



# action d - Schrittzähler

Informationen zur Diabetesprävention

**Ausgabe 2/Winter 2011**

## Inhalt

### Thema

#### **Bewegung – Was bringt's und was soll man tun?**

Beiträge von Kathrin Koch und Heinrich von Grünigen

#### **Neues Tool von action d: der Bewegungskalender**

### Ausblick

#### **apondi - aktiv zum Wohlfühlgewicht 2012**

Wortmeldungen von Teilnehmern aus 2011 und Angebotsvorschau 2012

#### **Veranstaltungen 2012**

### News

#### **News zur Diabetesprävention**

Liebe Leserin, lieber Leser

Für **action d** war das 2011 ein ganz besonderes und aktives Jahr. Wir durften Jubiläum feiern, denn genau vor 10 Jahren wurde **action d** von Krankenversicherern und Gesundheitsförderung Schweiz ins Leben gerufen.

Im Frühling haben wir erfolgreich ein neues Angebot lanciert. **apondi - aktiv zum Wohlfühlgewicht** wurde in Bern und Zürich als Pilotprojekt gestartet. Das Angebot unterstützt Übergewichtige (BMI ab 25) ihrem Ziel der Gewichtsabnahme und damit einem gesunden Lebensstil näher zu kommen.

Das grosse Interesse, die Teilnehmerzahlen und die vielen positiven Rückmeldungen zum Angebot, aber auch die tollen Erfolge bei der Gewichtsabnahme, bestätigten uns auf dem eingeschlagenen Weg weiter zu gehen. Mehr zum **apondi**-Angebot und den Aktivitäten im 2012 erfahren Sie auf den Seiten 3 und 4.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört nicht nur die ausgewogene Ernährung sondern auch ausreichend Bewegung. Deswegen widmen wir uns in dieser Ausgabe dem **Thema Bewegung**. Lesen sie bitte dazu die Beiträge von Kathrin Koch und von Heinrich von Grünigen.

**action d** hat zum **Thema Bewegung** ganz neu einen lustigen und motivierenden Bewegungskalender gestaltet. Mehr dazu erfahren Sie auf der Seite 3 dieses „Schrittzählers“.

Nun wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und hoffe, dass dieser „Schrittzähler“ Sie bewegt, auch im 2012 beweglich zu bleiben!

Monika Kämpf  
Projektleiterin

## Thema

### Bewegung – Was bringt und was soll man tun?

#### Körperliche Aktivität zur Prävention von Diabetes

##### Ein Beitrag von Kathrin Koch

Regelmässige körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Der erhöhte Energieverbrauch durch Bewegung unterstützt die Reduktion von Übergewicht und den damit verbundenen Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte.

Des Weiteren wird auch das Risiko an einem Diabetes Typ 2 zu erkranken verringert. Jede Form von körperlicher Aktivität verbessert die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin: die Bauchspeicheldrüse muss weniger Insulin ausschütten, um dieselbe Menge Glukose in die Zelle zu schleusen. Zudem wird durch Bewegung eine höhere Menge Glukose in die Zellen geführt, die für die Energiebereitstellung im Muskel benötigt wird. Dies führt zu einem tieferen Blutzuckerspiegel. Der Effekt der verbesserten Glukosetoleranz hält auch nach dem Sport an.

Um von den positiven Effekten profitieren zu können, ist regelmässige, körperliche Aktivität unabdingbar. Als Grundlage dient die Bewegungspyramide nach den Empfehlungen des Bundesamtes für Sport (BASPO), des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch).

##### Bewegen! – Aber wie?

##### Ein Beitrag von Heinrich von Grünigen

Ausreichende Bewegung wäre eigentlich das Lebenselixir par excellence. Dass wir mit unserem modernen Lebensstil uns viel zu wenig bewegen ist eine der Hauptursachen für die weltweite Adipositas-Epidemie mit all ihren Folge-Krankheiten. Übergewichtige Menschen geraten dabei in einen Teufelskreis: Je mehr sie an Gewicht zulegen, umso schwieriger wird es für sie, ihren massigen Körper zu bewegen. Die Gelenke schmerzen, das Herz tut sich schwer und die Lungen keuchen... Einzig im Wasser fühlt man sich noch schwerelos.



**Kathrin Koch**  
MSc. Bewegungswissenschaften  
Mitarbeiterin lifetimehealth



**Heinrich von Grünigen**  
Präsident der Schweizerischen  
Adipositas-Stiftung SAPS

#### Empfehlungen gemäss Bewegungspyramide

**Basisempfehlung:** Täglich 30 Minuten Bewegung (oder aufgeteilt in 3 Mal 10 min) in Form von Alltagsaktivitäten mit leicht beschleunigtem Atem.

**Zusatzempfehlung:** Ausdauertraining wöchentlich 3 Mal 20-60 min sowie Kraft- und Beweglichkeitstraining 2 Mal wöchentlich.

**Weiterführende Empfehlung:** Jede zusätzliche sportliche Aktivität bringt weiteren gesundheitlichen Nutzen.

Weiterführende  
Lektüre und Links zum  
Thema Bewegung finden  
Sie unter: [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)

Dabei gäbe es Möglichkeiten, durch kleine Anstrengungen im Alltag die Muskulatur zu trainieren, mit unscheinbaren, aber wirkungsvollen Bewegungen. – Die Schweizerische Adipositas-Stiftung wird Anfang 2012 ein kleines „Bewegungs-Brevier“ veröffentlichen, das auf die Möglichkeiten von stark übergewichtigen Menschen ausgerichtet ist, verfasst von der Adipositas-Spezialistin Dr. med. Natascha Potoczna. Das SAPS-Büchlein und der „Bewegungskalender“ von action d werden sich als nützliche Hilfsmittel ergänzen.

### Neues Tool von **action d**: der Bewegungskalender

**action d** ist derzeit dabei, ein motivierendes «Werkzeug» - einen Bewegungskalender - zu entwickeln. Er enthält praktische Wochenblätter zum Eintragen der täglichen Aktivitäten. Mit Hilfe der Wochenblätter kann das eigene Bewegungsverhalten analysiert und entsprechend verbessert oder optimiert werden. Der Bewegungskalender wird Anfang 2012 erscheinen.

### **apondi** - aktiv zum Wohlfühlgewicht 2012

#### Wortmeldungen von Teilnehmenden aus 2011 und Angebotsvorschau 2012

**action d** bietet seit März 2011 - in Zusammenarbeit mit Helsana, Visana und Gesundheitsförderung Schweiz - das neue Programm **apondi** - aktiv zum Wohlfühlgewicht an.

**apondi** unterstützt übergewichtige Personen (BMI ab 25), die ein hohes Risiko haben, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, Gewicht zu reduzieren und so das Diabetes-Risiko zu verringern.

Bei **apondi** steht die Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens im Vordergrund, und zwar allmählich und nachhaltig.

### **apondi** 2011 – Wir haben nachgefragt

#### Positive Bilanz nach 6 Monaten

Frau Rosmarie Adam startete **apondi** (Angebot 1, 6 Monate eBalance) mit einem Gewicht von 94 kg. Sie hat es geschafft, innerhalb von ca. sechs Monaten 17.5 kg an Gewicht zu reduzieren. «Am besten gefällt mir, dass alles was und wie ich es vorher gegessen und zubereitet habe im Menuplan Platz hat.



### **apondi** 2012 - das Angebot

Im 2012 steht **apondi** wie folgt zur Verfügung:

#### Für Helsana- und Visana-Versicherte

##### Angebot 1

6 Monate eBalance für CHF 108.-, nach 6 Monaten weitere 6 Monate eBalance gratis

##### Angebot 2

5 Stunden individuelles Coaching für CHF 100.- anstatt für CHF 600.-

#### Für alle anderen

##### Angebot 1

6 Monate eBalance für CHF 108.-

##### Angebot 2

5 Stunden individuelles Coaching für CHF 600.-

Alle Teilnehmenden erhalten gratis einen **action d** Schrittzähler.

Die Angebote sind kombinierbar.

Neu wird Coaching auch in **Aarau** und **St. Gallen** angeboten. Bern und Zürich sind selbstverständlich weiterhin dabei.

Bitte beachten Sie, dass Ihre **Anmeldung nur bis zum 31. Mai 2012** berücksichtigt werden kann.

Weitere Infos und  
Anmeldung unter:  
[www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)

Mit dem Unterschied, dass ich jetzt genau informiert bin, wie viele Kalorien darin enthalten sind, und wo ich evtl. das Rezept noch etwas abändern muss.»

Der Zeitaufwand am PC war vor allem am Anfang für Frau Adam sehr gross, aber mittlerweile ist sie routiniert.

«Das heisst, dass ich auch mal an eine Geburtstagsparty gehen kann, ohne in Panik zu geraten. Ich bin übrigens schon dreimal in den Ferien gewesen, ohne dass die Waage gross darauf reagiert hat.»

Auch Frau Daniela Forte kann nach sechs Monaten eine positive Bilanz ziehen. Frau Forte hat in dieser Zeit 25 kg abgenommen. Sie startete **apondi** (ebenfalls Angebot 1) mit 108 kg. Besonders gut gefällt Frau Forte «Das Tagebuch! Das ist einfach ganz ideal gemacht und hilft mir sehr.»

Schade findet Frau Forte, dass eBalance keinen direkten Austausch mit anderen Mitgliedern - also keinen «Chatroom» - anbietet. So könnte sie sehen «wenn ein befreundetes Mitglied online ist und sich sofort "Unterhalten".»

Anstatt eines Chatrooms bietet die eBalance-Plattform den eBalance-Club an, den Ort, wo sich die eBalancer "treffen". Es stehen dort ein Forum und ein Programm zur Führung eines eigenen Blogs zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen bewegende Weihnachten und einen aktiven Start in ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Jahr 2012.

Ihr **action d**-Team

**“Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.”**

Theresa von Ávila

Impressum:

**action d – Schrittzähler.** Informationen zur Diabetesprävention.  
Redaktion: Diana Goldschmid, **action d**, Postfach 8172, 3001 Bern,  
Tel. 031 389 92 89, info@actiond.ch, © 2011 **action d**. Den „Schrittzähler“ können Sie über das Internet abonnieren: www.actiond.ch. Der Newsletter erscheint halbjährlich in deutscher und französischer Sprache.

## Ausblick

### Veranstaltungen 2012

#### 26./27. Januar

13. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz, Basel

#### 25. März

6. Walking Event Lugano, Lugano

#### 12. Mai

Grand Prix, Bern

#### 10. Juni

26. Schweizer Frauenlauf, Bern

#### 30./31. August

Swiss Public Health Conference (Re-)Organizing Health Systems, Lausanne

#### 17. September

Saps Infotag, Zürich-Oerlikon

## News

### Mit Sport gegen Diabetes: Hormoneller Mechanismus entdeckt

Schon länger ist bekannt, dass körperliche Tätigkeit einem Diabetes Typ 2 vorbeugen und ihn lindern kann. Die genauen Mechanismen dazu konnte jetzt eine Forschergruppe von der Universität und vom Universitätsspital Basel beschreiben.

Mehr Infos und Links finden Sie unter: [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch)