



# Bewegung und Gesundheit – «GEMEINDE BEWEGT»

26. Juni 2019  
Rapperswil – HSR

Kathrin Amann, MSc  
Fachstelle Gemeinden



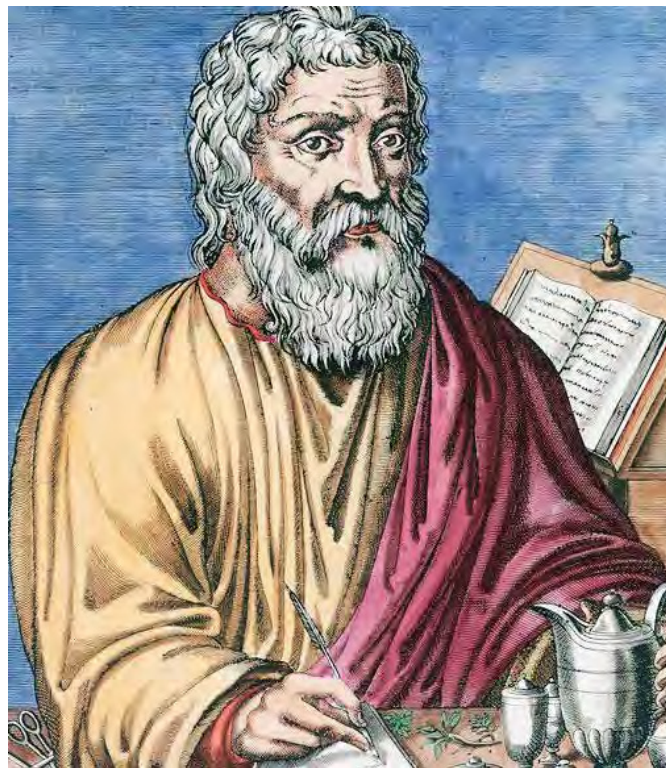
# Inhalt

1. Gesundheit und Bewegung
2. Bewegungsverhalten in der Schweiz
3. Rückblick: Pilot-Projekt Kanton St.Gallen  
«GEMEINDE BEWEGT»
4. Ausblick



*«Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist.*

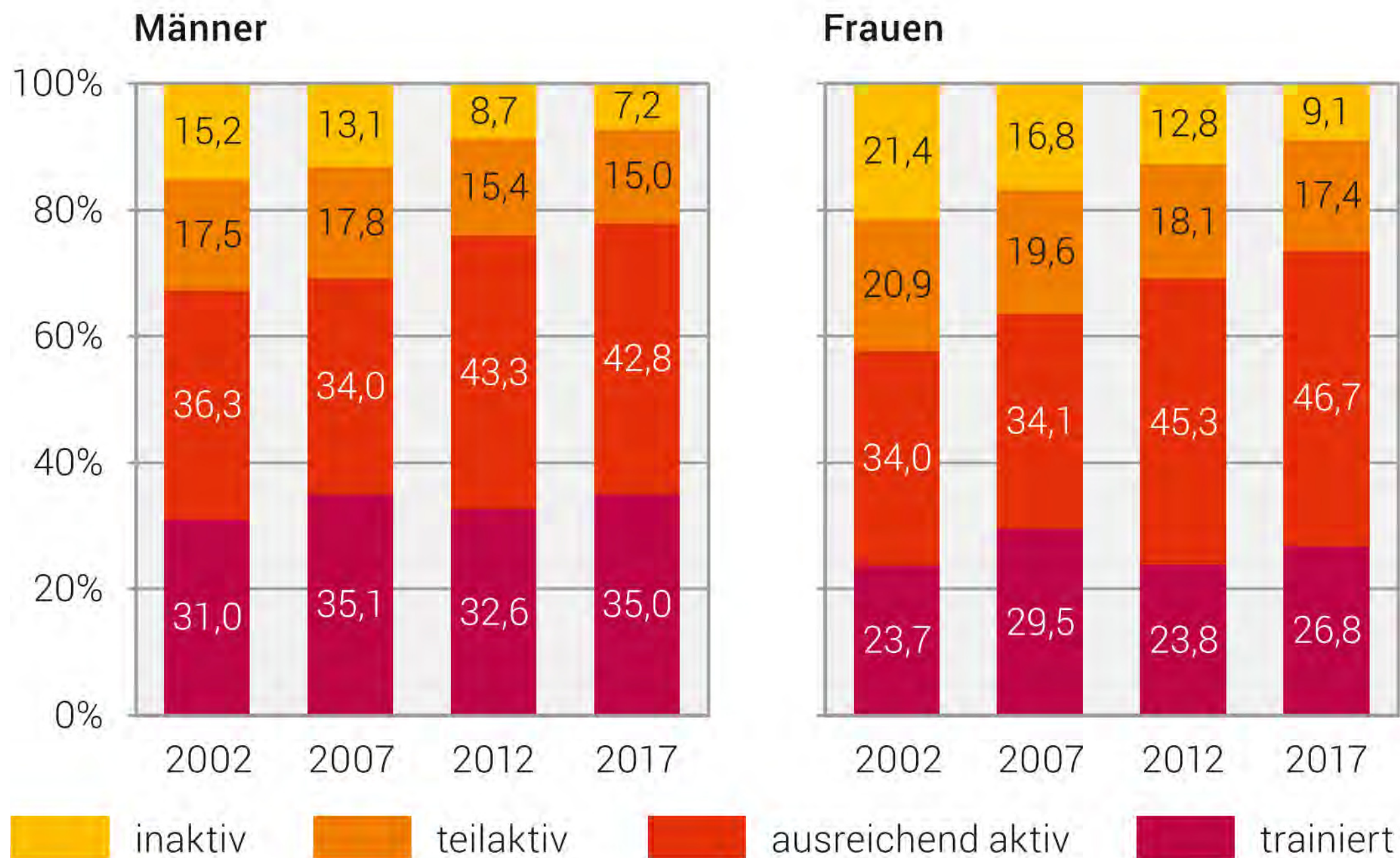
*Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.»*



Hippokrates, ca. 400 v. Chr.

# Körperliche Aktivität in der Schweiz

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

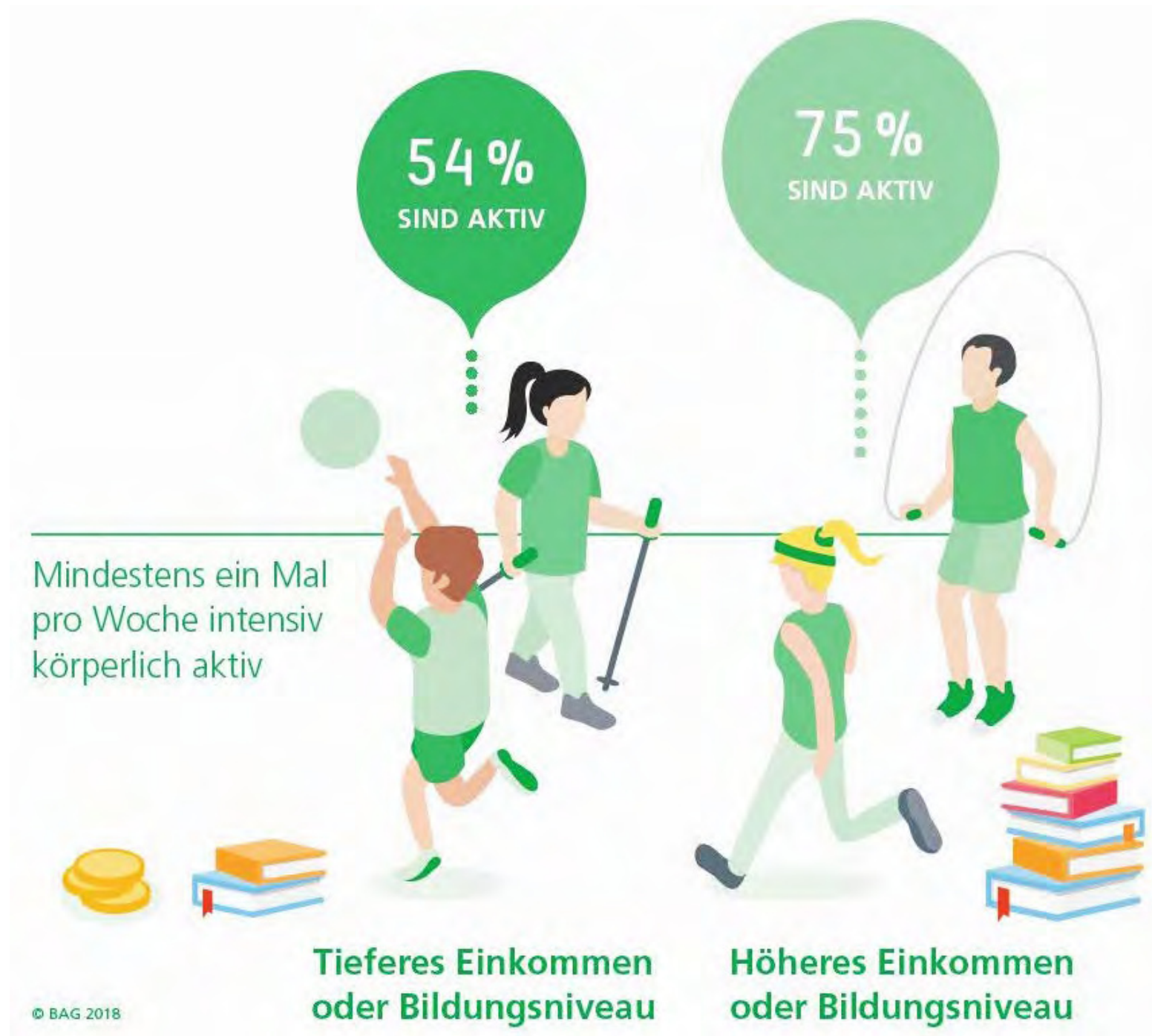


Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018



# Personen mit höherem Einkommen oder höherem Bildungsniveau bewegen sich öfter...



# Regelmässige Bewegung wirkt!

## Verbesserung:

- Lebenserwartung
- Gesundes Körpergewicht
- Psychisches Wohlbefinden
- Selbständigkeit
- Denkfähigkeit

## Abnahme:

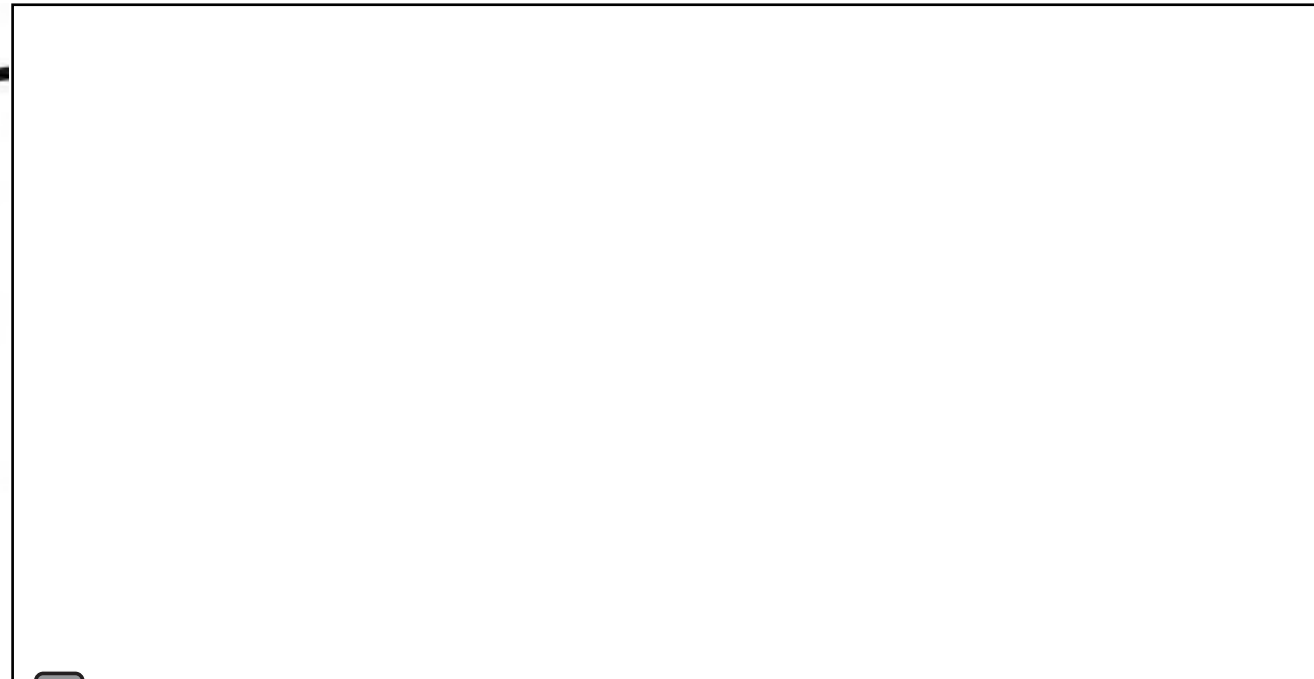
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Dickdarmkrebs / Brustkrebs
- Depressionen
- Unfälle durch Stürze



# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



oder



# Folgen des Bewegungsmangels

## Gesundheitliche Folgen

- 2'900 vorzeitige Todesfälle, 2.1 Millionen Erkrankungen
- Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen
- Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes Typ II, Krebs

## Soziale Folgen

- Soziale Vereinsamung
- Psychische Erkrankungen

## Ökonomische Folgen

- 2.4 CHF Milliarden direkte Behandlungskosten

*Quelle: Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde, Synthese des aktuellen Wissensstandes, Grundlagen für Handlungsempfehlungen, 2009*





# Einflussfaktoren



Quelle: nach Dahlgren & Whitehead, *Policies and strategies to promote equity in health*, 1991



«Bewegungsfreundliche Gemeinden und Quartiere sollen Jung und Alt zu mehr Bewegung motivieren – gleichzeitig aber auch den sozialen Zusammenhalt fördern und die Lebensqualität erhöhen.»



# GEMEINDE BEWEGT

Pilot-Projekt zur Umsetzung von struktureller Bewegungsförderung  
in den Gemeinden des Kantons St.Gallen (2011 bis 2013)

Interdepartementale Kooperation zwischen Baudepartement,  
Bildungsdepartement und Gesundheitsdepartement



# Strukturelle Bewegungsförderung

Strukturelle Rahmenbedingungen für Bewegung verbessern...

- Förderung des Langsamverkehrs (Fuss- & Veloverkehr)
- Förderung von strukturellen Bedingungen für Spiel & Sport
- Wohnumfeld und gebaute Umwelt
- Partizipation der Bevölkerung sicherstellen



# «GEMEINDE BEWEGT»

## Ziele

- Optimierung der Infrastruktur für Bewegung in Gemeinden
- Partizipation der Bevölkerung
- Umsetzung in 10 Gemeinden
- Nutzung der Erkenntnisse für Multiplikation (Leitfaden)

## Zielgruppen

- Gesamtbevölkerung (Kinder, Senior/innen, Menschen mit Behinderung)



# 3 Handlungsmöglichkeiten für Gemeinden


- Elektronische Erhebung von Bewegungshindernissen mit Tablets aus Sicht des Fuss- und Veloverkehrs
- Zukunfts-Workshop
- Planungs-Check



# Erhebungen von Problemstellen im Fuss- und Veloverkehr mittels Tablet





Titel der Idee: 

Landsteine eliminieren  
(m. Teer auffüllen)

Ziel: Rollstuhlgängig / Gemeinde - S

1. Schritte: sofort ausführen!

Wer muss beteiligt sein: Haus VIV

Rückfragen an:





# Ergebnisse und Wirkungen

## «GEMEINDE BEWEGT» hat sich bewährt!

- Ziele konnten erreicht werden
- Sofortige Umsetzung von Massnahmen
- 7 von 10 Gemeinden wollen Thema weiterbearbeiten

## Ein Jahr danach:

- 2/3 aller erhobenen Problemstellen behoben
- 1/3 in langfristige Planungsprozesse überführt
- Wissen in Gemeinden vorhanden, Initiierung Folgeprojekte



# Erfolgskriterien

- Interdepartementale Projektorganisation
- Bestehende Bedürfnisse aufgreifen
- Fachpersonen zur Begleitung der Umsetzung
- Partizipatives Vorgehen
- Kostenlos, da Pilotprojekt
- Tablet als «Werkzeug»
- Medienpräsenz



# «GEMEINDE BEWEGT 2.0» ?!

- Evaluation zeigt: Pilotprojekt hat sich bewährt
- 2016: Von der Regierung beauftragte interdepartementale Arbeitsgruppe «*AG strukturelle Bewegungsförderung*»
- Empfehlung der AG: Lancierung «GEMEINDE BEWEGT 2.0»
- Neue Angebote und Handlungsoptionen für Gemeinden
- Zielgruppe Seniorinnen und Senioren





**HERZLICHEN DANK FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT!**



# Informationen und Unterlagen zum Projekt

Weitere Informationen (Schlussbericht, Leitfaden sowie detaillierte Praxisberichte aus den Gemeinden) verfügbar unter:

[www.zepira.info/gemeinde-bewegt.html](http://www.zepira.info/gemeinde-bewegt.html)

[www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch)

## **Kontakt:**

Kathrin Amann

Fachstelle Gemeinden

Amt für Gesundheitsvorsorge

[kathrin.amann@sg.ch](mailto:kathrin.amann@sg.ch)

