



# Fitness als sozialer Event

Der Anteil übergewichtiger Erwachsener hat sich im Kanton Zürich erstmals seit 25 Jahren stabilisiert. Über drei Viertel der Zürcherinnen und Zürcher bewegen sich regelmässig, auch dank des aktuellen Fitnessrends.

TEXT Sibylle Brunner  
ILLUSTRATION Samuel Jordi

### «Luft und Bewegung sind die eigentlichen geheimen Sanitätsräte.»

**M**it dieser Aussage trifft Theodor Fontane ins Schwarze. Unser Körper braucht Sauerstoff und in Bewegung nehmen wir diesen verstärkt auf. Nach dem Rauchen ist Bewegungsmangel in unserem Land Risikofaktor Nummer 2 für chronische Beschwerden und Erkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten. Körperlich Aktive stärken ihren Bewegungsapparat, leben länger beschwerdefrei, bleiben geistig fitter und werden später pflegebedürftig. Meist leben sie insgesamt gesundheitsbewusster: rauchen weniger, ernähren sich gesünder und haben weniger Übergewicht. Wer sich regelmässig bewegt, hebt auch seine Stimmung: Man fühlt sich besser und ist ausgeglichener.

Die gute Nachricht für alle Bewegungsmuffel ist: Es ist nie zu spät für einen aktiveren Lebensstil, jeder Schritt zählt. Dies gilt für die Kleinen ebenso wie die Grossen und bereits Älteren. Es bringt schon etwas, im Alltag möglichst viel zu Fuss oder mit dem Fahrrad zu erledigen, einen Morgen- oder Abendspaziergang zu unternehmen, die Treppe statt den Lift zu benutzen oder sich im Garten zu betätigen. Zusätzlich empfehlen sich Aktivitäten, die den Kreislauf ankurbeln, beispielsweise zügiges Gehen, Schwimmen, Wandern oder Joggen.

Aber wie steht es nun genau um die Bewegungsaktivitäten der Zürcher Bevölkerung? Über drei Viertel aller Er-

wachsenen bewegen sich regelmässig. Dies zeigen die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Seit 2002 werden es immer mehr körperlich Aktive. Doch bei den gänzlich Inaktiven und den mässig Aktiven gibt es durchaus Luft nach oben. Bezüglich Übergewicht und Adipositas steht die Zürcher Bevölkerung im Vergleich zum mittleren Wert der Deutschschweizer Kantone gut da. Das hängt auch mit dem vergleichsweise günstigen Mobilitätsverhalten zusammen. Man legt mehr Wegstrecke zu Fuss oder mit dem Velo zurück. Erfreulich ist, dass sich zum ersten Mal seit 25 Jahren der Anteil der übergewichtigen Erwachsenen stabilisiert hat.

Was möglicherweise eine Trendumkehr begünstigt: Fitnessaktivitäten entwickeln sich heute zunehmend zu einem sozialen Event. Man verabredet sich über Messenger-Apps oder Facebook-Gruppen zu Outdoor-Bootcamps, zum Joggen, Wandern oder Bouldern. Gemeinschaftsanlässe wie Seeüberquerungen und Volksläufe werden immer beliebter. Bewegt man sich zu zweit oder in der Gruppe, dient dies der Gesundheit besonders und verschafft einem noch mehr gesunde Lebensjahre.

Aber auch Fitnesscenter sind ein boomender Markt: Die Zahl steigt rasant und inzwischen hat jeder neunte Bewohner in der Schweiz ein Fitnessabo. Bei den «Best Ager», den über 50-Jährigen, stehen dabei Aktivität und Beweglichkeit im Vordergrund, bei den Jüngeren eher das Sixpack.

Dennoch gibt es Bevölkerungsgruppen, die häufiger von Bewegungsmangel betroffen sind. Zu ihnen gehören etwa Nichterwerbstätige, Personen mit einem niedrigeren Bildungsniveau und Personen mit Migrationshintergrund. Bei Frauen nimmt die Bewegung mit zunehmendem Alter stärker ab als bei Männern, und die ländliche Bevölkerung bewegt sich weniger als die städtische. Die Zürcherinnen und Zürcher zu mehr Bewegung zu animieren, ist eine der Aufgaben von «Prävention und

Gesundheitsförderung Kanton Zürich»: So fördern wir mit gezielten Angeboten für Spielgruppen, Kindertagesstätten und Schulen oder Gemeinden ein gesundes Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Angebote für die ältere Bevölkerung, wie «Zäme go laufe», das am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich entwickelt wurde, verbinden die Bewegung mit dem Geselligen auf vorbildliche Weise. Es richtet sich sowohl an rüstige als auch an in der Mobilität eingeschränkte ältere Menschen. Ganz nach dem Motto «Bewegung für alle nach ihren Möglichkeiten!».

Damit das Zaubermittel Bewegung seine Wirkung entfalten kann, braucht es aber auch ein bewegungsfreundliches Umfeld: sichere Wege zu Spielplätzen, ein gutes Velonetz, breite Trottoirs und barrierefreie Wege. Sorgen wir gemeinsam für eine mobile und vitale Zürcher Bevölkerung! <

**Sibylle Brunner** leitet «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich». Die Abteilung setzt sich im Auftrag der Regierung des Kantons Zürich mit Sensibilisierungskampagnen und vielfältigen Massnahmenpaketen für die Gesundheit der Zürcherinnen und Zürcher ein, unter anderem im Bereich Ernährung und Bewegung. [www.gesundheitsförderung-zh.ch](http://www.gesundheitsförderung-zh.ch)

### Das tut gut:

- 30 Min. Bewegung bei mittlerer Intensität an 5 Tagen (z. B. zügiges Gehen) oder 95 Min. Bewegung bei hoher Intensität (z. B. Joggen) pro Woche
- Kombinationen möglich
- Neben Ausdauer auch Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren
- Langes Sitzen immer wieder unterbrechen