

## Anzug betreffend Bewegung und psychische Gesundheit

14.5684.01

38,2% der Bevölkerung in Europa (inkl. Schweiz) leiden unter einer psychischen Störung. Alkoholabhängigkeit und Depressionen/ Angststörungen haben in den 5 Jahren zwischen 2005 und 2010 stark zugenommen (um 100% bzw. 33%).

Laut der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) verursachen psychische Krankheiten der Schweizer Wirtschaft Kosten in der Höhe von etwa 3,2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP). Das sind schätzungsweise 19 Milliarden Franken pro Jahr (OECD, Mental Health and Work Switzerland, 2014). Die OECD wirft der Schweiz vor, zu wenig zu tun, um psychisch kranke Menschen in den Arbeitsmarkt einzugliedern.

Psychische Krankheiten sind eine Realität, die Kosten verursachen, sei es durch den Ausfall der Arbeitskraft der Erkrankten, durch Belastungen des Gesundheitswesens und der Krankenkassen. Es müssen Massnahmen getroffen werden, um die Gesundheit jedes Einzelnen positiv zu unterstützen.

Es ist erwiesen, dass Bewegung die psychische Gesundheit positiv beeinflusst. Bewegung ist somit wichtig um gesund zu bleiben. Zudem ist Bewegungstraining wirksam bei bestehenden Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Störungen. Das Bewegungstraining wird auch von Patienten als wertvolle Behandlungsstrategie angesehen und geniesst eine hohe Akzeptanz.

Gemeinsame Bewegung wirkt positiv beim Abbau von Stress, fördert die soziale Kompetenz und erhöht die Lebensqualität. Sie dient als Erholungszeit und wirkt durch Entspannung von Muskelpartien auch direkt gegen die körperlichen Effekte von Stress. Empfohlen wird regelmässiges Training von mittlerer bis hoher Intensität, im Einzel- oder Gruppentraining, 30-60 Minuten pro Lektion, drei bis vier Lektionen pro Woche.

Die Unterzeichnenden bitten die Regierung zu prüfen und zu berichten, inwiefern sie die psychische Gesundheit aller Altersgruppen durch Bewegungsförderung unterstützen, fördern und neue Strukturen und Angebote zur Verfügung stellen kann, um das Wohlbefinden und die Bewegungskompetenz der Bürgerinnen und Bürger im Sinne des öffentlichen Interesses zu fördern.

Atila Toptas, Georg Mattmüller, Beatriz Greuter, Pascal Pfister, Jürg Meyer, Philippe P. Macherel, Thomas Müry, Murat Kaya, Joël Thüring, Luca Urgese, Rolf von Aarburg, Thomas Grossenbacher, Kerstin Wenk, Thomas Gander, Sibel Arslan, Heidi Mück, Nora Bertschi, Ursula Metzger, Toya Krummenacher