

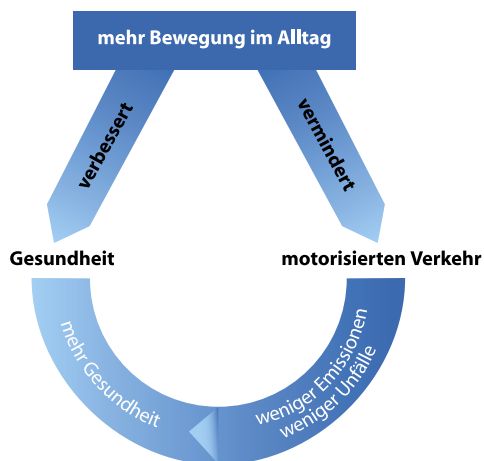


# Gesund bewegt – Musclez votre mobilité!

Ein Pilotprojekt der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Sektion beider Basel

## Gesunde Menschen & eine gesunde Umwelt

Die Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz setzen sich ein für die Gesundheit des Menschen und die Gesundheit der Umwelt. Mit unserem Tun belasten wir vielfach die Umwelt, was wiederum schädlichen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen kann: Mangelnde Bewegung des Einzelnen gefährdet seine Gesundheit, ist aber gleichzeitig mit «unnötigen» Autofahrten von unter 3 km Weglänge verbunden. Eine Distanz, welche bequem und meist auch schneller zu Fuss oder mit dem Velo («Langsamverkehr») zurückgelegt werden kann.



Mehr Bewegung im Alltag verbessert die Gesundheit und vermindert den motorisierten Verkehr. Letzteres kommt wiederum der Gesundheit zugute.

Weniger Autoverkehr bedeutet weniger Energieverbrauch, denn der Verkehr ist, da er mit einem Drittel am Gesamtenergieverbrauch beteiligt ist, der grösste «Energiefresser» in der Schweiz. Weniger Autoverkehr bedeutet aber auch weni-



«gesund bewegt» ist das Siegerprojekt des Schweizer Mobilitätspreises prix pegasus 2003.

## MEHR BEWEGUNG – BESSERE GESUNDHEIT

37% der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig und verursachen pro Jahr:

- 1,4 Millionen Erkrankungen: zum Beispiel Herzinfarkte, Hirnschläge, Bluthochdruck, Altersdiabetes, Übergewicht, Osteoporose, Depressionen
- 2000 Todesfälle
- 1,6 Milliarden Franken direkte Behandlungskosten
- 0,8 Milliarden Franken indirekte Kosten

## MEHR BEWEGUNG – WENIGER VERKEHR (CO<sub>2</sub>)

Würden diese 37% der Schweizer Bevölkerung mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren, wären nicht nur die Menschen gesünder und zufriedener, sondern auch das Klima besser:

- Pro neu aktive Person könnten pro Jahr 500 Auto-km und die damit verbundenen Abgase und Lärmemissionen eingespart werden.
- Umgerechnet auf 10 Jahre hiesse dies 2,5 Millionen Tonnen weniger CO<sub>2</sub>.
- Damit würden bereits über 50% des im ursprünglichen CO<sub>2</sub>-Gesetz festgelegten Reduktionsziels erfüllt!

ger Luftverschmutzung, weniger Lärm, weniger Verkehrsunfälle, weniger Staus und gleichzeitig mehr Ruhe, mehr Bewegung im Alltag, mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit.



## Mehr Bewegung – aber wie?

### Täglich drei Mal zehn Minuten

Bewegung, die mindestens zügigem Gehen entspricht, halbiert beispielsweise das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen (Herzinfarkt, Bluthochdruck), Altersdiabetes oder Übergewicht und steigert das Wohlbefinden. Dabei ist nicht mal mehr Zeit gefordert. Bewegung im Alltag kann zum Beispiel so aussehen:

- Auf dem Arbeitsweg das Velo statt das Auto nehmen
- Eine Tramfahrt durch einen Fussweg ersetzen
- Treppen gehen statt Lift oder Rolltreppe fahren
- Einkäufe zu Fuss oder mit dem Velo tätigen

### Inaktive in der ärztlichen Praxis ansprechen

Ein Problem bisheriger Ansätze zur Bewegungsförderung besteht darin, dass mit gängigen Motivationskampagnen mehrheitlich bereits Sport- und Fitnessinteressierte erreicht werden. Das Projekt «gesund bewegt» setzt deshalb auf Beratung in der ärztlichen Praxis. Studien haben gezeigt, dass dies das wirksamste Mittel ist. Die Integration einer solchen Beratung in die übliche Sprechstunde und den Praxisalltag ist jedoch nicht einfach. Soll nicht nur der schnelle und meist ineffektive Rat «Bewegen Sie sich mehr!» gegeben werden, braucht es sowohl Anreizsysteme für die Beratenden als auch eine lebensstilorientierte Beratungsdienstleistung für die Inaktiven.

### Innovation

In der Entwicklung und dem Test eines praxistauglichen Modells zur Bewegungsförderung liegen zahlreiche innovative Ansätze. Der Schwerpunkt liegt in der Motivationsförderung bei medizinischen Vertrauenspersonen.

Zentrale Fragen sind:

1. Wie können HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen auf breiter Basis motiviert werden, den wirksamen Ansatz der ärztlichen Beratung in ihren Praxisalltag zu integrieren?

#### Strategien:

- Ein Projekt entwickelt von praktizierenden MedizinerInnen für MedizinerInnen
- Weiterbildung zum/zur BewegungsberaterIn
- Finanzielle Entschädigung
- Enge Prozessbegleitung/Möglichkeiten zum Austausch

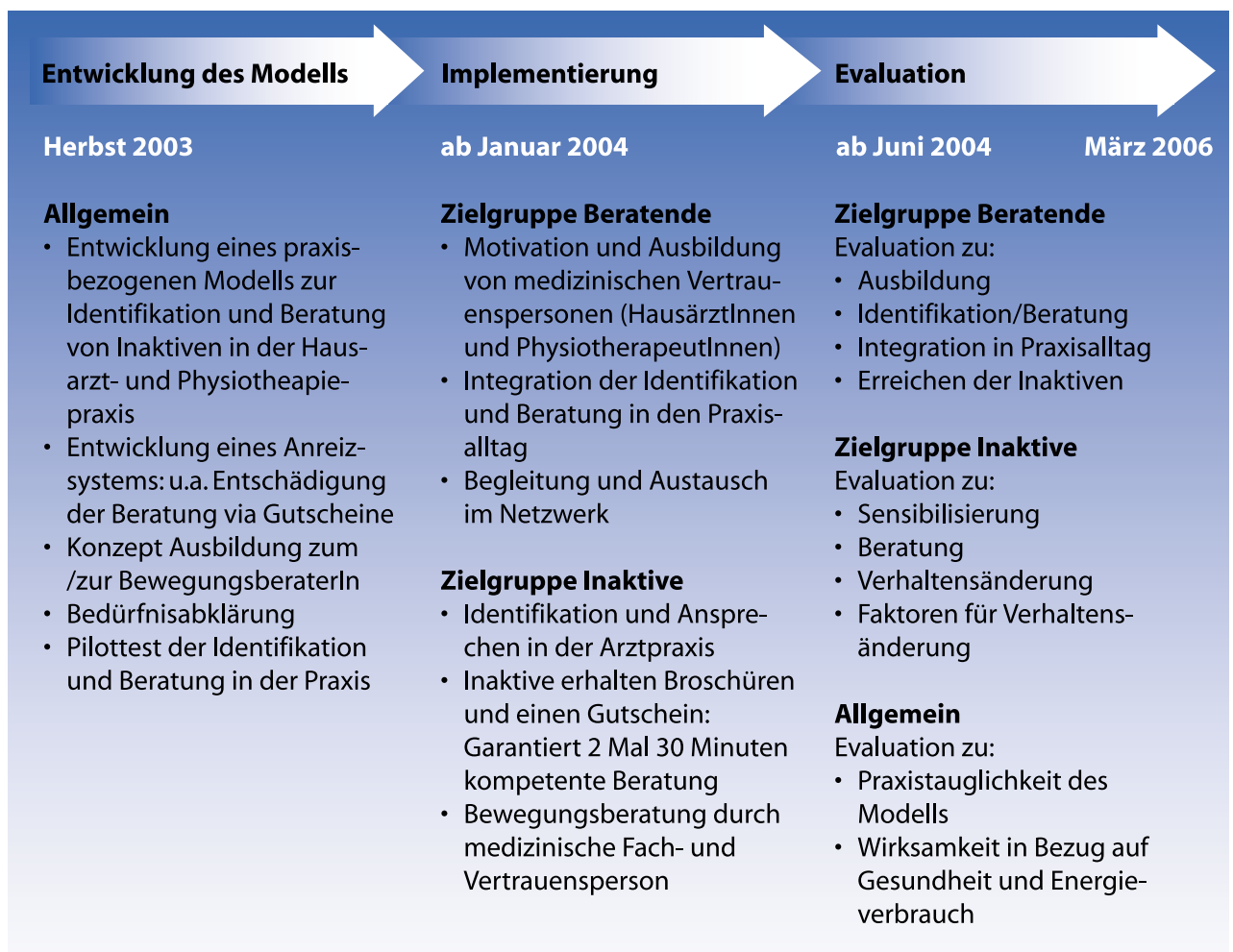
2. Wie können im Gegenzug Werte für die Zielgruppe der Inaktiven geschaffen werden, damit sie mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen?

#### Strategien:

- Sensibilisierung in der Arztpraxis
- Ansprechende Unterlagen (Broschüre)
- Finanzieller Anreiz / Gegenwert der Beratung
- Beratung durch qualifizierte Fachkraft / Vertrauensperson / Respektsperson

# Die Umsetzung des Pilotprojektes

Das Projekt «gesund bewegt» wird als Pilot in der Nordwestschweiz getestet und evaluiert. Es werden 20-25 HausärztInnen und PhysiotherapeutInnen zum/r BewegungsberaterIn ausgebildet. 2500 Inaktive sollen in den Praxen sensibilisiert werden. Bei 350 Inaktiven (neu Aktive!) will das Projekt eine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens erreichen. Das Projekt dauert 2,5 Jahre und dient auch der Verbreitung von Wissen und Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit.



# Beitrag des Projektes an die Umwelt

## Energieeinsparung & Nachhaltige Entwicklung

Das Pilotprojekt und seine Weiterführung können längerfristig nicht nur die Gesundheit Einzelner fördern, sondern aktivieren in verschiedenen Bereichen Potenziale für eine nachhaltige Entwicklung:

- **Gesundheitswesen und Haushalte:** Diese werden finanziell durch gesteigerte Gesundheit bzw. verminderte Krankheitsanfälligkeit entlastet.
- **Verkehr:** Die im Projekt implizit enthaltene Förderung des gesundheitsförderlichen Langsamverkehrs (Fuss- und Veloverkehr) kann kostenintensive Verkehrsprobleme v.a. in den Agglomerationen entschärfen. Sie ist ein wichtiger Schritt bei der Reduzierung von Energieverbrauch, CO<sub>2</sub>-, Lärm- und Schadstoffemissionen, denn diese werden massgeblich durch den motorisierten Individualverkehr verursacht. Konkret werden pro neu aktive Person 500 Auto-km eingespart, da z.B. Einkäufe oder Arbeitswege neu zu Fuss oder mit dem Velo zurückgelegt werden.
- **Klima und Energie:** Konkreter Beitrag zur CO<sub>2</sub>-Reduktion. Bei 350 neu Aktiven werden 37 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr bzw. 150'000 kWh pro Jahr gespart. Das entspricht ca. 17'000 l Benzin.

- **Leistungsfähigere Volkswirtschaft:** Dank der positiven Folgen für die Gesundheit des Einzelnen verfügt die Wirtschaft über leistungsfähigere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit weniger krankheitsbedingten Ausfalltagen.
- **Sensibilisierung für Nachhaltige Entwicklung:** In der «Strategie Nachhaltige Entwicklung 2002» stellt der Bundesrat fest, dass Essgewohnheiten und Bewegungsverhalten nicht nur einen «eminenten Einfluss auf die Gesundheit der Menschen» haben, sondern gleichzeitig durch das Konsumverhalten auch auf die Umwelt zurückwirken. Das Projekt leistet einen Beitrag zur Sensibilisierung über die positiven Rückwirkungen von genügend körperlicher Bewegung auf die Umwelt und die Wirtschaft.

### VISION

Krankenkassen nehmen die Bewegungsberatung in ihren Leistungskatalog auf und machen die lebensstilorientierte Beratung auch sozial Schwächeren zugänglich, die eine Beratung oft am Nötigsten hätten.

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter [www.gesundbewegt.ch](http://www.gesundbewegt.ch)

### Projektträger:

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Sektion beider Basel  
Kontakt: Dr. med. Max Handschin  
Tel.: 061 985 95 55, Email: mdhandschin@datacomm.ch

### Projektmanagement:

ecos, Postfach, 4001 Basel  
Kontakt: Meltem Kutlar Joss  
Tel.: 061 205 10 44, Email: meltem.kutlar@ecos.ch

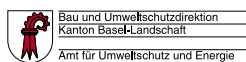
### Partner:

Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM), Basel  
Kontakt: Prof. Dr. Charlotte Braun-Fahrländer  
Tel. 061 270 2220, Email: c.braun@unibas.ch

Dank der positiven und freundlichen Unterstützung der nachfolgenden Partner konnte das Projekt im Oktober 2003 gestartet werden:



Eine Aktion des Bundesamtes für Gesundheit



Bau und Umweltschutzdirektion  
Kanton Basel-Landschaft  
Amt für Umweltschutz und Energie



Bundesamt für Strassen  
Office fédéral des routes  
Ufficio federale delle strade  
Uffizi federal da vias

