



# Faktenblatt

## Bewegung als Therapie

Körperliche Aktivität ist eine effektive Therapie für Personen mit nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs), psychischen Erkrankungen oder Suchtproblemen. Dennoch wird diese Therapieform in der Schweiz bislang wenig eingesetzt. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) möchte deshalb Bewegung als Therapie stärker in der Gesundheitsversorgung verankern. Gestützt auf eine Situationsanalyse der Schweiz, Erfahrungen aus ausgewählten Ländern und Empfehlungen von Expertinnen und Experten wurden in dieser Studie der ZHAW Handlungsempfehlungen für die Schweiz erarbeitet.

### KENNZAHLEN



## Bewegung

zeigt vergleichbare **Effekte** wie  
**medikamentöse Behandlung**  
oder **Psychotherapie**  
und hat  
**positive Nebenwirkungen**

## \*Wirkung von Bewegung bei...



## Herz-Kreislauf Bluthochdruck

- ↓ Senkung Blutdruck > 5mmHG
- ↓ 7% Gesamtmortalität
- ↓ 14% Schlaganfall-Mortalität
- ✓ Bessere Körperfettzusammensetzung



## Krebs

- ↓ Fatigue
- ↓ Schlafstörungen
- ↓ depressive Symptome
- ↓ Rückfälle
- ↑ Überlebenschancen

### KERNAUSSAGEN

#### Situationsanalyse Schweiz

In der Schweiz können Ärzte als therapeutische Intervention ein Rehabilitationsprogramm verschreiben. Darin kann körperliche Aktivität ein Element sein. Gezielte Bewegungsinterventionen als Therapieoption für alle Phasen der untersuchten Erkrankungen fehlen aber bislang in der Grundversorgung.

#### Analyse der Erfahrungen ausgewählter Länder

Viele der einbezogenen Länder bieten die Verschreibung körperlicher Aktivität als therapeutische Intervention durch ein Bewegungsrezept an. Unterschiede gibt es hinsichtlich der involvierten Fachpersonen, der Verschreibungs- und Umsetzungspraxis sowie in den Finanzierungsmodellen.

#### Übergeordnete Handlungsempfehlungen

- Gründung der Dachorganisation *Exercise is Medicine Schweiz* EIM-CH unter Einbezug therapeutischer und ärztlicher Fachgesellschaften sowie Bildungsinstitutionen und des BAG
- Erarbeitung eines umfassenden Konzepts für Bewegung als Therapie, durch EIM-CH, in Zusammenarbeit mit Betroffenenorganisationen

Für die Erarbeitung des Konzepts wurden folgende Elemente identifiziert:

- Erarbeitung Indikationsliste für körperliche Aktivität als Therapie
- Entwicklung des Bewegungsrezepts und Verschreibungsmöglichkeiten
- Entwicklung, Verbreitung, Durchführung und Evaluation der Bewegungsangebote
- Identifizierung der involvierten Leistungserbringer, Definition ihrer jeweiligen Verantwortung und Organisation der Zusammenarbeit
- Definition von Aufgaben, Rollen und Kompetenzen der Koordinatoren der Verschreibungen und der Bewegungsfachpersonen
- Individualisierung, Ausgestaltung und Begleitung der Bewegungsintervention

## \*Wirkung von Bewegung bei...



### Diabetes mellitus

- ↓ Blutzuckerwerte
- ↑ Insulin-Sensivität
- ↓ schädliches Bauchfett
- ↑ Muskelmasse



### Hüft- und Kniearthrose

- ↓ 27% Schmerzen
- ↑ 7% Gehgeschwindigkeit
- ↑ 12% Lebensqualität
- ↓ 42% Arbeitsunfähigkeit



### Depressionen

- ↓ Symptomatik
- ↑ Stärkung des Selbstwertgefühls und der Stimmungslage des Patienten

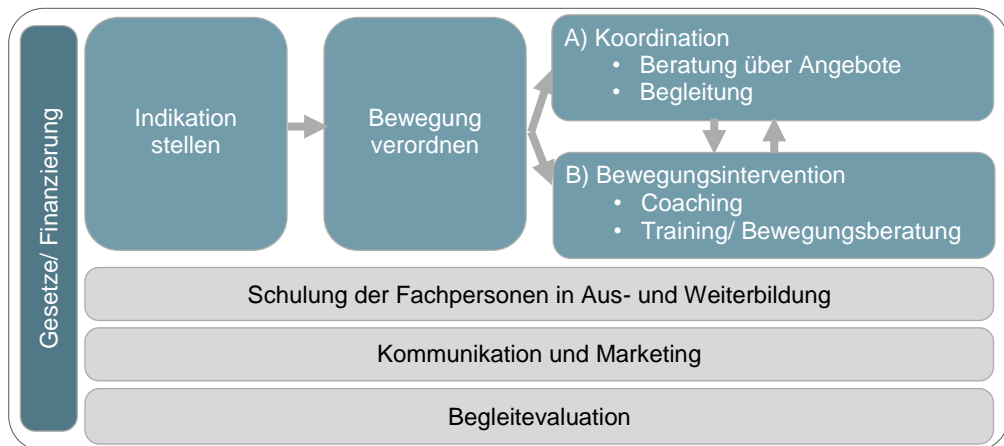
\*Beispiele

### Spezifische Handlungsempfehlungen

- Prüfung von Finanzierungsmöglichkeiten und Implementierung von Finanzierungsmodalitäten
- Adaptation der Aus- und Weiterbildungscurricula der involvierten Fachpersonen
- Erarbeitung diagnosespezifischer Guidelines zur Kompetenzentwicklung
- Kommunikation der Bewegungsinterventionen u.a. auch für den internationalen Austausch im Bereich EIM
- Thematische Forschungsschwerpunkte zur Entwicklung neuer Angebote sowie für die Begleitforschung

### Modell für die Verschreibung von Bewegung als Therapie

Basierend auf der Praxis in anderen Ländern wurde ein Modell zur Integration von Bewegung als Therapie in die Gesundheitsversorgung entwickelt. Das Modell zeigt die ausgearbeiteten Handlungsempfehlungen.



Modell für den Gesundheitspfad für die Verschreibung von Bewegung als Therapie

Die Verankerung von Bewegung als Therapie in der schweizerischen Gesundheitsversorgung trägt zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von Betroffenen mit NCDs, psychischen Erkrankungen oder Suchtproblematiken bei und senkt langfristig Gesundheitskosten. Im Rahmen der nationalen Strategien zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD Strategie) und Sucht soll dieser Bereich ausgebaut werden. Die Handlungsempfehlungen zeigen mögliche Massnahmen in diesem Bereich auf.

#### QUELLE

Nast, Niedermann, Carlander, Mattli, Rausch-Osthoff, Sommer, Wieber, Wirz, Bewegung als Therapie (2020). [\[LINK\]](#)

#### KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten  
Sektionen wissenschaftliche Grundlagen und Prävention in der Gesundheitsversorgung  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

#### DATUM

Januar 2021