

Bewegung:

Zentrales Element zur Vorbeugung
chronischer Krankheiten und
Pflegebedürftigkeit

Referat Infoveranstaltung Seniorensport Aktiv 50+
24. Februar 2005

© 2004

Gesundheits-
departement

Dr. G. Bachmann
Präventivmediziner

Dr. med. Gaudenz Bachmann
Kantonaler Präventivmediziner

Verhütung von Stoffwechselkrankheiten

- ★ Herz-Kreislauf-Krankheiten insb. Herzinfarkt
- ★ Zuckerkrankheit (nicht-insulinabhängiger Diabetes)
- ★ Übergewicht
- ★ Gallensteine

Verhütung von Krebserkrankungen

- ★ Dickdarmkrebs
- ★ Brustkrebs

Verbesserung der Immunabwehr

Funktionserhaltung des Bewegungsapparates

- ★ Verhütung von Osteoporose
- ★ Erhaltung der Unabhängigkeit im Alter
- ★ Weniger Rückenbeschwerden

Positive psychische Effekte

- ★ stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung
- ★ Stressabbau

Verhütung von frühzeitigen Todesfällen

Bewegung ist im Alter wesentlich für die Lebensqualität

- ★ Verlängert die Unabhängigkeit im Alter
- ★ Reduziert das Risiko für Stürze
- ★ Erhöht das Selbstwertgefühl
- ★ Wirkt sozialer Isolation entgegen

Körperlich aktive Personen neigen dazu

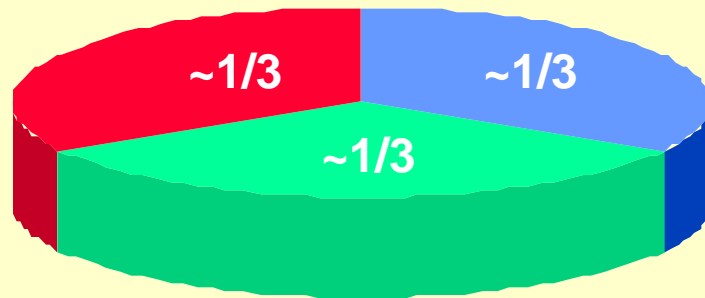
- weniger zu rauchen
- weniger Alkohol zu trinken
- sich bewusster zu ernähren

Die Epidemie der Bewegungsarmut!

Kanton St.Gallen

inaktiv !

**sporadisch
aktiv**



**häufig
aktiv**



**Mehr als die Hälfte der Schweizer
bewegt sich nicht genug!**

Seniorenaktiv 50+

© 2004

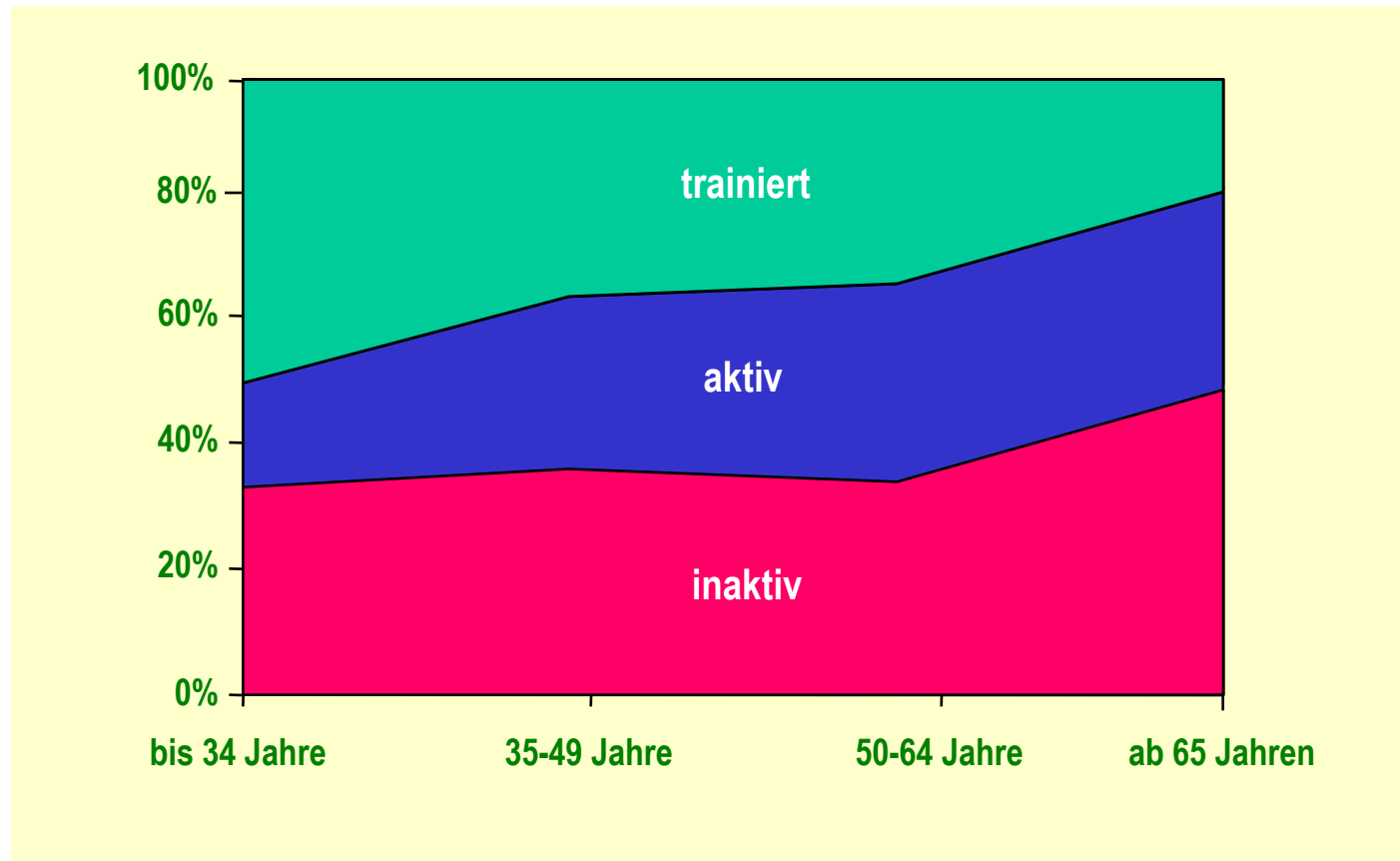
Gesundheits-
departement

Dr. G. Bachmann

Präventivmediziner

Bewegungsverhalten nach Alter

Kanton St.Gallen



Ökonomische Folgen sind bedeutend !

Kanton St.Gallen

Bewegungsmangel verursacht jedes Jahr in der Schweiz

- Mindestens 2000 Todesfälle
- 1.4 Mio Erkrankungen
- Direkte Behandlungskosten von 1.6 Mia CHF

© 2004

Gesundheits-
departement

Dr. G. Bachmann

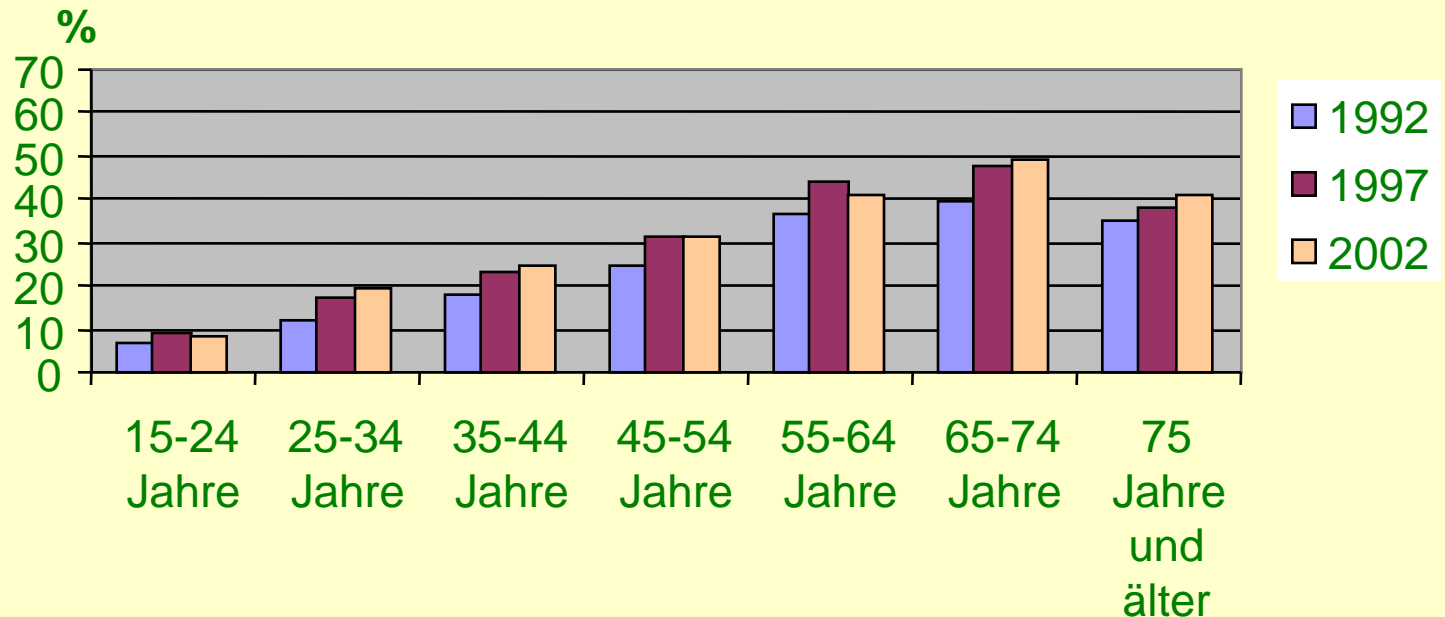
Präventivmediziner

Quelle: BASPO, BAG, bfu, SUVA, ISPM ZH, Netzwerk Gesundheit und Bewegung, Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz, 2001

Seniorenaktiv 50+

Die Epidemie des Übergewichts!

**Anteil übergewichtiger Frauen (BMI \geq 25) nach Alter
Vergleich 1992-1997-2002 (SGB 2002, BFS 2003)**

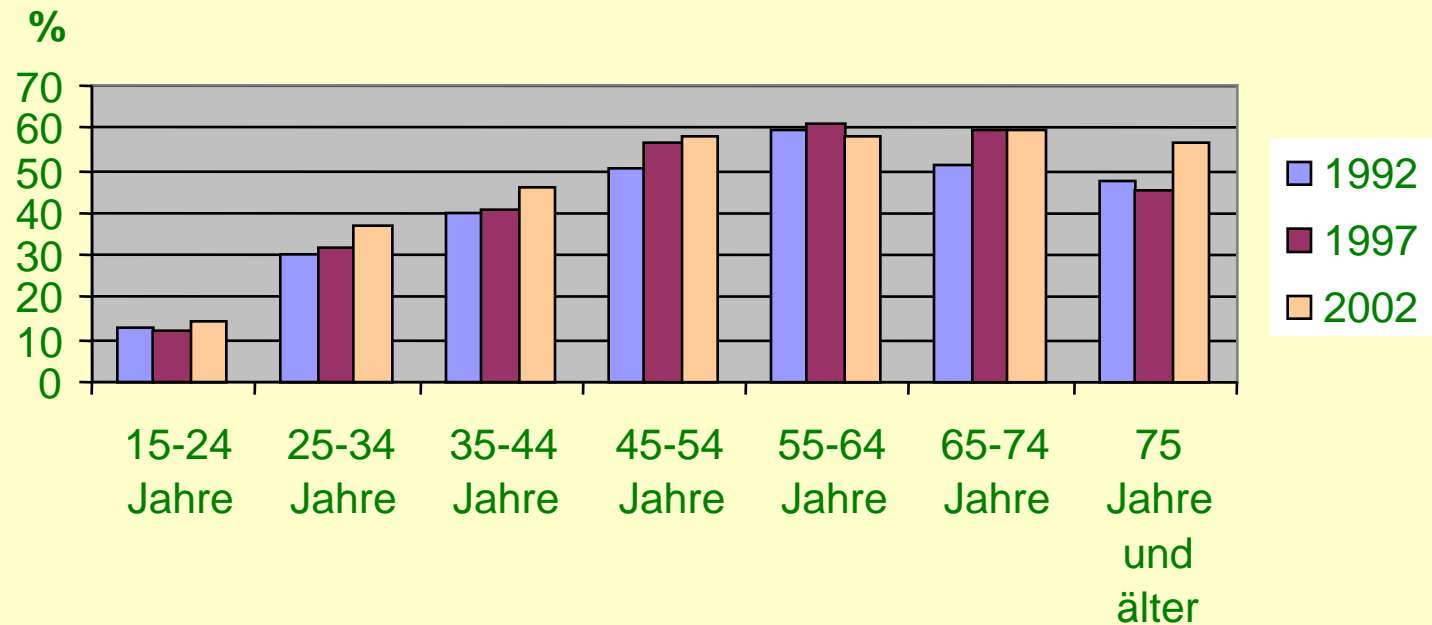


Im Jahr 2002 waren 29% der Frauen übergewichtig (BMI \geq 25).

Die Epidemie des Übergewichts!

Kanton St.Gallen

Anteil übergewichtiger Männer (BMI \geq 25) nach Alter Vergleich 1992-1997-2002 (SGB 2002, BFS 2003)



Im Jahr 2002 waren 45 % der Männer übergewichtig (BMI \geq 25).

Seniorenaktiv 50+

© 2004

Gesundheits-
departement

Dr. G. Bachmann

Präventivmediziner

Übergewicht ist heute die wichtigste Ursache für chronische Krankheiten:

- Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag
- Diabetes Typ 2
- Gewisse Formen von Krebs
- Depression
- Behinderung und Pflegebedürftigkeit

Übergewicht ist nicht bloss ein „kosmetisches“ Problem!

Empfehlungen für körperliche Aktivität

Kanton St.Gallen



Die Bewegungspyramide zur
allgemeinen Bewegungsempfehlung

Seniorenaktiv 50+

© 2004

Gesundheits-
departement

Dr. G. Bachmann

Präventivmediziner

Setzen Sie sich einfache und realistische Ziele, damit Sie diese auch erreichen und mit sich selbst zufrieden sind !

- ★ Beginnen Sie mit einfachen Bewegungsformen
- ★ Setzen Sie sich nicht unter Druck
- ★ Hören Sie auf Ihren Körper
- ★ Hüten Sie sich vor übermässigem Ehrgeiz oder Leistungsdenken

Stellen Sie den Alltag um!

Ein bewegter Lebensstil beginnt im Alltag

- ★ Treppensteigen statt Liftfahren
- ★ Gehen oder Velofahren statt Busfahren
- ★ Spazieren statt Sitzen
- ★ Tanzen statt Fernsehen

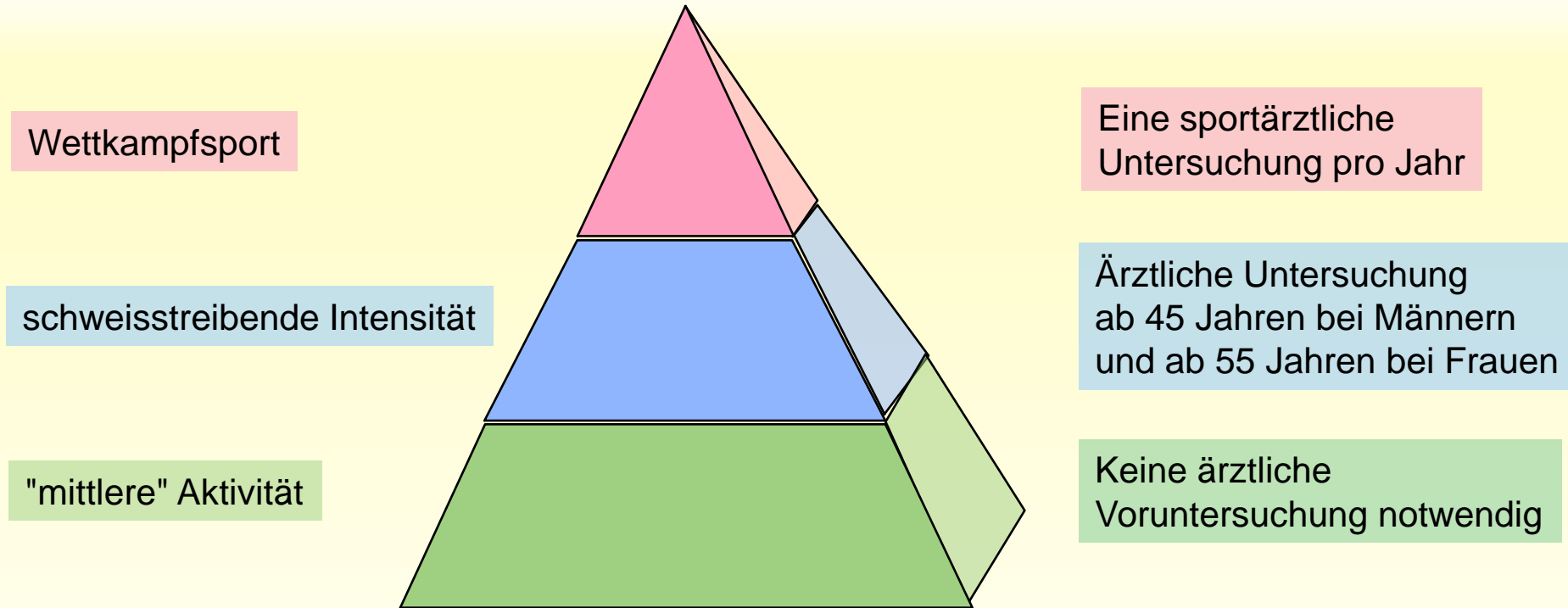
**täglich 30 Minuten
oder 3 x 10 Minuten
mässige Intensität
ohne Schwitzen**

Auch das zählt:

- ★ Gartenarbeit, Schneeschaufeln, Rasenmähen
- ★ Fensterputzen, Bodenkehren
- ★ Aktive Kinderbetreuung

Vorsorgeuntersuchungen

Kanton St.Gallen



gilt für Personen ohne Beschwerden und Risikofaktoren !

Take home messages!



Mit einem aktiven Lebensstil und ausgewogener Ernährung kann viel für die eigene Gesundheit getan werden.



Bereits wenig anstrengende Aktivitäten wie z.B. zügiges Gehen bringen viel gesundheitlichen Nutzen!



Unterstützung durch Fachleute und Beratung durch den Arzt sind sinnvoll! Zum anfangen ist es nie zu spät!



Rezept: Gewicht halten oder reduzieren, 5 x Früchte und Gemüse sowie 30 Minuten Bewegung pro Tag!