

Wer länger sitzt ist früher krank

Bewegungsspielen für ein gesundes und aktives Leben



AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

Stefan Resnyak

**Landesweiter Dienst für Sportmedizin
Claudia de Medici Str. 2 - 39100 Bozen**

Tel +39 0471 435 630

Fax +39 0471 435 650

Mail medsportBZ@sabes.it

Bozen, 30.10.2019

Risk factors

The big 4

Häufige, vermeidbare Risikofaktoren liegen
ursächlich den meisten nicht übertragbaren
Krankheiten zugrunde

.

Die meisten nicht übertragbaren Krankheiten sind
das Resultat von 4 besonderen Verhaltensweisen

Risk factors

The big 4

Ungesunde Ernährung

BEWEGUNGSARMUT

Tabakkonsum

Alkoholmissbrauch

Prävalenz Bewegungsmangel



World Health Organization

Insufficient physical activity, 2008

Prevalence of insufficient physical activity*, ages 15+, age standardized: Both sexes

[View more indicators](#)

[Filter by WHO region](#)

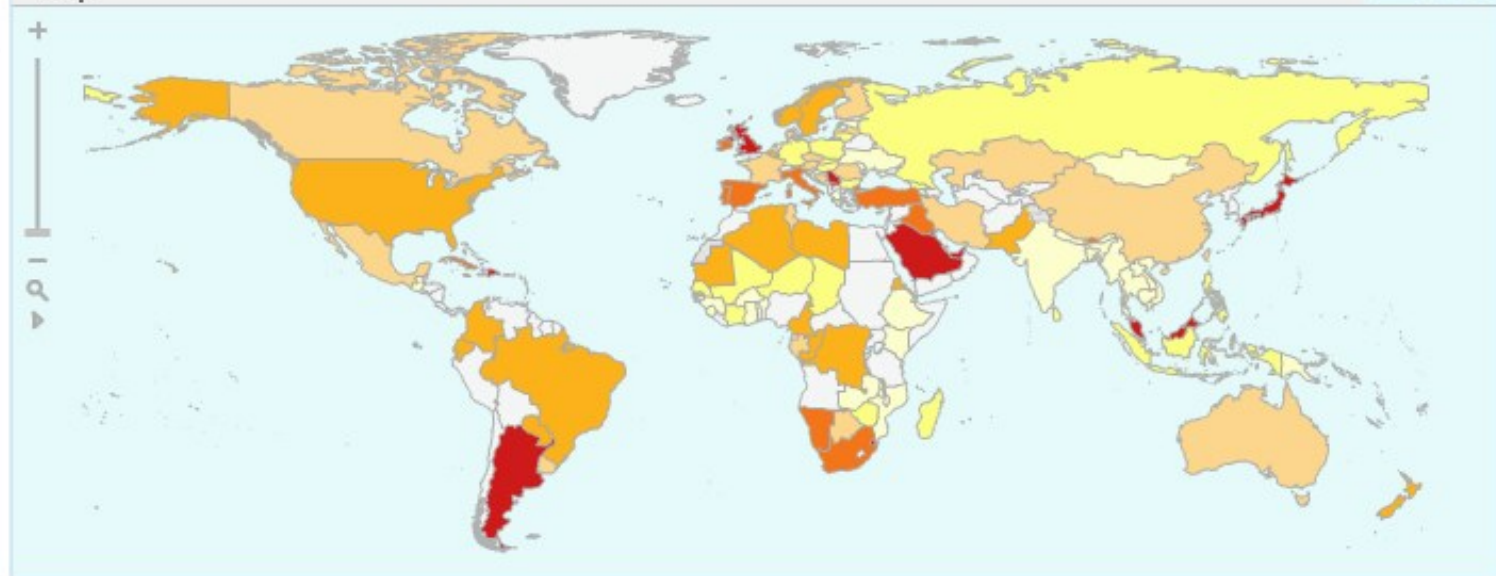
[View static maps](#)

[Help](#)

Table

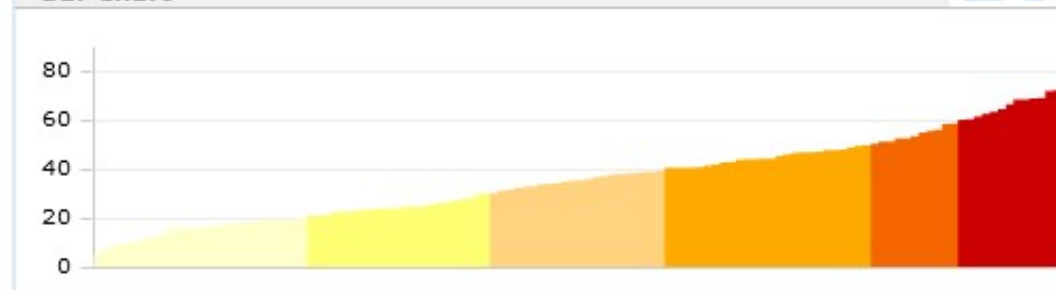
	Country	Data
	Georgia	22.3
	Germany	28
	Ghana	17.6
	Greece	15.6
	Grenada	No data
	Guatemala	16.2
	Guinea	12.1
	Guinea-Bissau	No data
	Guyana	No data
	Haiti	No data
	Honduras	No data
	Hungary	26
	Iceland	No data
	India	15.6
	Indonesia	29.8
	Iran (Islamic Republ...	37
	Iraq	58.4
	Ireland	53.2
	Israel	No data
	Italy	54.7
	Jamaica	47.8

Map

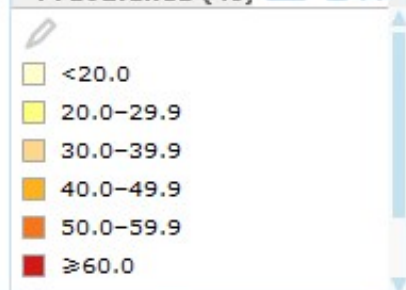


* Less than 5 times 30 minutes of moderate activity per week, or less than 3 times 20 minutes of vigorous activity per week, or equivalent

Bar Chart



Prevalence (%)



Use your mouse to select data. Use Ctrl-key to make multiple selections. Click on the right mouse button to clear selections.

© WHO 2011. All Rights Reserved. Map Disclaimer.

Prävalenz Bewegungsmangel



World Health Organization

Insufficient physical activity, 2008

Prevalence of insufficient physical activity*, ages 15+, age standardized: Both sexes

[View more indicators](#)

[Filter by WHO region](#)

Filter: WHO region : Europe

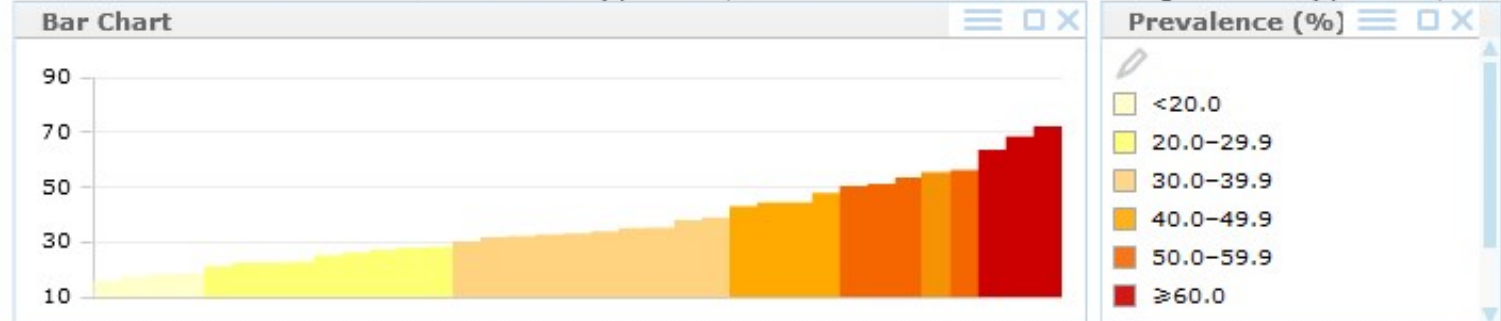
[View static maps](#)

[Help](#)

Table			
	Country	Data	
	Italy	54.7	
	Kazakhstan	31.5	
	Kyrgyzstan	No data	
	Latvia	32	
	Lithuania	22.6	
	Luxembourg	47.7	
	Malta	71.9	
	Monaco	No data	
	Montenegro	No data	
	Netherlands	18.2	
	Norway	44.2	
	Poland	27.6	
	Portugal	51	
	Republic of Moldova	No data	
	Romania	38.7	
	Russian Federation	20.8	
	San Marino	No data	
	Serbia	68.3	
	Slovakia	22.2	
	Slovenia	30	
	Spain	50.2	



* Less than 5 times 30 minutes of moderate activity per week, or less than 3 times 20 minutes of vigorous activity per week, or equivalent



Use your mouse to select data. Use Ctrl-key to make multiple selections. Click on the right mouse button to clear selections.

© WHO 2011. All Rights Reserved. Map Disclaimer.

Alter



Geschlecht



Schulbildung



Erwerbsstellung



Bewegungsmangel Situation und Trends

3,2 Mio Tote/Jahr weltweit

32,1 Mio DALYs/Jahr (disability-adjusted life years) weltweit

(Vergleich: AIDS 30 Millionen verlorene Lebensjahre entsprechend 2,2 % aller DALYs)

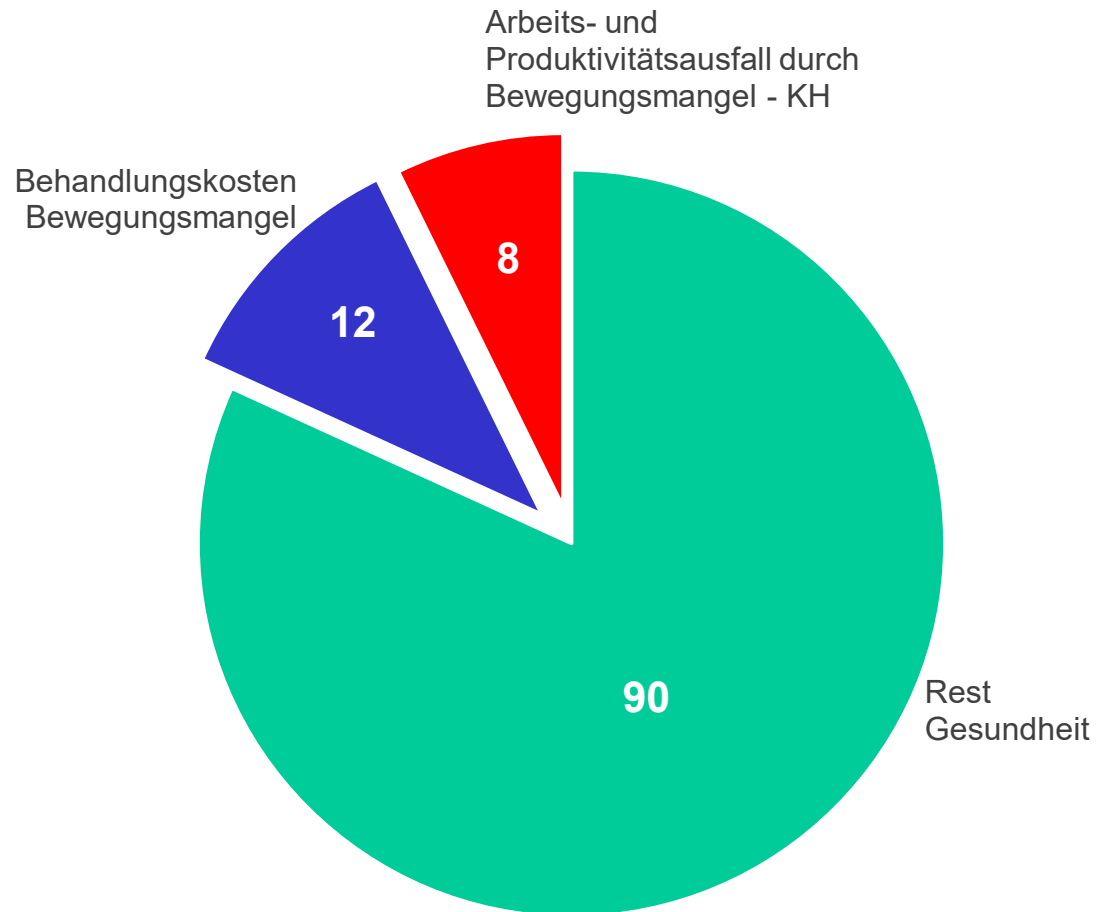
600.000 Tote/Jahr Europa

6000 Tote/Jahr Italien (4000 Verkehrstote)

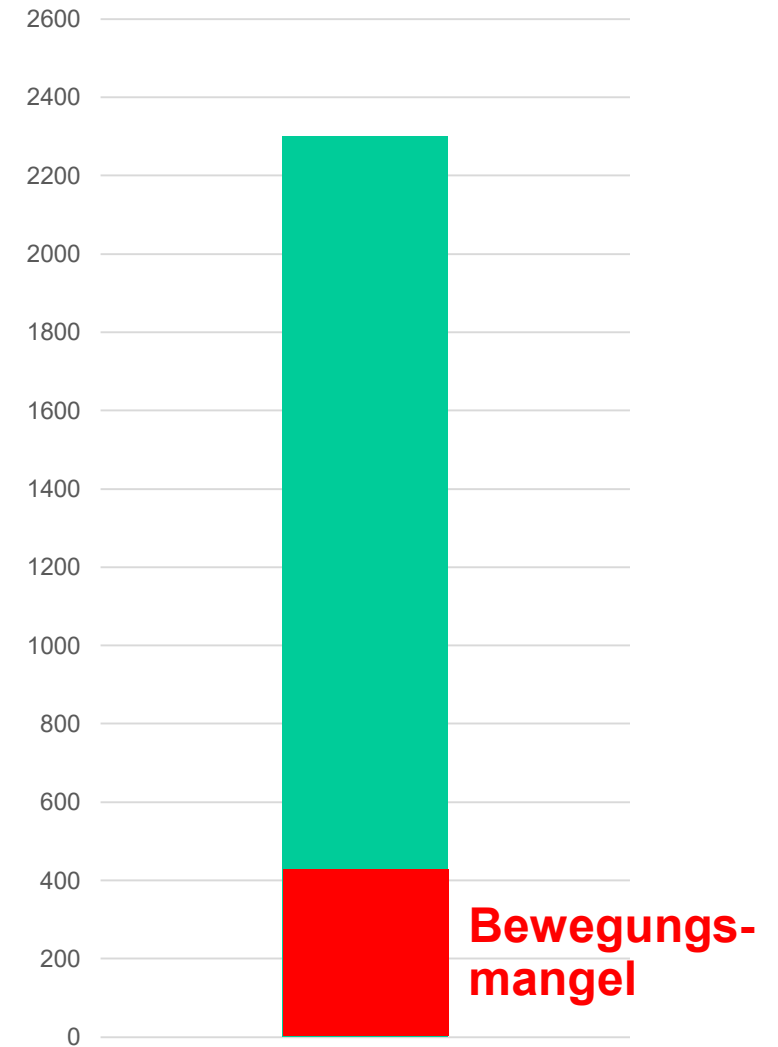
300 Tote/Jahr Südtirol auf 4234 Todesfälle 2013 (40 Verkehrstote)

30 Minuten moderate Bewegung an mehreren Tagen/Woche verringert over-all Todesrisiko um 20-30% gegenüber Bewegungsarmen

Bewegungsmangel Kosten ITA Mrd. €



Pro-Kopf Ausgabe Gesundheit Südtirol 2015 (€)



Bewegungsmangel Kosten

HerzKreislaufkrankungen sind Todesursache
Nr. 1 bei F + M

In Italien betragen die Kosten 21,8 Milliarden Euro.

Studien belegen: Personen die sich regelmäßig bewegen haben um 20-30% niedrigeres Risiko für HerzKreislaufkrankungen

Bewegungsmangel Kosten

Die Kosten für **Diabetes Mellitus** betrugen in Italien im Jahr 2000 8,8 Milliarden Euro

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Diabetesrisiko um ca. 30 %, kombiniert mit gesunder Ernährung gar um 58%

Bewegungsmangel Kosten

Die Kosten für die Behandlung von Tumoren betrugen 2007 6,7 Milliarden Euro.

Bewegung reduziert Inzidenz von Mamma- und Kolon - Ca um 21-25%

Bewegungsmangel Kosten

Behandlung von Krankheiten welche durch Bewegungsmangel verursacht sind, kosten in Italien jährlich ca. 12 Milliarden Euro

Arbeits – und Produktivitätsausfall durch Krankheiten, die durch Bewegungsmangel verursacht werden, kosten in Italien jährlich ca. 8 Milliarden Euro

Bewegungsmangel belastet Italiens Gesundheitsbudget von ca. 110 Milliarden mit 20 Milliarden jährlich

Das sind knapp 400 Euro/Jahr/Person (öffentliche Pro - Kopf - Ausgaben für das Gesundheitswesen in Südtirol 2015: 2300 Euro)

Bewegungsmangel Situation und Trends

150 Minuten moderate Bewegung / Woche

reduziert Risiko für ischämische Herzerkrankungen um
ca. 30%

für Diabetes um 27%

für Brust – und Kolon Tumoren um 21-25%

weitere verringert regelmäßige körperliche Aktivität
das Risiko für Schlaganfall, Bluthochdruck und
Depression

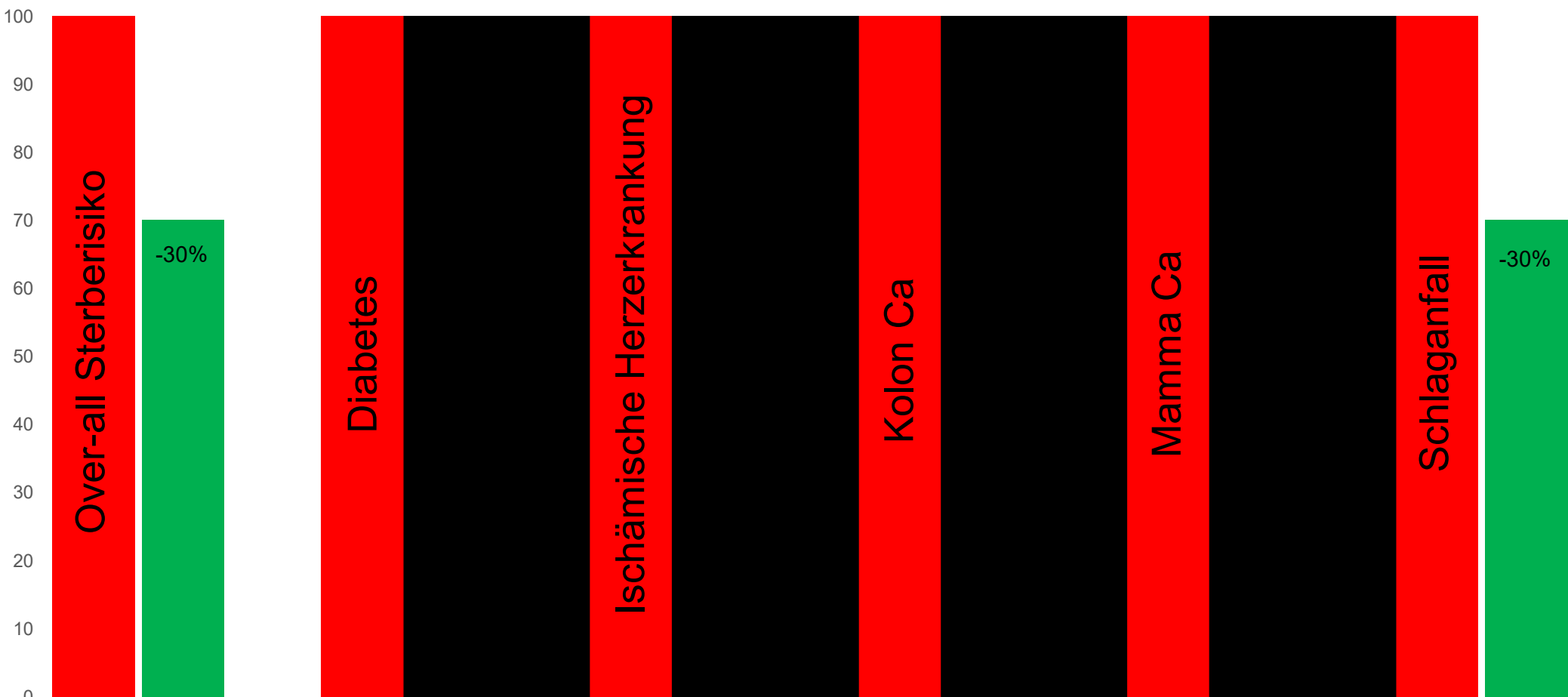
Bewegung ist einer der Schlüssel im Energie-
verbrauch und somit ausschlaggebend für
Energiebilanz und Gewichtskontrolle

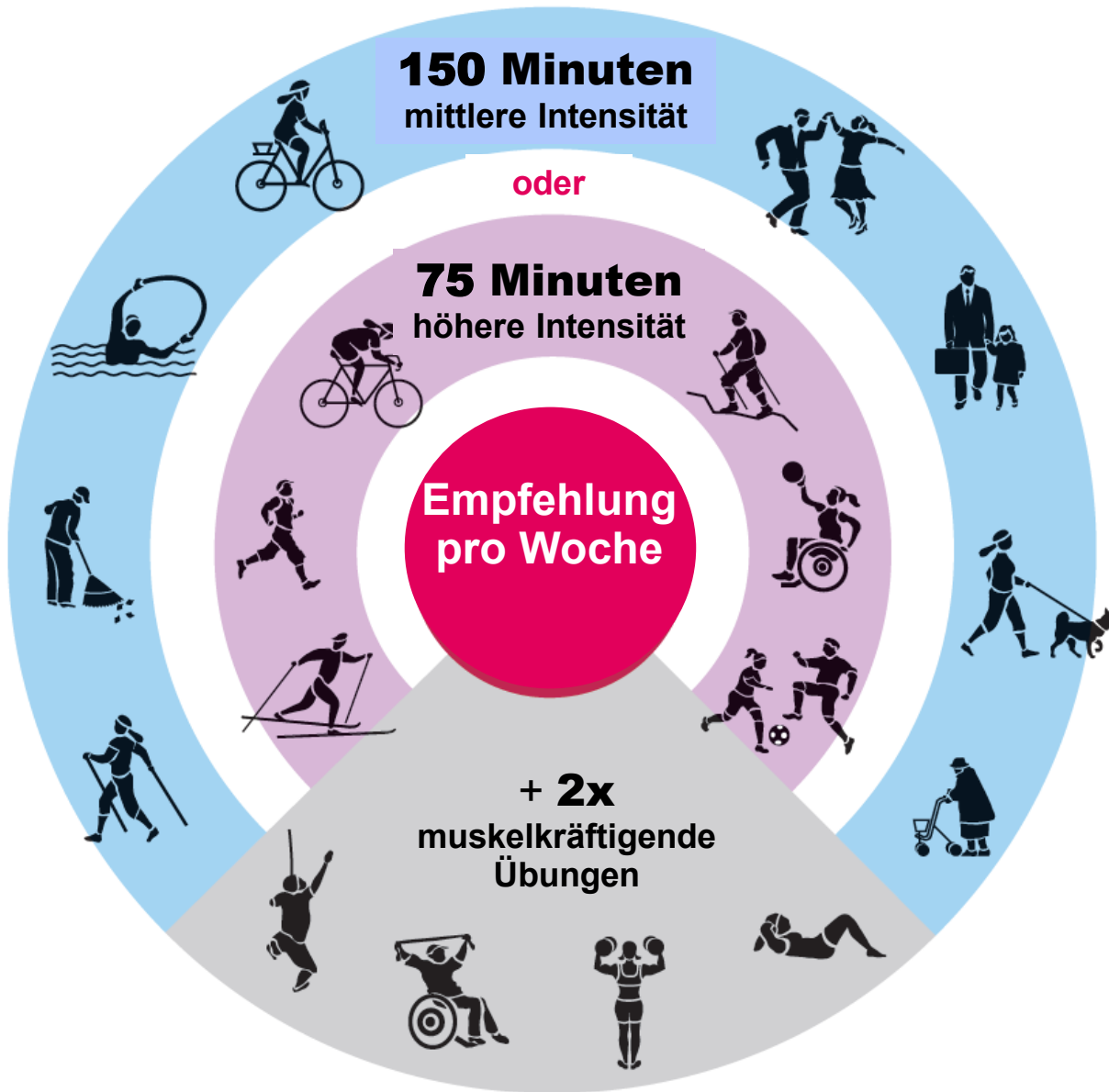
Risikoreduktion durch regelmässige Bewegung für die 5 häufigsten chronischen Krankheiten

ohne Bewegung



150 Min. moderate
Bewegung / Woche





Mittlere Intensität

50-70% HF max. (3-6 MET)
Score 5-6 auf Skala von 0-10
(0=Sitzen, 10=maximale Anstrengung)
Atmung ist beschleunigt, es kann aber
während der Bewegung noch
gesprochen werden
Dauer 150 (5 x 30) Minuten = 2,5 h/Wo
Für Einsteiger empfohlen

Höhere Intensität

70-90% HF max. (>6 MET)
Score 7-8 auf Skala von 0-10 (0=Sitzen,
10=maximale Anstrengung)
Atmung deutlich beschleunigt, während
der Bewegung nur noch kurze
Wortwechsel möglich
Dauer 75 (5 x 15) Minuten = 1,25 h/Wo

Sie können auch Bewegungen mittlerer
und Bewegungen höherer Intensität

kombinieren

Faustregel:

20 min Bewegung mittlere Intensität =
10 min Bewegung höhere Intensität

Muskelkräftigende Übungen

Große Muskelgruppen des Körpers
sollen gestärkt werden, dabei soll das
eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel
(z.B. Theraband) als Widerstand
eingesetzt werden



Optimalbereich
für Ausdauerfitness

Risiken

1

2

3

4

5 Tage/Woche

10

20

30

40

50

Minuten

50

60

70

80

90

% max. HF

Fit im Alter



In forma per sempre



Landesweiter Dienst für Sportmedizin

Claudia de Medici Str. 2

39100 Bozen

Tel +39 0471 435 630

Fax +39 0471 435 650

Mail medsportBZ@sabes.it

Primar: Dr. Stefan Resnyak

Weitere Sitze:

Sprengel Gröden

Krankenhaus Meran

Krankenhaus Schlanders

Sportoberschule Mals

Krankenhaus Brixen

Krankenhaus Sterzing

Krankenhaus Bruneck (Villa Elsa)

Krankenhaus Innichen