



Universität Zürich
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin

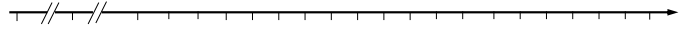
Gesundheit und Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität im Alltag

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

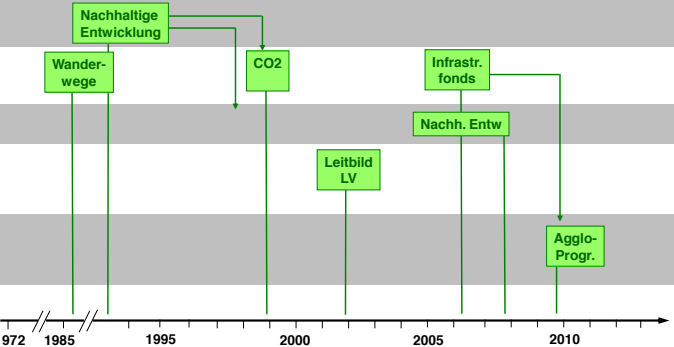
Bundesgesetze

Nationale Programme oder Konzepte

Konzeptionelle Meilensteine

Umsetzung auf nationaler Ebene


Bewegungsförderung in der Schweiz



Internationale Entwicklungen


Bundesgesetze

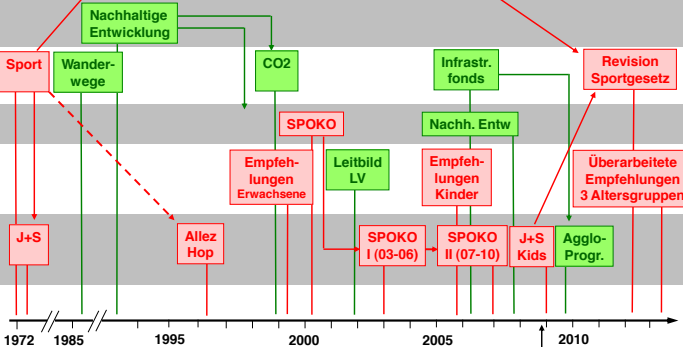
Nationale Programme oder Konzepte

Konzeptionelle Meilensteine

Umsetzung auf nationaler Ebene

Andere Sektoren
1907 Freies Betretungsrecht BG


Bewegungsförderung in der Schweiz



Internationale Entwicklungen

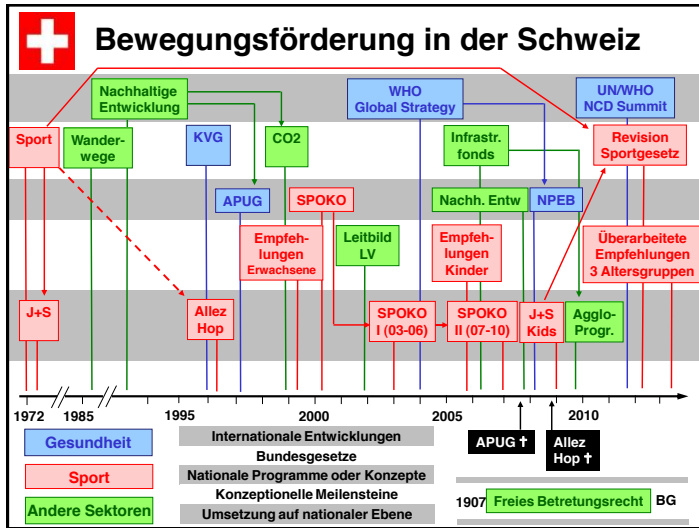
Bundesgesetze

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.³ 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


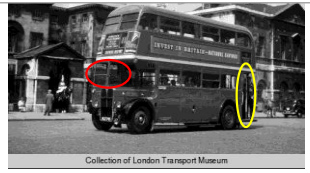
THE LANCET ORIGINAL ARTICLES [NOV. 21, 1953]

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

Buschauffeure

DRIVERS (INACTIVE)
CONDUCTORS (ACTIVE)
Buskondukteure

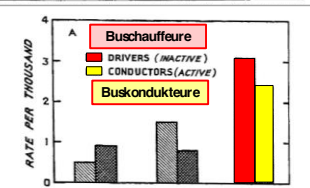
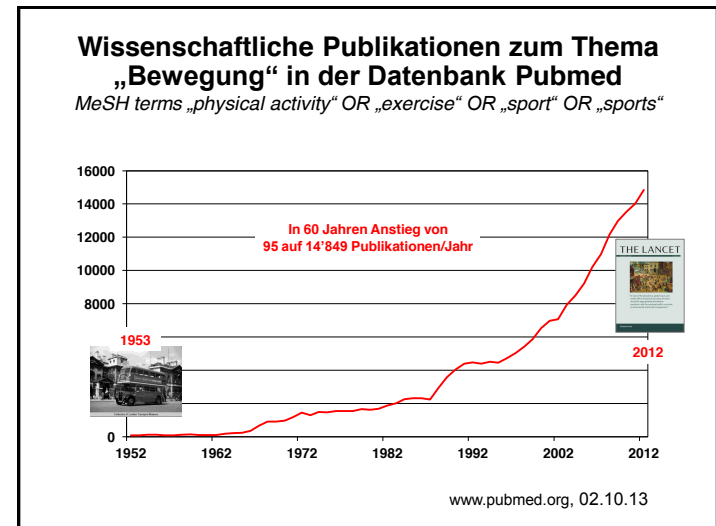


Fig. 2.—First clinical episodes of coronary heart-disease in 1949-51: A, drivers and male conductors, aged 35-44, of Central London Buses.



THE LANCET

Physical Activity

The Lancet Physical Activity Series Working Group

33 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus 16 Ländern

July 2012

THE LANCET

Physical Activity

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

Die weltweite Auswirkung des Bewegungsmangels auf wichtige nicht-übertragbare Krankheiten

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
- 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(9836):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
- Gesundere Körpermasse und Körperzusammensetzung
- Verbesserte Knochengesundheit
- Verb. funktionelle Gesundheit
- Verbesserte kognitive Funktionen

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(9836):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,¹ 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,¹ Adrian Spoerri,² Marcel Zwahlen,² Felix Gutzwiller,¹ Fred Paccaud,¹ Charlotte Braun-Fahrlander,¹ André Rougemont¹ and Matthias Egger^{2*}

Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen

Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen

1. **Unterstützte, strukturierte und spatiostrukturierte Bewegung im Regenzentral**

2. **Transportstrategien auf Grundlage von öffentlichen Verkehrsmitteln**

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

Sieben besonders erfolgversprechende Bewegungsförderungsmaßnahmen

1. **Schule**

2. **Transport**

3. **Städteplanung**

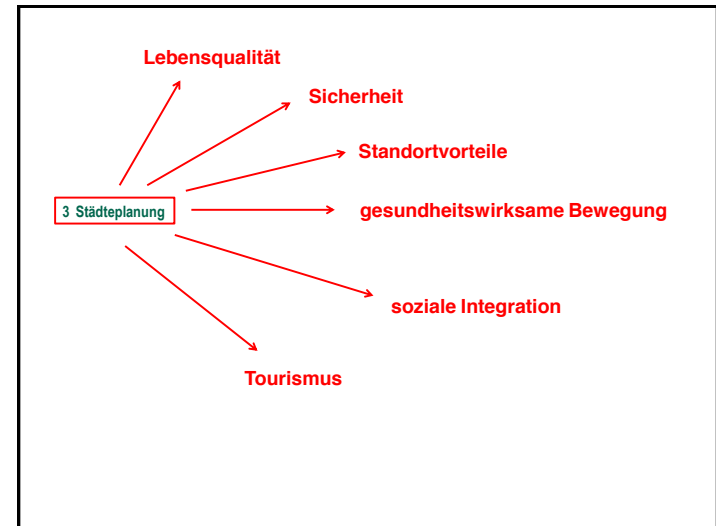
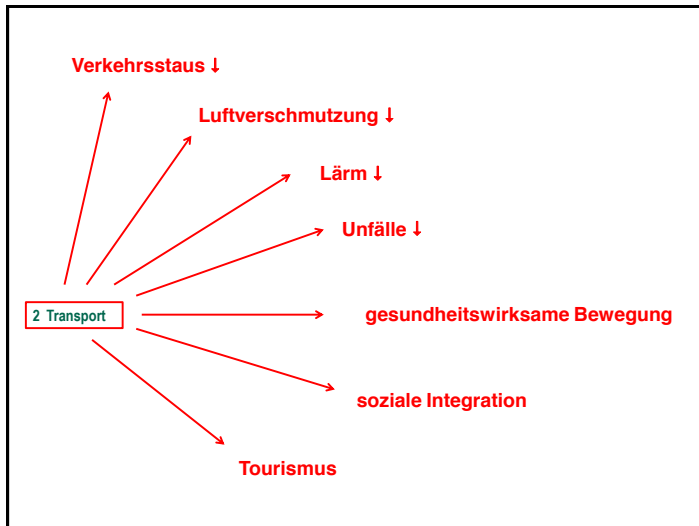
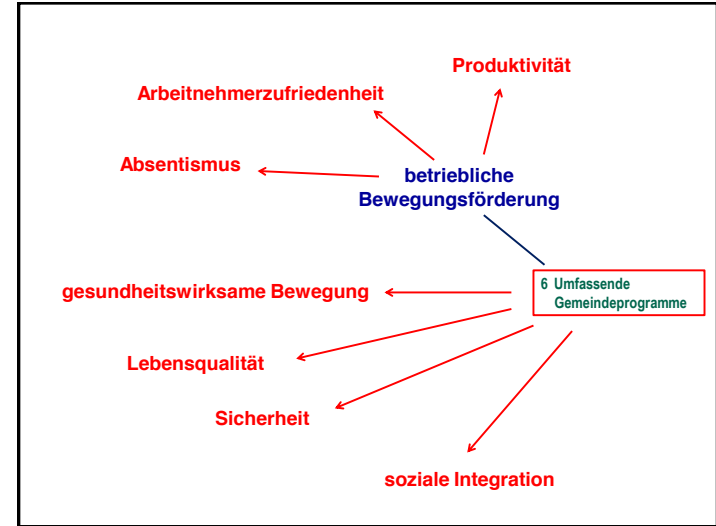
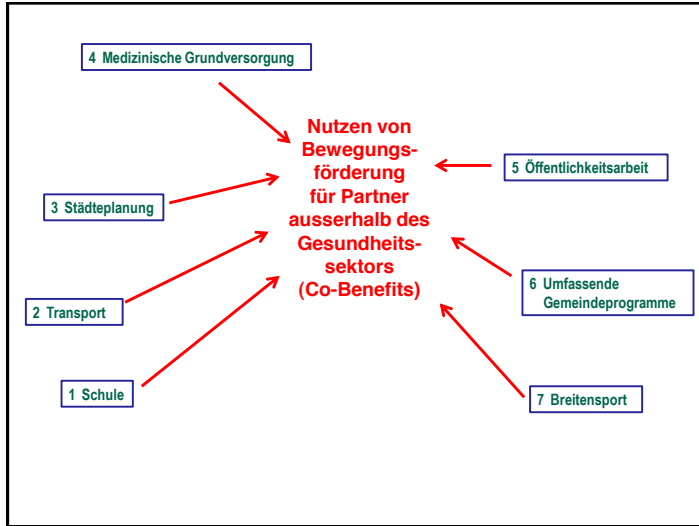
4. **Medizinische Grundversorgung**

5. **Öffentlichkeitsarbeit**

6. **Umfassende Gemeindeprogramme**

7. **Breitensport**

GAPA, a council of the International Society for Physical Activity and Health ISPAH
www.globalpa.org.uk



Grundlegendokumente Schweiz


Gesundheitswirksame Bewegung
Grundlegendokument




suva liv bfu
Bundesamt für Sport (BASPO)
Bundesamt für Gesundheit (BAG)

www.hepa.ch


Mit Muskelkraft unterwegs
Grundlegendokument




BASPO
2012 Magglingen
Bundesamt für Sport (BASPO)
Bundesamt für Gesundheit (BAG)

www.panh.ch/documents