Bewegung und Ernährung haben Berührungspunkte auf vielfältigen Ebenen, wie sie auch die verschiedenen Beiträge in dieser Zeitschrift aufzeigen. Diese umfassen spezifische Probleme von Leistungssportlerinnen, wie sie in der Female Athlete Triad vorkommen, aber auch Fragen wie Nahrungsmittel-Supplemente und die potenzielle Gefährdung durch den oxidativen Stress, die auch für den Breitensport von Interesse sein können. Für die Gesamtbevölkerung von grösster Bedeutung sind aber ohne Zweifel die vielfältigen Wirkungen, die regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung auf die Gesundheit haben. Besonders unter dem Eindruck der weltweiten Zunahme von Übergewicht und Adipositas haben sich in der Zwischenzeit auch die Gesundheitsbehörden auf den verschiedenen Ebenen damit auseinander zu setzen begonnen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat im Frühling 2004 ihre «Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health» verabschiedet, für November 2006 bereitet sie nun eine europäische Ministerkonferenz zum Thema «Counteracting Obesity» vor.

Auch in der Schweiz setzen sich die Bundesämter für Gesundheit und für Sport mit dem Thema auseinander. So haben sie gemeinsam mit dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz erstmals Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen herausgegeben, in denen Kindern und Jugendlichen im Schulalter mindestens eine Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport empfohlen wird. Für eine optimale Entwicklung ist zudem ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig, bei dem mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. Falls Tätigkeiten ohne

körperliche Aktivität länger als etwa zwei Stunden dauern, sind zudem wenigstens kurze «Bewegungspausen» zu empfehlen. Es ist zu hoffen, dass diese Richtlinien auch zur Richtschnur für den Aufbau eines nationalen Monitoringsystems zum Bewegungsverhalten von Kindern dienen, wie es bei Erwachsenen bereits besteht. Hier wissen wir aus der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002, dass 64 Prozent der Schweizer Bevölkerung als ungenügend aktiv zu betrachten sind. Sie erfüllen weder die Minimalempfehlungen für Erwachsene, nämlich eine halben Stunde Bewegung täglich mit mittlerer Intensität, noch die Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (1).

Natürlich stellt die Herausgabe neuer Empfehlungen nur einen ersten Schritt dar. Um das Bewegungsverhalten aller Altersgruppen in der Schweiz positiv beeinflussen zu können, wird es nötig sein, die bestehenden Aktivitäten kritisch zu würdigen, Lücken und Anpassungsbedarf zu identifizieren und gemeinsam mit den beteiligten Partnern konkrete Massnahmen festzulegen. Das Bundesamt für Gesundheit, das Bundesamt für Sport sowie Gesundheitsförderung Schweiz wollen dies im Rahmen der Entwicklung eines nationalen Massnahmenpakets Ernährung und Bewegung tun, wie es auch den Empfehlungen der WHO entspricht. Erste Schritte in diesem Prozess, der mehrere Jahre in Anspruch nehmen wird, sollen bis Ende 2006 definiert sein.

Dr. med. Brian Martin, MPH,
Bewegung und Gesundheit, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Bundesamt für Sport

1 Lamprecht M, Stamm HP. Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002. StatSanté, Resultate zu den Gesundheitsstatistiken in der Schweiz, 1/2006. Neuchâtel und Magglingen, Bundesamt für Statistik und Bundesamt für Sport, 2006 (www.sportobs.ch).