

Bewegung und Gesundheit: Konsequenzen und Möglichkeiten für die hausärztliche Praxis*

Brian Martin

Résumé: Le thème principal du cours de formation continue de Macolin pour médecins de premiers recours organisé par la FIAM, BEGAM et VKBI du 6.9.2001 a été consacré au mouvement. L'exposé du Dr. med. Brian Martin fut impressionnant.

La signification du manque de mouvements comme facteur de risque pour toute une série de maladies chroniques et le potentiel de l'activité physique comme ressource de santé est bien documentée tant dans la littérature nationale qu'internationale. L'importance d'activité physique régulière pour la santé est généralement bien connue et les encouragements pour les activités physiques sont fondamentalement bien acceptés. L'épidémie des helvètes assis continue néanmoins à se répandre. Les résultats d'études montrent qu'en Suisse aussi, les médecins de premiers recours ont un rôle charnière à jouer pour l'enrayer.

Zusammenfassung: Der Magglinger Fortbildungskurs für Hausärztinnen und Hausärzte der FIAM, BEGAM und VKBI vom 6.9.2001 hat das Hauptreferat der Bewegung gewidmet. Dr. med. Brian Martin hat ein eindrückliches Referat gehalten.

Die Bedeutung des Bewegungsmangels als Risikofaktor für eine ganze Reihe von chronischen Krankheiten wie auch das Potential von körperlicher Aktivität als Gesundheitsressource ist in der internationalen und nationalen Literatur gut belegt. Grundsätzlich ist die gesundheitliche Bedeutung von regelmässiger Bewegung auch in der Bevölkerung bekannt und Bewegungsförderungsaktivitäten stossen auf eine gute Akzeptanz. Trotzdem nimmt die Epidemie des Sitzens in der Schweiz weiter zu. Neuere Resultate auch aus der Schweiz zeigen, dass hier Hausärztin und Hausarzt eine besondere Rolle spielen können.

**1 × täglich 30 Minuten oder
3 × mal täglich 10 Minuten genügen –
3 × wöchentlich 20 – 60 Minuten
sind besser**

Aufgrund der klaren Evidenz zur Bedeutung von regelmässiger Bewegung für die Gesundheit haben die Bundesämter für Sport und Gesundheit Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung herausgegeben [1]. Dabei haben die Mindest- oder Basisempfehlungen – die bereits bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität versprechen – aus Public-Health-Sicht die grösste Bedeutung: Frauen und Männer jeden Alters wird eine halbe Stunde Bewegung täglich empfohlen mit einer Intensität, die zumindest zügigem Gehen entspricht. Neben den meisten Spielen und Sportarten entspricht eine Vielzahl von Alltagsaktivitäten diesem Kriterium, so auch Treppensteigen, Velofahren, Schneeschaukeln oder Rasenmähen. Wer sich nicht dreissig Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag zusammenzuzählen, wobei Aufteilungen bis zu etwa 10 Minuten noch sinnvoll sind.

Wer diese Mindestempfehlungen bereits erreicht, kann noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun, wenn er oder sie ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aufnimmt. Ein Training der Ausdauer oder der kardiorespiratorischen Fitness umfasst mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, die grosse Muskelgruppen beanspruchen, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Herzkreislauftraining an Fitnessgeräten.

**90% sehen es ein –
37% tun es trotzdem nicht**

Obwohl mehr als 90% der Schweizer Bevölkerung der Meinung sind, dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist, bewegen sich aber mehr als ein Drittel nicht im Rahmen der oben beschriebenen Mindestempfehlungen und sind damit als inaktiv zu betrachten [1].

* Hauptreferat anlässlich des 18. Magglinger Fortbildungskurses der FIAM, BEGAM und VKBI, 6. September 2001.

Dr. med. Brian Martin,
Sportwissenschaftliches Institut
Bundesamt für Sport Magglingen
CH-2532 Magglingen

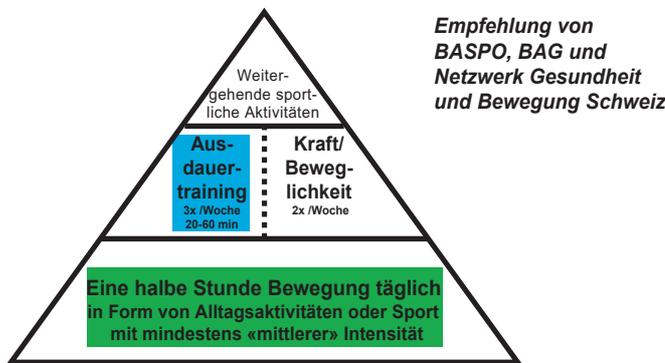
Was «spart» die Aktivität? – was «kostet» die Inaktivität?

Im Rahmen einer Studie der Abteilung für medizinische Ökonomie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin und des Universitätsspitals Zürich wurde erstmals abgeschätzt, welche volkswirtschaftliche Auswirkungen die Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität in der Schweiz haben [2].

Nach diesen vorsichtigen Schätzungen verhindert die aktuelle körperliche Aktivität einer Mehrheit der Schweizer Bevölkerung heute schon 2,3 Millionen Erkrankungen, gut 3300 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 2,7 Milliarden Franken im Jahr.

Die ungenügende Aktivität eines guten Drittels der Bevölkerung ist danach für 1,4 Millionen Erkrankungen, knapp 2000 Todesfälle und direkte Behandlungskosten von 1,6 Milliarden Franken jährlich verantwortlich.

Gesundheitswirksame Bewegung



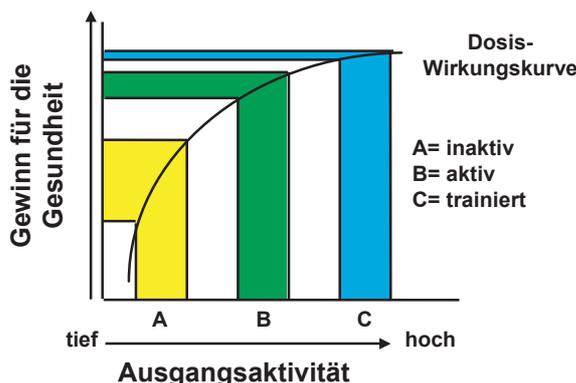
Bewegungsförderungsprojekte – Kooperation von ÄrztInnen und Bewegungsfachpersonen

Nach einer Reihe von internationalen Erfahrungen gibt es in der Zwischenzeit auch positive Schweizer Erfahrungen mit Projekten zur Bewegungsförderung bei Inaktiven [3]. Bei der randomisierten kontrollierten Studie «Vom Rat zur Tat» wurden in fünf Allgemeinpraxen in der Umgebung von Zürich Inaktiven durch Ärztin oder Arzt auf die Notwendigkeit einer Veränderung ihres Bewegungsverhaltens aufmerksam gemacht, zudem erhielten sie eine auf ihre Bereitschaft zur Verhaltensänderung abgestimmte Broschüre sowie eine Empfehlung zu einer umfassenderen individuelle Beratung bei einer Bewegungsfachperson [4]. Trotz einer Kostenbeteiligung von Fr. 25.– nahmen 38% der 65 Personen in der Interventionsgruppe diese Beratung in Anspruch, die kurzfristigen Resultate mit 38% neu Aktiven nach sechs bis acht Wochen waren überraschend gut. Eine Nachbefragung nach einem Jahr wird zur Zeit noch ausgewertet.

- Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer» Intensität empfohlen. Hiermit werden bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität erreicht.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit tun.
- Bei Trainierten bringen weitergehende sportliche Aktivitäten zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr in gleichem Masse zu.

Die Dosis-Wirkungs-Beziehung

Inaktive gewinnen schon mit wenig körperlicher Aktivität viel für ihre Gesundheit

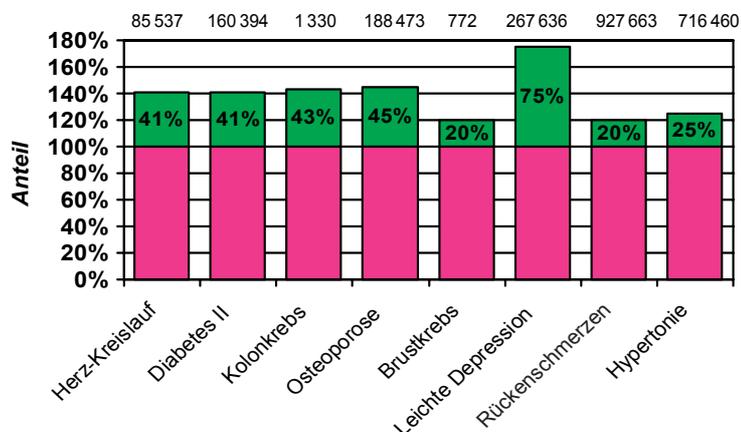


Quelle: nach Haskell, 1994

Bewegung als Gesundheitsressource – «ärztlich empfohlen» besonders gut befolgt

Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport kann eine grosse Chance sein. Die Sensibilisierung für das Thema, das Aufzeigen von regelmässiger Bewegung als wichtiger Gesundheitsressource wie auch der Hinweis auf konkrete Bewegungsmöglichkeiten in Alltag und Freizeit sind Aufgaben, welche die ärztliche Praxis wahrnehmen kann. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass der Rat und die persönliche Empfehlung von Ärztin oder Arzt hier eine wesentliche Auslöserfunktion haben können.

Durch Bewegung und Sport verhütete Erkrankungen in der Schweiz



Durch körperliche Aktivität verhütete Erkrankungen in Prozent der tatsächlich beobachteten Erkrankungen und in Fallzahlen pro Jahr

Nach Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2001; 49 (2): 84-86 und BAG-Bulletin 2001; 33: 604-607

Weiterführende Informationen

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz:
www.hepa.ch

- Stellungnahmen, Empfehlungen
- Grundsatzdokument, Foliensets
- Informationen über Netzwerkmitglieder und Projekte
- Mailing List, Newsletter

Gesundheitsförderung BASPO: www.hepa.ch/gf

- Aktivitäten des Bundesamts für Sport
- Projekte (Vom Rat zur Tat etc.)
- Publikationen

Literature direct: www.mediscope.ch/stiftung19

- Aktuelle Literaturupdates

Aktiv online: www.aktiv-online.ch

- Bewegungsberatung über das Internet

Leben in Bewegung:

Dr. med. Ludo Cebulla, Tel. 033 221 55 50,
Fax 033 222 87 27,

cebulla@freesurf.ch

- Bewegungsförderungsprojekt der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz ÄfU

Feel Your Power: www.FeelYourPower.ch

- Gesundheitsförderungs- und Bewegungstips
- Angebotsbörse nach Postleitzahl

Allez Hop!: www.allezhop.ch

oder Tel. 0800 55 93 55

- Informationen über lokale Bewegungskurse

Schweizerische Herzstiftung:

www.herzstiftung.ch

- Bewegungstips
- Impuls-Bewegungsprogramm

Literatur

- 1 Martin BW, Lamprecht M, Calmonte R, Raeber PA, Marti B. Körperliche Aktivität in der Schweizer Bevölkerung: Niveau und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme von Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bundesamt für Statistik (BFS) und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2000; 48 (2): 87-88 und BAG-Bulletin 2000; 47: 921-923.*
- 2 Martin BW, Beeler I, Szucs T, Smala AM, Brügger O, Casparis C, Allenbach R, Raeber PA, Marti B. Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz. Gemeinsame wissenschaftliche Stellungnahme von Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Schweizerischer Unfallversicherungsanstalt (SUVA), Abteilung für medizinische Ökonomie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin und des Universitätsspitals Zürich und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 2001; 49 (2): 84-86 und BAG-Bulletin 2001; 33: 604-607.*
- 3 Stamm H, Lamprecht M, Somaini B, Peters M. «Getting Switzerland to Move». Evaluation of a new «Sport for All» Program. Soz- Präventivmed 2001; 45 (1): 20-28.
- 4 Martin BW, Jimmy G, Marti B. Bewegungsförderung bei Inaktiven: Eine Herausforderung auch in der Schweiz. Therapeutische Umschau 2001; 58: 196-201.

* verfügbar auf www.hepa.ch, Rubrik Produkte/Publicationen