



**Universität Zürich**  
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin

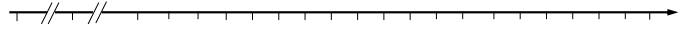
## Gesundheit und Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität im Alltag

PD Dr. med. Brian Martin, MPH  
 Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit

*Schlussveranstaltung Pilotprojekt "Gemeinde bewegt", St. Gallen, 28.03.2014*


**Bewegungsförderung in der Schweiz**

1907 Freies Betretungsrecht von Wald und Wiesen




Internationale Entwicklungen

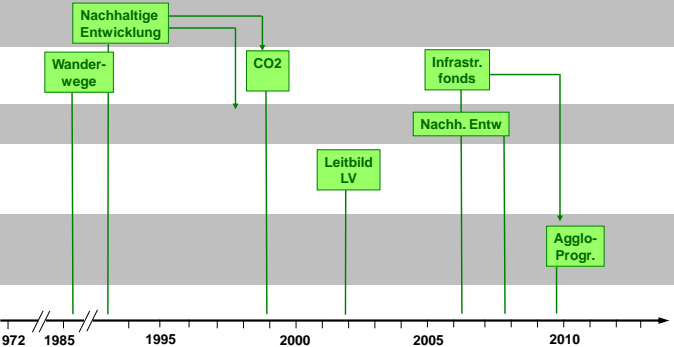
Bundesgesetze

Nationale Programme oder Konzepte

Konzeptionelle Meilensteine

Umsetzung auf nationaler Ebene


**Bewegungsförderung in der Schweiz**



Internationale Entwicklungen


Bundesgesetze

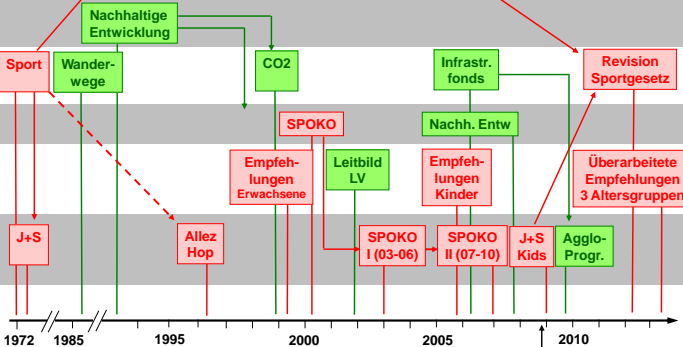
Nationale Programme oder Konzepte

Konzeptionelle Meilensteine

Umsetzung auf nationaler Ebene

Andere Sektoren
1907 Freies Betretungsrecht
BG


**Bewegungsförderung in der Schweiz**



Internationale Entwicklungen

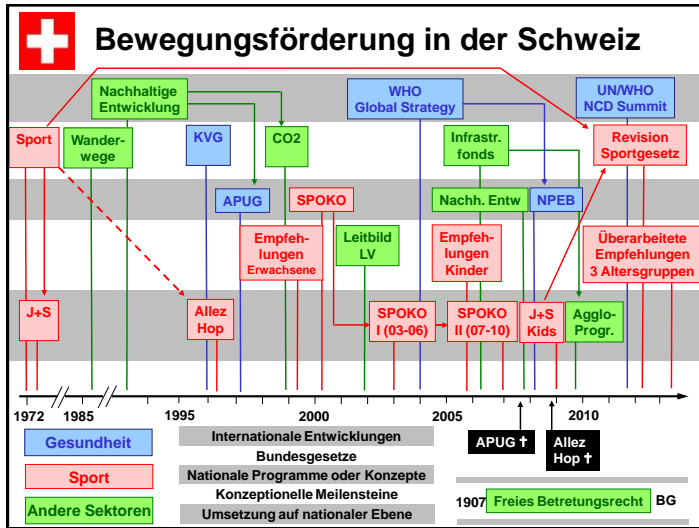
Bundesgesetze

Nationale Programme oder Konzepte

Konzeptionelle Meilensteine

Umsetzung auf nationaler Ebene

Sport
1907 Freies Betretungsrecht
BG



THE LANCET ORIGINAL ARTICLES [NOV. 21, 1953]

**CORONARY HEART-DISEASE AND PHYSICAL ACTIVITY OF WORK**

J. N. MORRIS J. A. HEADY  
M.A. Glasg., M.R.C.P., D.P.H. M.A. Oxid

P. A. B. RAFFLE  
M.D. Lond., D.P.H., D.I.H.

C. G. ROBERTS J. W. PARKS  
B.A., M.D. Camb. M.B.E., M.D. Camb., D.C.H.  
OF THE MEDICAL DEPARTMENT, LONDON TRANSPORT EXECUTIVE OF THE TREASURY MEDICAL SERVICE

**Koronare Herzkrankheit und körperliche Aktivität bei der Arbeit**

absences of any duration are so examined. All diagnoses are coded by the international three-figure code.<sup>3</sup> Details of all deaths and of all retirements due to ill health are also recorded and the medical causes are similarly coded. Copies of the death certificates were available, as were the diagnoses of the London Transport medical officers for ill-health retirements. Routine checks are imposed in the Central Record of Staff

city, all absences, one of which were 434 (inclusive) detailed scrutiny; and cases of coronary heart-disease, presumably atherosclerotic, and doubtful cases for consideration, were then "notified" to the unit. (It is of course, to be appreciated that all clinical presentations of the disease, whether occurring on or off duty, were included.)

From the Central Record of Staff Statistics




The Telegraph, 02.11.2009



THE LANCET ORIGINAL ARTICLES [NOV. 21, 1953]

**CORONARY HEART-DISEASE AND PHYSICAL ACTIVITY OF WORK**

J. N. MORRIS J. A. HEADY  
M.A. Glasg., M.R.C.P., D.P.H. M.A. Oxid

P. A. B. RAFFLE  
M.D. Lond., D.P.H., D.I.H.

C. G. ROBERTS J. W. PARKS  
B.A., M.D. Camb. M.B.E., M.D. Camb., D.C.H.  
OF THE MEDICAL DEPARTMENT, LONDON TRANSPORT EXECUTIVE OF THE TREASURY MEDICAL SERVICE

The Telegraph, 02.11.2009

**Busaufseure**

DRIVERS (INACTIVE) CONDUCTORS (ACTIVE)

**Buskondukteure**

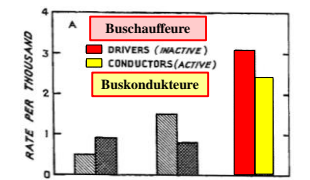
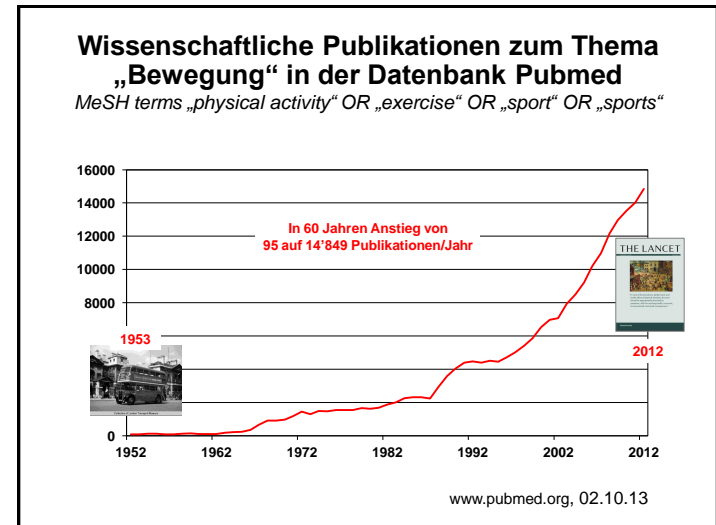
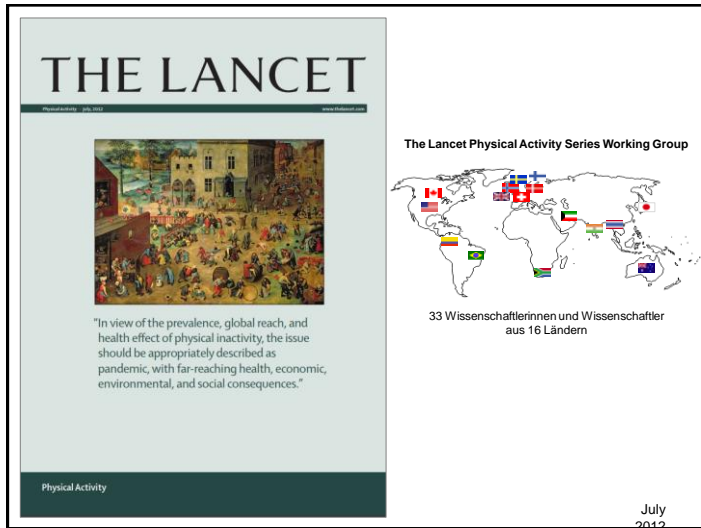


Fig. 2.—First clinical episodes of coronary heart-disease in 1949-51: A, drivers and male conductors, aged 35-44, of Central London Buses.





Die weltweite Auswirkung des Bewegungsmangels auf wichtige nicht-übertragbare Krankheiten

Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group

**Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität bei Erwachsenen**

**Starke Evidenz für eine Reduktion von:**

- Gesamsterblichkeit
- Koronarer Herzkrankheit
- Bluthochdruck
- Hirnschlag
- Metabolischem Syndrom
- Diabetes Typ 2
- Brustkrebs
- Colonkrebs
- Depressionen
- Sturzrisiko

**Starke Evidenz für:**

- Verbesserte kardiorespiratorische und muskuläre Fitness
- Gesundere Körpermasse und Körperzusammensetzung
- Verbesserte Knochengesundheit
- Verbesserte funktionelle Gesundheit
- Verbesserte kognitive Funktionen

**Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008**

To the Secretary of Health and Human Services

USA 2008 | CH 2013

WHO 2010

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

**Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität bei Erwachsenen**

**Starke Evidenz für eine Reduktion von:**

- Gesamsterblichkeit
- Koronarer Herzkrankheit
- Bluthochdruck
- Hirnschlag
- Metabolischem Syndrom

**Starke Evidenz für:**

- Verbesserte kardiorespiratorische und muskuläre Fitness
- Gesundere Körpermasse und Körperzusammensetzung
- Verbesserte Knochengesundheit
- Verbesserte funktionelle Gesundheit
- Verbesserte kognitive Funktionen

**Starke Evidenz für eine Reduktion von:**

- Diabetes Typ 2
- Brustkrebs
- Colonkrebs
- Depressionen
- Sturzrisiko

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

**Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität bei Erwachsenen**

**Starke Evidenz für eine Reduktion von:**

- Gesamtsterblichkeit
- **Koronarer Herzkrankheit**
- Bluthochdruck
- Hirnschlag
- Metabolischem Syndrom
- **Diabetes Typ 2**
- **Brustkrebs**
- **Colonkrebs**
- Depressionen
- Sturzrisiko

**Starke Evidenz für:**

- Verbesserte kardiorespiratorische und muskuläre Fitness
- Gesündere Körpermasse und Körperzusammensetzung
- Verbesserte Knochengesundheit
- Verbesserte funktionelle Gesundheit
- Verbesserte kognitive Funktionen

zurückhaltende Annahmen

↓

Berechnung der „Krankheitsbelastung“ („burden of disease“)

← Bewegungsmangel

- 6% bis 10% entsprechende Krankheitsfälle weltweit
- 9% der vorzeitigen Todesfälle weltweit (5.3 Millionen)
- ~ vergleichbar mit den weltweiten Auswirkungen von Tabak oder Übergewicht

Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):219-29.

**Auswertungen Monica und Schweizer Nationalkohorte**

Bopp et al. *BMC Public Health* 2010, 10:562  
http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/562

BMC Public Health

RESEARCH ARTICLE Open Access

**Establishing a follow-up of the Swiss MONICA participants (1984-1993): record linkage with census and mortality data**

Matthias Bopp,<sup>1</sup> Julia Braun, David Faeh, Felix Gutzwiller, Swiss National Cohort Study Group

Published by Oxford University Press on behalf of the International Epidemiological Association  
© The Author 2010; all rights reserved. Advance Access publication 7 March 2010

*International Journal of Epidemiology* 2009;38:379-384  
doi:10.1093/ije/dyn042

COHORT PROFILE

**Cohort Profile: The Swiss National Cohort—a longitudinal study of 6.8 million people**

Matthias Bopp,<sup>1</sup> Adrian Spoerri,<sup>2</sup> Marcel Zwahlen,<sup>2</sup> Felix Gutzwiller,<sup>1</sup> Fred Paccaud,<sup>1</sup> Charlotte Braun-Fahrlander,<sup>1</sup> André Rougemont<sup>1</sup> and Matthias Egger<sup>2\*</sup>

**Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen**

**Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen**

1. **Unterstützte strukturierte und strukturierte Bewegung im Regenzweck**

2. **Transporterhalten und -erhalten für Fußgänger, Radfahrer und öffentliche Verkehrsmittel**

3. **Städteplanung**

4. **Medizinische Grundversorgung**

5. **Öffentlichkeitsarbeit**

6. **Umfassende Gemeindeprogramme**

7. **Breitensport**

GAPA, a council of the International Society for Physical Activity and Health ISPAH  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

**Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen**

1. **Schule**

2. **Transport**

3. **Städteplanung**

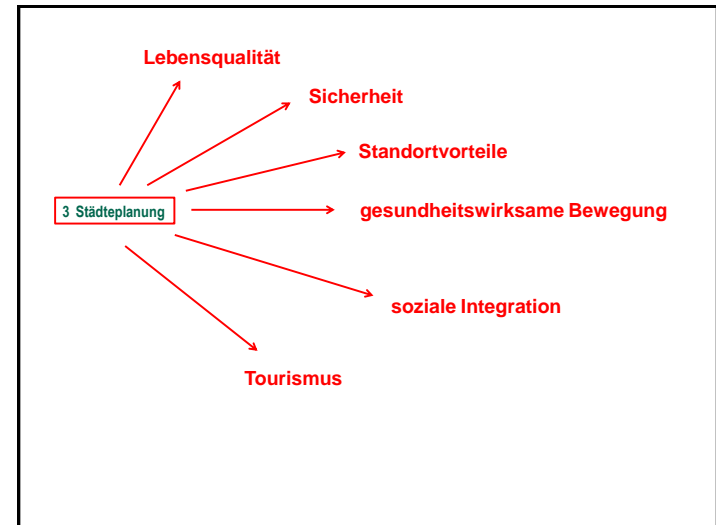
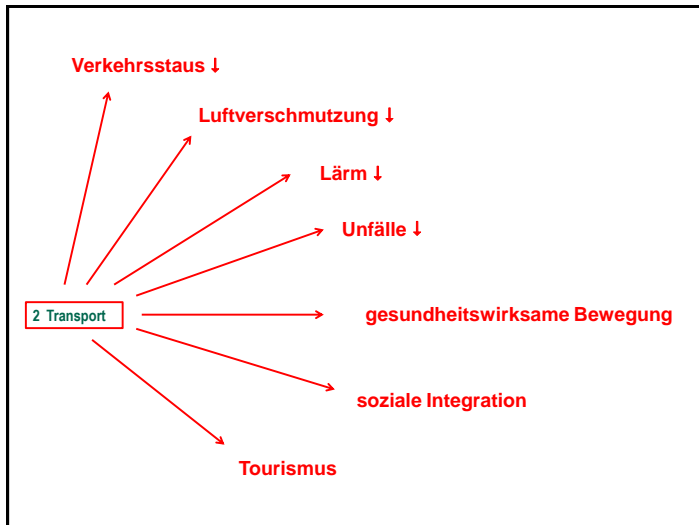
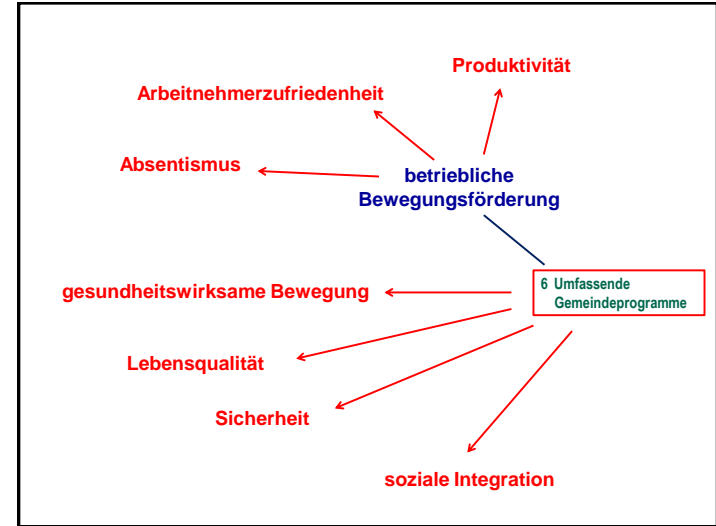
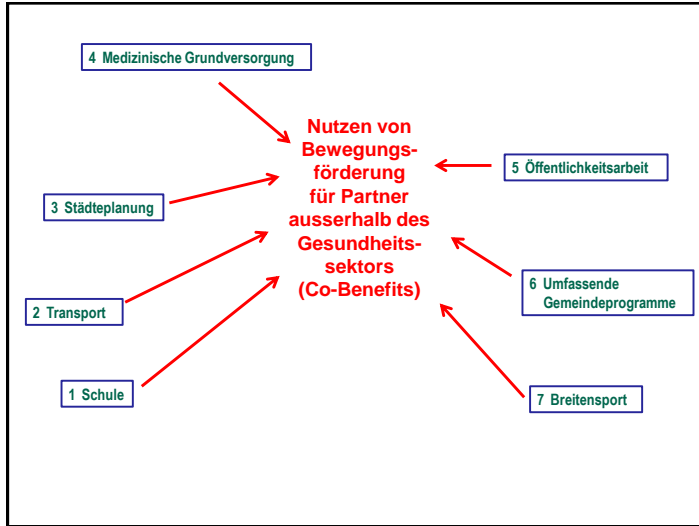
4. **Medizinische Grundversorgung**

5. **Öffentlichkeitsarbeit**

6. **Umfassende Gemeindeprogramme**

7. **Breitensport**

GAPA, a council of the International Society for Physical Activity and Health ISPAH  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)



# Grundlagendokumente Schweiz

  
**Gesundheitswirksame Bewegung**  
Grundlagendokument



    Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
Bundesamt für Sport BAFSP  
Bundesamt für Gesundheit BfG

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

  
**Mit Muskelkraft unterwegs**  
Grundlagendokument



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
BSPD  
2012 Magglingen  
Bundesamt für Sport BAFSP  
Bundesamt für Gesundheit BfG

[www.panh.ch/documents](http://www.panh.ch/documents)