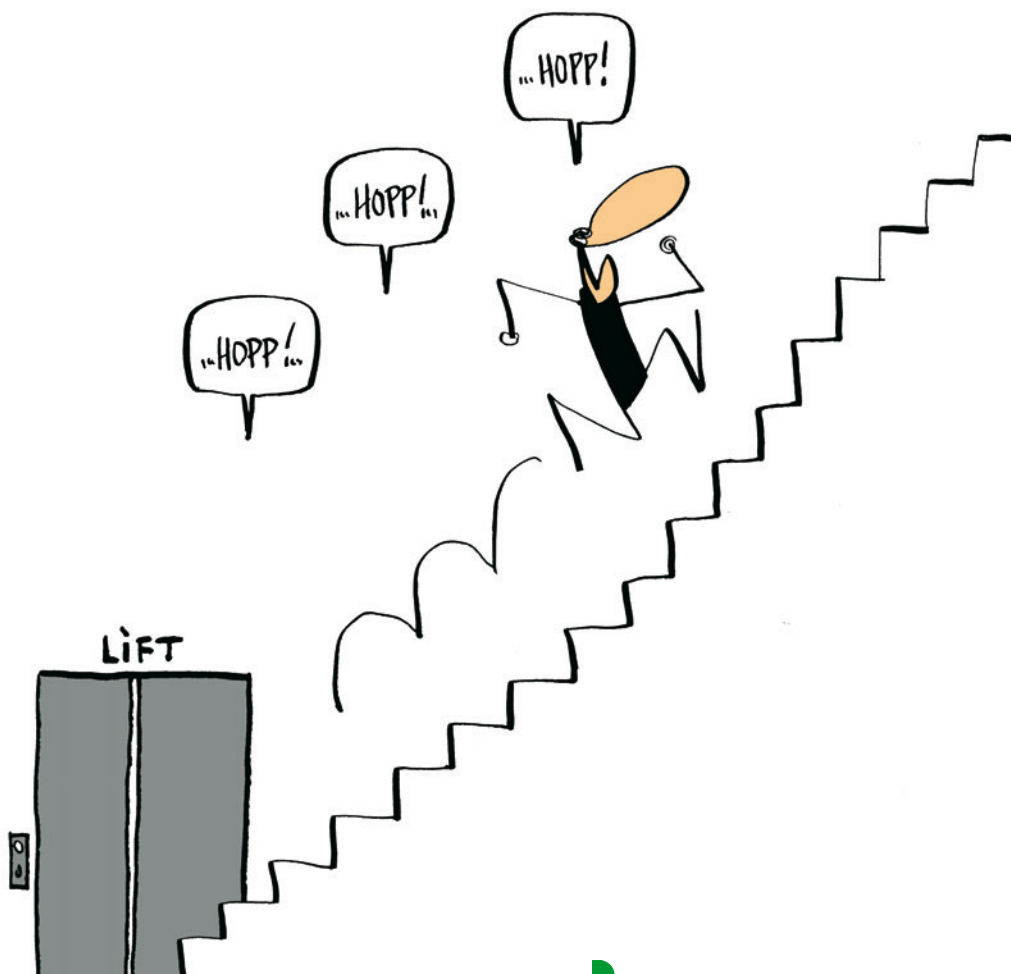


# Gewicht im Gleichgewicht Der Mensch braucht Bewegung

Kurzinformation für Eltern, Kinder und Jugendliche



pharmaSuisse 

Eine Gesundheitsförderungskampagne des Schweizerischen Apothekerverbandes

# Bewegung ist von zentraler Bedeutung

Tägliche Bewegung ist von zentraler Bedeutung, nicht nur für eine körperliche Entwicklung und als Quelle von Gesundheit für Jung und Alt.

## ■ Bewegung gestern und heute



Unglaublich, wie sich der Lebensstil in den letzten 50 bis 100 Jahren verändert hat. Über Jahrtausende haben unsere Vorfahren als Jäger und Sammler gelebt und waren dabei täglich 25 Kilometer und mehr zu Fuß unterwegs. Heute bewegen sich Jung und Alt aus gesundheitlicher Sicht meistens zu wenig.

Schulkinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde am Tag, möglichst an der frischen Luft, bewegen. Alle Aktivitäten, die länger als 10 Minuten dauern, können dazugerechnet werden. Schulsport, andere Schulaktivitäten, der Schul- oder Arbeitsweg und Freizeit bieten dafür eine gute Grundlage. Es ist sinnvoll, dass sich Kinder und Jugendliche auf verschiedene Arten bewegen, denn dies ist für eine optimale Entwicklung günstig.

Mehrmals pro Woche sollten zudem Aktivitäten im Sinne eines vielseitigen Bewegungs- und Sportverhaltens ausgeübt werden. Folgende gehören dazu:

### Herz-Kreislauf anregen

Fangspiele, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern und viele Spielarten fördern die Durchblutung und beschleunigen die Atmung.

### Muskeln kräftigen

Klettern, Geräteturnen, Rudern und sogar Treppen steigen trainieren die Muskulatur durch das Heben des eigenen Körpers oder von Gegenständen.

### Knochen stärken

Seilspringen, Skifahren, Skateboard fahren, Trampolin springen oder Tanzen stärken durch kurzzeitige Stossbelastung die Knochen.

### Geschicklichkeit verbessern

Balancieren, Ballspiele, Tanzen, Karate, Judo oder Geräteturnen trainieren das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln.

### Beweglichkeit erhalten

Turnen ganz allgemein oder im Rahmen von Entspannungsübungen trainiert die Beweglichkeit von Muskeln und Sehnen.



Bundesamt für Sport BASPO

# edeutung

gesundes Körpergewicht, sondern auch für die psychomotorische

## ■ Umsetzung im Alltag

- Im Alltag möglichst viel bewegen: Zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Schule oder zum Arbeitsplatz gehen, Treppen steigen und nicht Lift oder Rolltreppe benutzen
- Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung und näheren Umgebung bewusst suchen
- Täglich an die frische Luft gehen, auch bei schlechtem Wetter (ausser es gibt gesundheitliche Gründe, dies nicht zu tun)
- Einem Sportverein beitreten
- Aktivferien

## Interesse geweckt?

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder von Ihrem Arzt beraten. Weitere Informationen finden Sie unter:

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)
- [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (Unterlagen in vielen Fremdsprachen)
- [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
- [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

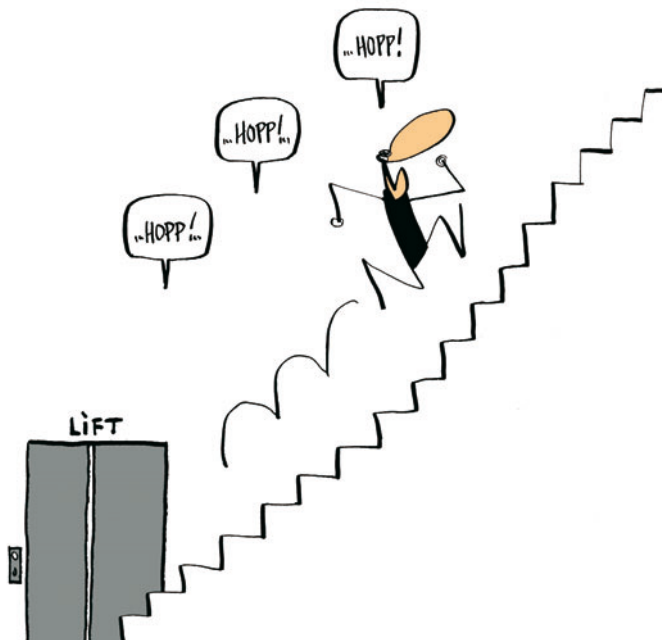


**Denken Sie daran: Bewegung und Ernährung sind die Grundpfeiler für Gewicht im Gleichgewicht, Gesundheit und Wohlbefinden.**

Viel Vergnügen und Erfolg!

Ihre Apotheke





Stempel Apotheke

pharmaSuisse 

Eine Gesundheitsförderungskampagne des Schweizerischen Apothekerverbandes

Die Gesundheitsförderungskampagne wird unterstützt von:



In Zusammenarbeit mit:



[www.gewicht-im-gleichgewicht.ch](http://www.gewicht-im-gleichgewicht.ch)