwohl alle hier dargestellten Organisationen von Bedeutung sind, wird in der Tabelle zusätzlich zwischen "Kern-" und weiteren Organisationen unterschieden. In den ersteren Organisationen stellt gesundheitswirksame Bewegung ein zentrales Thema dar, das auch durch ein entsprechendes Engagement in verschiedenen Projekten und Netzwerken zum Ausdruck kommt, während in den anderen Organisationen die Bewegungsförderung eher von sekundärer Bedeutung ist bzw. eine Nebenzielsetzung im Sinne der Ausführungen in Kapitel 3 darstellt. Die letzte Spalte der Tabelle zeigt überdies, in welche Projekte die verschiedenen Organisationen involviert sind, wobei unterschieden wird zwischen Projekten, die von der entsprechenden Organisation geleitet oder koordiniert werden und solchen, in denen die Organisation Projektpartner ist (diese Projekte sind in Klammern aufgeführt). Tabelle 6.2 enthält ergänzende Bemerkungen zu den wichtigsten Projekten in Tabelle 6.1.

### *Kernorganisationen: BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, HEPA*

Ein Blick auf Tabelle 6.1 zeigt, dass es in der Schweiz auf dem nationalen Niveau vier Kernorganisationen der Bewegungsförderung gibt, die zu gleichen Teilen aus dem öffentlich-rechtlichen und dem privatrechtlichen Bereich stammen:

- Das *BASPO* nimmt seine bereits weiter oben erwähnte Themenführerschaft in der Umsetzung der Bewegungsförderung wahr: Nicht nur betreibt das *BASPO* eine Reihe wichtiger eigener Projekte, die in Tabelle 6.2 etwas genauer dargestellt sind (J+S, ESA, LBS, schule.bewegt), es ist überdies stark mit anderen Projekten und Akteuren vernetzt. Entsprechend seinem Auftrag engagiert sich das *BASPO* zwar primär in der Sportförderung, gesundheitswirksame Bewegung hat jedoch in allen Projekten einen hohen oder im Falle der lokalen Bewegungs- und Sportnetzwerke sogar einen zentralen Stellenwert.
- Auch das *BAG* ist an verschiedenen Projekten beteiligt, in verschiedenen Arbeitsgruppen vertreten und koordiniert überdies das Nationale Programm Ernährung und Bewegung (NPEB), dessen Zielsetzung darin besteht, "die Bevölkerung zu motivieren, sich ausgewogen zu ernähren und

genügend zu bewegen. Damit sollen Übergewicht, Adipositas, Essstörungen und weitere damit verbundene nicht übertragbare Krankheiten wirksam bekämpft werden." (BAG 2008a, 2008b, 2011 vgl. auch Tabelle 6.2). Die Förderung gesundheitswirksamer (Alltags)bewegung hat im Programm somit einen besonderen Stellenwert, dass sich zudem der nationalen Koordination und dem Informationsaustausch zwischen Organisationen und Programmen verschrieben hat. Daneben wurden aber auch eigene Projekte wie zum Beispiel das Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB) und die Initiative actionsanté, die sich insbesondere in Zusammenarbeit mit Partnern aus der Wirtschaft um die Verbesserung des Nahrungsmittel- und Bewegungsangebots bemüht, ins Leben gerufen. Überdies wird das Projekt "Sportangebote für übergewichtige Jugendliche" des Fachvereins für Adipositas im Kinder- und Jugendalter (akj) unterstützt. Weitere Projekte in den Bereichen Bewegung bei der Arbeit (gemeinsam mit der SUVA und Gesundheitsförderung Schweiz), Beratung von Übergewichtigen durch Hausärzte und Gesundheitscoaching (in Zusammenarbeit mit dem Berner Institut für Hausarztmedizin BIHAM) sind in Vorbereitung.

- *Gesundheitsförderung Schweiz* engagiert sich in verschiedenerlei Hinsicht für die gesundheitswirksame Bewegung. So ist Bewegung neben Ernährung ein zentraler Aspekt des Programms "Gesundes Körpergewicht", das in 22 kantonalen Aktionsprogrammen (KAP) konkretisiert wurde.<sup>20</sup> Bewegung ist auch im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung ein Thema, und zudem hat Gesundheitsförderung Schweiz in den vergangenen Jahren verschiedene Medienkampagnen durchgeführt, die unter anderem das Bewusstsein für gesundheitswirksame Bewegung wecken und schärfen sollten. Ferner ist Gesundheitsförderung Schweiz in verschiedenen weiteren Gruppen vertreten.
- Zu erwähnen ist schliesslich das *Netzwerk HEPA Schweiz* (Health Enhancing Physical Activity), bei dem es sich genaugenommen nicht um eine eigenständige Organisation handelt. HEPA Schweiz ist beim BASPO angesiedelt und wird von allen bereits erwähnten Organisationen sowie der SUVA und der bfu mitgetragen. Das Netzwerk versteht sich als Austauschforum für Organisationen und Personen, die sich in der Bewegungsförderung engagieren, und hat nicht zuletzt deshalb einen wichtigen Stellenwert, weil es die aktuell geltenden Bewegungsempfehlungen vorbereitet hat, bei ihrer Kommunikation mitwirkt und sich auch mit Blick auf zukünftige Anpassungen engagiert.<sup>21</sup> Wie in Abschnitt 7 und Teil 3 auszuführen sein wird, hat das HEPA Netzwerk zudem weiteres, bislang noch nicht vollständig ausgeschöpftes Potential in den Bereichen Koordination, Vernetzung und Informationsaustausch, weshalb es in die Übersicht aufgenommen wurde.

#### *Weitere Ämter und Organisationen*

Jenseits dieser vier Organisationen beschäftigen sich verschiedene weitere Bundesstellen und privatrechtliche Organisationen mit Fragen der Bewegungsförderung, wobei sich ihre Aktivitäten häufig auf die Mitarbeit bei der Formulierung von Gesetzestexten (z.B. via sicura), die Erarbeitung von Grundlagen, Analysen, Strategiepapieren und Leitlinien (z.B. EDK, ASTRA, ARE), die Unterstützung von innovativen Pilotprojekten (z.B. im Rahmen des DZM, Bundeskoordination Langsamverkehr, Koordinationsgruppe Freizeitverkehr, "Bewegung ist möglich") und den Betrieb koordinativer Gremien konzentrieren (z.B. ROK), deren Umsetzung dann – wie in Kapitel 3 diskutiert – auf der kantonalen und lokalen Ebene erfolgt. Dies gilt insbesondere für die in Tabelle 6.1 aufgeführten Bundesämter und bundesnahen Organisationen, wobei die SUVA und die bfu jedoch in vergleichsweise

---

<sup>20</sup> Aktuell verfügen nur die Kantone AI, GL, SH und SZ über kein KAP. Innerhalb der KAP wird eine Vielzahl spezifischer Projekte durchgeführt, die sich insbesondere an Kinder und Jugendliche wenden (vgl. hierzu [www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes\\_Koerpergewicht/Programme\\_Projekte/kantone.php](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Programme_Projekte/kantone.php) sowie Abschnitt 6.3).

<sup>21</sup> Die Halbjahrestagung des HEPA-Netzwerks vom 23. Mai 2012 war diesem Thema gewidmet.

starkem Masse auch in konkreten Projekten engagiert sind. Diese Projekte haben in der Regel und entsprechend den Organisationszielen einen starken Fokus auf (Arbeits)sicherheit und weniger auf die grundlegende Bewegungsförderung. Ausnahmen bilden das SUVA-Projekt "Bewegung ist möglich", in dessen Rahmen Best Practice Beispiele aus der betrieblichen Bewegungsförderung gesammelt und publiziert wurden, und das im Sommer 2012 durchgeführte Projekt "Luzern geht gern", mit dem die SUVA die Idee "10'000 Schritte am Tag" propagierte.

Noch stärker in die konkrete Umsetzungsarbeit sind verschiedene Fachverbände und -gruppen des privatrechtlichen Bereichs (z.B. Sportverbände, SchweizMobil) involviert, wobei auch hier gesundheitswirksame Bewegung in der Regel nur eines von vielen Themen ist. Die Tabellen 6.1 und 6.2 enthalten stellvertretend für diese Organisationen Hinweise zu SchweizMobil, das die Aktivitäten verschiedener Sektoren und Akteure unter dem Dach (touristischer) Langsamverkehrsangebote bündelt.

Bemerkenswert ist bei einem Blick auf beide Tabellen das fast vollständige Fehlen des Bildungsbereichs, der in Kapitel 3 als einer der Kernsektoren der Bewegungsförderung identifiziert wurde. Dafür dürfte es zwei Gründe geben: Einerseits ist der Bildungsbereich im Gegensatz zu anderen Bereichen über das Drei-Stunden-Obligatorium für den Sportunterricht bereits gesetzlich zur Bewegungs- und Sportförderung verpflichtet. Abgesehen von dieser Vorgabe hat der Bund im streng föderalistisch aufgebauten Schweizer Bildungssystem andererseits aber nur vergleichsweise geringe Kompetenzen.<sup>22</sup> Als Folge davon taucht in Tabelle 6.1 kein Bundesamt, sondern nur die Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) auf, welche die Anstrengungen im Bereich der Sporterziehung mittels einer Untergruppe – der Konferenz der kantonalen Sportbeauftragten (KKS) – koordiniert und mit Blick auf die Bewegungsförderung ein Grundlagendokument herausgegeben hat, in dem sie sich für einen "umfassenden Ansatz" der Bewegungsförderung ausspricht, der über den Sportunterricht hinausgeht (EDK 2010: 7).<sup>23</sup> Interessant ist, dass diese "nationale Koordinationslücke" auf der privatrechtlichen Ebene nicht durch einen nationalen "Bildungsverband" aufgefangen wird. Es gibt zwar ein gut funktionierendes "Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen" (SNGS), dem über 1500 Schulen angeschlossen sind, das aber bezeichnenderweise von Radix Gesundheitsförderung im Auftrag von BAG und Gesundheitsförderung Schweiz koordiniert wird.

Erwähnenswert ist schliesslich die Tatsache, dass auch das in Kapitel 3 als zusätzlicher Sektor identifizierte Wohnen sowie der Medien- und Informationsbereich in den beiden Tabellen nicht vorkommen. Ähnlich wie im Bildungssektor fehlen im Wohnbereich in der Schweiz abgesehen von allgemeinen raumplanerischen Vorgaben zentralstaatliche Regelungsinstanzen. Das Fehlen von Informations- und Medienbereich ist dagegen darauf zurückzuführen, dass dieser nicht eigenständig in der Bewegungsförderung aktiv wird – er spielt aber in verschiedenen der aufgeführten Programme und Projekte insofern eine Rolle, als Kommunikation in ihnen von Bedeutung ist.

---

<sup>22</sup> Bildungspolitische Anliegen sind auf Bundesebene beim Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) und beim Staatssekretariat für Bildung und Forschung (SBF) angesiedelt. Das BBT regelt insbesondere die Berufsbildung (inkl. Fachhochschulen), während das SBF Mindestanforderungen für die Maturitätsprüfungen festlegt und den ETH-Bereich regelt. Ausser der ETH und der Eidgenössischen Sportschule Magglingen (ESM) unterstehen alle Volks- und Hochschulen wie auch die Lehrerbildung in der Schweiz der kantonalen Regelungskompetenz. Eine Ausnahme bildete bis vor kurzem die Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer, welche eidgenössisch geregelt war. Mit dem neuen SpofG (Art. 13) fällt aber auch dieser Bereich in die Kompetenz der Kantone.

<sup>23</sup> In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, dass das Spiegelbild zur EDK im Gesundheitsbereich, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK), überhaupt keine Stellung zum Thema "gesundheitswirksame körperliche Aktivität" bezieht. Auf der Website der GDK findet sich einzig ein Link zur Website der Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung, die im wesentlichen auf das NPEB sowie die kantonalen Aktionsprogramme im Rahmen des Programms "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz verweisen.

Tabelle 6.1: Öffentlich-rechtliche Akteure auf nationaler Ebene und ihre wichtigsten Programme

Sektor	Typ*	Organisation	Programme und Projekte
<i>Kernorganisationen</i>			
Gesundheit	Ö	BAG	NPEB - Nationales Programm Ernährung und Bewegung, actionsanté und MOSEB als Teil des NPEB, (HEPA, suburbane Freiraumentwicklung, SNGS, qualitop, DZM, IDANE, verschiedene Arbeitsgruppen wie ROK, Bundeskoordination Langsamverkehr, Koordinationsgruppe Freizeitverkehr, EnergieSchweiz, Tripartite Agglomerationskonferenz)
Gesundheit	P	Gesundheitsförderung Schweiz	Gesundes Körpergewicht, betriebliche Gesundheitsförderung, z.B. KMU-Vital, Kampagnen, (HEPA, schweiz.bewegt, SNGS)
Sport	Ö	BASPO	J+S, ESA - Erwachsenensport Schweiz, HEPA, schule.bewegt, LBS - lokales Bewegungs- und Sportnetz, Datenbank COMPI, (NPEB, schweiz.bewegt, SchweizMobil, bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, qualitop)
multisektoruell	P	HEPA Schweiz	Bewegungsempfehlungen, Tagungen, Vernetzung
<i>Weitere Organisationen</i>			
Gesundheit	P	Radix Gesundheitsförderung	SNGS - Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen, (bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz)
Gesundheit/ Arbeit	Ö	SUVA	Bewegung ist möglich (Bewegungsförderung im Betrieb), Freizeitsicherheit, 10'000 Schritte am Tag (HEPA, schweiz.bewegt, bike to work)
Gesundheit/ Verkehr	Ö	Bfu	Verkehrs- und Freizeitsicherheit, (HEPA, schule.bewegt, qualitop)
Bildung	Ö	EDK	Drei-Stunden-Obligatorium für Sportunterricht, Koordination, Broschüre "Bewegungsförderung: Ideen und Materialien"
Sport	P	Swiss Olympic, Sportverbände	Unterstützungsleistungen und Ausbildungsangebote für Verbände und Vereine; teilweise konkrete Projekte auf Verbandsstufe, (schweiz.bewegt: STV)
Transport und Verkehr	Ö	ASTRA	Langsamverkehrsstrategie, Arbeitsgruppe Langsamverkehr, (SchweizMobil, Fussverkehr Schweiz, Schweizer Wanderwege, Velokonferenz Schweiz, Pro Velo Schweiz)
Transport und Verkehr	P	Fussgänger- und Fahrradverbände	lokale Projekte, Vernetzung (SchweizMobil, Fussverkehr Schweiz, Schweizer Wanderwege, Velokonferenz Schweiz, Pro Velo Schweiz)
Verkehr, Sport, nicht-sportliche Freizeit	P	Schweiz Mobil**	Infrastruktur und Routensignalisation
Wirtschaft	Ö	SECO	Prüfmittel und Leitfaden "Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat" (SchweizMobil)
Raumplanung, (Stadt)entwicklung	Ö	ARE	IDANE – Interdepartementaler Ausschuss für nachhaltige Entwicklung; ROK – Raumordnungskonferenz, Arbeitsgruppen Freizeitverkehr und suburbane Freiraumentwicklung; DZM - Dienstleistungszentrum innovative und nachhaltige Mobilität;; Datengrundlagen (SchweizMobil)
Umwelt	Ö	BAFU	Amtsstrategie Sport und Tourismus, Landschaftsentwicklung (SchweizMobil, IDANE)
Wissenschaft, Forschung	Ö	BFS	Datengrundlagen
Wissenschaft, Forschung	P	Public Health Schweiz	Fachgremien, Stellungnahmen und Tagungen
Politik und Recht	Ö	Parlament, Regierung	SpoFöG, via sicura, Freiraumentwicklung, Raumkonzept Schweiz, Strategie Nachhaltige Entwicklung 2012-2015, Agglomerations-programm, Energiestrategie 20/50, Strategie Freizeitverkehr u.a.
Weitere	Ö	BFE (Energie)	EnergieSchweiz, "energieeffiziente Mobilität" (SchweizMobil)

\* Typ: Ö: Öffentlich-rechtlicher Bereich; P: Privatrechtlicher Bereich; \*\* Zusammenschluss der Anbieter von "Wanderland Schweiz" (Schweizer Wanderwege, SAC), Velo- und Mountainbikeland (Swiss Cycling, VeloSuisse, Pro Velo Schweiz), Skatingland und Kanuland (Schweizer Kanuverband).

Tabelle 6.2: Merkmale ausgewählter Programme und Projekte auf nationaler Ebene

Projekt	Merkmale, Zielsetzung	Trägerschaft und Sektoren*	Umfang/Wirkung
Nationales Programm Ernährung und Bewegung NPEB	Entwicklung und Koordination von Programmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht; Grundlagendaten und Vernetzung; gesundheitswirksame (Alltags)bewegung als wesentlicher Teil des Programms	<b>G (BAG)</b> S (A T I F)	verschiedene Programmteile sind gut angelaufen (MOSEB, actionsanté, Koordination), aber gemäss Evaluation noch Entwicklungspotential auf der strategischen, Steuerungs- und Kommunikationsebene; Programm bis 2016 verlängert
Gesundes Körpergewicht	Programmschwerpunkte sind Ernährung und Bewegung, die in kantonalen Aktionsprogrammen mit spezifischen Projekten umgesetzt werden; primäre Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche	<b>G (GF CH)</b> B S I	Aktionsprogramme in 22 Kantonen, begleitende nationale und regionale Medienkampagnen
J+S	Sportprogramm für Kinder und Jugendliche	<b>S (BASPO)</b> B	jährlich über 500'000 teilnehmende Kinder an rund 50'000 Kursen und Lagern, vgl. auch Kapitel 4
ESA – Erwachsenensport Schweiz	Ausbildung von Leiter/innen für den Erwachsenensport, Unterstützung in der Koordination von Breitensportprogrammen	<b>S (BASPO)</b>	ESA verfügt über 33 Partnerorganisationen (Sportverbände und -ämter, Anbieter etc.)
schule.bewegt	Zusätzliche Bewegungseinheiten im Schulumfeld und auf dem Schulweg	<b>S (BASPO)</b> B G	Teilnahme von rund 3000 Schulklassen pro Jahr
Lokale Bewegungs- und Sportnetze (LBS)	Unterstützungsleistungen für Gemeinden und Ausbildung für "Sportkoordinator/innen2	<b>S (BASPO)</b>	56 lokale und regionale LBS in 18 Kantonen
COMPI	Datenbank mit Bewegungs- und Ernährungsprojekten	<b>S (BASPO)</b> , Projekte aus allen Sektoren	rund 160 Projekte erfasst; Schwerpunkt auf Kindern und Jugendlichen
Betriebliche Gesundheitsförderung; "Bewegung ist möglich"	Beratungsangebot für Firmen; Sammlung von verschiedenen Best Practice Beispielen aus der betrieblichen Bewegungsförderung (2008/09); Beratungsangebote für Firmen	<b>G (SUVA)</b> A	keine Angaben zur Nutzung des Beratungsangebots und kein Update der Broschüre von 2008/09 verfügbar
Dienstleistungszentrum innovative Mobilität (DZM)	Unterstützung von Projekten zur innovativen und nachhaltigen Mobilität	<b>P (ARE)</b> T G U	Seit 2006 werden jährlich rund 10 Projekte unterstützt, die häufig Pilotcharakter haben. Die Leistungen und Erfahrungen aus den Projekten werden in Berichten dokumentiert.
SNGS	Netzwerk von Schulen, die sich in der Gesundheitsförderung engagieren	<b>G (Radix)</b> B	über 1700 Schulen mit über 300'000 Schülern im JAHR 2012
SchweizMobil	Netzwerk verschiedener Anbieter im Bereich Langsamverkehr; Fokus auf Freizeitmobilität (Wandern, Radtouren etc.)	<b>T S F (Schweiz Mobil)</b>	Website und Informationsmaterialien; rund 64'000 km markierte Wanderwege, von denen 6'300 km im Routennetz von SchweizMobil erfasst sind (Gesamtlänge: rund 20'000 km, davon knapp für 12'000 Fahrrad-/Mountainbike)

\* Der zentrale Träger/Koordinator des Projekts ist fett markiert; Abkürzung für die Sektoren: S: Sport; G: Gesundheit; B: Bildung; F: nicht-sportliche Freizeit; T: Transport, Verkehr; A: Arbeit/Wirtschaft; P: (Raum)planung und Stadtentwicklung; U: Umwelt; W: Wohnen; I: Information, Massenmedien; F: Forschung, Wissenschaft; R: Recht, Politik.



### 6.3. Umsetzungsprojekte in der Bewegungsförderung

#### *Datenbasis*

Die in Abschnitt 6.2 aufgeführten Organisationen und Programme haben in vielen Fällen primär Koordinations- und Steuerungsfunktionen, während die konkrete Umsetzung – abgesehen von nationalen Informationskampagnen oder allgemeinen Regelungen (SpoFöG, Raumplanung) – in aller Regel auf der lokalen oder betrieblichen Ebene erfolgt. Dies gilt auch für verschiedene in Abschnitt 6.2 aufgeführte Projekte mit einer ausgeprägten Anwendungsorientierung: J+S beispielsweise wird in erster Linie von lokalen Sportvereinen (Kurse) und Schulen (Lager) sowie teilweise auch von Verbänden (Nachwuchsförderung) umgesetzt, und das Programm "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz stützt sich auf die Kantone ab, die ihrerseits den Kontakt zu lokalen Akteuren (Schulen, Behörden, Vereine) suchen.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht erstaunlich, dass viele der in Abschnitt 6.2 erwähnten Projekte wiederum auftauchen, wenn es darum geht, konkrete Massnahmen zu sammeln und zu sichten. Diese Sammlung erweist sich allerdings als schwierig und aufwendig, weil es in der Schweiz keine umfassende Datenbank gibt, in der alle Bewegungsförderungsprojekte erfasst sind. Mit dem bereits in Abschnitt 6.2 erwähnten COMPI-Projekt existiert zwar ein vielversprechender Ansatz, der jedoch in dreierlei Hinsicht limitiert ist (vgl. auch Kapitel 7):

- a) COMPI war ursprünglich ausschliesslich als Datenbank für Projekte geplant, die Kinder und Jugendliche zur Zielgruppe haben. Mittlerweile können zwar auch andere Projekte eingetragen werden, diese Möglichkeit wird jedoch erst verhältnismässig wenig genutzt.
- b) Der Eintrag in der Datenbank ist freiwillig. Es ist somit nicht sichergestellt, dass alle laufenden Projekte tatsächlich erfasst werden. So fällt beispielsweise auf, dass einige Kantone ihre Aktionsprogramme im Rahmen des Programms "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz eingetragen haben, in der Mehrzahl der Fälle wurden diese Programme jedoch nicht in der Datenbank erfasst. Noch einschränkender ist jedoch die Tatsache, dass eine ganze Reihe von kommerziellen oder festen Angeboten (etwa Bewegungskurse von Sportvereinen oder Eltern-Kind-Turnen-Angebote lokaler Stellen) nicht aufgeführt sind (siehe auch weiter unten).
- c) COMPI gibt für den Eintrag in die Datenbank eine Reihe von Klassifikationsmerkmalen vor, die nicht immer vollständig und einheitlich verwendet werden, was den Informationsgehalt der Datenbank einschränkt.

Trotzdem bildet COMPI einen guten Ansatzpunkt, um einen Überblick über existierende Bewegungsförderungsprojekte zu gewinnen. In einem relativ aufwendigen Projektschritt wurden daher zunächst alle in COMPI unter dem Stichwort "Bewegungsförderung" erfassten Projekte in eine eigene kleine Datenbank übertragen, welche auf der Grundlage der in Kapitel 3 hergeleiteten Dimensionen erarbeitet wurde.

Die Angaben in der COMPI-Datenbank wurden in einem weiteren Schritt systematisch durch Recherchen auf den Websites von BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und Radix Gesundheitsförderung sowie der SAPHIR-Datenbank (Swiss Automated Public Health Information Resources) ergänzt. Diese Websites enthielten teilweise Links zu weiteren Organisationen und Projekten, die ebenfalls erfasst wurden (z.B. von Radix Gesundheitsförderung zum SNGS oder von ESA des BASPO zu den Partnerorganisationen).

### *Befunde aus der Analyse der Projektsammlung*

Im Rahmen der Rechercharbeit konnten insgesamt 190 Projekte erfasst werden, von denen bei näherer Analyse jedoch nur 161 (gesundheitswirksame) Bewegung zum Gegenstand hatten und 144 im Jahr 2012 noch liefen. Die Gesamtzahl aller laufenden Bewegungsförderungsprojekte in unserer Datenbank beläuft sich auf 120. Obwohl die Sammlung nicht vollständig ist und aus den oben erwähnten Gründen einen Kinder- und Jugendbias aufweist, eignet sie sich in Ermangelung anderer Quellen als Basis für die Analyse verschiedener Projektmerkmale, die im Rahmen der vorliegenden Studie von Bedeutung sind (eine vollständige Übersicht über alle erfassten Projekte findet sich im Anhang).<sup>24</sup>

Die Resultate zeigen zunächst, dass die Mehrheit der erfassten Projekte (91%) eine lokale oder regionale Implementationskomponente hat, während die Massnahmen nur in 15 Prozent der Fälle (zusätzlich) auf der nationalen Ebene umgesetzt werden. 77 Prozent der Projekte weisen einen oder mehrere Träger aus dem öffentlich-rechtlichen Bereich auf, in 62 Prozent engagieren sich überdies gemeinnützige Organisationen (NGOs, Stiftungen, Vereine), während private Organisationen in ein knappes Fünftel der Projekte involviert sind (19%).<sup>25</sup>

Wie aus dem oberen Teil von Tabelle 6.3 hervorgeht, erweisen sich Akteure des Gesundheitsbereichs zwar als besonders aktiv, wenn es um die Planung und die Unterstützung von Projekten geht – in über der Hälfte aller Fälle (52%) ist der Gesundheitssektor an Projekten beteiligt –, die Umsetzung erfolgt aber vornehmlich in Bildungs- (44%), Sport- (52%) und Arbeitssettings (37%).<sup>26</sup> Von Bedeutung sind zudem die Familie (26%), das Wohnumfeld (23%) und ganz allgemein die Gemeindeebene (25%). Dass der Gesundheitsbereich hier nicht stärker vertreten ist, dürfte zwei Gründe haben: Einerseits ist "gesundheitswirksame Bewegung", wie in Kapitel 4 ausgeführt, in weiten Teilen des Gesundheitssystems zwar als relevantes Element eines gesundheitsförderlichen Verhaltens akzeptiert, die Interventionen erfolgen jedoch häufig auf einer unmittelbaren kurativen und therapeutischen Ebene (aktuelle Erkrankungen, Unfälle etc.). Andererseits fehlen in unserer Projektsammlung jedoch Projekte, die Bewegung als therapeutisches Element einsetzen – etwa in der Rehabilitation von Unfällen oder in der Bekämpfung von Adipositas fast vollständig.

Wie der untere Teil der Tabelle zeigt, wird zwar rund die Hälfte der Projekte primär von einem einzigen Sektor getragen, in den anderen Fällen sind aber zwei oder mehr Sektoren beteiligt. Multi-sektorale Ansätze im engeren Sinne, die mehr als zwei Bereiche umfassen, sind jedoch vergleichsweise selten (18%).

Etwas anders sieht es mit Blick auf die Settings aus, in denen die Projekte umgesetzt werden: Hier beschränkt sich die Intervention nur in einem Fünftel aller Fälle auf ein Setting, während die übrigen Projekte mehr als ein Setting bearbeiten. In den untersuchten Projekten sind dabei unterschiedliche Kombinationen von Schule, Sport, Arbeit (Schule als Arbeitsplatz) und Familie sowie in geringerem

---

<sup>24</sup> 54% der erfassten Projekte nennen "Kinder und Jugendliche" als Zielgruppe, in 24% der Projekte finden zudem Eltern oder Familien Erwähnung, und auch bei den 24 Projekten (20%), in denen Fachpersonen aufgeführt werden, handelt es sich in der Regel um Ansätze, die sich via Lehrpersonen an Kinder und Jugendliche wenden. Erwachsene und die Gesamtbevölkerung werden in 15% aller Projekte erwähnt, vulnerable Gruppen (insbesondere Angehörige der Migrationsbevölkerung) werden in 10% aller Projekte erwähnt. Die Zahlen addieren sich nicht zu 100%, da in den Projektbeschreibungen mehrere Zielgruppen genannt werden konnten.

<sup>25</sup> Die Prozentwerte beziehen sich auf insgesamt 106 Projekte, bei denen Angaben zur Trägerschaft vorhanden waren und zugeordnet werden konnten.

<sup>26</sup> Der hohe Anteil des Arbeitsbereichs erstaunt hier auf den ersten Blick, erklärt sich aber aus der Tatsache, dass "Schulprojekte", welche auch die Lehrpersonen zur Zielgruppe haben, zusätzlich zum Bildungs- auch dem Arbeitsbereich zugeordnet wurden. Betriebliche Bewegungsförderungsprojekte im engeren Sinne finden sich in der Projektsammlung nur vereinzelt.

Masse Verkehr (Schulweg) besonders häufig. Beispiele für entsprechende Projekte sind etwa verschiedene Massnahmen, die unter dem Titel "Bewegte Schule" laufen und auch den Schulweg und die nicht-schulische Freizeit thematisieren, oder die "Purzelbaum"-Initiativen, die einen bewegten Kindergarten unter Einbezug der Eltern anstreben. Zu erwähnen ist zudem die in vielen Projekten aufgeführte Verknüpfung der Themen Ernährung und Bewegung, die wohl nicht zuletzt eine Folge der kombinierten Strategie in den übergeordneten Programmen NPEB und "Gesundes Körpergewicht" ist (z.B. GORILLA-Workshops, Miges Balù oder KLEMON).

Tabelle 6.3: In die Projekte involvierte Sektoren und Settings, in denen die Projekte umgesetzt werden (Anteile an allen Projekten in Prozent, n=120 (Sektoren) bzw. 110 (Settings))

	Involvierte Sektoren (Trägerschaft)	Settings der Umsetzung
<i>Beteiligte Sektoren/Setting</i>		
Gesundheit	52	16
Bildung	19	44 (inkl. Krippen)
Sport	38	52
nicht-sportliche Freizeit	3	4
Arbeit/Wirtschaft	18	37
Transport/Verkehr	10	15
Raum- und Stadtplanung	5	14
Medien	0	2
Forschung	6	1
Andere	17	26 (Familie) 25 (Gemeinde) 23 (Wohnumfeld)
<i>Anzahl beteiligte Sektoren/Settings</i>		
1	48	21
2	35	43
3 und mehr	18	36

Die Mehrheit der erfassten Projekte setzt auf der Einstellungs- (77%) und Verhaltensebene (81%) an, während Projekte, welche sich mit den Verhältnissen befassen, klar in der Minderheit sind (7%). Von einer gewissen Bedeutung sind dagegen Ansätze, welche die Vernetzung von Individuen und/oder Organisationen anstreben (28%). Diese Netzwerkaktivitäten reichen dabei von der Vernetzung von Organisationen und Programmen, wie sie etwa vom NPEB angestrebt werden, über die Bildung von professionellen Austauschgremien (z.B. das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen) bis hin zum Aufbau von Nachbarschaftsnetzwerken zum Betrieb eines "Pédibus" (Schulweg zu Fuss) oder zur Schaffung von Kontaktmöglichkeiten für Migrantinnen im Rahmen von Velofahrkursen oder des Projekts FemmeTische.

Auch bei einem Blick auf konkrete Interventionen behaupten der Gesundheits- und der Sportbereich somit ihre schon weiter oben dokumentierte Führungsrolle in der Bewegungsförderung, wobei den Organisationen des Gesundheitsbereichs allerdings wiederum primär eine planende und koordinierende Rolle zufällt, während die Umsetzung besonders häufig im Sport- und Bildungsbereich erfolgt.

### *Hinweise zu weiteren, nicht in den Datenbanken erfassten Massnahmen*

Letzterer Befund darf wegen des erwähnten Kinder- und Jugendbias der COMPI-Datenbank jedoch nicht überbewertet werden. Allerdings fällt auf, dass die anderen Organisationen, bei denen recherchiert wurde – insbesondere das BASPO und Gesundheitsförderung Schweiz – ebenfalls deutliche Schwerpunkte auf Interventionen in der Zielgruppe der unter 20-Jährigen setzen, die über Schule und Sport besonders effizient erreicht werden können. Trotzdem muss an dieser Stelle noch einmal festgehalten werden, dass in unserer Projektsammlung insbesondere eine Reihe fester und kommerzieller Angebote fehlt, die mit Blick auf eine vollständige Erfassung der "Bewegungsförderungslandschaft Schweiz" nachgetragen werden müssten. Wir denken dabei insbesondere an die folgenden Angebote und Strukturen:

- *Öffentlich zugängliche Infrastruktur:* In der Schweiz existiert eine Vielfalt an Bewegungsräumen und Möglichkeiten, körperlich aktiv zu werden. Auf die vielen markierten Wander- und Fahrradwege wurde bereits verwiesen, nicht zu vergessen ist hier zudem der generell freie Zugang zu Wäldern, Gewässern und Alpweiden, selbst wenn kein markierter Weg dorthin führt. Daneben gibt es viele öffentlich zugängliche Sport- und Trendsportanlagen (z.B. Skate Parks), Parks und verkehrsberuhigte Begegnungszonen.<sup>27</sup> Neben diesen in der Regel öffentlich betriebenen Anlagen existieren private Infrastrukturen wie etwa Fitnesszentren, Tennisanlagen oder touristische Sportanlagen (Seilbahnen, Skilifte). Diese Infrastruktur stellt einen grundlegenden "Bewegungsraum" dar, der in vielen Fällen kostenlos oder sehr günstig genutzt werden kann.
- *Bewegungskurse und Gruppen:* Die Infrastruktur ist eine wesentliche Basis für verschiedene öffentliche und kommerzielle Bewegungsangebote. Diese reichen von den Trainingsangeboten der Fitnesszentren über Walking-, Aquafit- oder Kletterkurse und Bewegungsangebote für schwangere Frauen und junge Familien (MUKI, ELKI) bis hin zum Projekt "Schweiz rollt", das an verschiedenen Orten der Schweiz gratis Velos vermietet.

Besonders bedeutsam ist in diesem Zusammenhang überdies das Angebot der Schweizer Sportvereine: Grundsätzlich gilt es dabei festzuhalten, dass jedes Sportangebot – also auch der Leistungs- und Spitzensport – auch als Bewegungsförderungsangebot verstanden werden kann. Mit Bezug zu eher niederschweligen allgemeinen Bewegungsangeboten in den Sportvereinen existieren zwar (noch) keine Zahlen. Eine neue Studie deutet jedoch auf ein beträchtliches Potential hin: 80 Prozent der rund 20'000 Schweizer Sportvereine verstehen sich als "Freizeit- und Breitensportvereine" und 43 Prozent geben an, sich im "Gesundheitssport zu engagieren" (Lamprecht et al. 2012: 105). Überdies bezeichnen über zwei Drittel der Vereine die Aussage als zutreffend, sie würden Sportmöglichkeiten für Senior/innen bereitstellen. Gerade in diesem Bereich ist zusätzlich auf das differenzierte Angebot der Pro Senectute hinzuweisen.

- *Krankenversicherungen:* Ein weiteres, wenn auch nicht ganz unumstrittenes Element der Bewegungsförderung sind schliesslich die Beiträge, welche verschiedene Krankenkassen im Rahmen ihrer Zusatzversicherungen an die Jahresabonnemente von Fitnesszentren und Bädern leisten. Eine Rolle spielt hier qualitop (Verband für Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten), das auch in Tabelle 6.1 weiter oben aufgeführt ist, ein Label für gesundheitswirksame Bewegungsangebote vergibt und sich insbesondere auf die Zertifizierung von Fitnesszentren spezialisiert hat. Zudem werden auch verschiedene weitere bewegungsfördernde Leistungen – etwa

---

<sup>27</sup> Gemäss einer Studie von Stettler et al. (2007), existieren in der Schweiz beispielsweise rund 250 Hallenbäder (25m und mehr) und 400 Freibäder, 700 Vita Parcours und Finnenbahnen sowie über 4000 Sporthallen und über 5'000 Rasensportanlagen und Allwetterplätze. Die Website [www.begegnungszonen.ch](http://www.begegnungszonen.ch) verzeichnet überdies aktuelle rund 200 Begegnungszonen in fast ebenso vielen Schweizer Gemeinden.

Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse für Mütter – von den Krankenversicherungen übernommen.

Der Befund, dass es aktuell nicht möglich ist, sich auf eine einfache Art einen umfassenden und zuverlässigen Überblick über den Stand der Bewegungsförderung in der Schweiz zu verschaffen, dass aber offenbar schon sehr viel unternommen wird, führt zu zwei weiteren Fragen, die im folgenden Kapitel diskutiert werden sollen: Wie kann die aktuelle Situation gemessen an der "Soll-Analyse" des ersten Teils eingeschätzt werden und wo existieren gravierende Lücken und Entwicklungspotentiale in der Schweizer Bewegungsförderung?

## 7. Lücken und Potentiale

Im vorliegenden Kapitel werden die Resultate aus der Ist-Analyse in den Kapiteln 5 und 6 mit dem in Teil 1 beschriebenen Soll-Zustand verglichen. Basis dieses Vergleichs bilden insbesondere die konzeptionellen Bemerkungen in Kapitel 3, die in Abbildung 3.1 zu einem kleinen Modell verdichtet wurden, und die in den Kapiteln 5 und 6 diskutierten Befunde. Ziel dieses Vergleichs ist einerseits die Beurteilung aktueller Massnahmen und Vorgaben, andererseits die Identifikation von Lücken und Weiterentwicklungsmöglichkeiten für die Bewegungsförderung in der Schweiz. Auf der Grundlage dieser Analyse können in Teil 3 dann prioritäre Handlungsfelder identifiziert und Empfehlungen für das BAG formuliert werden.

### *Gesundheitswirksame körperliche Aktivität*

Die in Kapitel 5 dargestellten Befunde zum Ausmass körperlicher Aktivitäten in der Schweizer Bevölkerung sind nicht ganz eindeutig. Gemäss der SGB 2007 des BFS bewegen sich nur rund zwei Fünftel der Schweizer Wohnbevölkerung in einem Ausmass, das als gesundheitswirksam gilt. Aus den mit einem anderen Messinstrument erhobenen Daten des Omnibus 2011 des BFS geht dagegen hervor, dass rund die Hälfte bis über neunzig Prozent der Bevölkerung die gemeinsamen Bewegungsempfehlungen von BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und HEPA-Netzwerk (2009) erfüllen. Der letztere Befund dürfte jedoch, wie in Kapitel 5 ausgeführt, teilweise das Resultat einer systematischen Überschätzung des Aktivitätsniveaus sein. Überdies ist unklar, in welchem Masse die im Omnibus besonders bedeutsamen Aktivitäten während der Arbeit und dem Alltag tatsächlich gesundheitswirksam sind. Vor diesem Hintergrund gehen wir davon aus, dass wohl rund die Hälfte der Bevölkerung Defizite bezüglich des Ausmasses gesundheitswirksamer körperlicher Aktivitäten aufweist.

Folgende Lücken und Potentiale lassen sich identifizieren:

- Ausmass der körperlichen Aktivität: Die verfügbaren Resultate deuten darauf hin, dass Bewegungsförderung ein lohnendes Interventionsfeld darstellt, weil sich ein grosser Teil der Bevölkerung nicht in einem Masse bewegt, das als gesundheitswirksam eingestuft wird. Die Aufrechterhaltung und gezielte Erweiterung der aktuellen Bewegungsförderungsaktivitäten ist daher vielversprechend (vgl. Kapitel 8 und 9).
- Datenlage: Die Datenlage ist in der Schweiz in verschiedenerlei Hinsicht noch nicht optimal:
  - Die Resultate verschiedener Studien unterscheiden sich deutlich voneinander. Hier sind zusätzliche Analysen und Datenerhebungen notwendig. Eine entscheidende Verbesserung der Datenlage wird sich bereits kurzfristig ergeben, da die SGB 2012 neben den in Kapitel 5 aufgeführten Bewegungsfragen neu auch die Fragenbatterie des International Physical Activity Questionnaires (IPAQ) enthält, die über weite Strecken mit dem in der Omnibus-Studie verwendeten GPAQ vergleichbar ist. Damit werden direkte Vergleiche zweier unterschiedlicher Erhebungstechniken und eine zuverlässigere Einschätzung des Aktivitätsniveaus der Bevölkerung möglich. Wünschenswert wären mit Blick auf die Validierung der Resultate jedoch ergänzende Messungen mittels Akzelerometern und qualitative Studien, mit denen sich die Art der ausgeübten Bewegungsaktivitäten genauer erfassen lässt. Von Interesse wären insbesondere Abklärungen dazu, welche Arten von körperlichen Aktivitäten im Arbeits- und Alltagsbereich ausgeführt werden und ob diese tatsächlich gesundheitswirksam sind.
  - Die verfügbaren Daten erlauben aufgrund beschränkter Fallzahlen nur eine sehr allgemeine Identifikation von vielversprechenden Zielgruppen (z.B. bildungsferne Personen, ausgewählte Teile der Migrationsbevölkerung). Dieses Problem lässt sich allerdings auch mit zusätzlichen

Studien für bestimmte Bevölkerungsgruppen (z.B. GMM des BAG) oder einer Vergrößerung der Fallzahl in existierenden Studien nur bedingt lösen, da solche Erweiterungen sehr kostenintensiv sind. Eine Alternative könnten hier (qualitative) Bedarfsklärungen in der Planungsphase konkreter Interventionen sowie der Bezug auf existierende Evaluationsstudien darstellen, die Auskunft darüber geben, welche potentiellen Zielgruppen in welchem Ausmasse erreicht wurden. Bei allen Versuchen, Zielgruppen so genau wie möglich zu identifizieren, darf aber nicht vergessen werden, dass Bewegungsdefizite auch in der "Durchschnittsbevölkerung" verbreitet sind. Massnahmen, die nur auf eng umrissene Zielgruppen gerichtet sind, laufen mit anderen Worten Gefahr, das durchaus beträchtliche Potential für eine Steigerung der körperlichen Aktivität in der Bevölkerungsmehrheit ungenutzt zu lassen.

- Zu verweisen ist in diesem Zusammenhang schliesslich auf das in Abschnitt 6.3 ausführlich diskutierte Problem, dass keine umfassenden Daten zu konkreten Projekten und Angeboten in der Bewegungsförderung existieren. Entsprechende Datensammlungen sind nicht zuletzt mit Blick auf die Identifikation von Best Practice Ansätzen und Verknüpfungsmöglichkeiten unbedingt voranzutreiben. Als Ausgangspunkt für eine gezielte Weiterentwicklung und Vertiefung bietet sich hier beispielsweise die COMPI-Datenbank an.

### *Regelungen und Zielsetzungen*

Die Schweiz verfügt seit über zehn Jahren über breit akzeptierte und weiterhin taugliche Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten, die als Referenzrahmen für die Planung und Evaluation von Interventionen dienen können (BASPO et al. 2009). Mit dem SpoFöG wurde die Bewegungsförderung im Oktober 2012 zudem erstmals in der Gesetzgebung des Bundes verankert. Damit ergeben sich für den Bund nicht nur Möglichkeiten, sondern auch Pflichten für die Durchführung von Massnahmen im Bereich der Bewegungsförderung.

Folgende Lücken und Potentiale lassen sich identifizieren:

- Bewegungsempfehlungen: Die in der Schweiz aktuell geltenden Bewegungsempfehlungen weichen leicht von den neuen Vorgaben der WHO ab. Diese Diskrepanz dürfte auf das Jahr 2013 beseitigt und die Schweizer Empfehlungen den – insgesamt etwas einfacher zu erfüllenden – WHO-Vorgaben angepasst werden.
- SpoFöG und Arbeitsteilung: Obwohl das SpoFöG über weite Strecken bereits etablierte Praxis formalisiert, ergeben sich aus dem neuen Gesetzestext in stärkerem Masse als bis anhin direkte Handlungsverpflichtungen. Trotz der im SpoFöG klar deklarierten Themenführerschaft des BASPO, sind die Umsetzung und die im Gesetzestext ebenfalls angesprochene Aufgabenteilung mit weiteren Organisationen auf Bundesebene noch nicht restlos geklärt. Eine solche Aufgabenteilung ist jedoch gerade mit Blick auf die in Kapitel 3 hervorgestrichene Notwendigkeit multisektoraler Strategien und die Vielfalt an Ansätzen von entscheidender Bedeutung.
- Weitere regulatorische Grundlagen: Ausser in verschiedenen Ausführungsbestimmungen des BASPO sowie den strategischen Dokumenten von ASTRA und der EDK finden sich auf Bundesebene unseres Wissens keine in gewissem Sinne offiziellen Verweise auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung. Eine höhere Verbindlichkeit dieser politischen Zielsetzung durch Verankerung in entsprechenden Gesetzen und Verordnungen wäre anzustreben.

## *Sektoren und Organisationen*

Der Überblick in Kapitel 6 zeigt, dass sich verschiedene Bundesstellen und private Organisationen mit Fragen der Bewegungsförderung beschäftigen. Von wenigen Ausnahmen abgesehen (BASPO, NPEB des BAG, "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz), stellt gesundheitswirksame Bewegung für diese Organisation jedoch kaum je eine prioritäre Zielsetzung dar und läuft daher Gefahr, im Tagesgeschäft, wenn nicht vergessen, so doch vergleichsweise gering gewichtet zu werden.

Gemessen an den in Kapitel 3 aufgeführten "zentralen" Handlungsbereichen lässt sich überdies feststellen, dass der Bildungssektor aufgrund der spezifischen schweizerischen Gegebenheiten auf der Ebene nationaler Strategien trotz eines grundsätzlichen Commitments zur Bewegungsförderung kaum vertreten ist bzw. durch Organisationen anderer Sektoren koordiniert wird. Positiv hervorzuheben ist dagegen die Tatsache, dass mit dem HEPA-Netzwerk eine in verschiedenen Sektoren verankerte Organisation existiert, die sich explizit mit der Bewegungsförderung befasst.

Folgende Lücken und Potentiale lassen sich identifizieren:

- **HEPA-Netzwerk:** Das HEPA-Netzwerk stellt in gewissem Sinne einen optimalen Rahmen für den Austausch, die Vernetzung und die Koordination von Akteuren über die Grenzen verschiedener Sektoren und Systemebenen hinweg dar. Gerade die Koordinationsfunktionen sowie die Bekanntheit des Netzwerks könnten jedoch noch weiter erhöht werden, wozu wohl eine Änderung der Organisationsstruktur sowie die Bereitstellung zusätzlicher Ressourcen notwendig wäre (vgl. auch Kapitel 8 und 9).
- **Multisektoralität:** Mit Blick auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung ist auf Bundesebene abgesehen vom HEPA-Netzwerk, dem NPEB und dem Programm "Gesundes Körpergewicht" eine umfassende multisektorale Verknüpfung von Akteuren und Programmen erst ansatzweise erkennbar – so etwa im interdepartementalen Ausschuss Nachhaltige Entwicklung (IDANE), dem rund 30 Bundesstellen angehören, der sich aber nur am Rande mit gesundheitswirksamer Bewegung befasst. Erwähnenswert sind überdies Ansätze in den Bereichen Raumplanung und Verkehr (z.B. suburbane Freiraumentwicklung, DZM), an denen eine breite Allianz von Bundesämtern beteiligt ist. Gerade mit Blick auf die Bewegungsförderung im engeren Sinne wären jedoch zusätzliche Anstrengungen wünschenswert, wobei sich vor allem die bereits bestehenden Instrumente – HEPA-Netzwerk und NPEB – anbieten. Zu prüfen wäre zudem, ob und wie der Bildungsbereich besser in die Zusammenarbeit auf Bundesebene eingebunden werden könnte.
- **Beteiligung verschiedener Sektoren:** Auf die relativ schwache Vertretung des Bildungsbereichs auf der koordinativen und Planungsebene wurde bereits hingewiesen. Umgekehrt engagiert sich der Gesundheitssektor hier zwar sehr stark, weil er unmittelbar und stärker als die anderen Bereiche an gesundheitlichen Fragen interessiert ist. Auf der Ebene konkreter Umsetzungen ist der Gesundheitssektor allerdings kaum präsent. Hier erweisen sich der Sport- und der Bildungsbereich sowie Interventionen im Transportbereich als besonders bedeutsam. Nüchtern betrachtet bieten diese Sektoren tatsächlich eine grössere Fülle an direkten und erfolgversprechenden Interventionsmöglichkeiten als der Gesundheitssektor, weshalb die Forderung nach zusätzlichen Massnahmen im Gesundheitsbereich heikel ist. Umgekehrt beinhaltet die ungleiche Verteilung der Sektoren in den Koordinations- und Umsetzungsfunktionen auch Konfliktpotential in dem Sinne, dass die Rolle des Gesundheitssektors als "fachliches Gewissen der Bewegungsförderung" als Einmischung in den eigenen Kompetenzbereich missverstanden werden kann (vgl. auch Kapitel 8 und 9).
- **Subsidiarität:** Eine Stärke der schweizerischen Bewegungsförderung – wie auch anderer politischer Themenbereiche – besteht im engen Zusammenwirken öffentlicher und privater Stellen, die auch aus unserer Bestandsaufnahme hervorgeht. Von Bedeutung sind hier neben gemeinnützigen



Organisationen und Vereinen kommerzielle Firmen, die über eine breite Palette an Bewegungsangeboten verfügen (Fitnesszentren, Yoga- und Aquafit-Kurse etc.). Die Zusammenarbeit und die subsidiäre Unterstützung nicht-staatlicher Organisationen, die auch im SpoFöG und anderen Texten prominent erwähnt wird, lässt sich noch intensivieren und ausbauen, was allerdings wiederum Koordinationsleistungen mit Blick auf einen effizienten Mitteleinsatz voraussetzt.

### *Systemebenen*

Stellenweise schwache Verankerungen der Bewegungsförderung auf der nationalen Ebene dürfen in der föderalistischen Schweiz nicht überbewertet werden. Dies umso mehr, als die in Kapitel 3 diskutierten konzeptionellen Grundlagen klar zeigen, dass konkrete Umsetzungsmassnahmen in erster Linie auf der lokalen und allenfalls regionalen Ebene anzusetzen hätten. Trotzdem deutet der Überblick in Kapitel 6 darauf hin, dass viele Projekte noch relativ unverbunden nebeneinander her laufen und das grundsätzlich vorhandene Kooperations- und Lernpotential nicht ausreichend nutzen.

Folgende Lücken und Potentiale lassen sich identifizieren:

- Verknüpfung auf und zwischen den Systemebenen und Vernetzung: Selbst wenn eine umfassende Bundesstrategie für das Funktionieren der Bewegungsförderung in der Schweiz nicht zwingend notwendig ist, lässt sich die Zusammenarbeit auf den verschiedenen Systemebenen sowie zwischen diesen noch verbessern. Lokale Projekte sind häufig nur schwach in übergeordnete Zusammenhänge eingebettet und haben eine geringe Reichweite. Hier sind, wie weiter oben erwähnt, Koordinations- und Vernetzungsleistungen von Interesse. Mögliche Koordinationsinstanzen wären etwa das NPEB oder das HEPA-Netzwerk sowie fachspezifische Gruppierungen wie das SNGS oder die Sportverbände.

### *Zielgruppen*

Aufgrund der weiter oben sowie in Kapitel 5 erwähnten Probleme bei der Identifikation von Zielgruppen und der lückenhaften Dokumentation konkreter Projekte, sind Aussagen darüber, auf welche Gruppen sich die aktuellen Interventionen beziehen und ob es sich dabei um "sinnvolle" Zielgruppen handelt, schwierig. Da die COMPI-Datenbank in erster Linie Projekte enthält, die sich auf (schulpflichtige) Kinder- und Jugendliche beziehen, ist diese Zielgruppe in der vorliegenden Projektsammlung übervertreten. Dass sich diese Übervertretung auch bei einer umfangreicheren Sammlung bestätigen könnte, zeigt ein Blick auf weitere Projekte: Im Rahmen des Programms "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz und den daraus abgeleiteten kantonalen Aktionsprogrammen werden Kinder und Jugendliche ebenfalls als wichtigste Zielgruppe erwähnt, und J+S, das grösste Bewegungsförderungsprojekt auf der Ebene des BASPO hat deutlich mehr Mittel zur Verfügung als die auch auf Erwachsene gerichteten Programme (ESA, LBS, HEPA).

Folgende Lücken und Potentiale lassen sich mit Blick auf die Zielgruppen identifizieren:

- Bewegungsförderung für Kleinkinder: Bewegungsförderungsmaßnahmen setzen als Folge der vergleichsweise leichten Erreichbarkeit der Zielgruppe in aller Regel erst bei schulpflichtigen Kindern an; es existieren zwar einige Ansätze zur Bewegungsförderung im Vorschulalter, diese könnten jedoch noch verstärkt werden.
- Bewegungsförderung für Schulkinder: Mit dem obligatorischen Sportunterricht gehören die Volksschulen zu den wichtigsten Bewegungsförderern der Schweiz. Daneben wird in vielen Schulen weiteres für die Bewegungsförderung getan – man denke etwa an Bewegungspausen,

bewegungsfreundliche Pausenplätze, Schulreisen, den freiwilligen Schulsport oder Projekte, welche den Schulweg oder Kindertagesstätten mit einbeziehen. Selbst wenn sich im konkreten Fall noch Optimierungsmöglichkeiten finden lassen sollten, kann hier von einem relativ breiten Angebot gesprochen werden.

- Bewegungsförderung für Erwachsene: Im Vergleich zu den Massnahmen mit Blick auf Kinder und Jugendliche nehmen sich die Anstrengungen zur Bewegungsförderung für Erwachsene relativ bescheiden aus. Es existiert zwar grundsätzlich ein breites Angebot an Bewegungsmöglichkeiten – man denke an die Angebote der Sportvereine, Fitnesszentren und öffentlichen Sportanlagen sowie die Wander- und Veloinfrastruktur – doch fehlen über weite Strecken explizite Informationen, Anregungen und niederschwellige (Einsteiger)angebote für ungenügend aktive Bevölkerungsgruppen wie sie etwa das "Allez Hop"-Programm bot und in gewissen Regionen weiterhin bietet.
- Bewegungsförderung für Senior/innen: Ähnlich gelagert sind die Probleme bei der älteren und betagten Bevölkerung, für die insbesondere die Pro Senectute ein Angebot bereitstellt. Eine Förderungslücke dürfte jedoch bei vielen "rüstigen Senior/innen" bestehen, für welche die Pro Senectute alleine aufgrund ihres Namens kein attraktiver Anbieter sein dürfte.<sup>28</sup>
- Bewegungsförderung für weniger privilegierte Personen: Abgesehen davon, dass ein grosser Teil der Bewegungsangebote in der Schweiz der gesamten Bevölkerung offenstehen und kostengünstig oder gar kostenlos genutzt werden können (z.B. Wander- und Velowege), gibt es vergleichsweise wenige Projekte, die sich explizit mit weniger privilegierten Gruppen befassen. Eine Ausnahme stellt die Migrationsbevölkerung dar, die allerdings häufig fälschlicherweise kollektiv als "unterprivilegiert" und "ungenügend aktiv" eingeschätzt wird. Projekte für diese Gruppe haben in vielen Fällen nur eine geringe Reichweite. So beschränken sich etwa die "Velokurse für Migrantinnen" ebenso wie die "FemmeTische" vorderhand noch auf eine sehr kleine Gruppe von tatsächlichen Nutzerinnen. Die beiden Beispiele verweisen zudem auf ein zentrales Problem der Bewegungsförderung für "unterprivilegierte Gruppen": Die Tatsache nämlich, dass diese Gruppen nicht nur schwierig zu identifizieren, sondern auch schwierig zu erreichen und zu mobilisieren sind. Hier sind sowohl auf der konzeptionellen als auch auf der Umsetzungsebene zusätzliche Anstrengungen nötig, um umfassendere und erfolgversprechende Ansätze zu entwickeln.
- Bewegungsförderung für die "Durchschnittsbevölkerung": Wie bereits weiter oben erwähnt, darf über allen Diskussionen um die Identifikation und Erreichung von spezifischen Zielgruppen schliesslich nicht vergessen werden, dass auch viele "Durchschnittsbürgerinnen und -bürger" in ungenügender Masse körperlich aktiv sind. Hier sind weitere Anstrengung zur Identifikation von Hinderungsfaktoren für gesundheitswirksame Bewegung notwendig, die in spezifische Projekte einzubauen wären.

### *Ansatzpunkte und Settings*

Mit Blick auf die Settings und Ansatzpunkte konkreter Interventionen zeigen sich ähnliche Limitierungen bei der Bestimmung des "Ist-Zustands" wie hinsichtlich der Zielgruppen. Mit dieser Betonung der Bewegungsförderung bei Kindern und Jugendlichen geht eine grosse Anzahl von Projekten einher, welche entweder direkt in der Schule oder im ausserschulischen Umfeld (Familie, Freizeit) und hier insbesondere im Sport angesiedelt sind.

---

<sup>28</sup> Das BASPO hat dieses Problem im übrigen erkannt, indem es sein Seniorensportangebot in das Programm Erwachsenensport Schweiz integriert hat.

Im Fokus der meisten Projekte stehen dabei das Verhalten und die Einstellungen, während Information abgesehen von den Kampagnen von Gesundheitsförderung Schweiz und einiger weiterer Stellen (z.B. "Leichter Leben" im Kanton Zürich) und auf die Verhältnisse gerichtete Interventionen seltener sind. Die geringe Zahl an Informationskampagnen erstaunt nicht, da die Wirkung von verhältnismässig teuren Informationskampagnen ohne flankierende Massnahmen umstritten ist. Überdies herrschen in weiten Teilen der Schweizer Bevölkerung wohl kaum grundlegende Informationsdefizite bezüglich der Tatsache, dass körperliche Bewegung gesund ist. Mit Bezug zu den Massnahmen, welche eine Änderung von Verhältnissen und Strukturen zu bewirken versuchen, gilt es dagegen festzustellen, dass diese wohl häufig nicht als "Bewegungsförderungsprojekte" verbucht und publiziert werden, obwohl sie in der Schweiz durchaus bedeutsam sind. Zu erwähnen wären hier einerseits die neueren Ansätze zur Einrichtung von Begegnungszonen und "bewegungsfreundlichen Siedlungsstrukturen", andererseits die Anstrengungen zur Entwicklung und Pflege öffentlich zugänglicher Bewegungsinfrastrukturen (Wander- und Velowegen, Vita Parcours, Sportanlagen wie Schwimmbäder, Langlaufloipen oder Sporthallen).

Mit Bezug zu den Ansatzpunkten und Settings können somit die folgenden Lücken und Potentiale erwähnt werden:

- Verknüpfung von verhaltens- und verhältnisorientierten Ansätzen: Verhaltensorientierte Ansätze dominieren in der Bestandsaufnahme in Kapitel 6.3 zwar, doch dürfte das Missverhältnis bei einer erweiterten Betrachtung, welche auch Infrastrukturen (inkl. Rad- und Wanderwege) berücksichtigt, etwas weniger krass ausfallen, als wenn nur die Projekte in den konsultierten Datenbanken untersucht werden. In verschiedenen Fällen können die Ansatzpunkte von Umsetzungsmassnahmen jedoch noch besser koordiniert werden. So könnte beispielsweise die Eröffnung neuer Velo- und Wanderwege als Anlass für konkrete Bewegungsförderungsprogramme genommen werden, während verhaltensorientierte Ansätze durchaus auch Druck auf der politischen Ebene für die Verbesserung der Infrastruktur entwickeln könnten.
- Sport: Im Sport besteht ein breites Angebot an Bewegungsmöglichkeiten wobei sich neben informellen Angeboten (Wander- und Velowege, Bäder, Skipisten, Loipen etc.) vor allem die Sportvereine und Fitnesszentren als wichtige Anbieter hervortun und teilweise auch niederschwellige Angebote für Inaktive oder ungenügende Aktive haben. Eine vollständige Übersicht über diese Angebote fehlt jedoch, so dass die Identifikation von Lücken und Weiterentwicklungsmöglichkeiten schwierig ist. Auf jeden Fall könnte das "nicht-sportliche" Bewegungsförderungsangebot des Sports noch besser als bis anhin kommuniziert werden.
- Bildung: Im Bildungsbereich wird, wie ausgeführt, bereits sehr viel getan. Ein Blick auf die Mitgliedschaften im Schweizer Netzwerk gesundheitsfördernder Schule zeigt jedoch, dass noch nicht alle Schulen und Lehrpersonen im selben Masse für Fragen der Gesundheit und Bewegungsförderung sensibilisiert sind. Eine Herausforderung besteht hier zudem darin, die Bewegungsförderung in immer dichter werdenden Lehrplänen zu verankern und mit dem ausserschulischen Umfeld zu verknüpfen.
- Gesundheit: Wie weiter oben ausgeführt, spielt der Gesundheitssektor in der Schweizer Bewegungsförderung zwar eine bedeutsame Koordinationsrolle und stellt auch personelle und finanzielle Mittel bereit (z.B. via NPEB des BAG oder Gesundheitsförderung Schweiz). Konkrete Umsetzungsleistungen im Gesundheitsbereich (Pflege, Prävention) im engeren Sinne sind jedoch nicht nur bemerkenswert selten, sondern bislang auch nicht besonders erfolgreich. Während die partielle Rückerstattung von Fitnesszenterbeiträgen durch die Krankenkassen teilweise als "Werbemassnahme zur Anziehung guter Risiken" kritisiert wird, steht die flächendeckende Umsetzung des

Projekts PAPRICA (Bewegungsförderung in der Hausarztpraxis) noch aus. In diesem Bereich könnten weitere Anstrengungen lohnenswert sein.

- Nicht-sportliche Freizeit: Das Potential der nicht-sportlichen Freizeit wird für die Bewegungsförderung erst bedingt genutzt. Gerade hier – etwa in der Alltagsmobilität zu Fuss oder mit dem Fahrrad, zügigen Spaziergängen oder kleinen Wanderungen – liegt jedoch ein erhebliches Potential für die Förderung körperlicher Aktivitäten bei Personen, die, aus welchen Gründen auch immer, nichts mit "Sport" zu tun haben wollen. Zudem ist dieser Bereich von Bedeutung, weil hier viele "sitzende Tätigkeiten" (Medienkonsum, Computernutzung) angesiedelt sind, die durch Bewegungsepisoden unterbrochen werden könnten.
- Arbeit, Betriebe: Der Arbeitsplatz stellt ein Stiefkind der Schweizer Bewegungsförderung dar. Ein Grund dafür dürfte in der Tatsache liegen, dass das Thema "Bewegung" in aller Regel in allgemeineren Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Arbeitssicherheit eingebettet ist, bei denen sich dringendere Fragen stellen (z.B. Schutzbestimmungen, Tabakprävention, Ergonomie). Entsprechend findet sich in Zusammenhang mit der betrieblichen Gesundheitsförderung zwar ab und zu ein Bewegungsförderungsprojekt, doch sind diese dünn gesät. Der einzige grössere Ansatz zur Bewegungsförderung – das Best Practice Projekt "Bewegung ist möglich" der SUVA – scheint seit 2009 nicht weiterentwickelt worden zu sein. Die Reaktivierung des Programms und eine stärkere Betonung von Bewegung in der betrieblichen Gesundheitsförderung ist nicht nur wünschenswert, sondern wird gegenwärtig offenbar von Gesundheitsförderung Schweiz, BAG und SUVA tatsächlich geplant.
- Wirtschaft: Mit Blick auf wirtschaftliche Akteure ist darauf hinzuweisen, dass sie nicht nur für die betriebliche Bewegungsförderung, sondern auch als Sponsoren und Finanzierungsquellen von Interesse sein können. So ist beispielsweise Coop in das Projekt "schweiz.bewegt" involviert, während die Migros an SchweizMobil und den SlowUps beteiligt ist und die Zürich Versicherung die Vita Parcours unterstützt. Solche "Public-Private-Partnerships" könnten weiter ausgedehnt werden.
- Transport und Verkehr: Mit Blick auf das Transportwesen gilt es zweierlei festzuhalten. Angesichts des Bevölkerungswachstums und zunehmend grösserer Wegdistanzen zwischen Wohnort, Arbeitsplatz und Freizeitinfrastruktur, dürfte die zentrale Stellung des motorisierten Individual- und öffentlichen Verkehrs weiterhin unangefochten bleiben. Die Infrastruktur für die nicht-motorisierten Verkehrsteilnehmer wird allerdings kontinuierlich ausgebaut – wenn auch vielleicht nicht im aus Bewegungssicht wünschenswerten Tempo. Zudem existieren verschiedene Koordinationsgruppen (insbesondere beim ARE und ASTRA) und konkrete Projekte, welche die Mobilität mit eigener Körperkraft zu fördern versuchen. Da die Alltagsmobilität eine wesentliche Komponente gesundheitswirksamer Bewegung darstellen kann, sind diese Ansätze weiter voranzutreiben.
- Raum- und Stadtplanung: Die Verkehrsinfrastruktur gehört zu den wesentlichen Aspekten in der Planung, die mit Blick auf eine bessere Integration von körperlicher Bewegung in Alltag und Freizeit in verschiedenerlei Hinsicht gefordert ist: Zu erwähnen sind etwa die Themen suburbane Freiraumentwicklung, bewegungsfreundliche Siedlungsstrukturen, Einrichtung und Pflege von Parks und Naherholungsgebieten oder Planung von Velo- und Fussgängerwegen. Hier gibt es eine Reihe vielversprechender Ansätze, die noch weiter ausgebaut werden könnten.
- Weitere Settings: Zwei weitere Settings werden in verschiedenen Projekten explizit angesprochen: das Wohnumfeld und die Familie. Ersteres steht in engem Zusammenhang mit den weiter oben angesprochenen Bereichen der Raumplanung und der nicht-sportlichen Freizeit, während letztere

wohl eher den Zielgruppen zuzuordnen wäre. Unabhängig von solchen Zuordnungsfragen stellen aber sowohl das Wohnen als auch die Familie interessante Interventionsbereiche dar, die es weiter zu untersuchen gilt. So berücksichtigt beispielsweise das Projekt suburbane Freiraumentwicklung auch das Wohn- und Arbeitsumfeld, die Förderung des Langsamverkehrs und von Bewegungs- und Freizeitzone (vgl. Metron 2012). Ähnliches gilt für erste Projekte zum Thema "Mobilitätsmanagement in Wohnsiedlungen", in denen die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung bislang erst ein Nebenthema darstellt.

- Integrierte Programme: Das NPEB und das HEPA-Netzwerk bieten gute Ansatzpunkte für eine nationale Koordination von Bewegungsförderungsaktivitäten. Überlegenswert wäre zudem, ob für ausgewählte Zielgruppen und Settings nationale Umsetzungen – wie sie im Sportbereich beispielsweise bereits für Kinder und Jugendliche existieren (J+S) – lohnenswert wären. Das vor einigen Jahren erfolgreiche und innovative Programm "Allez Hop" könnte hier beispielsweise wieder revitalisiert werden.

Zusammenfassend können wir somit feststellen, dass die Schweiz über eine vielfältige und aktive Bewegungsförderungsszene verfügt. Dass Bewegung gesund ist und daher mit passenden Massnahmen gefördert werden sollte, wird kaum bestritten. Als Folge engagieren sich verschiedene Sektoren und Organisationen auf der nationalen, regionalen und lokalen Ebene sowohl in der Vernetzung als auch in konkreten Massnahmen. Die Situation ist gegenwärtig jedoch sehr unübersichtlich, so dass sich nicht abschliessend beurteilen lässt, ob die Bewegungsförderung ihre Ziele erreicht und in welchen Bereichen ein zusätzliches Engagement besonders vielversprechend wäre. Unsere Bestandsaufnahme weist jedoch auf einige interessante Handlungsfelder und Interventionsmöglichkeiten hin, die in den folgenden Kapiteln in Form einiger Empfehlungen diskutiert werden sollen.

### Teil 3: Positionierung des BAG in der Bewegungsförderung

Nachdem in den vorangehenden Teilen die Konturen einer umfassenden Bewegungsförderung skizziert und mit den tatsächlichen Anstrengungen in der Schweiz verglichen wurden, geht es in den folgenden Kapiteln darum, einen Blick in die Zukunft zu werfen und zu fragen, in welche Richtung die Schweizer Bewegungsförderung weiterentwickelt werden sollte und könnte. Im Zentrum von Kapitel 8 steht dabei die Identifikation von Handlungsfeldern und Strategien, die sich stark an der Diskussion von Lücken und Potentialen der Schweizer Bewegungsförderung in Kapitel 7 orientiert und durchaus auch als Zusammenfassung des vorliegenden Berichts gelesen werden kann. Diese allgemeine Strategieskizze bildet die Grundlage für die Formulierung einiger knapper Empfehlungen bezüglich der Positionierung des BAG in der zukünftigen Schweizer Bewegungsförderung in Kapitel 9.

#### 8. Handlungsfelder und Strategien

Die vorangehenden Kapitel haben nicht nur gezeigt, dass Bewegungsförderung aus der Perspektive von Gesundheitsförderung und Prävention ein lohnenswertes Projekt darstellt, sondern vor allem auch, dass es sich um ein anspruchsvolles und vielschichtiges Anliegen handelt, das in der Schweiz mit einer Vielfalt von Ansätzen bearbeitet wird. Die wichtigste strategische Empfehlung für die zukünftige Bewegungsförderung lautet vor diesem Hintergrund: Aufrechterhaltung und gezielte Stärkung sowie Optimierung der bestehenden Aktivitäten. Diese Stärkung und Optimierung sollte auf verschiedenen Ebenen erfolgen, wobei uns vor allem die folgenden, in verschiedenerlei Hinsicht miteinander verknüpften Punkte erwähnenswert scheinen:

##### *1) Definition "Bewegungsförderung" und Klärung von Zuständigkeiten*

Mit dem SpoFöG ist Bewegungsförderung seit dem 1. Oktober 2012 in der Schweiz gesetzlich verankert. Obwohl das BASPO im SpoFöG klar als Themenführer deklariert ist, dürfte dieses weder fähig noch willig sein, die gesamte Bewegungsförderung in der Schweiz im Alleingang zu organisieren.<sup>29</sup> Vor diesem Hintergrund kann das SpoFöG ein Anlass dazu sein, die in den Kapiteln 3 und 6 vorgestellten Stakeholders zu einem Austausch einzuladen, um zu einem gemeinsamen Verständnis von Bewegungsförderung zu gelangen, gemeinsame und unterschiedliche Interessen zu identifizieren sowie Kompetenzen und Verantwortungen, aber auch gegenseitige Unterstützungsmöglichkeiten zu klären. Es wäre mit anderen Worten also zu definieren, was Bewegungsförderung ist, welches die prioritären Handlungs- und Interventionsfelder sind und in wessen Kompetenzbereich diese fallen.

Angesichts der Forderung nach einem multisektoralen Vorgehen, darf die Identifikation von Zuständigkeits- und Kompetenzbereichen allerdings nicht als "strenge Aufteilung des Kuchens" missverstanden werden. Vielmehr geht es darum, diejenigen Akteure zu identifizieren, die in gewissen Handlungsfeldern die Führungs- und Koordinationsrolle übernehmen können, dabei aber immer die Interessen und Möglichkeiten der weiteren Akteure im Blick behalten (siehe auch Punkt 2).

---

<sup>29</sup> Dies ist ja auch im SpoFöG nicht vorgesehen, wie die in Kapitel 6 zitierten Passagen aus dem SpoFöG (Art. 26: Verweis auf andere Bundesstellen) und der Organisationsverordnung für das VBS (Art. 15: Abgrenzung von Zuständigkeiten in den Bereichen Gesundheit und Alltagsbewegung) zeigen.

## *2) Schwerpunktsetzung in der Bewegungsförderung (Sektoren und Zielgruppen)*

Anlässlich der unter Punkt 1 aufgeführten Klärung von Begriffen und Zuständigkeiten ist auch zu diskutieren, bei welchen Arten von körperlicher Bewegung, in welchen Sektoren und welchen Zielgruppen die Bewegungsförderung zukünftig Schwerpunkte setzen sollte. Angesichts begrenzter finanzieller und personeller Ressourcen wird es nämlich notwendig sein, prioritäre Handlungsbereiche zu identifizieren.

Mit Bezug zu den zu fördernden Arten von körperlicher Bewegung kann an dieser Stelle aufgrund der Befunde in Kapitel 2 festgehalten werden, dass grundsätzlich jede Art von Bewegung, welche zu einer erhöhten Puls- und/oder Atemfrequenz führt, gesundheitswirksam ist, wobei einseitige oder repetitive Belastungen (etwa bei gewissen Arbeiten) jedoch problematisch sein können und durch ausgleichende Aktivitäten kompensiert werden sollten. Obwohl die WHO einen Trade-Off zwischen Intensität und Dauer in dem Sinne suggeriert, dass sich die minimale wöchentliche Bewegungsdauer bei der Ausübung von intensiven statt moderaten Aktivitäten von 150 auf 75 Minuten halbiert, stand im Zentrum der bisherigen Schweizer Empfehlungen eher die Regelmässigkeit von Aktivitäten als deren Intensität (vgl. Kapitel 3). Die Bewegungsförderung hat sich damit explizit auf eine Vielzahl von körperlichen Aktivitäten in verschiedenen Lebensbereichen und Sektoren zu beziehen.

Mit Blick auf diese Lebensbereiche und Sektoren enthält Tabelle 8.1 einen zusammenfassenden Überblick über den aktuellen Stand der Umsetzung, wie er sich aus Teil 2 der vorliegenden Studie ergibt, sowie eine Reihe von Empfehlungen für die zukünftige Bewegungsförderung. Aus der Tabelle wird zunächst deutlich, dass es mit der Bildung und dem Sport in der Schweiz zwei Sektoren gibt, in denen unseres Ermessens schon sehr viel für die Bewegungsförderung getan wird und wo es wohl primär um die Aufrechterhaltung und punktuelle Optimierung von Angeboten gehen dürfte. Tatsächlich ist die Vielfalt an Angeboten hier so gross, dass die Optimierung im einen oder anderen Fall durchaus eine Straffung und bessere Verknüpfung verschiedener Angebote beinhalten könnte. Solche Tendenzen sind auf der Ebene der Sportvereine stellenweise bereits zu erkennen, wenn sich verschiedene Vereine entschliessen, Fitnessangebote gemeinsam bereitzustellen, oder sich gar zu einem neuen, grösseren Verein zusammenschliessen (vgl. Lamprecht et al. 2012).

Im Bereich der nicht-sportlichen Freizeit und im Verkehrsbereich – zu denken ist hier etwa an die Massnahmen von ARE, ASTRA und SchweizMobil sowie allgemein die gut ausgebaute Bewegungsinfrastruktur in der Schweiz – kann die Umsetzung als befriedigend bis gut bezeichnet werden. Hier sind jedoch verschiedene Verbesserungen, insbesondere bezüglich der Information über Angebote, der nachhaltigen Verankerung von körperlich aktiven Mobilitätsformen in übergeordneten Verkehrskonzepten und ein teilweiser Ausbau der Infrastruktur (z.B. Verbesserung des Velowegnetzes) denkbar. Zudem ist das optimale Niveau im Bereich der Alltagsmobilität zu Fuss oder mit dem Fahrrad noch bei weitem nicht erreicht. "Bike to Work" beispielsweise verzeichnet zwar durchaus ansehnliche Teilnehmeraten, die Nachhaltigkeit von jährlich wiederkehrenden Monatsaktionen ist jedoch fraglich. Hier könnte eine verstärkte Zusammenarbeit mit Arbeitgebern, öffentlichen Verkehrsanbietern und Planungsinstanzen von Interesse sein.

In verschiedenen weiteren Sektoren erfolgt die Umsetzung der Bewegungsförderung erst ansatzweise, wobei dies jedoch kein grösseres Problem darstellt, weil diese Bereiche für die Bewegungsförderung ohnehin nicht von zentraler Bedeutung sind. Allerdings könnte hier ein zusätzliches Bewusstsein für die Anliegen der Bewegungsförderung geschaffen werden und ggf. gewisse Teilprojekte durchgeführt oder verstärkt werden (Information, städtebauliche Massnahmen, vgl. auch Punkt 6).

Tabelle 8.1: Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Bewegungsförderung nach Sektoren

Bereich/Sektor	Umsetzung	Empfehlung
Gesundheit	+/-	Weiterführung/Verstärkung von NPEB; Überarbeitung von PAPRICA; Prüfung weiterer Interventionen, insbesondere in der Ausbildung des Gesundheitspersonals
Bildung	++	Festhalten am 3-Stunden-Obligatorium und den laufenden Projekten (Schulsport, bewegungsfreundliche Schule etc.)
Sport	++	Festhalten an den bestehenden Angeboten (z.B. J+S) und Ausbau/Kommunikation von "nicht-sportlichen Einsteigerangeboten" (z.B. in Sportvereinen)
nicht-sportliche Freizeit	+	Aufrechterhaltung bestehender Ansätze; punktuelle Verstärkung von Projekten als Alternative zu oder Ergänzung von "sedentären Freizeitaktivitäten"
Transport und Verkehr	+	Weiterführung und Ausbau der existierenden Zusammenarbeit; Fortsetzung der Anstrengungen zur Förderung der Alltagsmobilität mit eigener Körperkraft..
Arbeit	-	Bessere Integration von Bewegung in Arbeitsalltag und betriebliche Gesundheitsförderung; Entwicklung neuer Ansätze
Raumplanung und Stadtentwicklung	=	Verstärkung bestehender Ansätze; vermehrter Einbezug von Bewegungsfachleuten in die Planung
Umwelt	=	Weitere Schärfung des Bewusstseins für die natürliche Umwelt als Bewegungsressource; Berücksichtigung von Umwelthanliegen bei der Planung von Bewegungsförderungsprojekten
Wohnen	-	Entwicklung neuer Ansätze zur Bekämpfung der Sedentarität im häuslichen Umfeld (allenfalls in Zusammenhang mit allgemeinen Ansätzen zum Mobilitätsmanagement und zur Entwicklung bewegungsfreundlicher Siedlungsstrukturen)
Massenmedien, Information	=	ggf. Durchführung neuer Informationskampagnen
Wissenschaft, Forschung	=	Verbesserung der Datenlage
Politik und Recht	+	Verankerung von Bewegung und Bewegungsförderung in den rechtlichen Grundlagen

Zeichenerklärung: ++ umfassende Umsetzung, Optimierungsmöglichkeiten denkbar; + breite Umsetzung mit Erweiterungsmöglichkeiten; = teilweise Umsetzung; - keine oder nur ansatzweise Umsetzung.

Schliesslich konstatieren wir in einigen Sektoren beträchtliche Umsetzungsdefizite, wobei auch hier der Problemdruck unterschiedlich gelagert ist:

- Gesundheit: Der Gesundheitsbereich übernimmt in der Bewegungsförderung zwei Funktionen: Einerseits stellt er konzeptionelle Grundlagen zur Verfügung und spielt die Rolle des "gesundheitlichen Gewissens". Diese Rollen werden in der Schweiz etwa mittels des NPEB gut ausgefüllt, auch wenn noch gewisse Optimierungsmöglichkeiten existieren.

Weniger gut sieht es bei konkreten Umsetzungsprojekten im Gesundheitswesen aus. Das an verschiedenen Orten des vorliegenden Berichts erwähnte PAPRICA-Projekt hat noch keine Breitenwirkung erreicht und müsste möglicherweise in andere Strategien eingebettet werden, denn eine effiziente und erfolgversprechende Bewegungsförderung in der Arztpraxis ist nicht zuletzt auf lokale Angebote angewiesen, die auch den teilnehmenden Ärzt/innen bekannt sein müssen.



Jenseits des PAPRICA-Projekts sind uns nur wenige weitere direkte Interventionen im Gesundheitsbereich bekannt.<sup>30</sup> Bewegungsförderung könnte möglicherweise besser in stationären Einrichtungen und Spitälern verankert werden. Das Wirkungspotential solcher Interventionen darf aufgrund des begrenzten Zielpublikums jedoch nicht überschätzt werden. Von Interesse ist dagegen eine verbesserte Ausbildung des Gesundheitspersonals in Bewegungsfragen, wie sie beispielsweise von der EU (2008) gefordert wird.<sup>31</sup>

- Arbeit: Bewegungsförderung am Arbeitsplatz ist gemäss unseren Recherchen jenseits des "bewegten Arbeitswegs", der eher in den Bereich "Verkehr" fällt, gegenwärtig kaum ein Thema. Gemäss den Befunden der in Kapitel 5 kurz dargestellten Omnibus-Studie des BFS ist das Wirkungspotential in diesem Bereich aber ohnehin beschränkt, weil die Bewegungsaktivität in Arbeit und Alltag offenbar ohnehin schon verhältnismässig hoch ist. Allerdings sind hier weitere Abklärungen zum effektiven Niveau körperlicher Aktivität und zur Frage, ob alle diese Aktivitäten tatsächlich gesundheitswirksam sind, notwendig. Dabei dürften im Arbeitsbereich drei unterschiedliche Arten von Bewegungsförderungsprojekten von Interesse sein:
  - kompensatorische und kräftigende Aktivitäten für körperlich einseitig belastete Personen;
  - Bewegungssequenzen und -pausen sowie Aktivierungsstrategien für Personen, die während der Arbeit mehrheitlich sitzen;
  - Zusätzliche Angebote, etwa im Betriebssport oder in Verbindung mit Sportanbietern (Fitnesszentren, Vereine).

Letzten Endes finden sich in der betrieblichen Bewegungsförderung also recht ähnliche Handlungsfelder wie im schulischen Umfeld: Wie in der Schule kann auch am Arbeitsplatz die Integration von Bewegung in den Alltag mit anderen Zielen des Unternehmens konfliktieren, während sich bei ausserbetrieblichen Angeboten die Frage nach der Zuständigkeit stellt. Allerdings existieren bereits verschiedene Best Practice Projekte (vgl. SUVA 2009), deren angepasste Umsetzung in anderen Betrieben mit zusätzlicher Aufklärungsarbeit und gezielten Anreizen gefördert werden könnte.

- Wohnen: Ein Bereich, der zwar in den Grundlegendokumenten ab und zu erwähnt wird, von den in der Schweiz aktuell laufenden Bewegungsförderungsprojekten aber kaum je explizit thematisiert wird, ist das Wohnen und das Wohnumfeld. Es ist selbstverständlich schwierig, in der Privatsphäre der Bevölkerung zu intervenieren, aber innovative Ansätze zur Bekämpfung der Sedentarität im Wohnumfeld (z.B. Computernutzung und TV-Konsum) hätten ein beträchtliches Wirkungspotential und sollten unbedingt geprüft werden. Bereits existierende Anknüpfungspunkte wären hier einerseits die allgemeinen Ansätze für bewegungsfreundliche Siedlungsstrukturen, andererseits Projekte, die sich mit dem Mobilitätsmanagement befassen und stärker auf den Bereich Bewegung fokussiert werden könnten.<sup>32</sup>

In ähnlicher Weise wie bei den Sektoren, können auch Aussagen über verschiedene Zielgruppen der Bewegungsförderung gemacht werden. Tabelle 8.2 enthält Hinweise zu zwei Arten von Zielgruppen:

---

<sup>30</sup> Zu erwähnen ist etwa die Beteiligung des BAG an einem Projekt, das Beratungs- und Bewegungsangebote für übergewichtige Jugendliche bereitstellt, oder die Praxis der Rückerstattung von Fitnesscenterbeiträgen u.ä. durch ausgewählte Krankenversicherungen.

<sup>31</sup> Damit sind nicht nur spezifische Ausbildungsgänge als Sportmediziner/in, Physiotherapeut/in, Public Health Spezialist/in oder als Fachfrau/mann Bewegungs- und Gesundheitsförderung (vgl. die entsprechende Verordnung und weiteren Unterlagen des BBT vom 16.8.2011 unter <http://www.bbt.admin.ch/bvz/grundbildung/index.html?lang=de>) gemeint, sondern auch die systematische Berücksichtigung des Themenkomplexes in der Aus- und Weiterbildung von Ärzt/innen und Pflegepersonen.

<sup>32</sup> Das DZM unterstützt gegenwärtig zwei Projekte, die sich mit dem Mobilitätsmanagement in Wohnsiedlungen befassen, jedoch noch keinen klaren Fokus auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung aufweisen (vgl. die Übersicht auf der Website des DZM: <http://www.are.admin.ch/dienstleistungen/00908/>).

verschiedenen Altersgruppen sowie Gruppen, die auf der Grundlage spezifischer sozialer Merkmale bestimmt werden können.

Mit Bezug zu den Altersgruppen können wir zunächst feststellen, dass viele Schulkinder in der Schweiz in den Genuss einer extensiven Bewegungsförderung kommen: Ausgehend vom obligatorischen Sportunterricht bieten viele Schulen auch freiwilligen Schulsport, bewegungsfreundliche Pausenplätze, Bewegungspausen und -sequenzen sowie Massnahmen für einen sicheren Schulweg an. Dazu kommt eine breite Palette von ausserschulischen Bewegungs- und insbesondere Sportangeboten (Sportvereine, J+S), die sehr erfolgreich sind und unbedingt weiter gepflegt werden sollten.

Auch für die übrigen Altersgruppen besteht ein breites Angebot, allerdings ist hier der (Wieder)Einstieg häufig schwieriger. Zusätzliche Informationen über Bewegungsmöglichkeiten und die Entwicklung, Intensivierung oder Revitalisierung (z.B. "Allez Hop") spezifischer Angebote im "nicht-sportlichen Bereich" wären hier wünschenswert.

Tabelle 8.2: Empfehlungen für die Weiterentwicklung der Bewegungsförderung nach Zielgruppen

Zielgruppe	Umsetzung	Empfehlung
<i>Altersgruppen</i>		
Vorschulkinder	=	bestehende Projekte ausbauen
Schulkinder	+	aktuelle Massnahmen beibehalten
junge Erwachsene	=	Verbesserung des Übergangs vom "organisierten Schul- und Vereinssport" zur freien Bewegungsaktivität
Erwachsene im erwerbsfähigen Alter	=	zusätzliche "nicht-sportliche" Angebote und verbesserte Kommunikation
Senior/innen	=	zusätzliche Angebote für "Junggebliebene" und verbesserte Kommunikation;
<i>Soziale Gruppen</i>		
Familien	=	zusätzliche Massnahmen vielversprechend
Erwerbstätige	-	zusätzliche Massnahmen vielversprechend
Migrant/innen	=	Auflösung der Konfusion von Migrationshintergrund und "Vulnerabilität" und Anpassung der Projekte
"vulnerable" und unterprivilegierte Gruppen	-	Exaktere Bestimmung von "Vulnerabilität" und Entwicklung spezifischer Projekte für ausgewählte Zielgruppen

Zeichenerklärung: + breite Umsetzung; = teilweise Umsetzung; - keine oder nur ansatzweise Umsetzung

Mit Bezug zu den anderen in der Tabelle aufgeführten Zielgruppen ist die Situation weniger klar und weniger befriedigend:

- Familien: Familien werden in Zusammenhang mit Interventionen, welche auf Kinder gerichtet sind, häufig thematisiert. Das ausserschulische Bewegungsangebot für Familien könnte jedoch noch besser kommuniziert und stellenweise wohl auch ergänzt werden.
- Erwerbstätige: Auf die Defizite bei den Erwerbstätigen haben wir bereits hingewiesen, wobei hier neben der betrieblichen Bewegungsförderung vor allem die Mobilität zur und von der Arbeit ein wichtiges Thema darstellt. Mobilitäts- und Bewegungsfragen stellen sich im übrigen auch bei Nicht-Erwerbstätigen im erwerbsfähigen Alter, also z.B. Studierenden (Weg zur Bildungsstätte) oder bei Hausfrauen und -männern (Weg zum Einkaufen).

- Migrant/innen: Personen mit Migrationshintergrund werden in vielen Projekten thematisiert, wobei hier jedoch häufig eine unglückliche Vermischung von Migrations-, Integrations- und Marginalisierungsproblematik vorgenommen wird. Eine genauere Analyse des Zusammenhangs zwischen Migrationshintergrund und Bewegungsverhalten vermag zu zeigen, dass nicht jede/r Migrant/in Bewegungsdefizite aufweist und dass die letzteren durchaus mit anderen sozialen Merkmalen in Beziehung stehen, die auch ausserhalb der Migrationsbevölkerung eine Rolle spielen. Interventionen in der Migrationsbevölkerung verlangen daher nach einer fundierten Bestimmung der Lebenssituation und der Defizite ausgewählter Teilgruppen, die mit den vorhandenen Daten gegenwärtig jedoch nur bedingt machbar ist (vgl. auch Punkt 5).
- "Vulnerable" und unterprivilegierte Gruppen: Ähnliches gilt für vulnerable und unterprivilegierte Gruppen (z.B. Bildungsferne, Sozialhilfeempfänger/innen), die nicht zwingend über zu wenig Bewegung verfügen müssen. Allerdings dürften sich die Probleme bei der Kombination verschiedener, unvorteilhafter Merkmale (z.B. Arbeitslosigkeit plus tiefe Schulbildung plus Migrationshintergrund) tatsächlich verschärfen, doch sind auch hier weitere Abklärungen notwendig.

Nicht zu vergessen ist schliesslich die häufig vergessene Zielgruppe der "Bewegungsmuffel in der Durchschnittsbevölkerung", die durch keine besonders auffällige Kombination von sozialen und demographischen Merkmalen charakterisiert ist. Mit Blick auf die Planung von Massnahmen wäre hier wie auch bei den anderen Zielgruppen ein genauerer Blick auf die Faktoren wünschenswert, welche die Aufnahme und Aufrechterhaltung gesundheitswirksamer Bewegungsaktivitäten be- oder verhindern (vgl. auch Punkt 5).

### *3) Multisektoralität und Vernetzung*

Selbst wenn im vorliegenden Bericht viel von verschiedenen Sektoren, Settings und Bereichen die Rede war und diese Perspektive auch im vorangehenden Punkt gewählt wurde, darf nicht vergessen werden, dass sich Bewegungsförderung optimalerweise auf verschiedene Sektoren bezieht bzw. deren Aktionen unter einem gemeinsamen Dach verbindet (vgl. Kapitel 3).

Mit Bezug zur Multisektoralität der Bewegungsförderung fällt in der Schweiz dreierlei auf: Erstens sind die von der WHO und anderen Organisationen identifizierten und in Tabelle 8.1 festgehaltenen Sektoren in der Schweiz zwar in vielerlei Weise in die Bewegungsförderung involviert, zweitens fällt das Engagement der verschiedenen Sektoren jedoch unterschiedlich aus und drittens ist eine umfassende multisektorale Kooperation, die Akteure aus mehr als zwei oder drei Sektoren umfasst, eher die Ausnahme als die Regel. Diese Beobachtung gilt sowohl auf der nationalen als auch auf der regionalen und kommunalen Ebene, wo Projekte und Organisationen häufig noch ungenügend miteinander verknüpft sind. Die Vernetzung von Akteuren und Projekten wäre daher zu stärken.

Auf der nationalen Ebene existieren mit dem HEPA-Netzwerk und dem NPEB bereits zwei Gefässe, die sich schwerpunktmässig mit gesundheitswirksamer (Alltags)bewegung befassen und sich für die Intensivierung des Austausches eignen.<sup>33</sup> Es wäre zu überlegen, wie NPEB und HEPA zusätzlich für diese Aufgabe gestärkt werden könnten. Mit Bezug zum NPEB könnte sich nicht zuletzt der begrenzte Zeithorizont des Programms als Problem erweisen (siehe auch Kapitel 9), während das HEPA-Netzwerk über weite Strecken noch einen stark informellen Charakter hat. Zu prüfen wäre hier, welche Möglichkeiten es gäbe, HEPA stärker als bis anhin als unabhängiges Kompetenzzentrum für Bewegungsförderung zu etablieren – etwa nach dem Muster der Stiftung "Sucht Schweiz" oder der

---

<sup>33</sup> Weitere Gruppen wie der IDANE oder die ROK könnten zudem stärker für Fragen der Bewegungsförderung sensibilisiert werden.

Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Diese würde allerdings ein formales und wohl auch finanzielles Commitment verschiedener Schlüsselakteure (etwa BASPO, BAG, weitere Bundesämter, Gesundheitsförderung Schweiz) bedingen.

Eine weitere Frage betrifft das Problem, wie der Austausch mit und innerhalb der kantonalen und kommunalen Ebene verbessert werden könnte. Mit Blick auf die Verknüpfung über die Systemebenen hinweg zeigt beispielsweise das Programm "Gesundes Körpergewicht" von Gesundheitsförderung Schweiz auf, wie die Kooperation und der Austausch mit finanziellen Anreizen und der Bereitstellung von Know How verbessert werden kann. Das Programm ist zwar insofern limitiert, als Kinder und Jugendliche die primäre Zielgruppe darstellen, doch könnten die hier gesammelten Erfahrungen im Austausch mit den Kantonen möglicherweise in ein anderes Programm oder eine Vernetzungsplattform bzw. Anpassungen in den existierenden Programmen (HEPA, NPEB) einfließen.

Innerhalb der Kantone und Gemeinden stellen sich im übrigen ähnliche Probleme der multisektoralen Zusammenarbeit wie auf Bundesebene, wobei hier als erschwerend dazu kommt, dass in der Regel weder die Bewegungs- noch die Gesundheitsförderung eine starke Lobby haben und Bewegungsfachleute auf der kommunalen Ebene häufig nicht verfügbar sind oder konsultiert werden. Hier wäre die Bestandsaufnahme von existierenden Kooperationsstrukturen und die darauf aufbauende Formulierung von Empfehlungen zur Vernetzung bzw. die Publikation von "Best Practice"-Beispielen von Interesse. Interessante Ansatzpunkte stellen in diesem Zusammenhang die Projekte suburbane Freiraumentwicklung, strukturelle Bewegungsförderung in den Gemeinden und "Bewegung ist möglich" dar, den sich solche Beispiele entnehmen lassen und die entsprechende Beratungsangebote enthalten. Ebenfalls erwähnenswert ist das BASPO-Projekt lokale Bewegungs- und Sportnetzwerke (LBS), das allenfalls zu einem umfassenden Beratungsangebot für die Bewegungsförderung in den Gemeinden ausgebaut werden könnte.

#### *4) Projektdokumentation, "Best Practice"-Beispiele und Qualitätssicherung*

Nicht nur mit Blick auf die Vernetzung auf nationaler, regionaler und kommunaler Ebene besteht ein Bedürfnis nach zusätzlichen Kenntnissen und "Best Practice" Beispielen, sondern vor allem auch bezüglich konkreter Umsetzungen in der Bewegungsförderung. Die COMPI-Datenbank wie auch weitere Projektdokumentationen sind vorderhand noch unvollständig und sollten ausgebaut sowie besser systematisiert werden.

Ein besserer Überblick über existierende Ansätze inkl. ihrer Wirkung (z.B. Evaluationsresultate) bildet die Basis für die Identifikation besonders erfolgreicher Ansätze, die in Form einer Sammlung von "Best Practice" Projekten publiziert werden könnten. Ein Problem besteht selbstverständlich darin, die Anbieter zur Meldung ihrer Angebote zu bewegen. Hier könnten beispielsweise mittels Wettbewerben oder der Verleihung von Labels Anreize geschaffen werden.

Die Vergabe von Labels könnte zusammen mit spezifischen Evaluationen überdies ein Ansatz zur Qualitätssicherung und -entwicklung von Bewegungsförderungsangeboten sein. Prüfwert wäre in diesem Zusammenhang beispielsweise, ob das "qualitop"-Label, das aktuell vor allem von Fitnesszentren verwendet wird, auf weitere Angebote ausgedehnt werden kann und ob mit der Verleihung des Labels die Pflicht zur regelmässigen Meldung des Projektfortschritts verbunden werden könnte. Einen weiteren Ansatzpunkt stellt die Initiative "actionsanté" des BAG dar, das Raum für Bewegungsförderungsprojekte bietet (vgl. auch Kapitel 9).

### *5) Verbesserung der Datengrundlagen*

In ähnlicher Weise zeigen sich mit Blick auf die Bestimmung des körperlichen Aktivitätsniveaus der Bevölkerung und besonders wichtiger Zielgruppen noch verschiedene Defizite. Ein Teil der Lücken dürften sich mit den Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (SGB 2012) zwar schliessen lassen, doch müssen hier ausreichend Mittel für eine fundierte Datenanalyse bereitgestellt werden. Zusätzlich sind weitere (Evaluations- und qualitative) Studien im Sinne der Ausführungen in Kapitel 7 notwendig, um zu einem vollständigeren Bild von Faktoren zu gelangen, welche Bewegung behindern oder fördern.

### *6) Information und Kommunikation*

In den vorangehenden Punkten wurde verschiedentlich auf Aufklärungs- und Informationsaktivitäten hingewiesen. Diese Aktivitäten sollten unter der Bedingung der Verfügbarkeit ausreichender finanzieller Mittel auf drei Ebenen erfolgen:

- a) Expertenwissen: Insbesondere die unter den Punkten 4 und 5 aufgeführten Aktivitäten sollten in einer Form aufbereitet werden, dass sie für Personen und Organisationen, die in der Bewegungsförderung tätig sind, einfach auffindbar und nutzbar sind. Wie erwähnt, können hier sowohl das NPEB als auch das – allenfalls verstärkte – HEPA-Netzwerk eine bedeutsame Rolle spielen.
- b) Breite Bevölkerung: Selbst wenn der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit einer grossen Mehrheit der Bevölkerung bekannt sein dürfte, kann es durchaus lohnenswert sein, einfache Informationen über Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu integrieren (Treppensteigen, Wege zu Fuss zurücklegen, Bewegungspausen), sowie über konkrete Angebote im lokalen Umfeld wieder einmal etwas breiter zu kommunizieren. Originelle Ansätze hierzu bietet etwa die Kampagne "Leichter Leben" des Kantons Zürich.
- c) Zielgruppen: Eine besondere Herausforderung stellt schliesslich die Erreichung von spezifischen Zielgruppen dar, bei denen Bewegungsdefizite konstatiert wurden und für die spezifische Angebote entwickelt wurden. Hier müssen wohl je nach Projekt und Zielgruppe unterschiedliche Kommunikationskanäle gesucht werden.

Selbst wenn das in den vorangehenden sechs Punkten geschilderte "Bewegungsförderungsprogramm" sehr umfangreich ist, muss an dieser Stelle jedoch noch einmal festgehalten werden, dass sich die Bewegungsförderung in der Schweiz bereits auf einem guten Weg befindet: Es existieren Organisationen aus verschiedenen Sektoren, welche für Fragen der Bewegungsförderung sensibilisiert sind und ihre Anliegen im Rahmen konkreter Massnahmen und Projekt berücksichtigen. In vielen Fällen geht es daher weniger darum, neue Massnahmen zu entwickeln und zu implementieren, sondern vielmehr darum, bestehende Ansätze und Netzwerke zu stärken und weiter zu entwickeln. Gerade hier kann das Bundesamt für Gesundheit einen wesentlichen Beitrag leisten, auf den im folgenden Kapitel einzugehen sein wird.

## 9. Empfehlungen

Wie der vorliegende Bericht zeigt, hat der Gesundheitsbereich in der Bewegungsförderung eine Doppelfunktion: *Einerseits* ist er der einzige der verschiedenen Sektoren, der unmittelbar und direkt am Thema Gesundheit und damit auch an der Gesundheitswirksamkeit von körperlicher Bewegung interessiert ist. Damit ist er prädestiniert dazu, Know How über gesundheitswirksame Bewegung zu sammeln und aufzubereiten, das Thema in die öffentliche Diskussion einzubringen und Massnahmen der Bewegungsförderung zu initiieren. *Andererseits* sind die direkten Interventionsmöglichkeiten des Gesundheitssektors in der Bewegungsförderung jedoch begrenzt. Das Wirkungspotential anderer Bereiche – insbesondere der Bildung, des Sports, des Verkehrs, der Arbeit und der (nicht-sportlichen) Freizeit – ist deutlich grösser, obwohl Gesundheit hier nicht das primäre Anliegen darstellt. Eine der grossen Herausforderungen der Bewegungsförderung dürfte vor diesem Hintergrund tatsächlich darin bestehen, die Interessen und Massnahmen von "Gesundheits-" und "Bewegungsbereich" miteinander zu einer gemeinsamen Strategie zu verknüpfen.

Aus dieser Bemerkung sowie aus den Überlegungen in den vorangehenden Kapitel folgen für das BAG zwei unterschiedliche Ansatzpunkte: einerseits als einziges Bundesamt, das die Gesundheit als Zwecksetzung hat, andererseits als einer von vielen Akteuren, die sich aus sehr unterschiedlichen Gründen mit körperlicher Bewegung beschäftigen. Aus dieser Ausgangslage ergeben sich für das BAG einige vielversprechende Handlungsfelder, die in Form von knappen Empfehlungen abschliessend kurz aufgeführt werden sollen.

### 1) "Gesundheitliches Gewissen" der Bewegungsförderung

Auf einer sehr allgemeinen konzeptionellen Ebene kann das BAG aufgrund seines Interesses an der Volksgesundheit zunächst die Rolle des "gesundheitlichen Gewissens" der Bewegungsförderung übernehmen. Wie die vorangehenden Kapitel zeigen, wird diese Aufgabe vom BAG bereits heute breit wahrgenommen, das Engagement sollte aber fortgesetzt und nach Möglichkeit ausgebaut werden. Konkret geht es hier *einerseits* ganz allgemein darum, in Bevölkerung, Politik und (Bundes)verwaltung das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass gesundheitswirksame Bewegung ein wichtiges Thema ist. Es geht hier also um Öffentlichkeits- und Kommunikationsarbeit, mit der die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit aufgezeichnet werden und der Boden für konkrete Interventionen vorbereitet wird.

Gerade weil Gesundheit nur einer von vielen Gründen ist, aus denen Bewegungsförderung im weitesten Sinne betrieben werden kann – man denke etwa an die Förderung des Wettkampfsports oder die Förderung des Fahrradverkehrs zwecks Reduktion von Schadstoffemissionen –, könnte es *andererseits* zu den Aufgaben des BAG gehören, auf gesundheitsfördernde und -schädigende Aspekte in solchen Programmen hinzuweisen. Es geht hier mit anderen Worten darum, die Bewegungsförderung kritisch zu überwachen und auf die angemessene Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zu achten.

### 2) Klärung des Commitments des BAG

Gesundheitswirksame Bewegung ist nicht der einzige Aufgabenbereich des BAG. Mit dem Nationalen Programm Ernährung und Bewegung (NPEB), das bis ins Jahr 2016 verlängert wurde, besteht zwar ein Auftrag zur Bewegungsförderung, doch stellen sich hier zwei grundlegende Fragen:

- Ressourcen: Es fragt sich, welche personellen und finanziellen Ressourcen für das NPEB zur Verfügung stehen und wie diese eingesetzt werden. Zusätzliche Fragen lauten: Ist es innerhalb der

existierenden Vereinbarungen überhaupt möglich, den Einsatz für die Bewegungsförderung zu erhöhen? Können allenfalls zusätzliche Ressourcen mobilisiert werden?

- Zeithorizont: Bewegungsförderung braucht Zeit. Es kann zwar als Erfolg gewertet werden, dass das NPEB bis ins Jahr 2016 verlängert wurde, doch fragt es sich, was ab 2017 mit der Bewegungsförderung beim BAG geschehen wird. Sollte das NPEB 2016 ersatzlos beendet werden, so ist die Nachhaltigkeit der aktuellen und in den kommenden Jahren zu treffenden Massnahmen nicht gesichert. Mit Blick auf die Zukunft wären daher schon heute die Weichen für ein längerfristiges Commitment zu stellen.<sup>34</sup>

Je nachdem wie die Fragen nach der Ressourcenausstattung und dem Commitment beantwortet werden, können die folgenden Punkte umfassender oder nur punktuell angegangen werden.

### *3) Klärung von Zuständigkeiten und Koordination*

Mit seinem Fokus auf Gesundheit ist das BAG zwar optimal positioniert, um den Bereich der gesundheitswirksamen Bewegung zu koordinieren. Gerade weil die Umsetzung in aller Regel durch andere Sektoren und Organisationen erfolgt, muss diese Koordinationsfunktion jedoch partnerschaftlich und in einem kooperativen Rahmen ausgeübt werden.

Ausschlaggebend dürfte in diesem Zusammenhang die in Kapitel 8 angesprochene Rollen- und Kompetenzklärung mit dem BASPO sein, dem im SpoFöG ja, wie gezeigt, eine gewisse Themenführerschaft zugeordnet wird. Es wäre mit anderen Worten also zu klären, in welchen Bereichen das BASPO die Führungsrolle tatsächlich ausfüllen kann, wo es auf Unterstützung und/oder partnerschaftliche Arrangements angewiesen ist und wo es die Aufgaben allenfalls sogar an andere Akteure delegieren möchte. Umgekehrt müsste das BAG einerseits sein Interesse an und sein Commitment für die Bewegungsförderung sowie seine Beitragsmöglichkeiten verdeutlichen.

Wünschenswertes Resultat aus diesem Klärungsprozess wäre eine enge Kooperation zwischen BASPO und BAG im Themenbereich gesundheitswirksame Bewegung, die zugleich den Kern einer umfassenderen multisektoralen Allianz bilden könnte, in der nun ihrerseits die Zuständigkeiten weiterer Akteure geklärt und zugeordnet werden müssen. So verlangt beispielsweise die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung im Alltag optimalerweise die Zusammenarbeit von Akteuren aus Verkehr, (Raum)planung, Arbeit, Sport und nicht-sportlichem Freizeitbereich. In diesem Bereich existieren bereits spezifische Koordinationsmechanismen und Arbeitsgruppen, die in diesen Klärungsprozess involviert werden müssten und in denen das BAG, wie oben erwähnt, die Rolle des "gesundheitslichen Gewissens" und kompetenten und kooperationsbereiten Partners übernimmt. Zu denken ist hier im Sinne der Empfehlungen von Schad und Baumeler (2011: 17f.) etwa an die in Kapitel 6 erwähnten Koordinations- und Arbeitsgruppen Langsamverkehr (Federführung ASTRA), Freizeitverkehr (ARE), suburbane Freiraumentwicklung (ARE und BWO) sowie die ROK (ARE) und den IDANE.<sup>35</sup>

In diesem Zusammenhang ist im übrigen darauf hinzuweisen, dass das BAG mit dem Nationalen Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) bereits über ein Koordinationsinstrument verfügt, das jedoch erweitert und gestärkt werden könnte. Das heisst, wichtige Partner aus den verschiedenen Bereichen (vgl. hierzu die in Abschnitt 6.2 aufgeführten Organisationen) könnten formell in das NPEB

---

<sup>34</sup> Eine Möglichkeit wäre etwa die bereits erwähnte Aufnahme gesundheitswirksamer Bewegung in das geplante Präventionsgesetz bzw. die dazugehörige Verordnung.

<sup>35</sup> Schad und Baumeler (2011) erwähnen eine Reihe weiterer Koordinationsgruppen, die für das BAG von Interesse sind, die mit Blick auf die Förderung gesundheitswirksamer Bewegung aber eher weniger bedeutsam sein dürften.

integriert und in einen regelmässigen Austausch involviert werden. Sollte dies nicht möglich sein, könnten das HEPA-Netzwerk, eine der bereits existierenden Arbeitsgruppen bei anderen Bundesämtern oder eine neu zu schaffende Austauschplattform einen alternativen Rahmen für die Vernetzung und den regelmässigen Austausch darstellen.

Unabhängig vom Gefäss, das für den multisektoralen Austausch gewählt wird, sollte darauf geachtet werden, dass dieses langfristig angelegt wird und nicht nach einer allfälligen Beendigung des NPEB im Jahr 2016 ebenfalls verschwindet. Eine besondere Herausforderung besteht hier zudem in der Integration von bzw. Kommunikation mit zentralen Akteuren der kantonalen und lokalen Ebene, für welche ihre Autonomie ein zentraler Wert darstellt. Wie in Kapitel 8 erwähnt, kann hier beispielsweise an die Erfahrungen und Strukturen angeknüpft werden, die Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenhang mit seinen kantonalen Aktionsprogrammen zum Thema "gesundes Körpergewicht" etabliert hat.

#### *4) Sammlung und Vermittlung von Know How*

Die soeben erwähnte Koordinationsfunktion ist beim BAG durch fachliche Kompetenz zu stärken und zu unterstützen. Selbst wenn die eigentliche Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsförderungsprogrammen in der Regel die Angelegenheit anderer (lokaler, kantonaler und nationaler) Stellen ist, kann das BAG eine wichtige Rolle bei der Sammlung und Vermittlung von grundlegenden Informationen über gesundheitswirksame Bewegung spielen wie dies beispielsweise bereits im Rahmen des Monitoringsystems Ernährung und Bewegung (MOSEB) getan wird.

Die Aufgabe der Sammlung von wissenschaftlichen Befunden, Projektberichten und Planungsgrundlagen braucht dabei nicht zwingend vom BAG im Alleingang gelöst zu werden, sondern kann wiederum partnerschaftlich erfolgen, indem bereits bestehende Projekte wie etwa die COMPI-Datenbank fachlich und finanziell unterstützt werden (vgl. auch Punkt 5). Zu erwähnen ist hier zudem die Möglichkeit, Forschungs- und Dokumentationsanstrengungen anderer Bundesämter zu unterstützen, wie sie etwa von Schad und Baumeler (2011: 20f.) in Zusammenhang mit den Leistungen von ARE und dem BAFU aufgeführt werden (MONET, Nachhaltigkeitsbeurteilung, Indikatoren für Ökosystemleistungen).

#### *5) Unterstützungsleistungen*

Aus den vorangehenden Punkten wird deutlich, dass das BAG andere Akteure in verschiedenerlei Hinsicht unterstützen kann. Diese Unterstützung kann sowohl inhaltlicher und fachlicher als auch finanzieller Art sein, wobei der Umfang der Unterstützungsleistungen selbstverständlich von der unter Punkt 2 aufgeführten Ressourcenverfügbarkeit abhängt. Folgende, teilweise bereits erwähnten Unterstützungsleistungen sind denkbar:

- Bereitstellung von und Beteiligung an Koordinations-, Kommunikations- und Austauschplattformen für relevante Akteure (vgl. Punkt 3); dazu gehört auch die Beteiligung an den Koordinationsanstrengungen anderer Bundesämter, die weiter oben erwähnt wurden (z.B. IDANE,ROK).
- Sammlung und Bereitstellung von Informationen und Planungsgrundlagen (ggf. in Zusammenarbeit mit anderen Ämtern und Stellen, vgl. Punkt 4).
- Beteiligung an Informations- und Kommunikationsanstrengungen; dies kann sowohl Informationen für Fachleute als auch die Beteiligung an Öffentlichkeitskampagnen beinhalten (vgl. Punkte 1, 4 und 6).



- Fachliche oder finanzielle Unterstützung von Projekten: Bereits heute unterstützt das BAG verschiedene Projekte und Arbeitsgruppen. Zu erwähnen sind hier in Anlehnung an die Aufzählung in Abschnitt 6.2 etwa qualitop, das HEPA-Netzwerk, die suburbane Freiraumentwicklung im Rahmen der Agglomerationspolitik des Bundes, das DZM, die Bundeskoordination Freizeitverkehr, die ROK, IDANE, die tripartite Agglomerationskonferenz, die Strategie der Nachhaltigen Entwicklung und das Schweizerische Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen (SNGS). Dieses Engagement ist zu überprüfen und gegebenenfalls zu erweitern, da alle erwähnten Projekte ein erhebliches Potential zur Verbesserung der Bewegungsaktivität in der Schweizer Bevölkerung haben.

Mit Blick auf zusätzliche oder neue Unterstützungsleistungen scheinen uns insbesondere folgende Projekte bzw. Arten von Projekten förderungswürdig:

- HEPA-Netzwerk und COMPI-Projekt mit Blick auf die nationale Koordination und Sammlung von Projekten; beim HEPA-Netzwerk wäre insbesondere zu prüfen, ob dieses in Kooperation mit wichtigen Partnerorganisationen zu einem eigenständigen Kompetenzzentrum "Bewegungsförderung" ausgebaut werden könnte, das nicht nur Daten sammelt, sondern diese auch analysiert und publiziert.
- multisektorale Ansätze, die mehr als zwei oder drei Bereiche involvieren;
- Projekte aus Bereichen, die in den Kapiteln 7 und 8 als "lückenhaft" und "entwicklungsfähig" klassifiziert wurden – also beispielsweise die Bewegungsförderung für Erwachsene oder die betriebliche Bewegungsförderung;
- Projekte aus dem Gesundheitsbereich, für den das BAG primär zuständig ist. Zu denken wäre hier etwa an das PAPRICA-Projekt oder an neu zu entwickelnde Projekte, die das Thema Bewegung und Bewegungsförderung stärker in Ausbildungsgängen des Gesundheitsbereichs verankern.

#### 6) Eigene Projekte und Interventionen

Neben der erwähnten Zusammenarbeit in einer Reihe von Koordinationsgremien und verschiedenen Unterstützungsleistungen führt das BAG mit dem NPEB ein eigenes Programm durch, welches sich mit der Förderung gesundheitswirksamer Bewegung befasst und seinerseits eine Reihe von relevanten Teilprojekten und Initiativen enthält. Zu erwähnen sind hier insbesondere:

- Monitoring System Ernährung und Bewegung (MOSEB): Dieses Projekt kann nicht zuletzt als Beitrag zu einer Verbesserung der Datenlage und der Information über gesundheitswirksame Bewegung verstanden werden und sollte weitergeführt werden. Von Bedeutung sind hier nicht nur das auf der Website des BAG publizierte Indikatorensystem, sondern auch die verschiedenen Sonderstudien zum Thema Bewegung, die im Rahmen des NPEB in Auftrag gegeben und publiziert wurden.
- actionsanté: Die Initiative war bislang vor allem im Bereich der Ernährung erfolgreich, indem es verschiedene (kommerzielle) Partner zu angebotsrelevanten Commitments bewegte. Im Bereich der Bewegungsförderung konnte jüngst ein erstes Aktionsversprechen im Bereich der Mobilität auf dem Arbeitsweg verbucht werden, und es ist zu hoffen, dass dieses Beispiel Schule machen wird. Zu überlegen wäre, wie in Kapitel 8 aufgeführt, ob eine verstärkte Kooperation mit qualitop, an dem das BAG ja ebenfalls beteiligt ist, möglich und sinnvoll wäre oder ob allenfalls in Zusammenarbeit mit anderen Partnern ein zusätzliches Bewegungsförderungslabel entwickelt werden soll. Von Interesse könnte hier auch eine stärkere Kooperation mit Swiss Olympic oder ausgewählten Sportverbänden sein, um das breite Angebot im Bereich des Vereins- und Erwachsenensports besser zu erfassen und zu kommunizieren.

Ob es sinnvoll und (finanziell) möglich ist, weitere eigene Projekte auf die Beine zu stellen, werden die unter den Punkten 1 und 3 erwähnten Klärungsprozesse sowie der Aufwand für die unter den anderen Punkten erwähnten Leistungen zeigen. Angesichts der hohen Projekt- und Programmdichte in der Schweiz bevorzugen wir aber eher die Beteiligung an und Stärkung von existierenden Strukturen als die Entwicklung neuer Ansätze. Solche neuen Projekte müssten zeigen, dass sie tatsächlich einen innovativen Beitrag zu Bereichen leisten, in denen noch keine adäquaten Leistungen erbracht werden.

Zusammenfassend lässt sich mit Bezug zur zukünftigen Rolle des BAG damit folgendes festhalten: Aufgrund seines Interesses an gesundheitlichen Fragestellungen, spielt das BAG in der Förderung gesundheitswirksamer Bewegung eine zentrale Rolle, die vor allem auf der Ebene der Koordination, Vernetzung und der Schaffung und Verteilung von Know How angesiedelt ist, während konkrete Umsetzungen in aller Regel von anderen Akteuren geleistet werden.

Entsprechend empfiehlt sich eine partnerschaftliche und kooperative Vorgehensweise, in der die Klärung von Zuständigkeiten mit dem BASPO hohe Priorität hat. Daran anschliessend können weitere Sektoren und Organisationen in die gemeinsame Arbeit involviert werden, wobei wo immer möglich bereits bestehende Koordinationsmechanismen und Programme, wie sie im vorliegenden Bericht aufgeführt wurden, genutzt und ausgebaut werden sollten. Dabei fällt auf, dass in den Bereichen Sport, Bildung, Verkehr und (Raum)planung bereits viel erreicht wurde, während ein zusätzliches Engagement in den Bereichen Arbeit und Gesundheitssystem ein erhebliches Potential aufweist. Ein zentrales Element für ein glaubwürdiges Engagement des BAG stellt dabei ein klares internes Commitment für die Bewegungsförderung sowie die Bereitstellung ausreichender Ressourcen dar.

## Literaturhinweise

- Australian Government Departement of Health and Aging (2012): Physical Activity Guidelines . Zugriff 23.07.12 unter: [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines/#rec\\_0\\_5](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines/#rec_0_5).
- Banzer, W., Füzeki E. (2012): Körperliche Inaktivität, Alltagsaktivitäten und Gesundheit. S. 33-47 in: Geuter, G., Holleederer, A. (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Biedermann, A. (2012a): Gemeinden bewegungsfreundlich gestalten. Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde – Projekt und Synthesebericht. Entwurf Projekt-Flyer, Stand 25.4.10). Zugriff 23.07.12 unter <http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch/downloads/projektflyer.pdf>.
- Biedermann, A. (2012b): Gemeinde bewegt – Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde (Gesuch an das DZM des UVEK vom März 2011). Zugriff am 1.3.2013 auf der Website des DZM via: <http://www.are.admin.ch/dienstleistungen/00908/03175/04453/index.html?lang=de>
- Bös, K., Brehm W. (Hg.)(2012): Handbuch Gesundheitssport. (2. vollständig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- BAG – Bundesamt für Gesundheit (2005): Leitbild für eine multisektorale Gesundheitspolitik. (September 2005). Bern: BAG.
- BAG – Bundesamt für Gesundheit (2008a): Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008-2012 (NPEB 2008-2012). Zusammenfassung. Bern: BAG.
- BAG – Bundesamt für Gesundheit (2008b): Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008-2012 (NPEB 2008-2012)(vollständige Version). Bern: BAG.
- BAG (2011): Evaluation des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008-2012. Schlussbericht. Bern: BAG.
- Bringolf-Isler, B., C. Braun-Fahländer, U. Mäder (2008): Bewegungsverhalten im Alltag. Kinder und Umwelt. Forschungsbericht zuhanden der Eidgenössischen Sportkommission. Basel: ISPM Basel.
- Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsförderung Schweiz und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2009): Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundsatzdokument. Magglingen: BASPO.
- Bundesministerium für Gesundheit (2010): Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention. Berlin: BMG.
- Bundesministerium für Gesundheit (2011): Bewegungsförderung als notwendiger Bestandteil in Prävention und Gesundheitsförderung. Berlin: BMG.
- Ecoplan (2012): Urbane Herausforderungen aus Bundessicht. Ein Diskussionsbeitrag zur Weiterentwicklung der Agglomerationspolitik. Im Auftrag von ARE und SECO. Bern: ARE.
- Engelmann, F., Halkow A. (2008): Der Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung Genealogie, Konzeption, Praxis, Evidenzbasierung- Berlin: WZ Berlin.
- Geuter, G., Holleederer, A. (Hg.)(2012): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Grob, D., A. Biedermann, E. Martin-Diener (2009): Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde – Synthese des aktuellen Wissensstandes, Grundlagen für Handlungsempfehlungen. Herzogbuchsee: Public Health Services.
- Ekelund, U., et al. (2006): "Criterion-related validity of the last 7-day, short form of the International Physical Activity Questionnaire in Swedish adults." Public Health Nutrition 9: 258-65.
- EU – Europäische Union (2008): Lignes d'action recommandées par l'UE en matière d'activité physique. Actions politiques recommandées dans le cadre du soutien d'une activité physique favorable à la santé. Brüssel: Europäische Union.
- Haisch, J. (2010): Prävention und Gesundheitsförderung in der Arztpraxis. S. 281-289 in: Hurrelmann, K., Klotz, T., Haisch, J. (Hg.): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. (3. vollständig überarbeitete Auflage) Bern: Huber.
- Hilsdon, M., Foster, C., Naidoo, B., Crombie, H. (2004): The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews. London: National Health Service NHS.
- Hyrenbach-Singer, S., B. Martin (2011): Bewegungsförderung in der Arztpraxis, Überlegungen zur Einführung von PAPRICA in der deutschsprachigen Schweiz. Universität Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin. Verfügbar unter <http://www.panh.ch/projects/primarycare/> (12.7.2012).
- Jimmy, G., B.W. Martin (2005): Implementation and effectiveness of a primary care based physical activity counselling scheme. Patient Education and Counseling, 56: 323-331.

- Kahlmeier, S., Alpiger, P., und Martin B. (2011): Schweizer Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: Grundlagen für die Weiterentwicklung (Studie im Auftrag der Bundesämter für Sport und Gesundheit). Universität Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin. Zugriff 21.07.12 unter [http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dienstleistungen/tagungen\\_n.html/](http://www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dienstleistungen/tagungen_n.html/)
- Keohane, R., Nye, J. (1977): *Power and Interdependence. World Politics in Transition.* Boston: Little, Brown.
- EDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (2010): Bewegungsförderung: Ideen und Materialien. Eine Handreichung zur Umsetzung der EDK-Erklärung Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule. (Erarbeitet durch die Konferenz der kantonalen Sportbeauftragten). Bern: Generalsekretariat EDK.
- Knöpfli, M., S. Kriemler, M. Romann, R. Roth, J. Puder, L. Zahner (2007): Ein Schulinterventionsprogramm zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness bei Kindern im Alter von 6-13 Jahren (Kinder- und Jugendsportstudie [KISS]). Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 55(2): 45-51.
- Knoll, M., Banzer W., Bös K. (2006): Aktivität und physische Gesundheit. S. 82-102 in: Bös, K., Brehm W. (Hg.): Handbuch Gesundheitssport. (2. vollständig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Kolip, P. (2012): Qualität und Evaluation in der Bewegungsförderung. S.115-127 in: Geuter, G., Holleder, A. (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Kuntsche, E., M. Delgrande Jordan (Hg.)(2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Erhebung. Bern: Huber.
- Lamprecht, M., H.P. Stamm (2002): Bekanntheit, Nutzung und Bewertung der Vita Parcours durch die Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lamprecht, M., Fischer A., Stamm H. (2008a): Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lamprecht, M., A. Fischer, H. Stamm (2008b): Sport Schweiz 2008. Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lamprecht, M., Fischer A., Stamm H. (2012): Die Schweizer Sportvereine. Strukturen, Leistungen, Herausforderungen. Zürich: Seismo.
- Mäder, U., B. W. Martin, Y. Schutz und B. Marti (2006). "Validity of four short physical activity questionnaires in middle-aged persons." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38: 1255-66.
- Marti, B., Zahner L. (o.J.): Kinder- und Jugendsportstudie Region Basel/Aargau (KISS). Abschlussbericht. Magglingen: BASPO.
- Martin, B. (2011): Bewegungsförderung in der Arztpraxis, Überlegungen zur Einführung von PAPRICA in der deutschsprachigen Schweiz. Universität Zürich: Institut für Sozial- und Präventivmedizin. Verfügbar unter <http://www.panh.ch/projects/primarycare/> (12.7.2012).
- Martin, B.W., Mäder U., Stamm H., Braun-Fahrländer C. (2009): Physical activity and health – what are the recommendations and where do we find the Swiss population? *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»* 57 (2), 37–43, 2009.
- Metron Raumentwicklung AG (2012): Suburbane Freiraumentwicklung. Synthesebericht. Brugg: Metron.
- Moses, S., U. Meyer, J. Puder, R. Roth, L. Zahner, S.Kriemler (2007): Das Bewegungsverhalten von Primarschulkindern in der Schweiz. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 55(2): 62-68.
- NICE - National Institute for Health and Clinical Excellence (2008a): Promoting and creating built or natural environments that encourage and support physical activity. London: NICE.
- NICE - National Institute for Health and Clinical Excellence (2008b): Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active. London: NICE.
- Oja, P., Kelly P., Titze S. (2012): Approaches and examples of physical activity promotion in Europe – policies, programmes and interventions. S. 337-349 in: Geuter, G., Holleder, A. (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Pate, R.R. et al. (1995). Physical Activity and Public Health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273:402–407.
- Programme National Nutrition Santé (o.J.): Recommendations pour la prévention primaire des cancers. (Broschüre, Zugriff 23.7.2012 unter: <http://www.sante.gouv.fr/les-syntheses-du-pnns.html>).

- Putnam, R.D (1988): Diplomacy and Domestic Politics: The Logic of Two-Level Games." *International Organization*. 42(Summer 1988):427-460.
- Schad, H., Ohnmacht T., Sonderegger R., Sauter D., Stettler J. (2008): Gebaute Umwelt und körperliche Aktivität. Analysen und Empfehlungen für die Schweiz. Luzern: ITW.
- Schad, H., Baumeler I. (2011): Verankerung von Gesundheit und Lebensqualität in räumlich orientierten Politiken. Schlussbericht im Auftrag des BAG. Luzern: ITW.
- Schimank, U. (1996): Theorien gesellschaftlicher Differenzierung. Opladen: Leske+Budrich.
- Schimank, U. (2002): Gesellschaftliche Teilsysteme und Strukturdaten. S.15-49 in: Volkmann, U., Schimank U. (Hg.): Soziologische Gegenwartsdiagnosen II. Vergleichende Sekundäranalysen. Opladen: Leske+Budrich.
- Schweizerischer Bundesrat (2008): Strategie Nachhaltige Entwicklung:Leitlinien und Aktionsplan 2008-2011. Auszug Langsamverkehr. Bern: ARE.
- SECO – (2008): Leitfaden Inspektion-Prüfmittel Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat. Bern: SECO.
- Shepard, R. (2003): Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37, 197-206.
- Stamm, H., Wiegand, D. und Lamprecht M. (2010): Bewegung, Sport, Gesundheit. Vertiefungsanalyse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007. Zürich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG.
- Stamm, H., Wiegand D., Lamprecht M. (2012a): Migration und Gesundheit. Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Migrationsbevölkerung. Sekundäranalyse im Rahmen des Nationalen Programms Migration und Gesundheit des Bundesamtes für Gesundheit. Bern: BAG.
- Stamm H., Gebert A., Wiegand D., Lamprecht M. (2012): Analyse der Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Bern: BAG.
- Stettler J., Gisler M., Danielli G. (2007): Wirtschaftliche Bedeutung der Sportinfrastrukturen (Kurz- und Schlussbericht). Magglingen: BASPO.
- SUVA (2009): Bewegung ist möglich. 35 Beispiele aus der Praxis. Luzern: SUVA.
- TCB - Globales Komitee für Bewegung, Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (2010): Die Toronto Charta für Bewegung: ein weltweiter Aufruf zum Handeln. Ohne Ort. Dokument geladen am 15.7.2011 unter: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).
- TCB - Globales Komitee für Bewegung, Internationale Gesellschaft für Bewegung und Gesundheit (2011): Investments that Work for Physical Activity. Ohne Ort. Dokument geladen am 15.7.2011 unter: [www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk).
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag.
- Titze, S., Oja, P. (2012): Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. S. 49-63 in: Geuter, G., Hollederer, A. (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Tremblay, M. (2010): Assessing the Level of Sedentarism. S. 13-17 in: Bouchard, C., Katzmarzyk, P. (Hg.): Physical Activity and Obesity. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- USDH – U.S. Department of Health and Human Services(2008): Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy, and Happy! Washington: U.S: Department of Health and Human Services.
- Völker, K. (2012): Zusammenhang von körperlicher Aktivität mit physischer und psychischer Gesundheit – eine Einführung. S. 23-32 in: Geuter, G., Hollederer, A. (Hg.): Handbuch Bewegungsförderung und Gesundheit. Bern: Huber.
- Wagner, P., Brehm W. (2006): Aktivität und psychische Gesundheit. S. 103-117 in: Bös, K., Brehm W. (Hg.): Handbuch Gesundheitssport. (2. vollständig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Wagner, P., Woll A., Singer R., Bös K. (2006): Körperlich-sportliche Aktivität: Definitionen, Klassifikationen, Methoden. S. 58-68 in: Bös, K., Brehm W. (Hg.): Handbuch Gesundheitssport. (2. vollständig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Warburton, D. (2010): The Physical Activity and Exercise Continuum. S. 7-12 in: Bouchard, C., Katzmarzyk, P. (Hg.): Physical Activity and Obesity. Champaign, IL.: Human Kinetics.

- Wiegand, D., Stamm H., Lamprecht M. (2012): Analyse von Fragen zum Bewegungsverhalten im Omnibus 2011 des Bundesamtes für Statistik. Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Bern: BAG.
- Wicki, W., Bürgisser T. (Hg.)(2008): Praxishandbuch Gesunde Schule: Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen. Bern: Haupt.
- World Health Organisation (WHO)(2006a): Physical activity and health in Europe: Evidence for action. Copenhagen: WHO Europe.
- World Health Organisation (WHO)(2006b): Collaboration between the health and transport sectors in promoting physical activity: Examples from European countries. (Studie in Zusammenarbeit mit dem BAG und dem BASPO. Copenhagen: WHO Europe.
- World Health Organisation (WHO)(2007a): Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Europe.
- World Health Organisation (WHO)(2007b): A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity. Genf: WHO.
- World Health Organisation (WHO)(2009a): Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Genf: WHO.
- World Health Organisation (WHO)(2009b): Interventions on diet and physical activity. What works. Genf: WHO.
- World Health Organization (WHO) (2010a): Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf: WHO.
- World Health Organisation (WHO)(2010b): An analysis of national approaches to promoting physical activity and sports in children and adolescents. (Written for HEPA Europe). Copenhagen: WHO Europe.
- World Health Organisation (WHO)(2011): Health-enhancing physical activity (HEPA) Policy Audit Tool (PAT). Copenhagen: WHO Europe.

## Anhang: Aktuelle Bewegungsförderungsprojekte in der Schweiz

Die folgende Tabelle enthält einen Überblick über die für den vorliegenden Bericht ausgewerteten Bewegungsförderungsprojekte, die entweder noch laufen oder in Planung sind. Die Projekte stammen einerseits aus der COMPI-Datenbank des BASPO, andererseits aus eigenen Recherchen bei verschiedenen Anbietern, die Sammlung erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Die nach Projekttitle alphabetisch geordnete Tabelle enthält kurze Beschreibungen der Projekte (in der Regel den Projektbeschreibungen in der COMPI-Datenbank entnommen) sowie Angaben zu den am Projekt beteiligten Sektoren und zur Ebene, auf der die Umsetzung primär erfolgt.

Folgende Abkürzungen wurden verwendet:

Spalte Sektoren (Koordination):

G: Gesundheit	S: Sport	B: Bildung;
F: nicht-sportliche Freizeit	T: Transport, Verkehr	A: Arbeit/Wirtschaft;
P: Raumplanung und Stadtentwicklung	U: Umwelt	W: Wohnen;
I: Information, Massenmedien	F: Forschung, Wissenschaft	R: Recht, Politik.
Z: zusätzliche, nicht bereits genannte Sektoren		

Spalte Implementationsebene:

nat: national	reg: regional	lok: lo
---------------	---------------	---------

Projekttitle	Inhalt	Sektoren (Koordination)	Implementationsebene
Ab nach Netzhausen (LBS)	Aufbau eines lokalen Bewegungs- und Sportnetzes	S	lok
actionsanté	5 Ziele: mehr Aktivität durch Unterstützung von Partner, Marketing, Wissenstransfer, best practice, Koordination und Qualitätssicherung	G	reg
active-online.ch	Internetbasierte Intervention zur Bewegungsförderung bei Erwachsenen	G F	nat
Ä Halle wo's fägt	spielerische Bewegung von Kindern zwischen null und sechs Jahren fördern	Z	reg
Alimentation et mouvement pour les enfants de 0 à 4 ans	Einstellung zu Bewegung und Ernährung verändern, Verhalten verbessern	G	reg
Allez Hop Ticino und Romandie (neu)	Ausbildungskurse für Leiter/innen von Sportkursen für Erwachsene	S A	reg lok
Am Stram gramMES	Übergewichtige Kinder zwischen sieben und zehn Jahren und ihre Familien unterstützen und beraten hinsichtlich mehr Bewegung und gesunder Ernährung	G (A) Z	reg
Begegnung durch Bewegung	Begegnung durch Bewegung fördert die soziale Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund, indem ihr Zugang zum organisierten Sport erleichtert wird	S	reg
Bewegte Schule	Netzwerk zwischen Lehrpersonen soll die Bewegung von Kindern in der Schule in Schwung halten	B	reg
Bewegte Schule Aargau	Bewegungserziehung und Bewegungsförderungsmaßnahmen im gesamten Kanton koordinieren und verbessern	S	reg
Bewegte Schule Graubünden	Bewegte Schule sammelt und vermittelt den Schulen Bewegungsempfehlungen, Ideen zur Bewegungs- und Sportförderung, Spiel- und Sportgeräte für Pausenplatz und Schulzimmer	G S	reg
Bewegter Lebensstart	Informationen und Kurse zu den Themen Ernährung und Bewegung für Schwangere, für Eltern mit ihren Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren sowie Fachpersonen aus dem Kleinkindbereich an	G	reg
Bewegung und Begegnung (Gesundheitsprävention für Migrantinnen) SAH Zürich	Migrantinnen lernen ihrer Kondition angepasste Gymnastikübungen in der Halle und im Freien Sie überwinden Hemmungen und Ängste in Bezug auf ihren Körper Die Teilnehmerinnen erwerben Grundwissen zur Gesundheitsvorsorge	S Z	reg

Projekttitlel	Inhalt	Sektoren	Implementation
Bewegung/Sport ab 50+ für Migrantinnen in ihrer Muttersprache	Niederschwelliges Bewegungsangebot schaffen für Migrantinnen 50+ durch die esa-Ausbildung von integrierten Schlüsselpersonen der jeweiligen Migrationsgruppen.	G Z	reg
Bewegung und Sport für psychisch kranke Migranten	Psychisch kranke (insbesondere traumatisierte) Migranten (explizit Männer) aus verschiedenen Kulturen, welche in den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern psychiatrisch - psychotherapeutisch behandelt werden und welche vom jeweils behandelnden Assistentenarzt/ Ärztin für den Kurs angemeldet werden, weil eine Teilnahme an einer entsprechenden Gruppe therapeutisch indiziert ist. Die Sportgruppe besteht maximal aus 12 Personen und wird zusätzlich zum Trainer von einem Psychiater der Sprechstunde für Migrant/innen begleitet.	Z	lok
Bewegung ist möglich	Best Practice Beispiele für betriebliche Bewegungsförderung	G A	lok
Bewegung und Drogen	Versuch Bewegung präventiv und als Rehabilitation bei Rauschmittelabhängigkeit einzusetzen und zu nutzen	B	lok
beweX	Kinder, die während oder nach einer Bewegungssequenz lernen, erzielen erwiesenermassen bessere Lernleistungen in allen Fächern. Zudem verkleinern sie gezielt einen allfälligen Bewegungsmangel - eine Situation mit doppeltem Gewinn	B	lok
bike2school	Durch die Integration von körperlicher Aktivität auf dem Schulweg wird das Verhalten verändert, ohne die Schulpräsenz zu verlängern oder das Freizeitbudget zu beeinträchtigen	G B S	nat reg
Bike to work	bike to work ist eine Monatsaktion zur Veloförderung im Betrieb mit dem Ziel, dass möglichst viele Pendlerinnen und Pendler für mindestens einen Teil ihres Arbeitsweges das Velo benutzen.	A T Z	lok
Blib fit und mobil	persönliche Fitness und Gesundheit. Die körperliche und geistige Gesundheit möglichst lange erhalten, um so lange wie möglich ein selbständiges Leben führen zu können.	G Z	reg lok
Bunt kickt gut, Transkulturelle Strassenliga Schweiz	Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund über niederschwellige Sportangebote	Z	reg
Calcio Multietnico	Förderung sozialer Integration durch Sport, Sensibilisierung	Z	reg
club minu – 20 Jahre erfolgreich im Kampf gegen Übergewicht bei Kindern	Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden für eine langfristige Verbesserung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten sensibilisiert	B	reg
Ça marche aussi dans ma commune!	Aus dem kantonalen Projekt "ca marche!" sind Ideen und Anleitungen zur Bewegungsförderung und zur Förderung von gesunder Ernährung speziell für Gemeinden ausgearbeitet worden	G P	lok
Dartfit	Mittels eines Bewegungsscheibens mit Magnetpfeilen sollen Bewegungspausen in der Schule angeregt werden.	B S	reg
Défi Vélo	Verbindet Gesundheitsförderung mit fahrradspezifischer Verkehrserziehung und nachhaltiger Mobilität. Jugendliche zw. 15 und 20 absolvieren einen Parcours mit unterschiedlichen Posten.	G T	reg lok
DZM – Dienstleistungszentrum innovative Mobilität	Das Zentrum unterstützt neue, zukunftsweisende Mobilitätsprojekte in Ergänzung zur Verkehrsinfrastrukturpolitik des Bundes. Ausserdem stellt das Zentrum für alle Interessierten eine gemeinsame Ansprechstelle zur Verfügung.	P T G U	nat reg lok
erdgas athletic cup	Kinder für die Bewegung im Allgemeinen und für die Leichtathletik im Speziellen motivieren	S A	nat reg
Erwachsenensport Schweiz (ESA)	Nationale Koordination und Ausbildung	B	nat reg
feelok	Die Gesundheit der Jugendlichen im schulischen Bereich zu fördern und Präventionsarbeit	S F	reg
FemmesTISCHE	Erziehende Frauen sind in Gesundheits- und Erziehungsthemen kompetent, holen sich in ihrem nahen sozialen Umfeld Anregungen und Rat, unterstützen sich gegenseitig und wissen, wo sie sich in schwierigen Situationen Hilfe holen können	B	reg
fit + rank	Kinder lernen die Zusammenhänge zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch kennen und erfahren die Bedeutung von gesunder Ernährung und genügend Bewegung	G	reg lok



Projekttitel	Inhalt	Sektoren	Implementation
fit und mobil	Ziel des Projektes „fit und mobil“ ist es, die derzeit noch nicht körperlich aktiven Bernerinnen und Berner, insbesondere Kinder und Jugendliche, zu mehr Bewegung zu animieren und ihnen den Spass am Sport zu vermitteln. Und dies direkt in Ihrer Gemeinde	S P	reg
Fit@School	Fit@School spricht Schulen an	A	reg
Fitte Kids - biwegt geit's bessär	Ziel ist es, mehr Bewegung, bessere Haltung, Körperbewusstsein und Entspannung in den Schulalltag zu bringen. Unsere Kinder und Jugendlichen sollen entspannter, gesünder und mit weniger Haltungsschäden und -schwächen heranwachsen	G	reg lok
fit-4-future	«fit-4-future» setzt nachhaltige Impulse in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Brainfitness mit dem Ziel, die Lebensgewohnheiten von Primarschulkindern in diesen Bereichen spielerisch und nachhaltig zu prägen	G B A	nat reg
Fitness for Kids	Fitness for Kids richtet sich in erster Linie an Kinder zwischen 6 und 13 Jahren - und natürlich an deren Umfeld wie Lehrer, Eltern, Verwandte und Bekannte	G	reg
Football For sustainable social development (FFSSD)	soziale Integration durch Sport	Z	lok
Gemeinde bewegt	"Gemeinde bewegt.." will die strukturellen Rahmenbedingungen so beeinflussen, dass die Mobilität aus eigener Muskelkraft (zu Fuss gehen, Velofahren etc.) begünstigt wird (Verhältnisprävention). Das Projekt strebt im Jahr 2012 an, in wenigstens zehn Gemeinden kommunale Veränderungsprozesse zu initiieren, zu begleiten und dadurch den Langsamverkehr im öffentlichen Raum zu stärken und den Anreiz für Bewegung zu fördern.	G P	reg
Gesundes Körpergewicht	Nationale Koordination, kantonale Aktionsprogramme	G	nat reg
GKB SPORTKIDS	Reduktion von Körperfett		
GORILLA	Wissen über Ernährung und Bewegung sowie deren Zusammenhang vermitteln; Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändern; Die Lehrer und Eltern der Zielgruppe entlasten und für die Umsetzung der Veränderung einbeziehen; Jährlich 200'000 Jugendliche in der ganzen Schweiz im Alter von 10 bis 18 Jahren erreichen;	G A F	reg lok
Gsünder Basel, Gesundheit für Migranten	im Sinne von Chancengleichheit mit spezifischen Angeboten die Migrationsbevölkerung ansprechen; für die Botschaften der Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung sensibilisiert werden und konkrete Angebote nutzen	G B S	reg
Gymnastik für den Rücken mit gratis Kinderbetreuung	Bewegungsförderung; Orte der Begegnung; Bedürfnisse Migranten wahrnehmen; kultureller Austausch; Niederschwelligkeit.	G S	reg
HIPFIT	Förderung von Freude an Bewegung und eines gesunden Lebensstils; Verbesserung des gesundheitsrelevanten Verhaltens im Bereich Bewegung und Ernährung; Verringerung von Inaktivität, Zunahme der Alltagsbewegung, bewegungsorientierte Gestaltung des Freizeitverhalten; Förderung der Körperwahrnehmung	G B S	reg
Hippo- Fit im Wasser	Ziel ist es, übergewichtigen Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln, indem sie sich im Wasser bewegen	S	lok
IL TEATRO ATLETICO	Integration von Kindern mit Migrationshintergrund; Anspruchsvolle Theater-Vorstellungen; Entwicklung der Lebenskompetenzen und Förderung der Resilienz; Suchtprävention ; Ziele durch sportliche und musische Freizeitgestaltung erreichen	B	lok
Informations- und Sensibilisierungsveranstaltung für Migrant/-innen	Der Informationsstand und die Sensibilisierung zu Gesundheitsthemen in der Migrationsbevölkerung des Kantons BS wird gestärkt; Förderung der Gesundheit der Migrationsbevölkerung	Z	lok
insieme sano - gemeinsam gesund	Nachhaltige Förderung von Lebensqualität und Gesundheit in Gemeinden soll erprobt und dokumentiert werden. Der Kanton Graubünden unterstützt dazu fünf Gemeinden	G	lok
JC-Laufhemd für kalte Sporttage (Fussball und andere Outdoor-Aktivitäten)	Bekanntmachung und die Standardisierung des JC-Laufhemdes für Fussballspieler, die an kalten Spieltagen ihre Sportart ausüben	S A	reg

Projekttitle	Inhalt	Sektoren	Implementation
J+S	Förderung jugendgerechten Sports	B S	nat reg lok
J+S-Kids	möglichst vielen Kindern von 5–10 Jahren eine tägliche Bewegungs- und Sportstunde ermöglichen; polysportives Angebot in Schule oder Verein	S	nat
Jonglieren - du, ich, wir alle!!!	Freude und Spass am Jonglieren /an der Bewegung	B	lok
Jugendsportcamp für übergewichtige Kinder - ZACK	übergewichtige Kinder und Jugendliche animieren ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu verändern	S	reg
Kidz-Box	Übergewicht bei Kindern bekämpfen	G	nat
Kinderleicht - Ess- und Bewegungsprojekte	Menschen, die mit Kindern zwischen 3-12 Jahren zusammen leben, sollen praktisch unterstützt werden, um Ess- und Bewegungsprojekte zu planen und umzusetzen	G	reg
Kinderturnen Brunnmatt / Steigerhubel	Förderung einer aktiven Freizeitgestaltung der Kinder, polysportives Schulsportangebot, durch Einbezug der Vereine den Zugang zu den Angeboten vereinfachen	G B S	lok
Kindersportschule	Durchführung eines sportartübergreifenden Angebotes für die Zielgruppe der vier- bis dreizehnjährigen Kinder und Jugendlichen	B S	lok
KLEMON - eine handlungsbasiertes Monitoring für Kleinkinder mit Risiko zu Übergewicht	Kontrolle des Konsums von Süssigkeiten/Süssgetränken, regelmässiger Früchte- und Gemüsekonsum, Mahlzeitrhythmus entwickeln, regelmässige Spielzeiten, dazu Fortbildungsmodule für Mütterberaterinnen	G F	reg
Kovive – Kinder- und Jugendlager sowie begleitete Familienferien für Familien mit kleinem Budget	Kinder aus sozial schwierigen Lebenssituationen erhalten die Möglichkeit für eine Woche Sport und Spiel	Z	reg
Leichter leben	Aktionsprogramm der Zürcher Regierung mit 30 Projekten zur Unterstützung von gesundem Körpergewicht	G	reg lok
Lernen in Bewegung	Kognitive Arbeit in Verbindung mit Bewegung im Schulalltag	A Z	reg
MICRO SCOOTER KIDS DAY - Sicherheitskurse auf neuen Mobilitätsformen	Kindern in 3 verschiedenen Modulen, der richtige Umgang mit den neuen Mobilitätsformen im Strassenverkehr vermitteln	G T	reg
Midnight Sports (Midnight Basketball)	Schaffung stabiler sportlicher Treffpunkte ausserhalb der traditionellen Vereins- und Schulstrukturen für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren	A	reg
Miges Balù	ein auf Ernährung und Bewegung ausgerichtetes handlungsorientiertes Beratungsangebot für Familien mit Migrationshintergrund	G B	reg
Movimento con l'equilibrio giusto	Projekt zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung im Kindergarten und in der Primarschule	G	reg lok
MUNTERwegs - ein generationenübergreifendes Mentoringprogramm	Mentoringprogramm MUNTERwegs ist ein Unterstützungsangebot im Rahmen der schulergänzenden Betreuung und richtet sich an Kinder mit Migrationshintergrund zwischen 5-11 Jahren. Freiwillige erklären sich bereit, 8 Monate mit Kindern Freizeit zu gestalten	G B S Z	reg
Muuvit	Lernen mit Bewegung – Unter diesem Motto fördert Muuvit die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder und verbessert die Lernatmosphäre in der Klasse	G	reg
NPEB	Nationale Koordination	B	nat
Nilpfi - Indoor Kinderspielplatz	Indoor Kinderspielplatz für Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren.	Z	lok
NUTRIKID	Ernährungserziehung und -ausbildung von Kindern und Jugendlichen, verbunden mit ausreichender körperlicher Bewegung und Entspannung	G S A	nat
Open Sunday - die offene Turnhalle am Sonntag	Eine jede Woche offene Turnhalle zum Spielen für Kinder, breites, selbstorganisierendes Angebot	A	reg
PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care)	Bewegungsförderung durch Beratung in Hausarztpraxen	G	lok
PEBS (Gsundi Mamis - Gsundi Chind)	mehrmalige, kostenlose präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung für Schwangere und Mütter (Universitätsspital Zürich). Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind	G Z	reg

Projekttitle	Inhalt	Sektoren	Implementation
Pedibus - "der Schulbus auf Füssen"	Eltern sind über die Wichtigkeit, dass ihr Kind den Schulweg zu Fuss zurück legen kann, informiert. Pedibus nimmt den Fahrdienst mit dem Auto ab und bringt Kinder sicher zum Kindergarten/ zur Schule. Lehrpersonen steht ein Instrument zur Verfügung, um Eltern auf die Alternative zum Elterntaxi aufmerksam zu machen	T Z	reg lok
Pedibus Valais	Das Ziel ist, Eltern und Grosseltern dazu zu ermuntern, in ihrem Dorf oder Quartier einen Pedibus einzurichten	A Z	reg lok
Primano	Kinder treten gesund, lernbereit und mit guten Startchancen in die Schule ein	G A Z	lok
Procap bewegt	Mehr Kinder und Jugendliche mit Behinderung haben ein gesundes Körpergewicht. Sie bewegen und ernähren sich in einer gesundheitsförderlichen Umgebung	G Z	reg
Projekt Schwimmkurse für Frauen und Frauenbad	Schwimmkurse für Frauen mit Migrationshintergrund	S Z	reg
Purzelbaum für mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten (KITA)	Bewegungsförderung Ernährung Elterneinbezug	G	lok
Purzelbaum Luzern	Mehr Bewegung in die Kindertagesstätten (Kitas) und die Kindergärten des Kantons Luzern bringen	G	reg
Purzelbaum plus/ Youp'la bouge	Purzelbaum plus fördert neu die Weiterentwicklung des ursprünglichen Projekts und dessen Verankerung. Die Angebote für die Verankerung und der Settingzugang wird weiteren bewährten Projekten zu Bewegung und Ernährung für Kinder von zwei bis zehn Jahren. Purzelbaum plus unterstützt die Lehrpersonen und Kleinkindererzieherinnen sowie die Gemeinden und Kantone in der praktischen Umsetzung von Bewegungs- und Ernährungsprojekten für Kinder von 2 – 10 Jahren, in den Settings Schule und Tagesinstitutionen zur Verfügung gestellt	G S A	reg lok
qims.ch	Für die Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht tragen immer alle Beteiligten die Verantwortung: Lehrpersonen, Schulleitungen, Fachschaften, Eltern und Politiker. qims.ch möchte diesen Personen ermöglichen, mit ein und derselben Qualitätsbetrachtung zu arbeiten. Qualitätsentwicklung im Sport- und Bewegungsunterricht	S	nat
Reach out to Migrants communities through sports.	Gemeinden über Integrationsmöglichkeiten und -probleme (z.B. Hindernisse im Wintersport) durch Sport informieren	S A	reg
roundabout	Die Teilnehmerinnen (TN) und Leiterinnen der roundabout-Gruppen sind gesund und können es bleiben, sie entwickeln oder pflegen ihre Freude an körperlicher Bewegung.	G	reg
SantEscalade	Kinder in kommunalem Projekt mit gesundheitsförderndem Lebensstil bekannt machen	G S F	lok
Schtifti Freestyle Workshops Kanton Zürich	Die Aspekte Ernährung und Bewegung werden im Rahmen eines eintägigen Workshops mit der «Schtifti» in Verbindung mit Freestyle-Sportarten altersgerecht und mit Einbezug der Jugendlichen erlernt bzw. geübt	G	reg
«schule bewegt», «l'école bouge», «scuola in movimento»	Förderung der täglichen Bewegung in der Schule, "schule bewegt" motiviert möglichst viele Schulklassen und Tagesstrukturen in der Schweiz und Liechtenstein nachhaltig zu täglicher Bewegung. Den Klassen werden einfach und direkt umsetzbare Module inklusive Bewegungsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt, Sensibilisierung der Öffentlichkeit sowie der Behörden für die Thematik "Bewegte Schule"	G S F	nat
Schweiz bewegt	Programm für mehr Bewegung in den Gemeinden. Mit dem Ziel Bewegungsminuten zu sammeln, treten verschiedene Ortschaften gegeneinander an	S F A	nat
Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen SNGS	Die Schule als gesundheitsfördernden Lern- und Arbeitsort gestalten: Schulen gestalten unter Mitwirkung aller Beteiligten ihre „Lebenswelt“ so, dass die Schule ein Ort ist wo Gesundheit gefördert wird	G B	nat
SIB-MI (Sport Integration und Bewegung mit Migrantinnen)	Migrantinnen und Migrantinnen lernen neue Möglichkeiten kennen, um ihre Freizeit zu gestalten. Im Rahmen des Schwimmkurses und Fussball betreiben die Migrantinnen und Migrantinnen auf sportliche Weise Integrationsarbeit	S Z	reg

Projekttitlel	Inhalt	Sektoren	Implementation
Slurp and Go	Mit dem Projekt Slurp & Go! wird in der Gemeinde Chiasso durch attraktive Angebote in den Bereichen Ernährung und Bewegung in Schule (Oberstufe) und Freizeit das Bewusstsein Jugendlicher für einen gesunden Lebensstil gefördert.	G	lok
Skiturnen	Körperliche Fitness speziell fürs Skifahren, öffentliche Veranstaltungen und Vorträge	S	lok
SlowUp Valais	Events, die zu einem gesunden und zufriedenen Lebensstil beitragen sollen- Essen und bewegen mit Genuss	G T Z	reg
SpoKo - Sport und Kochen	Junge Freiwillige des JRK Kanton Zürich haben Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund in einem gegenseitigen Austausch während einer Ferienwoche für mehr Bewegung in ihrem Alltag und eine gesunde Ernährung motiviert	G S A Z	reg
Sport, Alter und Migration "SAM" HEKS	Gymnastik- und Schwimmkurse mit dem Ziel, die Bedeutung von Bewegung und Gesundheit kennenzulernen und dazu zu motivieren, die Bewegung auch im Alltag umzusetzen	F	reg
Sports pour Toi	Sportangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche	G	lok
Sport scolaire, clubs sportifs et intégration	Über Fernsehbeiträge soziale Integration durch Sport bekannt machen	S	reg
Starbie Spielhalle	Indoorspielplatz für Kleinkinder bis Teenager	Z	lok
Start Up	Verantwortliche in Sportvereinen mit Fragen zur Gewinnung von Mitgliedern, im speziellen von Mitgliedern mit Migrationshintergrund oder zum Umgang mit neuen Mitgliedern konfrontieren	S	lok
strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde	Unterstützungsleistung zur Gestaltung eines bewegungsfreundlichen Umfelds	G P	lok
Suburbane Freiraumentwicklung	Koordination und Vernetzung, Wissensaustausch zwischen relevanten Akteuren; Strategieentwicklung und Best Practice Beispiele	P T G S U	nat reg
Suisse Balance	nationale Projektförderstelle Ernährung und Bewegung	G	nat
Tacco & Flip	Mit Tacco & Flip werden Kindergarten- und Primarschulkinder, Lehrpersonen und Eltern für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert. Mittels einfacher Botschaften erfahren Kinder, wie eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung mithelfen, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen	G	reg
Tägliche Sport- und Bewegungsstunde	Durch die tägliche Sport- und Bewegungsstunde sollen die Kinder genügend Bewegungszeit während des Schulunterrichts erhalten. Die Kinder gewöhnen sich daran sich täglich auf verschiedenste Art und Weise zu bewegen	G F	reg
Umwelt und Gesundheit	Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, Wohn- und Umweltgifte. Die Stadt Baden plant eine 3 Wochen Kampagne mit Vorträgen, Exkursionen	Z	lok
Un	Un programme novateur qui encourage la pratique sportive et le mouvement en général de la part des enfants. Ceci afin de permettre aux enfants de pouvoir pratiquer un sport durant les temps ou ils sont dans la structure	Z	lok
Velofahrkurs für Erwachsene	Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Anfängerinnen und Anfänger. Das Kursziel besteht in der Beherrschung des Velos (Gleichgewicht halten, Zeichen geben, Blick zurück) und ersten Erfahrungen im Strassenverkehr	S T Z	(reg) lok
Velofahrkurs für Migrantinnen	Das Projekt soll Erwachsenen mit Migrationshintergrund das Velofahren beibringen und einen sicheren Umgang mit dem Velo ermöglichen, inkl. Mechanik und die Erläuterung des Strassenverkehrsgesetzes in Bezug auf das Velofahren	T	lok
Velofahrkurse für Migrantinnen und Migranten: In Bewegung mit Pro Velo!	Pro Velo Kanton Bern möchte mit den Velofahrkursen im Sinne einer Chancengleichheit die Migrationsbevölkerung ansprechen; ihr das Velofahren beibringen, die wichtigsten Verkehrsregeln und das korrekte Verhalten im Verkehr instruieren	B S F Z	reg
Vielfalt bewegt Sportvereine	Leitfaden zum konstruktiven Umgang mit Vielfalt in Sportvereinen zu entwickeln. Mittels des Projekts soll für Sportvereine eine Auseinandersetzung mit dem Thema Integration ausgestaltet und einfache und praxistaugliche Handlungsmaßnahmen für den Vereinsalltag entwickelt werden	S	reg
Vita Parcours	Fitnesspfade im Wald: "Jedermann, jeder Zeit"	S A	lok

<b>Projekttitel</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Sektoren</b>	<b>Implementation</b>
Vitalina	Vitalina vermittelt Wissen rund um Ernährung und Bewegung an fremdsprachige Eltern	G	reg
Vitality Day	Alternative zum klassischen Sporttag, Helsana unterstützt die Schulen bei der Durchführung eines Vitality Day mit einer Tool-Box, Beratung bei der Umsetzung und Preisen für die drei erstplatzierten Schülerteams	B A	reg
Wir bewegen Zürich	Bewegungs- und Gesundheitsförderung	S A F	lok
Youp'la bouge (Umsetzung Purzelbaum in der Romandie)	Kinder in Kitas und Kindergarten werden über das Projekt zu regelmässigem und gesundheitsfördernden Bewegungsaktivitäten geführt. Aus-/Weiterbildung für Vermittler, Strukturierte Angebote, Umgebungsgestaltung	G	reg
zuger-trophy.ch	Vom Profi über den ambitionierten Wettkampfsportler zum Neu- und Wiedereinsteiger bis hin zu Schulklassen, der ganzen Familie sowie Senioren sind alle an der zugertrophy.ch willkommen. Abhängig von Etappenstandort und Jahreszeit werden unterschiedliche Sportarten angeboten wie Running, Walking, Nordic Walking, Mountainbike und Rennvelo	G S	reg
3ème heure d'éducation physique	Kindern helfen, körperliche Aktivitäten im Alltag zu integrieren und eine umfassenden Sportausbildung an der Schule zu ermöglichen	G	reg
10'000 pas!	Flyer mit Angaben und Hilfestellungen mit dem Ziel, pro Tag 10'000 Schritte zu gehen und sich gesund zu ernähren	G	reg