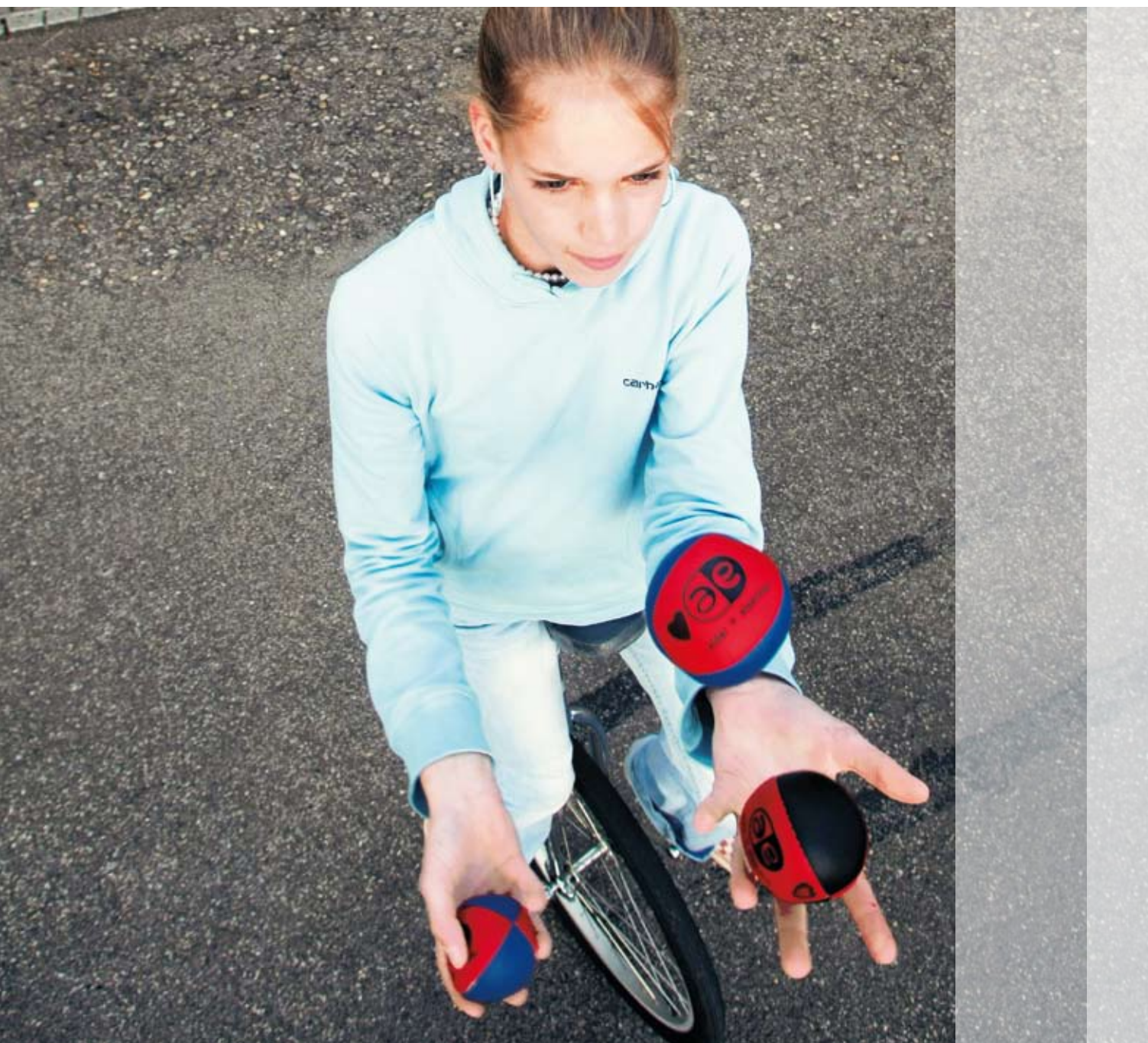


Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht



28. Oktober 2008

Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
Programm	5
Referat 1: Aktuelle Entwicklungen am BASPO	7
Referat 2: Präventionsgesetz: Stand der Dinge	8
Referat 3: Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008	9
Referat 4: Nachhaltige Gesundheitsförderung mit dem Programm Gesundes Körpergewicht	10
Referat 5: Es funktioniert! Mehr bewegen, weniger essen	11
Referat 6: Programm Gesundes Körpergewicht im Kanton Zug (0–6 Jahren)	12
Referat 7: Zwei Netzwerke – nebeneinander und miteinander: SNGS und b+g	13
Wir stellen vor	14
Referat 8: Rolle, Nutzen und Grenzen des Projekts «Plan d'études romand (PER)» in Bezug auf die Gesundheitserziehung, die Prävention und die Ernährung in Zusammenhang mit der Bewegung und der persönlichen Identität	15
Referat 9: Grundlagen des künftigen Deutschschweizer Lehrplans	16
Referat 10: Gewichtsreduktion und Psyche	17
Referat 11: Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Energieverbrauch	18
Referat 12: NEAT*, Bewegung und Energiebilanz	19
Trägerschaft	20
Grundlagen zur Bewegung	22
Grundlagen zur Ernährung	26
Anhang	28
Links	30



Ernährung und Bewegung gehören zu den wesentlichen Antriebskräften aller Lebewesen, die nicht standortgebunden wie die Pflanzen sind. Bewegung dient unter anderem dazu, Nahrung zu finden; Ernährung dient vor allem dazu, Energie für die Bewegung bereitzustellen.

Dieses Urprinzip der Balance zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch gerät in heutiger Zeit vermehrt in Schiefelage. Der technische Fortschritt hat den Menschen weitgehend von der Notwendigkeit befreit, sich im Alltag körperlicher Anstrengung unterziehen zu müssen. Ein reichhaltiges Nahrungsmittel-Angebot ist praktisch jederzeit und überall verfügbar, und verleitet oftmals zum sofortigen Konsum.

Die Folgen sind weltweit bekannt unter dem Schlagwort der Adipositas-Epidemie, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO zur «Pandemie des 21. Jahrhunderts» erklärt worden ist. Nationale Strategien sind eingeleitet, Programme und Kampagnen erarbeitet, die dem Problem auf allen Ebenen des öffentlichen und des privaten Lebens begegnen.

Eine Bündelung der Kräfte und der Anstrengungen drängt sich auf. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat die drei fachlich ausgerichteten Netzwerke für die Bereiche «Ernährung» (nutrinet.ch), «Bewegung» (hepa.ch) und «Körpergewicht» (Forum Obesity Schweiz FOS) zum nationalen Treffen mit folgenden Zielen motiviert:

- Fachleute aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht sowie aus angrenzenden Fachgebieten, wie zum Beispiel dem Bildungswesen, zusammenzubringen.
- Lösungsorientierte Diskussionen und Vernetzungen auf fachlicher und institutioneller Ebene begünstigen.

- Anregungen geben für sektorenübergreifende Ansätze zur Lösung der heutigen Übergewichtsproblematik.

Das erste nationale Treffen fokussiert auf ausgewählte Aspekte. Diese werden in drei Themenkreisen unter der Moderation der drei Netzwerke vorgestellt:

1. Gesundes Körpergewicht als politisches Programm, national und kantonal (hepa.ch)
2. Bildung und Ausbildung zu einem gesunden Lebensstil (nutrinet.ch)
3. Energiebilanz aus physischer und psychischer Sicht (Forum Obesity Schweiz FOS)

Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

Oliver Studer, hepa.ch

Pascale Mühlemann, nutrinet.ch

Heinrich von Günigen
Forum Obesity Schweiz FOS

08.30–09.00	Eintreffen der Teilnehmenden	Swiss Olympic Complex, Magglingen	
Moderation Oliver Studer, hepa.ch			
09.00–09.10	Begrüssung	Oliver Studer, Bundesamt für Sport, Leiter Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch	d
09.10–09.35	Referat 1: Aktuelle Entwicklungen am BASPO Informationen über den aktuellen Stand der wichtigsten Geschäfte im Strategiefeld «Allgemeine Sport- und Bewegungsförderung», insbesondere Neukonzeption Erwachsenensport und J+5 Kids	Lorenz Ursprung, Bundesamt für Sport BASPO, Chef Sportförderung	d
09.35–10.10	Referat 2: Präventionsgesetz: Stand der Dinge Information über die Inhalte und den aktuellen Stand der Arbeiten am Präventionsgesetz	Dr. pharm. Salome von Greyerz, MAE, NDS MiG Bundesamt für Gesundheit BAG, Stv. Leiterin Abteilung Gesundheitsstrategien, Projektleiterin PräVG	d
	Referat 3: Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB 2008–2012) Bestandsaufnahme zu Inhalt und Umsetzung des Programms NPEB.	Alberto Marcacci, lic. sc. sport, MHEM Bundesamt für Gesundheit BAG, Stellvertretender Leiter Sektion Ernährung und Bewegung, Leiter des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung	f
10.10–10.30	Referat 4: Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit am Beispiel des Programms «Gesundes Körpergewicht» Zielsetzung und nachhaltige Realisation	Bettina Schulte-Abel, dipl. Biol., dipl. NPO Managerin Gesundheitsförderung Schweiz, Vizedirektorin und Leiterin Programme	d
10.30–10.45	Kurze Bewegungspause, Networking Früchte, Wasser, Kaffee		
10.45–11.05	Referat 5: Es funktioniert! Mehr bewegen, weniger essen Präsentation des Programmes aus dem Kanton Waadt.	Franco Genovese, lic. phil. I, Gesundheitsverband, Lausanne, Kommunikationsverantwortlicher	f
11.05–11.25	Referat 6: Programm Gesundes Körpergewicht im Kanton Zug (0–6 Jahren) Aktueller Stand und erste Ergebnisse des Programmes	Jürg Steiger, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer, lic. phil. Psychologe, Master of public health (MPH) Gesundheitsdirektion Kanton Zug, Abteilungsleiter Gesundheitsförderung und Prävention	d
11.25–12.10	Diskussionstreff mit den Referentinnen und Referenten Diskussionsrunden zu den am Vormittag vorgestellten Themen mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen.	<ul style="list-style-type: none"> • Treffpunkt «BASPO»; Lorenz Ursprung • Treffpunkt «BAG»; Dr. pharm Salome von Greyerz, Alberto Marcacci • Treffpunkt «Gesundheitsförderung Schweiz»; Bettina Schulte-Abel • Treffpunkt «Kanton Waadt»; Franco Genovese • Treffpunkt «Kanton Zug»; Jürg Steiger 	d
12.15–13.15	Mittagessen	Swiss Olympic Complex, Magglingen	

Referat 1

Moderation Pascale Mühlemann, nutrinet.ch			
13.15–13.40	Referat 7: Zwei Netzwerke – nebeneinander und miteinander: Gesundheitsfördernde Schulen/ bildung + gesundheit Vorstellung der beiden Netzwerke und Synergien	Barbara Zumstein, lic. phil. RADIX Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention, Nationale Koordinatorin SNGS und Koordinatorin b+g	d
13.40–14.05	Referat 8: Rolle, Ziele und Grenzen des Projekts «französischsprachiger Lehrplan» in Bezug auf Erziehung, Ernährung und Bewegung Das Projekt «französischsprachiger Lehrplan» beschreibt in den Bereichen <i>Körper und Bewegung</i> Aspekte wie den <i>Sportunterricht</i> und die <i>Ernährung</i> . Dabei werden spezifische Erwartungen für die obligatorische Schulzeit sowie die Erziehungsleistung definiert (Prävention und Gesundheit, persönliche und soziale Identität).	Christian Merkelbach, lic. phil. I, Erziehungsdirektion Kanton Bern, Geschäftsbereich Führungsunterstützung, Leiter der französischsprachigen Sektion des Amtes für Bildungsforschung (SREP)	f
14.05–14.25	Referat 9: Grundlagen des künftigen Deutschschweizer Lehrplans Im Referat werden die Grundlagen des Deutschschweizer Lehrplans und sein Bezug zum Projekt HarmoS dargestellt. Der Deutschschweizer Lehrplan wird 2009/10 erarbeitet. Soweit möglich wird aufgezeigt, wo und wie die Themen Bewegung und Sport, Gesundheit und Ernährung im künftigen Lehrplan behandelt werden.	Kathrin Schmocker lic. phil. I Wissenschaftliche Mitarbeiterin Projekt Deutschschweizer Lehrplan	d
14.25–14.40	Pause		
Moderation Heinrich von Grünigen, Forum Obesity Schweiz FOS			
14.40–15.05	Referat 10: Gewichtsreduktion und Psyche Der Seelenzustand kann für die Gewichtszunahme bestimmend sein. Er ist auch beim nachhaltigen Abnehmen von entscheidender Bedeutung. Das Referat beleuchtet die differenzierten Zusammenhänge und deren Wirkung.	Dr. phil. Erika Toman KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas, Zürich; Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Mitglied des SAPS-Fachrates, Präsidentin ENES	d
15.05–15.25	Referat 11: Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Energieverbrauch Tägliche Bewegung und Sport tragen auf unterschiedliche Weise zum Energieverbrauch bei.	Dr. Urs Mäder, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Leiter Ressort Bewegung und Gesundheit	f
15.25–15.45	Referat 12: NEAT*, Bewegung und Energiebilanz Der individuelle Energieverbrauch spielt bei der Gewichtskontrolle eine zentrale Rolle. Am Spital Lachen wird mit dem Armband-Messgerät «SenseWear» von BioMed der 24 Stunden Energieverbrauch gemessen und die körperliche Tätigkeit quantifiziert. Im Referat werden erste Erkenntnisse präsentiert und auf die Bedeutung von «NEAT»* für den Energieverbrauch hingewiesen. *) Non-Exercise Activity Thermogenesis = Wärmeproduktion, die u. a. durch kleine, unwillkürliche Bewegungen entsteht	PD Dr. med. Franco Salomon, Spital Lachen AG, Lachen, Facharzt Innere Medizin, Facharzt Endokrinologie und Diabetologie, Chefarzt Klinik für Innere Medizin	d
15.45–15.50	Schlusswort Verabschiedung	Heinrich von Grünigen, Forum Obesity Schweiz FOS, Präsident Oliver Studer, BASPO, Leiter hepa.ch	d
16.00	Funiculaire ab Magglingen		

Aktuelle Entwicklungen am BASPO

Das BASPO fördert Sport und Bewegung für alle Leistungsgruppen und alle Altersgruppen. Dies wird in Zukunft noch verstärkt möglich sein durch verschiedene aktuelle Entwicklungen. Dazu gehört die Revision des Sportförderungsgesetzes, das die Sportförderung auf eine neue Grundlage stellen soll. Weiter fallen darunter die Ausweitung des J+S Alters auf 5–10-Jährige sowie die Neukonzeption der Ausbildungen im Erwachsenensport in der Schweiz.

Gesetzesrevision: Das aktuell gültige Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport von 1972 soll per 2011 revidiert werden. Im Zentrum des Revisionsvorschlags stehen die Förderung des Sports bei Kindern und Jugendlichen, die Dopingbekämpfung, die Neuregelung von Finanzhilfen sowie Anpassungen im Bereich Datenschutz.

J+S-Kids: Der neue Gesetzesentwurf sieht vor, das J+S Alter von heute zehn auf neu fünf Jahre abzusenken. Das heisst nicht, dass sich die Kinder noch früher spezialisieren (müssen). J+S Angebote für 5 bis 10-Jährige sollen umfassende Bewegungserfahrungen und die Suche nach der «eigenen» Sportart ermöglichen – altersgerecht und disziplinenübergreifend. Die beiden Hauptziele von J+S-Kids sind ein Beitrag zur Erhöhung der Bewegungsaktivität (insbesondere bei den Kindern in der Schule) und eine grössere Zahl an qualitativ hochstehenden Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder (insbesondere in den Vereinen).

Erwachsenensport: Das BASPO will ab 2010 die Ausbildungsstruktur im Erwachsenensport vereinheitlichen und derjenigen des Jugendsports angleichen. Die Expertenbildung erfolgt in Magglingen, die Leiterbildung wird von verschiedenen Partnerorganisationen angeboten, allen voran von den Sportverbänden. Die bestehenden Angebote «Senioren-sport» und «Allez Hop» gehen in dieser Neukonzeption auf. Ihre Inhalte fliessen in die neue Ausbildung ein, die im Übrigen auf die Magglinger Kernkonzepte für Unterricht und Training aufbauen wird.



Lorenz Ursprung

*Chef Sportförderung
Bundesamt für Sport BASPO
Schweizerhaus
2532 Magglingen
Telefon 032 327 64 24*

lorenz.ursprung@baspo.admin.ch

www.baspo.ch

Referat 2



Salome von Greyerz

Projekt «Prävention und Gesundheitsförderung 2010»

Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Gesundheitspolitik
Schwarzenburgstrasse 161
3097 Liebefeld
Telefon 031 322 65 99

salome.vongreyerz@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch

Präventionsgesetz: Stand der Dinge

Nur neun Monate nach der Erteilung des Gesetzgebungsauftrags hat der Bundesrat am 25. Juni 2008 die Vernehmlassung zum Vorentwurf für das Bundesgesetz über Prävention und Gesundheitsförderung (Präventionsgesetz, PrävG) eröffnet. Die Vernehmlassung dauert bis zum 31. Oktober 2008. Anschliessend werden die Rückmeldungen ausgewertet. Der Bundesrat entscheidet zu Beginn des Jahres 2009 über das weitere Vorgehen.

Folgende Kernelemente des PrävG sollen dazu beitragen die Rahmenbedingungen für Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig zu stärken:

Grundlage für Prävention von nichtübertragbaren und psychischen Krankheiten: Da der Gegenstandsbereich des PrävG alle in Artikel 118 der Bundesverfassung erwähnten Krankheiten umfasst, würde der Bund damit über eine neue gesetzliche Grundlage für Massnahmen im Bereich der nichtübertragbaren und psychischen Krankheiten verfügen.

Neue Steuerungs- und Koordinationsinstrumente: Das PrävG sieht zwei neue strategische Steuerungsinstrumente vor: die nationalen Ziele für Prävention und Gesundheitsförderung zur Koordination der Massnahmen von Bund, Kantonen und Privaten (alle 8 Jahre) sowie die bundesrätliche Strategie für Prävention und Gesundheitsförderung zur Prioritätensetzung auf Bundesebene (alle 4 Jahre). Auf der Umsetzungsebene sollen die Vorgehensweisen in den einzelnen Themenbereichen auch in Zukunft in Form von nationalen Programmen festgelegt werden.

Klärung der Aufgabenteilung zwischen Bund und Kantonen: Zuständig für die Durchführung von Präventions- und Gesundheitsförderungsmassnahmen sind die Kantone. Sie sorgen für adäquate Rahmenbedingungen und schaffen die dazu notwendigen Einrichtungen. Der Bund wird dort aktiv, wo ein gesamtschweizerisch einheitliches Handeln sinnvoll oder notwendig ist (z.B. nationale Programme, massen-mediale Kampagnen oder internationale Zusammenarbeit).

Institut für Prävention und Gesundheitsförderung: neue Organisation auf Bundesebene: Mit dem Schweiz. Institut für Prävention und Gesundheitsförderung soll ein zentraler und kompetenter Ansprechpartner für die Kantone wie auch für private Akteure geschaffen werden.

Referat 3

Nationales Programm Ernährung und Bewegung 2008

Das Bundesamt für Gesundheit hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport, der Gesundheitsförderung Schweiz sowie den Kantonen und anderen wichtigen Akteuren der Schweizer Politik im Bereich Ernährung und Bewegung das nationale Programm Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB) erarbeitet. Das Programm definiert die nationale Strategie für die Förderung von gesunder Ernährung und regelmässiger Bewegung.

Das NPEB definiert die langfristigen Zielsetzungen und die prioritären Handlungsbereiche für das Vorgehen auf nationaler Ebene und dient als Basis für die zukünftige Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure. Das Programm beruht auf bewährten Erfahrungen nationaler und internationaler Partner in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Der ausschlaggebende Erfolgsfaktor bei der Umsetzung dieses Programms ist die effiziente Zusammenarbeit der wichtigsten Akteure. Die laufenden Aktivitäten sind unterschiedlich und es herrscht eine grosse Vielfalt an Akteuren. Deshalb besteht das Bedürfnis, die Koordination zwischen den Akteuren wirksamer zu gestalten und den Informationsaustausch im Hinblick auf Best Practices zu fördern.

Effiziente Massnahmen in den Bereichen Ernährung und Bewegung bewirken Veränderungen der Lebensgewohnheiten, deren Auswirkungen erst langfristig ersichtlich sind. Das Sammeln und Verwalten von Daten in Bezug auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung ist somit ein unverzichtbares Werkzeug, das weiter verfeinert werden muss. Dies gilt auch für die wissenschaftlich belegten Daten.

Zwei Instrumente

Die im Aufbau stehende Nationale Aktionsplattform Ernährung und Bewegung ist ein Koordinationsinstrument des BAG zur Umsetzung des NPEB. Sie ermöglicht den Beteiligten, im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB), freiwillige Massnahmen zu diskutieren und vorschlagen.

Das in Erarbeitung stehende Monitoring dient zur Erhebung von Daten bereits bestehender Strukturen sowie zur Planung von spezifischen Monitoring-Projekten in Bezug auf die Themenkreise Ernährung und Bewegung in der Schweiz. Die wichtigste Zielsetzung: eine qualitative und quantitative Verbesserung der Daten zur Ernährungs- und Bewegungssituation in der Schweiz.

Evaluierung

Das Programm ist auf fünf Jahre ausgelegt. Auf der Basis der geplanten Evaluierung wird entschieden, ob das Programm fortgeführt werden kann oder ob Anpassungen notwendig sind.



Alberto Marcacci

Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Ernährung
und Bewegung
Schwarztorstrasse 96
3003 Bern
Telefon 031 322 64 41
Fax 031 324 09 42

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch

Referat 4



Bettina Schulte-Abel

Vizedirektorin und Leiterin Programme
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
3005 Bern
Telefon 031 350 04 04

bettina.schulte-abel@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

Nachhaltige Gesundheitsförderung mit dem Programm «Gesundes Körpergewicht»

Die Anzahl übergewichtiger Kinder ist problematisch. Bessere Ernährung und ausreichende Bewegung könnte diese Zahlen drastisch senken. 18 Kantone, zusammen mit der Gesundheitsförderung Schweiz, haben sich dieser Aufgabe verschrieben und ein kantonales Aktionsprogramm für gesundes Körpergewicht bei Kindern und jungen Erwachsenen lanciert. Das Ziel ist eine dauerhafte und nachhaltige Wirkung.

Ziel der kantonalen Aktionsprogramme ist es, Kinder und Jugendliche zu gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung zu ermuntern. Gesundes Körpergewicht gibt Kindern eine physische und mentale Ressource mit auf den Weg, um die vielen Herausforderungen, die sie später im Erwachsenenleben erwarten, besser bewältigen zu können.

Dieses Jahr haben zahlreiche Schweizer Organisationen die Europäische Charta für Herzgesundheit unterschrieben. Sie fordert, dass die jetzige junge Generation ohne Herz-Kreislaufkrankungen 65 wird. Viele der heutigen Krebserkrankungen könnten vermieden werden, so ein wichtiges Fazit des Weltkrebskongresses im August 2008 in Genf. Allerdings müsste zur Erreichung dieses Ziels verstärkt in eine bessere Förderung der gesunden Ernährung und ausreichenden Bewegung investiert werden. Das Bewusstsein für Gesundheitsrisiken, die durch falsche Ernährung und mangelnde Bewegung verursacht werden, ist heute breiter vorhanden; Auch die Einsicht, dass gesundheitsfördernde Ansätze zur Lösung erheblich beitragen können. Der Wille zum Handeln ist da. Trotzdem, die Gesundheitsförderung ist ein weites Feld, was zielgerichtetes Agieren und eine nachhaltige Verankerung zum Besseren hin erschwert.

Mit den kantonalen Aktionsprogrammen ist es gelungen, dass sich Kantone auf ein gemeinsames Gesundheitsförderungsthema und eine gemeinsame Basis zum Handeln einigen konnten. Regierungsratsbeschlüsse und parlamentarische Entscheide sind politische Willensbekundungen sich in den Regionen stärker zu engagieren. Ein Austausch über die Kantons- und Sprachgrenzen hinweg zu wichtigen Projekten und Inhalten ist nun leichter. Dies sind wichtige Grundlagen, um die Nachhaltigkeit des Engagements zu gewährleisten. In der Umsetzung stehen wir vielerorts in den Anfängen. Die Verantwortung und auch die Anforderung an die kantonalen Gesundheitsförderungsstellen sind hoch, die einzelnen Projekte und Massnahmen bei den Mütter-Väterberatungsstellen, in den Kinderkrippen, den Kindergärten, Schulen und Gemeinden zu verankern. Gelingt dies, wird das Thema Ernährung und Bewegung die Kinder und Jugendlichen in ihrem Heranwachsen ständig begleiten, sich verfestigen und ihr Handeln bestimmen.

Referat 5

Es funktioniert! Mehr bewegen, weniger essen

Der Kanton Waadt hat am 21. April dieses Jahres in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz das kantonale Programm «Ça marche! Bouger plus, manger mieux» (Es funktioniert! Mehr bewegen, ausgewogener essen) ins Leben gerufen, das auf eine Dauer von 4 Jahren ausgerichtet ist (2008–2012).

Der erste Schwerpunkt des Programms zielt auf die Förderung des Austausches zwischen den beruflich aktiven Akteuren. Im vergangenen März wurde das Netzwerk «Ça marche» gebildet. An der ersten Tagung nahmen rund 40 in den Bereichen Förderung der Bewegung und/oder der ausgewogenen Ernährung aktiv Berufstätige teil. Während der Dauer des Programms finden jährlich zwei Netzwerktagungen statt. Ab November 2008 steht zusätzlich eine Internetplattform zur Förderung des Austausches zwischen den Netzwerkmitgliedern zur Verfügung.

Das Programm «Ça marche!» umfasst rund zehn Aktionen, die auf der Basis der drei Schwerpunkte Zielpublikum, Multiplikator und Setting aufgebaut sind. Dazu gehört beispielsweise das Projekt «Jardin d'enfants en mouvement», das sich am Basler Projekt «Burzelbaum» orientiert und ein Weiterbildungsangebot für interessierte MitarbeiterInnen der Waadtländer Krippen beinhaltet. Ziel ist, die Bewegung in den Kleinkinderbetreuungsstätten zu fördern. Das Projekt wird zusammen mit den Kantonen NE und JU durchgeführt. Momentan steht das Projekt in der Vorbereitungsphase. Die Lancierung ist für März 2009 geplant. Ein weiteres Projekt ist das Programm «Paprica». Es wurde von der Policlinique Médicale Universitaire erarbeitet und umfasst eine Weiterbildung für medizinische Grundversorgerinnen und Grundversorger, die ihnen ermöglicht, den Patienten in der Arztpraxis eine Bewegungsberatung zu bieten. Mehrere Aktivitäten des «Forum des étrangères et étrangers de Lausanne (FEEL)» werden ebenfalls vom Programm «Ça marche!» unterstützt. Diese Projekte wurden für, durch und zusammen mit Migrantinnen und Migranten entwickelt und beinhalten unter anderem Koch-Workshops (Anpassung der Küche des Herkunftslandes an diejenige des Gastlandes, Ernährung und Budget, etc.) sowie wöchentliche Ausflüge in die umliegende Natur. Die zur Zeit im Aufbau stehende zukünftige Website www.ca-marche.ch wird zwei spezifische Module umfassen:

- Eine thematische Karte des Kantons, die einen Überblick über die Orte, Anlässe und Aktivitäten bietet, um «sich mehr zu bewegen» und «ausgewogener zu essen»
- Eine Treffpunkt-Plattform, um Sport zu treiben

Zusätzlich zu diesen Aktivitäten steht für Personen und Verbände, die ein Projekt mit dem Ziel starten wollen, Bewegung und/oder ausgewogene Ernährung zu fördern, ein «Fonds pour les actions innovantes» (Fonds für innovative Aktionen) zur Verfügung.



Franco Genovese

Kommunikationsverantwortlicher
Gesundheitsliga
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Telefon 021 623 37 03

franco.genovese@fvls.vd.ch

www.liguesdelasante.ch

Referat 6



Jürg Steiger

Gesundheitsamt Kanton Zug
Leiter Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
Aegeristrasse 56
6300 Zug
Telefon 041 728 35 20

juerg.steiger@gd.zg.ch

www.zug.ch/gesundheit

Programm Gesundes Körpergewicht im Kanton Zug (0–6 Jahren)

Das vierjährige Programm «Gesundes Körpergewicht im Kanton Zug» der Gesundheitsdirektion startete Anfang 2008. Es soll zu einer Trendwende bei der stetigen Zunahme des Übergewichts führen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Der Fokus des Programms liegt bei den vorschulpflichtigen Kindern sowie deren Eltern und Betreuungspersonen.

Folgende Massnahmen wurden aufgebaut und umgesetzt:

Öffentlichkeitsarbeit: Kommunikationskonzept erstellt und umgesetzt mit Medienkonferenzen, Plakaten, Busplakaten, Webseite, Vorträge und Artikel, Road-Shows, Kooperation mit Radio Sunshine, Purzelbaumfest und Aktionstag Weltstillwoche sowie Versand von Infomaterialien an spezifische Zielgruppen.

0 bis 4-Jährige: Aufbau Beratungsangebot für Risikofamilien (Projekt Klemon) startet ab 2009. In Abklärung sind:

- Weiterbildungsmodul für Hebammen, Still- und Mütterberaterinnen sowie Merkblätter für Gynäkologen, Pädiater und Hausärzte
- Informationsangebot für Eltern mit Migrationshintergrund
- Weiterbildungsprogramm für MultiplikatorInnen (Kinderbetreuungsstätten, Spielgruppenleiterinnen, Tagesmütter)
- Schulung für MuKi-Turnleiterinnen (Kid Balu)

Kindergartenalter: Das Pilotprojekt Purzelbaum (Bewegung) und Gsunds Znüni läuft in 11 Pilot-Kindergärten. Die Kidz-Box, ein Lehrmittel mit Bewegungs- und Ernährungsaufgaben, wurde flächendeckend in allen 107 Kindergärten des Kantons abgegeben.

Schul- und Jugendalter: Bewegungsförderung in der Freizeit (family-trophy/family-days) findet gute Resonanz bei den Familien.

Policy: Entwicklung von Standards zur gesunden Ernährung und Bewegung in Kinderbetreuungsstätten und Mittagstischen. Unterstützung von Midnight- und open-sunday-Projekten.

Vernetzung: Zusammenarbeit mit kantonalen Direktionen, in Gemeinden, Fachinstitutionen, -personen und -verbänden bei verschiedenen Projekten und Begleitgruppen sowie Unterstützung weiterer kommunaler Projekte/Angebote (z. B. Adipositasprogramm für Jugendliche) sind aufgelegt.

Evaluation: Selbstevaluation SPP erfolgte durch Programmleitung. Vertiefte Evaluationen der Projekte Purzelbaum und Kidz-Box in Zusammenarbeit mit drei Universitätsinstituten.

Referat 7

Zwei Netzwerke – nebeneinander und miteinander: SNGS und b+g

Die schulische Gesundheitsförderung hat sich in den letzten fünfzehn Jahren etabliert. Die Basis bilden umfassende Erkenntnisse aus Forschung und Praxis. Die WHO hat in den 90er Jahren zusammen mit der Europäischen Kommission und dem Europarat das Konzept «Gesundheitsfördernde Schule» entwickelt. In der Schweiz existieren zwei Netzwerke nebeneinander und miteinander: das Fachnetzwerk bildung+gesundheit und das Schulnetzwerk SNGS.

Das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule entspricht einem multifaktoriellen Ansatz, der die Vermittlung von Gesundheitswissen und -fähigkeiten im Rahmen des Unterrichts und die Entwicklung der Schule zur gesunden Organisation umfasst. Wenn Schulen anerkennen, dass sie einen Bildungs- und Erziehungsauftrag haben und sie eine Bildung vermitteln, deren Kern nicht Wissensanhäufung, sondern Problemlösefähigkeit und Kompetenz zur Meisterung und Gestaltung des Lebens ist, dann liegt es auf der Hand, dass die Schule nicht nur der Ort der Vorbereitung auf das Leben, sondern selbst ein Ort ist, wo das Leben geübt und Gesundheitskompetenz gefördert wird. Gute schulische Gesundheitsprogramme tragen zur wirksamen Förderung der Selbst- und damit auch der Gesundheitskompetenz der Kinder bei. Forschungen belegen, dass nur langfristige Projekte, die in ein Programm eingebunden und sowohl auf eine Veränderung des Verhaltens wie der Verhältnisse fokussiert sind, wirksam sind. So weist beispielsweise Stewart-Brown in einer umfassenden Studie zur Evidenz von Gesundheitsförderungsprogrammen nach, dass Programme zur Förderung der seelischen/psychischen Gesundheit in der Schule am effektivsten sind. Unter den erfolgreichen Programmen sind wiederum jene am wirkungsvollsten, die die ganze Schule einbeziehen und die von langer Dauer und hoher Intensität sind. Bei Programmen zur Förderung gesunder Ernährung und Bewegung sind jene effektiv, welche multifaktorielle Interventionen beinhalten, insbesondere auch Veränderungen in der Schulumgebung.

Schulen können vieles – aber nicht alles allein: In vielen Fällen brauchen sie für ihre Projekte Austausch mit anderen Schulen und Unterstützung von und Kooperation mit schulexternen Fachstellen. Eine gute Vernetzung der Schulen mit diesen Stellen erhöht die Wirksamkeit der Massnahmen und trägt zur Entlastung der Schulen bei. Die beiden Netzwerke «Gesundheitsfördernde Schulen» und «bildung + gesundheit» verstehen sich denn auch als entsprechende Unterstützungsagenturen.



Barbara Zumstein

RADIX – Schweizer Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention
Habsburgerstrasse 31
6003 Luzern
Telefon 041 210 62 10

zumstein@radix.ch

www.radix.ch
www.gesunde-schulen.ch
www.bildungundgesundheit.ch



bildung+ gesundheit Netzwerk Schweiz

bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz ist ein Zusammenschluss von Organisationen, die sich für die Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule vom Kindergarten bis zur Sekundarstufe II einsetzen. b+g wird getragen vom Bundesamt für Gesundheit und zählt heute 12 Mitglieder.

bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz ist eine Plattform für Organisationen, die sich mit Organisationen ähnlicher Zielsetzung vernetzen wollen, den Wissensaustausch pflegen und von den Erfahrungen anderer lernen wollen. Sie sind an der Koordination und Bündelung des Angebotes für die Schulen interessiert, engagieren sich gemeinsam für die Weiterentwicklung der schulischen Gesundheitsförderung und setzen sich für die Qualitätsentwicklung des eigenen Angebotes und des Netzwerkes als Ganzem ein.

www.bildungundgesundheit.ch



Schweizerisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (SNGS)

Das SNGS ist seit 1993 Teil des «European Network of Health Promoting Schools». RADIX koordiniert das SNGS im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz. Zurzeit arbeiten 770 Schulen aus 23 Kantonen im Netzwerk mit. Sie haben sich verpflichtet, während mindestens drei Jahren an einem von ihnen entwickelten und auf ihre Schule zugeschnittenen Programm zu arbeiten. Die Schulen profitieren von Beratung und Begleitung, einem Newsletter, zwei Erfahrungsaustauschtreffen pro Jahr, finanzielle Projektunterstützung, kostenlose Teilnahme an den jährlichen Impulstagungen und der Auszeichnung der Schule mit dem SNGS-Label.

In den Kantonen Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Bern, Genf, Luzern, Tessin, Thurgau und Zürich bestehen kantonale Netzwerke als Teile des SNGS. Weitere Kantone werden im Verlauf des Schuljahres 2008/2009 mit einem eigenen Netzwerk starten.

www.gesunde-schulen.ch
www.ecoles-en-sante.ch

Rolle, Nutzen und Grenzen des Projekts «Plan d'études romand (PER)» in Bezug auf die Gesundheitserziehung, die Prävention und die Ernährung in Zusammenhang mit der Bewegung und der persönlichen Identität

Der Plan d'études romand (PER) (Westschweizer Lehrplan) bildet die Richtschnur für den Unterricht während der Dauer der obligatorischen Schulpflicht. Er beinhaltet eine globale Beschreibung der Kenntnisse sowie der Unterrichts- und Erziehungskompetenzen, die zur Ausführung des Erziehungsauftrags der Schule nötig. Er umfasst sowohl den Aspekt der Unterrichtsdisziplinen als auch der transversalen Fähigkeiten, die im Rahmen der allgemein bildenden Schule (formation générale) vermittelt werden sollen.

In diesem Kontext stützt sich der PER auf die Erklärung der Westschweizer Erziehungsdirektorenkonferenz (CIIP), in der die Zielsetzungen der Schule im Hinblick auf ein globales Bildungsprojekt für Schülerinnen und Schüler erläutert werden. Der zentrale Teil des PER behandelt die Problematik der Gesundheitserziehung und der Prävention in Zusammenhang mit dem Sportunterricht und der Ernährungserziehung (Bereich Körper und Bewegung) und mit den Naturwissenschaften (Biologie, im Rahmen des Bereichs Mathematik und Naturwissenschaften). Er beschreibt einerseits die erforderlichen Grundkenntnisse in den verschiedenen genannten Sachgebieten und/oder Disziplinen und integriert andererseits die Dimension der transversalen Fähigkeiten im Rahmen des allgemein bildenden Unterrichts.

Auf der Basis der Übersicht des PER über die zahlreichen Facetten und Themenbereiche in Zusammenhang mit der Ernährung, der Bewegung und der Prävention von riskantem Verhalten können die notwendigen Wissensnetze und Kompetenzen aufgebaut werden, die im Unterricht zum Tragen kommen. Auf der Basis der Erklärung der CIIP (siehe oben) sowie der Disziplinen (Schwerpunkt Körper in den Naturwissenschaften, Schwerpunkt Bewegung, Sport und Körper sowie Körper und Sporttraining, Schwerpunkt Sinne und physiologische Bedürfnisse und ausgewogene Ernährung in der Ernährungserziehung) entsteht Schritt für Schritt das Gesamtbild der Lerninhalte, die berücksichtigt werden müssen. Hauptzweck des PER ist die Beschreibung des Lehrplans. Er stellt jedoch keine didaktischen und pädagogischen Mittel zur Umsetzung bereit. Dies gehört zu den Aufgaben der Lehrkräfte. Der Link zu den Ressourcen und die spezifischen Bemühungen zur Schulung der Lehrpersonen anlässlich der Einführung des PER (insbesondere im Hinblick auf den allgemein bildenden Unterricht) werden eine nützliche und notwendige Hilfe sein, die bereits heute vorgesehen ist.



Christian Merkelbach

*Sektion SREP
Generalsekretariat der CIIP
Les Lovières 13
2720 Tramelan
Telefon 032 486 07 34*

christian.merkelbach@erz.be.ch

www.erz.be.ch

Referat 9



Kathrin Schmocker

Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Projekt Deutschschweizer Lehrplan
Zentralstrasse 18
6003 Luzern
Telefon 041 226 00 70

kathrin.schmocker@lehrplan.ch

Grundlagen des künftigen Deutschschweizer Lehrplans

Ab dem Jahr 2012 wird der Deutschschweizer Lehrplan die 37 unterschiedlichen Lehrpläne in den deutsch- und mehrsprachigen Kantonen ersetzen. Zurzeit werden die Grundlagen für den neuen Lehrplan erarbeitet. Im August 2009 wird mit der Erarbeitung der Fachbereichslehrpläne begonnen.

Ein Lehrplan ist ein Dokument zur Festlegung der Ziele des Unterrichts, in dem geschrieben steht, was Lehrpersonen lehren und Schülerinnen und Schüler lernen sollen. Ein Lehrplan ist gleichzeitig das Produkt eines Prozesses, im dem ausgehandelt, was die heutige Generation der künftigen Generation an Kenntnissen, Fähigkeiten und Kompetenzen mitgeben möchte. Dieser Prozess berührt zahlreiche Spannungsfelder, beispielsweise dasjenige von Tradition und Wandel oder dasjenige von Fachwissen und Schlüsselkompetenzen bzw. überfachliche Fähigkeiten. Mit dem Projekt Deutschschweizer Lehrplan stehen wir mitten in diesem Aushandlungsprozess.

Im neuen Lehrplan wird auf den Aufbau von Fachwissen ebenso Wert gelegt wie auf die Behandlung fachübergreifender Themen wie Gesundheit oder überfachlicher Fähigkeiten wie Kooperations- oder Konfliktfähigkeiten. Der Deutschschweizer Lehrplan nimmt das HarmoS-Bildungsstandards auf und macht sie nutzbar. Er beruht auf neusten fachwissenschaftlichen Erkenntnissen. Mit dem Deutschschweizer Lehrplan wollen die Deutschschweizer Kantone Mobilitätshindernisse bei Schulwechseln abbauen und gemeinsam einen professionellen Lehrplan erarbeiten. Mit dem Lehrplan wird ein Orientierungsrahmen für die Entwicklung von Lehrmitteln und für die Ausbildung der Lehrerinnen und Lehrer geschaffen.

Der Bericht «Grundlagen zur Konzeption des Deutschschweizer Lehrplans» wird von Dezember 2008 bis zum März 2009 in eine öffentliche Vernehmlassung gehen. Am 21. Mai 2006 haben das Schweizer Stimmvolk und sämtliche Stände die neuen Verfassungsartikel über die Bildung mit 86% Ja-Stimmen angenommen. Seither sind die Kantone per Verfassung dazu angehalten, wichtige Eckwerte der obligatorischen Schule, unter anderem der Ziele der Bildungsstufen, national einheitlich zu regeln (Art. 62, Abs. 4 BV). Der neue Artikel in der Bundesverfassung ist auch der Ausgangspunkt für das HarmoS-Konkordat, das zurzeit in den Kantonen ratifiziert wird.

www.lehrplan.ch

Referat 10

Gewichtsreduktion und Psyche

Die Behandlung der Adipositas ist schwierig und für Fachleute und Betroffene oft gleichermaßen frustrierend. Beim Verständnis dieser Problematik müssen verschiedene Einflussfaktoren gewichtet werden. So die Genetik, die Gewohnheit, die Umgebung und die seelische Verfassung. Die verschiedenen Facetten des Psychischen werden in ihrer Wirkung auf das Essverhalten den Angelpunkt des Vortrags bilden.

Übergewicht und Adipositas ist ein Thema von steigender Bedeutung. Die WHO spricht gar von einer Pandemie. Viele traditionelle Selbsthilfe- und Behandlungsansätze sind wenig effektiv. Heute gilt übereinstimmend eine Gewichtsreduktion von mindestens 5%, die noch nach 2 Jahren besteht, als Erfolg. Diesen Erfolg erreichen 10–20% der Betroffenen. Lange bestand hier eine Tabuisierung, wobei vorwiegend Willensschwäche und Disziplinlosigkeit der Betroffenen als Erklärungsansätze herangezogen wurden.

Heute erstreckt sich das Spektrum des Verständnisses von einer Sicht der Adipositas als einer chronischen Erbkrankheit über der Folge von Fehlernährung und Bewegungsmangel bis zur Psyche als Angelpunkt des Problems. Den Betroffenen wird oft eine Standard-Mischung von Ernährungsumstellung, Bewegungssteigerung und Verhaltensänderung verschrieben. Eine individuelle Diagnostik und Strategie bleibt häufig aus. Versuche zur Veränderung des Gewichts müssen sich aber auf den individuellen Kontext beziehen, um wirksam zu sein. Differenzierte Diagnostik gründet auf einer realistischen Einschätzung individueller Belastungen, Ressourcen und Zielsetzungen. Auf dieser Basis können die individuellen Ziele und individuell nötigen und möglichen Massnahmen zur Veränderung realistisch und erfolgsversprechend festgelegt und geplant werden. Die Psyche kann sowohl eine Ressource als auch eine Belastung darstellen, und zwar eine leichte oder auch eine schwere. Diese Unterschiede werden dargestellt.



Erika Toman

Leitung Kompetenzzentrum für
Essstörungen und Adipositas
Forchstrasse 132
8032 Zürich
Telefon 043 499 12 12

erika.toman@essstoerungen-adipositas.ch

www.essstoerungen-adipositas.ch

Referat 11



Urs Mäder

Bundesamt für Sport BASPO
Eidg. Hochschule für Sport
Magglingen EHS
Ressort Bewegung und Gesundheit
2532 Magglingen
Telefon 032 327 62 05

urs.maeder@baspo.admin.ch

www.baspo.ch

Der Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Energieverbrauch

Tägliche Bewegung und Sport tragen auf unterschiedliche Weise zum Energieverbrauch (EV) bei. Die sportlichen Aktivitäten sind oft mit einer höheren Intensität verbunden als die Alltagsaktivitäten. Dennoch scheint die zweite Gruppe von Bewegungen für den EV von grösserer Bedeutung zu sein

Der körperliche EV ist die Summe von Grundumsatz (65–70 %), nahrungsinduzierter Wärmebildung (Thermogenese, 10 %) und körperlicher Aktivität (25–30 %). Während der Grundumsatz und die Thermogenese unter normalen Bedingungen konstant bleiben, kann der EV der körperlichen Aktivität durch das Verhalten moduliert werden. Die körperlichen Aktivitäten lassen sich u.a. nach dem entsprechenden Kontext einteilen. So könnte man z. B. die Aktivitäten den Freizeit- und Berufsaktivitäten oder den Alltags- und Sportaktivitäten zuordnen. Bei der Gegenüberstellung von Alltags- und Sportaktivitäten, wird der Anteil am Energieverbrauch der zweiten Aktivitätsgruppe aufgrund der höheren Intensität oft überschätzt. Die relativ kurzer Dauer der Aktivität und die niedere Frequenz werden bei dieser Falscheinschätzung nicht berücksichtigt.

Im aktuellen Bericht Sport 2008 geben die sportlichsten 17.4 % der 14–74 Jährigen der Schweizer Bevölkerung an, während mindestens 7 Stunden pro Woche sportlich aktiv zu sein. Relativ betrachtet, entsprechen die 7 Stunden etwa 6 % der gesamten Wachzeit innerhalb einer Woche. Bei allen anderen ist es noch weniger. Dieses Beispiel verdeutlicht, wie klein der Anteil von sportlicher Aktivität in unserem Alltag normalerweise ist.

Interessant ist die Frage, ob sich zusätzliche regelmässige sportliche Aktivität steigernd auf den aktivitätsinduzierten EV auswirkt. Wissenschaftliche Publikationen zeigen eine Zunahme bei den jüngeren Erwachsenen (ca. 25 %). Ältere Menschen kompensieren die zusätzliche sportliche Aktivität mit mehr Inaktivität während dem Alltag, so dass sich der aktivitätsinduzierte EV nicht verändert.

Die alltäglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Kinderbetreuung usw. stellen den grössten Anteil des aktivitätsinduzierten EV dar. Deshalb liegt das Potential für eine wesentliche Steigerung des Energieverbrauchs bei wenig aktiven Menschen vor allem bei diesen Bewegungsformen.

Referat 12

NEAT*, Bewegung und Energiebilanz

Der individuelle Energieverbrauch spielt bei der Gewichtskontrolle eine zentrale Rolle. Am Spital Lachen wird mit dem Armband-Messgerät «SenseWear» von BioMed der 24 Stunden Energieverbrauch gemessen und die körperliche Tätigkeit quantifiziert. Im Referat werden erste Erkenntnisse präsentiert und auf die Bedeutung von «NEAT»* für den Energieverbrauch hingewiesen.

*) Non-Exercise Activity Thermogenesis = Wärmeproduktion, die u. a. durch kleine, unwillkürliche Bewegungen entsteht.

Franco Salomon

Spital Lachen
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Telefon 055 451 31 03

franco.salomon@spital-lachen.ch

www.spital-lachen.ch

Geschäftsstelle FOS

*c/o Schweizerische
Adipositas-Stiftung SAPS
Gubelhangstrasse 6
8050 Zürich
Telefon 044 251 54 13
Fax 044 251 54 14*

www.fos-ch.ch

Forum Obesity Schweiz FOS

Wozu ein Übergewicht/Adipositas-Netzwerk? Um der Prävention und dem adäquaten Handeln im Bereich der Übergewicht-/Adipositas-Therapie in der Schweiz mehr Gewicht zu geben, haben sich am 6. Juli 2005 zehn RepräsentantInnen von verschiedenen Organisationen und Träger-schaften zum Netzwerk «Forum Obesity Schweiz FOS» zusammen geschlossen. Die neue Allianz hat folgende Hauptziele definiert:

- FOS will auf die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Verhältnisse Einfluss nehmen (Public Health) und die Menschen zu eigenverantwortlichem und gesundheitsbewusstem Verhalten im Sinne der Prävention sowie zur Solidarität mit Betroffenen motivieren.
- FOS strebt die Umsetzung eines umfassenden Schweizerischen Übergewicht-/Adipositas-Programms sowohl bezüglich einer kohärenten und rechtzeitigen Prävention wie einer adäquaten und auch gesundheitsökonomisch erfolgreichen Therapie an.
- Dieses Netzwerk fördert und unterstützt Aktivitäten, welche sich im Sinne der Erhaltung und Förderung eines gesunden Körpergewichts der Bevölkerung positiv auswirken.

Schliesslich versteht sich das Netzwerk auch als Ansprechpartner von Behörden (BAG, kantonale Instanzen) und privaten Trägern (etwa Gesundheitsförderung Schweiz) bei der künftigen Planung und Durchführung von Kampagnen und Aktionen zur Übergewicht-/Adipositas-Prävention.

Der Ausschuss von Forum Obesity Schweiz FOS besteht aus folgenden Personen:

- Dr. med. Dominique Durrer, Präventionsgruppe des Kollegiums für Hausarztmedizin KHM
- Kees De Keyzer, Projektleiter im Bereich Gesundheitsförderung
- Dr. med. und MME (Master of Medical Education) Bettina Isenschmid, Adifit Inselspital Bern/PEPBern
- Dr. med. Natascha Potoczna, Stiftung für Adipositas- und Osteoporose-Forschung
- Dr. phil. Robert Sempach, Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj
- Heinrich von Grünigen, Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS, Vorsitz/Koordination

hepa.ch – Netzwerk für Bewegung und Gesundheit

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich schweizweit auf nationaler, kantonaler oder lokaler Ebene für die Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport (Health-Enhancing Physical Activity HEPA) einsetzen. Mehr bewegungsaktive Menschen, mehr Bewegungsräume, mehr Bewegungsaktivitäten, dies ist die Vision von hepa.ch. Der Anteil der bewegungsaktiven Bevölkerung in der Schweiz soll kontinuierlich gesteigert werden – in der Grössenordnung eines Prozents pro Jahr.

Hepa.ch steht ein Steuerungsausschuss, bestehend aus Vertretern vom Bundesamt für Sport BASPO, der Gesundheitsförderung Schweiz und dem bfu sowie weiteren Mitgliedern, vor. Die Geschäftsstelle von hepa.ch befindet sich am Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen und wird geleitet von Oliver Studer. Die Geschäftsstelle verantwortet die Koordination der Mitglieder und amtet als Kontaktpunkt und Dienstleistungszentrum.

Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet

Nutrinet ist ein Netzwerk, dem rund 50 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich angegliedert sind. Das Netzwerk zielt auf ernährungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention ab. Träger von Nutrinet sind Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit.

Geschäftsstelle Hepa.ch

*Netzwerk Gesundheit und
Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen*

info@hepa.ch

www.hepa.ch

Geschäftsstelle Nutrinet

*c/o Schweizerische Gesellschaft für
Ernährung
Postfach 8333
3001 Bern
Telefon 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05*

www.nutrinet.ch

Grundlagen zur Bewegung



Gesundheitswirksame Bewegung Grundlegendokument 2006

Das Grundlegendokument «Gesundheitswirksame Bewegung», herausgegeben vom Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und dem Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, legt den aktuellen Stand des Wissens in der gesundheitswirksamen Bewegungsförderung (health enhancing physical activity – hepa) dar. Der Aufbau des Grundlegendokuments nimmt dabei Bezug auf das Rahmenkonzept für die Bewegungsförderung des europäischen Netzwerks «HEPA Europe» sowie auf weitere in der wissenschaftlichen Literatur publizierte Modelle.

Das Dokument richtet sich an Fachpersonen aus der Bewegungsförderung, aber auch an politische Entscheidungsträgerinnen und -träger, Journalistinnen und Journalisten sowie interessierte Laien.

- Das Dokument ist in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich.
- Download unter: www.hepa.ch
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Geschäftsstelle, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen; info@hepa.ch



Mit Muskelkraft unterwegs Grundlegendokument 2008

Sich mit Muskelkraft – sei es als zielgerichtete Fortbewegung, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit oder als Freizeitaktivität – auf den eigenen Füßen oder auf Rädern zu bewegen ist eine bedeutende Gesundheitsressource. Die Broschüre liefert Fakten und Argumente, illustriert Zusammenhänge und zeigt Handlungsansätze zur Förderung der Mobilität aus eigener Kraft auf.

Sie richtet sich an Fachpersonen, die an einer übergreifenden Sichtweise von Bewegung und Mobilität interessiert sind. Das Heft ist Teil der Schlussdokumentation dieses Projekts «Human Powered Mobility» (eine der Massnahmen des Konzepts des Bundesrats für eine Sportpolitik in der Schweiz in der Umsetzungsphase von 2003 bis 2006).

- Das Dokument ist in Deutsch, Französisch und Englisch erhältlich.
- Download unter: www.hepa.ch
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Geschäftsstelle, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen; info@hepa.ch



Bewegungsempfehlungen

Regelmässige körperliche Aktivität kann vor weit verbreiteten Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie vor Darm- und Brustkrebs schützen. Bewegung wirkt zudem antidepressiv und hellt die Stimmung auf. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter weniger pflegebedürftig.

Bei **Erwachsenen** reicht eine halbe Stunde körperliche Aktivität pro Tag aus, um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Die Intensität der Bewegung sollte dabei zügigem Gehen entsprechen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit einen zusätzlichen Nutzen erzielen. Auch ältere Menschen die sich bisher kaum bewegt haben, können viel von regelmässiger Bewegung profitieren.

Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.

- Die Dokumente sind in Deutsch, Französisch, Italienisch erhältlich.
- Download unter: www.hepa.ch



Bundesamt für Sport BASPO

Referenz: Bewegungsempfehlungen des BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Grundlagen zur Ernährung

Die Lebensmittelpyramide für Erwachsene

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Sie richtet sich an gesunde Erwachsene im Alter von 19–65 Jahren. Für andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler usw.) gelten weitere spezielle Empfehlungen.

Empfehlungen
zum gesunden und
genussvollen
Essen und Trinken
für Erwachsene
Lebensmittelpyramide



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Ernährungsscheibe für Kinder

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften mit je zwei praktischen Tipps bildlich dargestellt. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern.



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz

Bezugsquelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE-SSN. Die SGE ist die grösste nationale Ernährungsfachorganisation in der Schweiz. Sie ist ein gemeinnütziger nicht-staatlicher Verein und setzt sich folgende Ziele ein:

- wissenschaftlich fundierte Ernährungsinformation, -aufklärung und -erziehung,
- Förderung der ernährungswissenschaftlichen Forschung sowie
- interdisziplinäre Vernetzung von Ernährungsfachleuten.

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung
Postfach 8333
3001 Bern
Telefon 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05

info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

NUTRINFO – Informationsdienst für Ernährungsfragen

NUTRINFO gibt Antworten auf Fragen zur Ernährung in Deutsch, Französisch und Italienisch. Der SGE-Informationsdienst hat weder kommerzielle noch ideologische oder politische Interessen und beruft sich auf gesicherte wissenschaftliche Quellen.

Dienstleistungen:

- Auskunftserteilung an Ratsuchende in den drei Landessprachen D, F, I
- Zustellung von Merkblättern, Broschüren, Unterrichtshilfsmitteln
- Vermittlung von Adressen, Referenten, Kursleitern
- Weiterleitung von Personen mit komplexen Problemen an spezifische Fachstellen

Kontakt:

E-Mail nutrinfo-d@sge-ssn.ch
Telefon 031 385 00 08
Dienstag – Freitag 8.30 – 12.00 Uhr
Caroline Bernet (deutsch)
Montag 8.30 – 12.00 Uhr
Muriel Jaquet (französisch)
Fax 031 385 00 05

Schriftlich:

NUTRINFO,
Postfach 8333
3001 Bern
www.nutrinfo.ch

Kontakt

Marilen Matter
Programmleiterin schweiz.bewegt
Bundesamt für Sport BASPO
Sportförderung
2532 Magglingen
Telefon 032 327 65 59

marilen.matter@baspo.admin.ch

schweiz.bewegt

schweiz.bewegt

336'000 Teilnehmende, über eine halbe Million Bewegungsstunden während der Schweizer Sportwoche vom 3. – 11. Mai 2008! schweiz.bewegt – Fit für die Euro war 2008 ein Erfolg in rund 200 Gemeinden der Schweiz und wurde zum grössten Breitensportanlass des Jahres.

2009: Das Duell geht weiter

schweiz.bewegt will den Schwung nutzen und lädt auch im kommenden Jahr zu einem Duell ein: Teilnehmen können Städte und Gemeinden welche in der **Schweizer Sportwoche vom 5.– 12. Mai 2009** ein Bewegungsfest zu veranstalten.

Teilnahmebedingungen 2009

1. Duell auf dem schweiz.bewegt-Parcours

Gemeinden oder Städte veranstalten ein Duell während der Schweizer Sportwoche vom 5. bis 12. Mai. Teilnehmen können alle Gemeinden – egal ob gegen den bereits bestehenden Duellpartner (siehe 2008) oder in einer neuen Konstellation. Der Anlass ist offen für die gesamte Bevölkerung. Ziel ist es, möglichst viel Bewegungszeit auf dem schweiz.bewegt-Parcours zu sammeln.

2. Lokale Zusammenarbeit

Städte und Gemeinden organisieren den Anlass gemeinsam mit lokalen Vereinen, Schulen und Privaten etc. So können Synergien optimal genutzt werden.

3. Nachhaltigkeit

Mindestens ein Bewegungs-Anlass soll über die Sportwoche hinaus Bestand haben und ist ein Beitrag für eine nachhaltige Sport- und Bewegungsförderung (z. B. Einlösen Wetteinsatz, Weiterführen eines neu geschaffenen Sportangebots etc.).

Nutzen durch die Teilnahme

Die Projektleitung am Bundesamt für Sport BASPO sorgt für eine optimale Betreuung und Begleitung der Gemeinden, sichert die Projektdurchführung u. a. durch kostenlose Materialien (Parcours-Kit) und prämiert die attraktivsten und nachhaltigsten Konzepte mit Barpreisen von Total CHF 20 000.–.

Agenda

- Mitte Oktober 2008: Information an alle Gemeinden der Schweiz/
Publikation Schlussbericht 2008
- November 2008 – 15. Januar 2009: Anmeldung offen für Gemeinden
- 9. Januar 2009: schweiz.bewegt-Workshop für Sportverantwortliche der Gemeinden in Magglingen
- 5. – 12. Mai 2009: Schweizer Sportwoche 2009 – Das Duell geht weiter!

www.schweizbewegt.ch

Schule.bewegt

Schule bewegt ist ein Bewegungsförderungsprogramm, das vom Bundesamt für Sport im UNO-Jahr des Sportes und der Sporterziehung lanciert wurde. Inzwischen hat sich das Programm schule.bewegt etabliert. Jährlich erreicht das Programm über 2 500 Schulklassen aus allen Kantonen der Schweiz. Bereits jede 20. Schulklasse der Schweiz bewegt sich dank schule.bewegt täglich mindestens 20 Minuten zusätzlich.

Auf das Schuljahr 2008/2009 hin, wurden zu den zwei bestehenden Modulen, vier neue Module konzipiert: Auch diese finden bei den Schulklassen grossen Anklang. Die beiden beliebtesten Module «Bewegungspausen» und «Footbag» wurden je über 1000 mal gebucht. Mit dem erweiterten Angebot ist für alle Schulklassen etwas dabei. Dies zeigt sich mitunter in der Verweildauer der Schulklassen im Programm: Momentan beteiligen sich die Schulklassen durchschnittlich während rund 3 Quartalen bei schule.bewegt.

Schule.bewegt deckt heute verschiedene Bereiche des Schulalltags ab: Die Module «Footbag» und «Bewegungspausen» eignen sich für kurze bewegte Pausen während des Unterrichts. Die Module «Fussball+» und «Frisbee» ermöglichen attraktive Bewegungsangebote während den Pausen. «Unterwegs» thematisiert den Schulweg und verhilft durch Bewegungshausaufgaben zum Einbezug des Elternhauses. Das Zusatzmodul «Ernährung» ergänzt die Bewegungsmodule und erlaubt den Schulklassen eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Themas Gesundheit.

Schule.bewegt will die tägliche Bewegung in den Schulen nachhaltig fördern und dazu beitragen, eine bewegte Schulkultur zu etablieren. Wir sind davon überzeugt, dass nur eine bewegte Schulkultur den Kindern und Jugendlichen gerecht werden kann. Schliesslich ist die Bewegung stets Ausgangspunkt und Grundlage für sämtliche Leistungen und Werte des Menschen, wie Intelligenz, Sprache, Denken und Sozial- und Selbstkompetenz.

Aktuell: Interessierte Lehrpersonen können sich das ganze Jahr über auf der Internetseite: www.schulebewegt.ch einschreiben. Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Kontakt

Stefan Wyss
Programmleiter schule.bewegt
Bundesamt für Sport BASPO
Sportförderung
2532 Magglingen
Telefon 032 327 65 48

stefan.wyss@baspo.admin.ch

schule.bewegt

www.schulebewegt.ch

Links

Eine Auswahl von Websites zum Thema (nicht abschliessend):

www.akj-ch.ch

Der Schweizerische Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AKJ) ist ein Zusammenschluss von Fachleuten (Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie).

www.bag.admin.ch

Website des Bundesamts für Gesundheit BAG mit Informationen zum Nationalen Programm Ernährung und Gesundheit (NEB)

www.bfu.ch

Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit.

www.bildungundgesundheit.ch

Website des Programms bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz

www.eurobesitas.ch

Eurobesitas, Patienten- und Expertenorganisation für Übergewichtige in der Suisse Romande

www.euro.who.int/childhealthenv

WHO/Europe Children's Environment and Health Action Plan (CEHAPE)

www.feelok.ch

Multithematisches Internetprogramm für Jugendliche

www.fos-ch.ch

Forum Obesity Schweiz, Netzwerk für professionelle Übergewicht-/Adipositas-Therapie

www.gesunde-schulen.ch

Website des Schweizerischen Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen

www.gesundheitsfoerderung.ch

Website der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mit Informationen rund um das Kernthema «Gesundes Körpergewicht»

www.jugendundsport.ch

Website von Jugend und Sport (J + S), Förderung von jugendgerechtem Sport

www.keeponmoving.ch

Keep On Moving. Programm des Kantons Aargau für übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren sowie ihre Eltern

www.nutrinet.ch

Nutrinet ist ein Netzwerk mit rund 40 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich.

www.obsan.ch

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium

www.pepsuisse.ch

PEPSuisse, Prävention Essstörungen Praxisnah

www.saps.ch und www.sapsplus.ch

SAPS, Schweizerische Adipositas-Stiftung

www.schtifti.ch

Website der Stiftung für soziale Jugendprojekte mit diversen Aktionen zur Bewegungsförderung von Jugendlichen

www.sge-ssn.ch

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

www.suissebalance.ch

Website zur «Ernährungsbewegung» vom Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz mit einer Übersicht der Suisse Balance Projekte (Zielgruppe Kinder und Jugendliche)

www.svss.ch

Website des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule

www.svde-asdd.ch

Schweizerischer Verband Diplomierter ErnährungsberaterInnen

Herausgeber:

Bundesamt für Sport BASPO

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

2532 Magglingen

Telefon 032 327 61 23

E-Mail info@hepa.ch

Internet www.hepa.ch