

## Medienorientierung „Sportkonzept des Kantons St.Gallen“

Referat RR Heidi Hanselmann, Vorsteherin

Gesundheitsdepartement

4. September 2007

(es gilt das gesprochene Wort)

### **Hippocrates**

Schon Hippokrates wusste: Alle Teile des Körpers entwickeln sich gut bei stetigem Gebrauch und Übung, bleiben gesund und altern langsam. Bleiben sie jedoch unbenutzt und träge, wachsen sie unvollkommen, werden anfällig für Krankheit und altern rasch. „Bewegung ist gesund“ gilt schon lange als Volksweisheit, konnte aber erst in jüngerer Vergangenheit von der modernen Wissenschaft auch belegt werden.

### **Bewegung ist gesundheitswirksam**

Die Gesundheitswirkungen regelmässiger körperlicher Aktivität sind vielfältig. Mangel an Bewegung stellt den wichtigsten veränderbaren Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar, der häufigsten Todesursache in industrialisierten Ländern. Bei einer Reihe von weit verbreiteten Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ II, Rückenschmerzen oder Knochenschwund (Osteoporose) hat regelmässige körperliche Aktivität einen beträchtlichen Schutzeffekt. Dies gilt ebenso für Darm- und Brustkrebs. Aktive fühlen sich körperlich und psychisch gesünder, müssen weniger zum Arzt, seltener und weniger lang ins Spital. Auch fehlen sie weniger bei der Arbeit. Bewegung ist zentral für die Erhaltung des energetischen Gleichgewichts und eines gesunden Körpergewichts und spielt für die psychomotorische Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Körperliche Aktivität ist auch

ein bewährtes Mittel gegen Stress, Ängste und Depressionen und verhilft ein Leben lang zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit.

Der vorbeugende Effekt von regelmässiger Bewegung ist beachtlich. Körperlich inaktive Menschen erkranken doppelt so häufig an den erwähnten Gesundheitsproblemen als aktive. Für den gesundheitsfördernden Effekt kommt es vor allem auf die Regelmässigkeit an. Hohe Intensität ist für viele Wirkungen nicht Voraussetzung.

Gesundheitseffekte von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich hinsichtlich des Risikos, übergewichtig zu werden. «Metabolische Fitness», Energieverbrauch, Körperfettreduktion und Körperfettanteil werden grundsätzlich durch jede Art körperlicher Aktivität günstig beeinflusst.

### **Bewegung und Sport**

Im Zusammenhang mit Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung geht es somit nicht allein um sportliche Aktivität sondern eben auch um Alltagsbewegung. Das vorliegende kantonale Sportkonzept versteht sich deshalb hinsichtlich der Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit nicht nur als Sport-, sondern ebenso sehr als Bewegungskonzept. Gesundheitswirksam ist jede Form von Bewegung, die bezüglich Häufigkeit, Dauer und Intensität den Mindestanforderungen entspricht - sei es in Form von Sport oder Alltagsbewegung - und die dabei möglichst wenig unerwünschte Nebeneffekte hat. Wenn im Sportkonzept des Kantons St.Gallen von Bewegung die Rede ist, ist damit gesundheitswirksame Bewegung gemeint.

### **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene**

Aus gesundheitlicher Sicht wird erwachsenen Frauen und Männern empfohlen, sich mindestens eine halbe Stunde täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport zu bewegen und zwar mit einer Intensität, die mindestens zügigem Gehen oder Velofahren entspricht. Zusätzlich zu dieser Basisempfehlung kann mit Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit getan werden. Jede Form von Bewegung ist wertvoll.

### **Bewegungsempfehlungen für Kinder**

Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten nach heutigen Erkenntnissen während mindestens einer Stunde pro Tag, jüngere Kinder noch deutlich mehr körperlich aktiv sein. Möglichkeiten bieten sich primär im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zu Hause und in der Freizeit.

### **Bewegungsmangel**

Bewegungsmangel ist in der schweizerischen Bevölkerung stark verbreitet. 64% der Erwachsenen halten sich nicht an die Mindestempfehlung, sich täglich eine halbe Stunde aktiv zu bewegen und 19% sind sogar vollständig inaktiv. Lediglich 27% der in der Schweiz lebenden Erwachsenen können als trainiert betrachtet werden (BFS, 2003).

Über das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen gibt es noch keine repräsentativen Daten in der Schweiz. Aussagen über Trends sind daher nicht möglich. Daten zum Verkehrsverhalten der Schweizer Bevölkerung zeigten jedoch auf, dass auch bei den Kindern und Jugendlichen auf dem Schulweg die Fortbewegung mit eigener Muskelkraft zurückgeht: Von 1994 bis 2000 blieb der Anteil der reinen Fusswege zwar praktisch konstant, der Anteil der Wege, die mit dem

Velo zurückgelegt wurden, ging hingegen von 21 Prozent auf 16 Prozent zurück (ARE und BFS, 2001).

### **Folgekosten**

In der Schweiz führt Bewegungsmangel jedes Jahr zu mindestens 2900 vorzeitigen Todesfällen, zu 2,1 Millionen Krankheitsfällen und zu direkten Behandlungskosten in der Höhe von 2,4 Milliarden Franken. Hinzu kommen indirekte Kosten, etwa durch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle.

Die durch Übergewicht und Adipositas verursachten volkswirtschaftlichen Kosten in der Schweiz wurden im Jahr 2001 auf jährlich 2.7 Milliarden CHF (+/- 20%) oder 5% der gesamten Gesundheitskosten berechnet. 98% der Kosten sind dabei auf die begleitenden Folgeerkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Depression zurückzuführen (BAG, 2004).

### **Departemente arbeiten zusammen**

Auch wenn Sport eine hohe gesellschaftliche Bedeutung hat, sind klare Hinweise vorhanden, dass sich immer mehr Menschen immer weniger bewegen und sich selber gesundheitlich gefährden. Die Gesundheitskosten steigen dadurch an. Es ist deshalb wichtig, dass auch der Staat dieser Entwicklung mit geeigneten Massnahmen begegnet. Dazu ist es erforderlich, dass Bund, Kantone und Gemeinden zusammen arbeiten. Wegen der hohen gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport ist es wichtig, dass der Zusammenarbeit von Sport- und Gesundheitsverantwortlichen ein hoher Stellenwert beigemessen wird. Die enge

Zusammenarbeit von Erziehungsdepartement und Gesundheitsdepartement ist wegen des hohen Synergiepotentials wichtig.

Das Erziehungsdepartement, mit dem Amt für Sport, mit den Schulen und mit den Pädagogischen Hochschulen soll möglichst eng mit dem Gesundheitsdepartement insbesondere mit dem Zentrum für Prävention ZEPRA und dem Präventivmediziner zusammen arbeiten, um Synergien zwischen Bewegung, Sport, Unterricht und Gesundheit zu nutzen.

Gemeinsam ist zu prüfen, wie Beratung, Motivation und Angebot für einen aktiven Lebensstil mit regelmässiger Bewegung und Sport kantonsweit verbessert werden können.

Der intensive Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den beiden Departementen findet nicht nur im Rahmen des Sportkonzepts und dessen Umsetzung statt, sondern hat bereits im Programm "Kinder im Gleichgewicht", das kantonale Präventionsprogramm gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen, konkrete Formen angenommen. So werden zum Beispiel im Rahmen der Einführung des 4-Stundenblocks in der Unterstufe mit dem Konzept "Znünichreis" nicht nur Anliegen hinsichtlich Qualität der Zwischenverpflegung sondern auch der Bewegungsförderung in der Schule aufgenommen.

Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Gesundheit ist in jedem Alter gegeben. Von zentraler Bedeutung ist, dass der motorischen Entwicklung und der ausreichenden Bewegung von Kleinkindern schon ab dem Säuglingsalter entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt wird.

## **Bewegungsförderung bei Kindern**

Zur Umsetzung der Bewegungsempfehlungen bei Kindern braucht es Ansätze in Schule und Freizeit. Im Vorschulalter können vor allem Eltern und Familie Einfluss nehmen. Kanton und Gemeinden können einen aktiven Lebensstil in den Familien über Aufklärung und Beratung insbesondere über bestehende Strukturen wie z. B. die Mütter- und Väterberatung, mit Bewegungsangeboten wie z.B. Mutter-beziehungsweise Vater- und Kind-Turnen. Ab dem Kindergartenalter kann ein vermehrtes Gewicht auf Bewegung in der Schule gelegt werden. Dabei geht es allerdings nicht hauptsächlich um Schulsport, sondern um mehr Bewegung im gesamten Schulalltag (Schulweg, Pausen, Lager, Unterricht).

Moderne und wirkungsvolle Ansätze zur Bewegungsförderung setzen nicht nur beim individuellen Verhalten, sondern auch bei den gegebenen Verhältnissen an. Zu den möglichen Ansätzen gehören zum Beispiel zur Bewegung animierende Kinderspielplätze, kinderfreundliches Umfeld z.B. durch verkehrsberuhigte oder verkehrsfreie Strassen, sichere Schulwege und anderes mehr. Eine kinderfreundliche Umgebung ist auch eine bewegungsfreundliche.

## **Bewegung in der zweiten Lebenshälfte**

Ebenfalls wichtig ist die Förderung von regelmässiger Bewegung in der zweiten Lebenshälfte ab dem Alter 50. Damit können gesundheitliche Fehlentwicklungen und spätere Pflegebedürftigkeit reduziert oder verzögert werden. Mit regelmässiger Bewegung können für Einzelne Lebensqualität gewonnen und für das Gemeinwesen Einsparungen im Gesundheitswesen erzielt werden.

Mit genügend Sport und Bewegung können Ausdauer Kraft und Knochenmasse verbessert werden und damit die Schwelle zu Behinderung und Abhängigkeit im Alter verzögert werden kann. Diese Tatsache ist wissenschaftlich gut belegt und vielleicht einer der wichtigsten Gründe zur Förderung von Bewegung und Sport im höheren und hohen Alter. Seit dem Jahre 2004 gibt es zur Förderung des Erwachsenen- und Seniorensports im Kanton ein Projekt und eine Kommission Aktiv 50plus, die sich mit den Sport- und Bewegungsangeboten für Menschen ab Alter 50 beschäftigen. Auch hier arbeiten Erziehungs- und Gesundheitsdepartement zusammen.

### **Gemeinsam geht es oft einfacher**

Neben der Ausbildung von so genannten Seniorensportleiterinnen und -leitern ist geplant, das Angebot von Allez-Hop-Kursen, welche insbesondere mit Walkingangeboten geeignet sind, die wenig- oder inaktive Bevölkerung zu erreichen, über eine gezielte Förderung der Ausbildung von Kursleiterinnen und -leitern auszudehnen. Allez Hop-Kurse werden meist über Sportvereine angeboten. Grundsätzlich sollte Sportvereinen, die bewegungsaktiven und gesunden Sport anbieten, wenn es um Bewilligungen, um Gebühren oder um andere Aspekte zwischen Gemeinde/Staat und Sport geht, unterstützt werden. Ein zunehmender Teil der Bevölkerung ist und will aber nicht Mitglied in einem Sportverein sein oder an einem strukturierten Bewegungskurs teilnehmen. Dem individuellen Sport soll deshalb genügend Raum und Anreiz vermittelt werden.

Um Verhaltensänderungen beim inaktiven Teil der Bevölkerung anzustossen und zu unterstützen, ist zu prüfen, ob regionale Kompetenz- und

Beratungsstellen für gesunden und aktiven Lebensstil aufgebaut werden sollten.

Sport und Bewegung haben hohe Bedeutung für die individuelle und auch die kollektive Gesundheit. Bewegungsförderung ist ein wesentliches Element der Prävention von chronischen Krankheiten sowie für die gesunde Entwicklung unserer Kinder. Das individuelle Gesundheitsverhalten bestimmt zu 50% unsere Gesundheit und Lebenserwartung, das ist gleich viel wie Vererbung, Umwelt und Medizin zusammen. Dem weitverbreiteten Bewegungsmangel ist nicht nur mit Apellen an die Eigenverantwortung sondern auch mit geeigneten Massnahmen durch Bund, Kanton und Gemeinden zu begegnen. Die Förderung von regelmässiger Bewegung im Alltag und mit Sport ist insbesondere in der Kindheit ein sinnvoller und erfolgversprechender Ansatz zur Prävention von Übergewicht und Entwicklungsstörungen bei Kindern und in der zweiten Lebenshälfte sowie zur Verzögerung der Pflegebedürftigkeit im Alter.