

Bewegung und Gesundheit

Etwa $\frac{2}{3}$ der Bevölkerung in der Schweiz bewegt sich genügend, um eine gesundheitsfördernde Wirkung zu erreichen. Dies bedeutet: täglich mindestens 30 Minuten aktive Bewegung – auch integriert in den Alltag wie beispielsweise ein zwanzigminütiger Fussmarsch zum Tram und 10 Minuten mit dem Velo zum Einkaufen. Darauf können diese 60% der Bevölkerung aufbauen. Der restliche Drittel jedoch bewegt sich ungenügend. Besteht hier nicht ein Handlungsbedarf?

Bewegung ist einer der wichtigsten beeinflussbaren Faktoren von Gesundheit und Lebensqualität. Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben: Die Selbständigkeit und soziale Kompetenz werden verbessert, die mentale Stärke und körperliche Fitness gefördert und ausserdem wirkt Bewegung entspannend. Dies alles sind Elemente der Gesundheitsförderung. Als wichtige Begleiterscheinung hat Bewegung auch einen Einfluss auf Risikofaktoren und Krankheiten: Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen und andere Faktoren werden zum Vorteil des Menschen verändert.

Es gibt kaum eine Aktivität, die ein so grosses Potential aufweist. Diese Kenntnisse sind vorhanden und wissenschaftlich belegt.

In diesem interessanten Heft wird auf den Bedarf an Bewegungsförderung hingewiesen. Das Bewegungsdefizit in der Westschweiz wird am Beispiel Genf (Morabia) dokumentiert. Es ist bekannt, dass sich die Menschen in den Gebieten der Westschweiz und Tessin weniger bewegen als in der Deutschschweiz. Welches sind die relevanten Gründe? Wie kann dieser Unterschied angegangen werden und welche Interventionen sollen in diesen Gebieten durchgeführt werden? Der Hinweis auf bessere Infrastrukturen und Umfeldbedingungen kommt aus dem Beitrag von Rütten deutlich hervor! Diese Forderung besteht schon lange – die Frage bleibt, wie dies am besten erreicht wird.

Es gibt verheissungsvolle Ansätze zur verbesserten Bewegung in der Bevölkerung.

Was uns aber noch fehlt, sind Ansätze diese Erkenntnisse auch besser umzusetzen, wie beispielsweise:

- *Wie können die restlichen 35 % der Bevölkerung bewegt werden sich zu bewegen?*
- *Wie sollte ein flächendeckendes Angebot (wie „Allez-Hop!“) verbessert werden?*
- *Wie kann besser auf die Alltagssituation von Menschen eingegangen werden?*
- *Wie kann möglichst wirkungsvoll erreicht werden, dass infrastrukturelle Massnahmen verbessert werden?*

Viele Fachleute, aber auch Personen die im Bewegungsbereich arbeiten, wünschen sich von der Wissenschaft dafür mehr Unterstützung. Es genügt nicht, von der Forschung nur die Evaluation von Massnahmen zu fordern. Wo bleibt die Forschung, die sich intensiv mit den Fragestellungen „wie tun“ und „wie besser tun“ auseinandersetzt?

Bertino Somaini