



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

Bern, 18.09.2020

# Mobilitätsarena

**Fabienne Keller**

Bundesamt für Gesundheit, Abteilung Prävention

Nichtübertragbarer Krankheiten

**NCD**

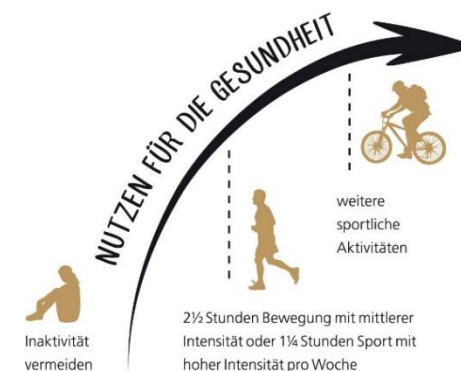
Nationale Strategie Prävention  
nichtübertragbarer Krankheiten  
(NCD-Strategie) 2017–2024  
[www.bag.admin.ch/ncd](http://www.bag.admin.ch/ncd)



# Bewegung schützt.

- ↓ **NCD** Bluthochdruck, Herz – Kreislauferkrankungen, Schlaganfälle, Diabetes, Brust- und Darmkrebs, Depressionen und Stürze
- **Bewegungsempfehlungen: Mit wenig viel erreichen.**
  - 2,5h/ Woche moderate Intensität od. 75min/Woche hohe Intensität = gesundheitliche Vorteile
  - Jeder Schritt weg von der Inaktivität ist wichtig und fördert die Gesundheit
- **Bewegung im Alltag ist wichtig.**
  - aktive Mobilität
  - öffentlicher Verkehr
  - Raumplanung

Dosis-Wirkungskurve





# Aktive Mobilität wirkt.

## VERHINDERTE KRANKHEITSFÄLLE (2010)

