



Universität Zürich  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin



Im Auftrag der  
**Gesundheitsdirektion Kanton Zürich**

In Zusammenarbeit mit  
**Bildungsdirektion Kanton Zürich**  
**Sicherheitsdirektion Kanton Zürich, Fachstelle Sport**

20. Zürcher Präventionstag vom Freitag, 13. März 2009

# **Leichter leben**

## **Gesundes Körpergewicht durch Massnahmen in Bildung, Sport und Gesundheitsförderung**

# **Abstracts der Parallel- veranstaltungen des Nachmittags**

## Gemeinden fördern gesundes Körpergewicht: Mögliche Massnahmen

Von Ruth Bösch-Wegmann & Patrick Roth

### Gesunde Rahmenbedingungen schaffen

Die Projekte und Massnahmen zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts konzentrieren sich auf die Zielgruppen Kinder und Jugendliche zwischen 0 bis 15 Jahren sowie deren Eltern und MultiplikatorInnen. Die Wirksamkeit verhaltensorientierter Einflussnahmen kann entscheidend erhöht werden, wenn die Rahmenbedingungen (z.B. Wohnumfeld, familienergänzende Tagesstrukturen, Kindergärten und Schulen, der Freizeitbereich, Beratungsstellen) in Bezug auf Bewegungsförderung und gesunde Verpflegung förderlich sind.

### Gemeinden und Städte können einen wichtigen Beitrag leisten

Zahlreiche Zürcher Projekte und Massnahmen sind denn auch auf die Optimierung von Verhältnissen oder Strukturen ausgerichtet. Während kaum jemand die Mitwirkung und Mitverantwortung der Schule und von Organisationen wie Mütter- und Kleinkindberatung, Spielgruppen und Freizeiteinrichtungen in Frage stellt, wird die Mitwirkung und Mitverantwortung von Gemeinden und Städten nicht immer als notwendig erachtet. Wer aber will bestreiten, dass dank sicheren Schulwegen, Verkehrsberuhigungsmassnahmen und Anreizen wie z.B. der Pédibus (Schulbus auf Füssen) Kinder vermehrt zu Fuss zum Kindergarten und zur Schule unterwegs sind? Oder dass attraktive Spielplätze, offene Sportplätze und Turnhallen sowie Freizeitangebote wie z.B. Open Sunday oder bewegungsfreundliche Tagesstrukturen mit gutem Verpflegungsangebot direkt Einfluss haben auf das Spiel-, Bewegungs- und Essverhalten von Kindern und Jugendlichen?

### Ansprechpersonen bezeichnen

Auch in anderen Kantonen tun sich Gemeinden und Städte schwer mit einer aktiven und überzeugenden Mitwirkung an lokalen Massnahmen für gesundes Körpergewicht, und häufig fehlen die Ressourcen (Finanzen, aber insbesondere auch fehlende Ansprechpersonen, bzw. Resorts). Diese Zurückhaltung deutet darauf hin, dass vor allem das Vorschulalter selten als «Domäne der politischen Gemeinde» betrachtet wird. Wohl gibt es unterdessen in vielen Gemeinden und Städten Jugendbeauftragte, selten aber Kinder- oder Familienbeauftragte. Nur wenige Gemeinden können eine Person in der Verwaltung bezeichnen, die sich mit Gesundheitsförderung und Prävention beschäftigt oder Zeit für dieses Thema investieren kann.

### Für Gemeinden empfehlenswerte Projekte und Massnahmen zu gesundem Körpergewicht

Nr.	Projekte und Massnahmen	Zuständig
B9	Menüplanung und Bewegungsförderung in familienergänzenden Tagesstrukturen wie Horte, Krippen, Mittagstische, Tagesmütter	Bildungsdirektion
B10	Tool Ernährung und Bewegung in Krippe, Hort, Spielgruppe, Kindergarten	Bildungsdirektion
B12	Pédibus und Schulwegsicherung	Bildungsdirektion
S5.A	Open Sunday-Projekte	Sicherheitsdirektion
S5.B	Midnight-Projekte	Sicherheitsdirektion

## Wie könnten Gemeinden und Städte verhältnisorientierte Massnahmen für gesundes Körpergewicht fördern?

Was	Warum	Wer
Gemeinde- und Stadtbehörden für eine Mitwirkung, Mitfinanzierung und Mitverantwortung gewinnen.	Weil dies die Wirksamkeit von Massnahmen erhöht, aber auch eine positive Signalwirkung auf Professionelle und Akteurinnen und Akteure aussendet.	Ressortverantwortliches Exekutivmitglied, Parlamentarier/innen durch Vorstösse, Initiative Akteur/innen
Einsetzen eines/r Kinderbeauftragten oder eines/r Projektbeauftragten für Gesundheitsförderung, Budget für entsprechende Massnahmen.	Weil die Ernennung einer Ansprechperson die Wahrnehmung für Fördermassnahmen erhöht und eine Umsetzung von Massnahmen damit erleichtert wird.	Exekutive
Erfolgreiche Beispiele diskutieren sowie Sinn und Zweck der Förderung von Massnahmen erkennen.	Weil Kenntnisse über wirksame Massnahmen und konkrete Beispiele die Einsicht für ein Engagement von Gemeinde und Stadt fördern können.	Vertreter/innen aus Exekutive und Verwaltung, evtl. unterstützt durch Fachpersonen
Veranstaltung mit Akteurinnen und Akteuren insbesondere für die Altersstufe Vorschulalter durchführen.	Weil dies die Motivation der Multiplikatoren weckt und die Chancen für eine Partizipation erhöht.	Mitglied Exekutive, Projektbeauftragte/r der Verwaltung, evtl. unterstützt durch Fachperson
Je nach Massnahmen frühzeitig weitere Schlüsselpersonen und Eltern ansprechen und in die Planung einbeziehen.	Damit auch ihre Sichtweisen und Anliegen einbezogen werden und eine Unterstützung/Mitwirkung möglich wird.	Mitglied Exekutive, Projektbeauftragte/r der Verwaltung, evtl. unterstützt durch Fachperson
Einsetzen einer Arbeits- oder mehrerer Projektgruppen.	Weil in Arbeits- oder Projektgruppen auch interessierte Fachpersonen, bzw. Akteure und Akteurinnen einbezogen werden können.	Mitglied Exekutive, Projektbeauftragte/r der Verwaltung
Beabsichtigte Massnahmen veröffentlichen.	Damit die Ideen und Massnahmen in der Gemeinde oder Stadt bekannt werden und leichter Anerkennung finden.	Projektbeauftragte/r oder Medienbeauftragte/r aus der Verwaltung
Erfolgreiche Projekte in anderen Gemeinden und Städten besuchen.	Weil das Besichtigen von guten Projekten und der Austausch mit Beteiligten Impulse für eigene Vorhaben geben.	Projektbeauftragte/r der Verwaltung, Arbeitsgruppen, evtl. weitere Interessierte
Öffentlichkeit über den Gang der Massnahmen informieren.	Weil Information immer auch politische Energie ist und zur Weiterarbeit motiviert.	Projektbeauftragte/r oder Medienbeauftragte/r aus der Verwaltung
Kompetenzen zur Mitgestaltung des Lebensraumes an Organisationen, Quartiervereine und Bevölkerungsgruppen abgeben.	Weil Mitgestaltung auf Freiräume angewiesen ist und Verantwortung nur wahrnimmt, wer auch Kompetenzen hat.	Gemeinde
Massnahmen überregional vernetzen.	Weil dies gegenseitig Impulse verleiht und Anstoss zu gemeinsamen gemeindeübergreifenden Projekten gibt.	Exekutive, Regionalverbund, Projektbeauftragte/r der Verwaltung

Ruth Bösch-Wegmann  
Gemeinderätin Bassersdorf und Projektvorsitzende glow

Patrick Roth, Fachexperte  
Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Radix  
Tel. 071 220 16 10 / Fax 071 220 16 11  
roth@radix.ch

## Parallelveranstaltung Nr. 2

# Projekte aus dem Bereich Sport

Von **Stephan Wild-Eck, Martina Kropf & Sibylle Brunner**

### **Jugend+Sport-Fortbildungskurse «Sport mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen» (S1)**

Ziel: Jugend+Sport-Leitende aus Sportvereinen verfügen über das notwendige theoretische und praktische Wissen, um qualitativ hoch stehende Trainingseinheiten für Gruppen mit normal- und übergewichtigen Kindern durchführen zu können.

Umsetzung: Durchführung von zwei eintägigen Fortbildungskursen für Jugend+Sport-Leitende im September 2009 und Mai 2010 mit jeweils 40 Teilnehmenden.

Weitere Informationen: [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch)

### **Ausbildungskurs «Sport mit Übergewichtigen» für Mitglieder von Sportvereinen durch den Zürcher Kantonalverband für Sport (ZKS) (S2)**

Ziel: Leitende aus Sportvereinen verfügen über das notwendige theoretische und praktische Wissen, um qualitativ hoch stehende Trainingseinheiten für Gruppen mit normal- und übergewichtigen Erwachsenen durchführen zu können.

Umsetzung: Durchführung eines eintägigen Ausbildungskurses für Erwachsenensport-Leitende aus Vereinen im Mai 2010 mit 40 Teilnehmenden.

Weitere Informationen: [www.zks-zuerich.ch](http://www.zks-zuerich.ch)

### **Unterstützung von Breitensportserien (S3)**

Ziel: Weite Bevölkerungskreise nutzen regelmässig Angebote für gesunde sportliche Betätigung.

Umsetzung: Seit 2009 finanzielle Unterstützung von gesunden, niederschweligen und regelmässig angebotenen Sportveranstaltungen (z.B. ZKB ZüriLaufCup).

Weitere Informationen: [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)

### **Lager für übergewichtige Kinder/Jugendliche (S4)**

Ziel: Übergewichtige Kinder und Jugendliche lernen, wie sie ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten positiv verändern können.

Umsetzung: Durchführung eines einwöchigen Pilotlagers für 24 Zehn- bis Dreizehnjährige im April 2009 (in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj).

Weitere Informationen: [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch)

### **Unterstützung von Midnight- und Open Sunday-Projekten (S5)**

Ziel: Jugendliche und Kinder nutzen an Wochenenden regelmässig altersgerechte Sportangebote in öffentlichen Sportanlagen (v.a. Turnhallen).

Umsetzung: Seit 2008 finanzielle Unterstützung von Midnight und Open-Sunday-Projekten (in Zusammenarbeit mit dem Förderverein Midnight Projekte Schweiz und der kantonalen Fachstelle für Integrationsfragen).

Weitere Informationen: [www.midnight-network.ch](http://www.midnight-network.ch), [www.open-sunday.ch](http://www.open-sunday.ch)

## **Bewegungsförderung in der offenen Jugendarbeit (S6)**

Ziel: Jugendliche, die Angebote der offenen Jugendarbeit nutzen, bewegen sich vermehrt.

Umsetzung: Geplant ist die finanzielle Unterstützung von kreativen lokalen Projekten zur Bewegungsförderung in der offenen Jugendarbeit (in Zusammenarbeit mit okaj dem kantonalen Dachverband der offenen, verbandlichen und kirchlichen Jugendarbeit).

Weitere Informationen: [www.okaj.ch](http://www.okaj.ch)

## **Ausarbeitung von Empfehlungen an Gemeinden für das Öffnen von Sportanlagen an Wochenenden (S7)**

Ziel: Gemeinden öffnen an Wochenenden tagsüber und abends regelmässig ihre Sportanlagen für die Bevölkerung.

Umsetzung: Geplant sind die Ausarbeitung und der Versand von entsprechenden Empfehlungen an die Gemeinden.

Weitere Informationen: [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch)

## **Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj**

Der Fachverband akj fördert präventive Massnahmen für ein gesundes Körpergewicht und setzt sich für den Aufbau und die Entwicklung professioneller Behandlungsangebote für adipöse Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern ein. Eine multiprofessionelle Handlungspraxis ist für den Fachverband die zentrale Voraussetzung für erfolgreiche nachhaltige präventive und therapeutische Interventionen.

### **Der Fachverband akj**

- bietet Weiterbildungen an
- entwickelt und führt Präventionsprojekte durch
- unterstützt wissenschaftliche Studien und Publikationen
- zertifiziert multiprofessionelle Therapieprogramme
- setzt sich national für eine wirksame Übergewichts- und Adipositasprävention ein

### **Dienstleistungsangebote und Projekte**

- Beratung, Konzeption oder Leitung von Feriencamps für übergewichtige Kinder oder Jugendliche
- Grundlagen zu Bewegungsunterricht mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen (Lektionsammlung und Schulung)
- klemon – ein Angebot für Kleinkinder mit Essproblemen oder Übergewichtsrisiko
- power2move – ein Angebot für Berufsschülerinnen und -schüler zur Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung und Wohlbefinden
- Vermittlung von Behandlungsangeboten für Betroffene

Stephan Wild-Eck, Dr.phil.  
Tel. 043 259 52 82  
[stephan.wild@sport.zh.ch](mailto:stephan.wild@sport.zh.ch)

Martina Kropf, MSc ETH  
Tel. 043 259 52 78  
[martina.kropf@sport.zh.ch](mailto:martina.kropf@sport.zh.ch)

Fachstelle Sport des Kantons Zürich  
Neumühlequai 8, Postfach  
8090 Zürich

Sibylle Brunner, lic.phil., MPH  
Fachverband für Adipositas im Kindes- und Jugendalter akj  
Gubelhangstr. 6  
8050 Zürich  
Tel. 044 251 54 45  
[sibylle.brunner@akj-ch.ch](mailto:sibylle.brunner@akj-ch.ch)  
[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

## Erfolgsfaktoren bei Massnahmen gegen Übergewicht – Erfahrungen der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich

Von Daniel Frey & Christoph Meyer

### Faktoren für erfolgreiche Prävention

Bezüglich Zunahme und Anzahl übergewichtiger und adipöser (fettsüchtiger) Kinder und Erwachsener liegen die USA weltweit an der Spitze. Gleichzeitig stehen in Nordamerika Diät- und Fitnessbücher mit Ratschlägen für gesundes Essen und Bewegung regelmässig zuoberst auf den Bestsellerlisten. Dieses Beispiel illustriert, was man aus der Prävention anderer so genannter Lebensstilprobleme und -krankheiten wie Nikotin- und Alkoholmissbrauch gelernt hat: Appelle zur Verhaltensänderung nützen wenig bis nichts; allenfalls verursachen sie bei Betroffenen ein schlechtes Gewissen. Beim Rauchen und Alkohol haben erst Massnahmen der so genannten Verhältnisprävention, wie beispielsweise Werbeverbot, Preispolitik oder Einschränkung der Verfügbarkeit und Massnahmen des Jugendschutzes sowie gesetzliche Verbote zu einer Stabilisierung beziehungsweise zur Abnahme des Konsums in den letzten Jahren geführt. Vieles spricht dafür, dass auch bei der Prävention des Übergewichts und der Adipositas nur solche Programme Erfolgchancen haben, die Verhaltens- und Verhältnisprävention kombinieren, welche also auf verschiedenen Ebenen ansetzen.

### Kombinierter Ansatz

Das *Programm Ernährung und Bewegung* der Stadt Zürcher Schulgesundheitsdienste kombiniert Massnahmen und Projekte der Verhältnis- und der Verhaltensprävention. Zum Programm gehören unter anderem:

- Die neuen und für die Schulen verbindlichen Ernährungsrichtlinien.
- Das Projekt Purzelbaum zur Förderung gesunder Ernährung und Bewegung im Kindergarten.
- Zahlreiche Informations- und Unterstützungsmaterialien für Schulen und Eltern, welche auf verschiedenen Schulstufen und bei verschiedenen Anlässen eingesetzt werden können. Z.B. ein Znüniflyer mit dem Ampelsystem für einen gesunden Znüni oder Unterstützung bei der Einrichtung eines gesunden Pausenkiosks.
- Spielerische und professionelle Ernährungserziehung anlässlich der häufigen prophylaktischen Interventionen des Schulzahnärztlichen Dienstes, wobei die Schulzahnpflegehelferinnen entsprechend ausgebildet und mit attraktivem Instruktionsmaterial ausgerüstet werden.
- Das Projekt «moving lifestyle» für 5. Klässler/innen, welches ebenfalls Ernährungs- und Bewegungsförderung mittels gezielter Anreize kombiniert.
- Spezielle Gruppenangebote für übergewichtige Kinder, die anlässlich der periodischen Vorsorgeuntersuchungen des Schulärztlichen Dienstes erfasst und früh beraten werden.

Dank eines seit bald 20 Jahren eingeführten Monitorings des Body Mass Index (BMI) kann die Entwicklung der Übergewichtsepidemie für Kinder in der Stadt Zürich sehr differenziert dokumentiert werden. Das Monitoring ist auch Voraussetzung, um die Wirkung der verschiedenen präventiven Massnahmen langfristig abzuschätzen.

Dr.med. Daniel Frey  
Direktor Schulgesundheitsdienste  
daniel.frey@zuerich.ch  
Christoph Meyer, lic.phil., MPH  
Projektleiter  
christoph.meyer@zuerich.ch

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste Amtshaus Parkring 4  
Postfach  
8027 Zürich  
Tel. 044 413 85 11

## Sensibilisieren, messen, beraten: Projekte aus dem Bereich Gesundheit

Von Katja Egli & Katharina Quack Lötscher

Für die Umsetzung der Massnahmen für gesundes Körpergewicht im Bereich Gesundheit ist das ISPMZ im Auftrag der Gesundheitsdirektion zuständig. Diese umfasst das Monitoring, die Öffentlichkeitsarbeit und die Koordination verschiedener Projekte, die nicht klar einer anderen Direktion zugewiesen werden können.

### Monitoring (G1 und G2)

Als Grundlage und für die Evaluation von Massnahmen braucht es epidemiologische Daten über die Verteilung und Entwicklung des Körpergewichtes in der Bevölkerung.

In den Städten Bern, Basel und Zürich haben bereits wiederholte Messungen **bei Schulkindern** stattgefunden (D. Frey, Schularzt der Stadt Zürich). In Anlehnung an diese Erhebungen sollen durch den kantonalen Schularzt neu auch Daten zu Kindern und Jugendlichen in Gemeinden auf dem Land erhoben werden.

Die Daten zur **erwachsenen Bevölkerung** (17 bis 75 Jahre) werden der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 entnommen. Geplant ist Ende 2010 eine Erhebung, die sich methodologisch an die Schweizerische Gesundheitsbefragung anlehnt, sich aber auf Fragen beschränkt, die für das Körpergewicht relevant sind.

### Öffentlichkeitsarbeit und Medienkampagnen (G3 A, B)

Übergeordnetes Ziel der Öffentlichkeitsarbeit und Medienkampagnen zu gesundem Körpergewicht ist es, die Bevölkerung des Kantons Zürich dafür zu sensibilisieren, dass Übergewicht nicht nur eine ästhetische Frage, sondern ein erhebliches gesundheitliches Problem darstellt. Weiter soll die Solidarität mit Übergewichtigen gestärkt werden.

Gesundheitsförderung Kanton Zürich informiert im Rahmen der **Öffentlichkeitsarbeit zum Legislaturziel** über das Ziel und die Massnahmen zu seiner Umsetzung. Die Anlaufstellen für die einzelnen Projekte werden bekannt gemacht, die Projekte sollen als Teil des Ganzen erkennbar sein. Massnahmen sind: Schaffung eines gemeinsamen Logos, Erstellung einer Homepage und Herausgabe einer Broschüre. Dabei werden, wo sinnvoll, Sujets der Medienkampagne von Gesundheitsförderung Schweiz übernommen.

Die seit 2001 laufende Zürcher **Medienkampagne** «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung» wird mit Schwerpunkt auf Gesundes Körpergewicht weitergeführt.

### Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt PEBS (G4)

Einer der grössten Risikofaktoren für übergewichtige Kinder ist ein übergewichtiger Elternteil. Ein für Kinder wichtiger Präventionsansatz ist daher die Aufklärung und Motivation von Eltern und zwar so früh wie möglich, d.h. schon während der Schwangerschaft.

Mütter mit Migrationshintergrund sind aus verschiedenen Gründen besonders gefährdet für eine ungünstige Ernährung und für zu wenig Bewegung. Diese Verhaltensmuster werden häufig auf die Kinder übertragen. Ein hoher Anteil von übergewichtigen Kindern stammt aus dieser Population, weshalb dieser Gruppe ein präventiver Einsatz von Beratungsprogrammen besonders zu Gute kommt.

Ziel von PEBS ist es, Mütter während der Schwangerschaft und im ersten Jahr nach der Geburt mit allen nötigen Informationen für eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung für sich und das Kind zu versorgen und sie für diese auch zu motivieren. Eine individuelle Ernährungs-

und Bewegungsberatung, mit der Möglichkeit kulturspezifische Probleme zu berücksichtigen, ist der Hauptbestandteil des Projekts. Weiter soll mit gezielten Bewegungskursen den Frauen gezeigt werden, wie sie sich und ihr Kind genügend bewegen können.

Das Projekt PEBS wird in der Geburtshilflichen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich ab Mai 2009 durchgeführt. Jährlich werden hier ca. 400 schwangere Frauen ab Beginn der Schwangerschaft betreut, wobei mehr als 60% dieser werdenden Mütter einen Migrationshintergrund haben.

### **Einsätze der Schulzahnpflege-Instruktorinnen in Kindergärten und Schulen (G5)**

Zurzeit besuchen regelmässig 161 Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) beinahe alle Kindergarten- und Primarschulklassen im Kanton Zürich, dies bis zu sechsmal jährlich. Neben dem regelmässigen, überwachten Zähneputzen vermitteln sie Wissen zur Vorbeugung von Karies und Zahnfleischentzündung.

Die SZPI können einen wichtigen Beitrag zur Förderung einer gesunden Ernährung leisten, indem sie im Unterricht zur zahngesunden Ernährung auch die Zusammenhänge zwischen Ernährung und gesundem Körpergewicht erläutern.

Der Einsatz der SZPI bringt entscheidende Vorteile:

- Aufgrund der flächendeckenden Präsenz der SZPI und ihrer Organisation auf kantonaler Ebene ist es möglich, alle Schulkinder rasch zu erreichen.
- Der regelmässige Kontakt der SZPI mit Kindergärtnern bzw. Schülern erhöht die Nachhaltigkeit der angewandten Massnahmen.

Die Beratungsstelle für Präventivzahnmedizin des Kantons Zürich hat im Jahr 2008 jeweils fünf halbtägige Weiterbildungskurse für die im Kanton tätigen SZPI zum Thema «Gesunde Ernährung für Zähne und Körper» organisiert. Der Besuch dieses Weiterbildungskurses ist für die Zürcher SZPI obligatorisch.

Die Umsetzung der Ernährungsempfehlungen im Schulalltag wird ab 2009 durch die Abgabe einer «Znüni-box» (mit einer frischen Frucht) und einem Trinkbecher (für den Konsum von Hahnenwasser) an alle Erstklässler (ca. 10'000 pro Jahr) durch die SZPI unterstützt. Parallel dazu erhalten die Eltern der Schulanfänger den Flyer «Znüni-Tipps» (erarbeitet von den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich) mit einer Liste der für die Zwischenmahlzeiten geeigneten Produkte. Die jährliche Abgabe von «Znüni-box», Trinkbecher und Flyer ist bis im Jahr 2013 gesichert.

Dieses Projekt ist organisatorisch der Gesundheitsdirektion angegliedert, die Massnahmen finden aber im Bildungsbereich statt.

### **Förderung des Stillens und stillfreundliche Spitäler (G6)**

Kinder die gestillt wurden, haben ein kleineres Risiko, übergewichtig zu werden als Kinder, die nicht gestillt wurden. In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens sind Massnahmen zur Förderung des Stillens geplant.

Zudem sollen Eltern via Stillberaterinnen schon unmittelbar nach der Geburt ihres Kindes über die Bedeutung von gesunder Ernährung und dem Alter angemessene Bewegung bei Säuglingen und Kleinkindern informiert werden.

### **Plattform Zürich isst gesund! (G7)**

Dieses fortgeschrittene Projekt der Stadt Zürich ist organisatorisch der Gesundheitsdirektion zugeteilt, ausführliche Beschreibung siehe Abstract zur Parallelveranstaltung 8.

Katja Egli, lic.phil.  
ISPMZ, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung im  
Kanton Zürich  
Hirschengraben 84  
8001 Zürich  
Tel. 044 643 46 58  
katja.egli@ifspm.uzh.ch

Dr.med. Katharina Quack Löttscher, MPH  
Klinik für Geburtshilfe  
Universitätsspital Zürich  
Frauenklinikstr. 10  
8091 Zürich  
Tel. 044 255 51 39  
katharina.quackloetscher@usz.ch



## Psychologische Aspekte des Körpergewichts

Von Erika Toman

### Nachhaltige Veränderung des Körpergewichts ist schwierig

Viele Menschen möchten abnehmen. Und – um es vorweg zu nehmen – nur wenigen gelingt es. Dabei ist es wichtig, zwischen kurzfristigen und längerfristigen Erfolgen zu unterscheiden. Abnehmen ist relativ einfach, schlank bleiben dagegen schwer. Empirische Untersuchungen sprechen eine klare Sprache: Als Erfolg gilt heute eine dauerhafte Gewichtsreduktion von mindestens fünf Prozent. Dies gelingt etwa 20 bis 30 Prozent derer, die versuchen, ihr Gewicht zu senken und diese Gewichtsabnahme auch länger als zwei Jahre zu halten.

In der umgekehrten Richtung verhält es sich bei starkem Untergewicht (z.B. Anorexie) mit der willentlichen Gewichtszunahme: die Gewichtszunahme gestaltet sich schwierig und 30 bis 40 Prozent der Erkrankten erreichen nach längerer Krankheitsdauer nie wieder ein normales, im Bereich der Empfehlungen für einen gesunden BMI liegendes Körpergewicht.

### Suche nach dem Schlüssel zum Erfolg

Die Frage, warum es so schwierig ist, das Gewicht nachhaltig zu reduzieren oder zu heben, beschäftigt Fachleute verschiedenster Disziplinen. Alle raten sie, in der einen oder anderen Form zur Ernährungsumstellung und Bewegungssteigerung, respektive -minderung. Und mit diesen Ratschlägen haben sie Recht, denn auf der Handlungsebene sind diese Massnahmen der Schlüssel zum Erfolg.

Aber leider scheint dieser «Schlüssel» nur selten zu passen. Bis vor einigen Jahren gab man dafür noch fast ausschliesslich der Willensschwäche der Betroffenen die Schuld, vor allem beim Übergewicht, doch heute sieht man noch andere Aspekte. Es sind nicht einfach schwacher Wille oder mangelnde Vernunft, die den bewussten Entscheid der Betroffenen untergraben. Es ist das komplexe Zusammenspiel von Gewohnheit, Physiologie, Genetik, Psychologie und Soziologie, das den Betroffenen das Umsetzen ihrer Vorsätze schwer oder sogar unmöglich macht.

### Der Widerspruch zwischen Wollen und Handeln

Auf der psychischen Ebene muss dabei der zentrale Widerspruch bei der willentlichen Regulation des Gewichts ernst genommen werden: nämlich der zwischen dem bewussten Wollen und Wünschen einerseits und dem gezeigten Verhalten andererseits. Der Wille sagt beispielsweise: «Ich will abnehmen, mehr als alles andere auf der Welt», das Verhalten zeigt «Ich esse unkontrolliert, chaotisch, unvernünftig». Faktoren, die sich dem bewussten Wollen und Streben entgegensetzen, dominieren häufig. Wie dieser Widerspruch zu verstehen ist und wie er überwunden werden kann, ist das Thema der Veranstaltung.

### Welches Körpergewicht passt?

Psychologische Aspekte des gesunden und des ungesunden Gewichts werden dabei auf zwei Ebenen betrachtet: Zum einem wird das persönliche Gewicht als nonverbale Kommunikation im sozialen Kontext verstanden, zum anderen als Identität stiftender Wirkfaktor im inneren psychischen Raum. In Abhängigkeit vom Körpergewicht fühlen sich Menschen nämlich verschieden und werden auch von der Umwelt unterschiedlich wahrgenommen und «beantwortet».

Diese zwei Aspekte fasst die Aussage eines Betroffenen prägnant zusammen: «Alle reden immer davon, ich sollte abnehmen. Aber wenn ich es genau überdenke, so bin ich mir noch nicht sicher, ob ich selbst das auch will. Ich muss mir erst klar werden darüber, welches mein passendes ‚Kampfgewicht‘ ist. Wissen Sie, ich glaube fast, dass es bei meinen jetzigen 120kg liegt – vielleicht aber auch bei 85kg oder 95kg. Das möchte ich mit Ihrer Hilfe herausfinden!»

Dr.phil. Erika Toman  
Leitung KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas  
Forchstr. 132, 8032 Zürich, Tel. 043 499 12 12  
erika.toman@essstoerungen-adipositas.ch  
www.essstoerungen-adipositas.ch  
www.netzwerk-essstoerungen.ch

Literatur: E. Toman. Mehr Ich, weniger Waage. Abnehmen ohne Illusionen, mit Seele und Verstand. Zytglogge, 2009

## Gesundes Körpergewicht: Was können die Eltern, was kann die Schule tun?

Von Roland Brunner, Giorgio Menghini & Theresa von Siebenthal

### Palette von Angeboten der Bildungsdirektion

Eltern, Miterziehende, Krippen, Horte, Kindergärten, Schulen – sie alle beeinflussen das Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Darum präsentiert die Bildungsdirektion eine breite Palette von Projektangeboten, welche sowohl das erzieherische Umfeld als auch die Schulen mit notwendigen Informationen und praktischen Umsetzungsvorschlägen zu drei Schwerpunkten bedienen soll.

#### Beratung von Eltern und Institutionen

##### **Mütterberatung (B14)**

Ziel: Information und Anleitung der Eltern von Neugeborenen und Kleinkindern zu Ernährung und Bewegung.

Umsetzung: Merkblätter und Flyer mit Hinweisen zum Stillen sowie Tipps, wie sich Eltern und Ihre Kinder mit täglicher Bewegung und ausgewogenem Essen und Trinken in Schwung bringen können.

Weitere Informationen: [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (ab Ende März 09)

##### **Klemon; Übergewichtsprävention bei Kleinkindern mit Risiko zu Übergewicht (B11)**

Ziel: Eltern von Kleinkindern mit Risiko zu Übergewicht achten darauf, dass ihre Kinder sich möglichst viel bewegen und eine gesunde und ausgewogene Ernährung erhalten.

Umsetzung: Mütterberaterinnen führen in enger Zusammenarbeit mit den Eltern ein mehrmonatiges Monitoring anhand von Fragebögen mit regelmässigen Beratungen durch. Unterstützend wirken dabei die Pädiatrie- und Hausarztpraxen.

Weitere Informationen: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

##### **Empfehlungen für Krippen, Horte und weitere Einrichtungen (B2) (B9)**

Ziel: Die familienergänzenden Tagesstrukturen gestalten ihr Ernährungsangebot möglichst ausgewogen und fördern damit die gesunde Ernährung.

Umsetzung: Die Einrichtungen orientieren sich an den Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich bzw. übernehmen diese.

Weitere Informationen: [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (ab Ende März 09)

##### **Materialien und Unterlagen zu Ernährung und Bewegung für Krippen, Horte und weitere Einrichtungen (B10)**

Ziel: Kindergarten- und Primarschulkinder, Lehrpersonen und Eltern werden für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert.

Umsetzung: An einem Einführungsabend werden die Multiplikatorinnen für ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert. Die Kinder lernen spielerisch den Zusammenhang zwischen Essen und Bewegen kennen.

Weitere Informationen: [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (ab Ende März 09)

#### Purzelbaum-KG

##### **Bewegungsfreundliche Kindergärten; Projekt «Purzelbaum» (B4)**

Ziel: Gesunde Ernährung (gesunde Zwischenverpflegungen) und Bewegung werden fest im Kindergartenalltag verankert.

Umsetzung: Bewegung findet grundsätzlich und überall in und um den Kindergarten statt. Der Kindergarten ist bewegungsfreundlich und -fördernd eingerichtet.

Weitere Informationen:

[www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/gesundheit\\_und\\_praevention/schulgesundheitsdienst.html](http://www.stadt-zuerich.ch/content/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schulgesundheitsdienst.html)

↳ Projekte

**Lehrpersonen und Schulen unterstützen**

**«Schtifti»-Workshops (B1)**

Ziel: Jugendliche für zur Bewegung animieren und für gesunde Ernährung motivieren.  
Umsetzung: Freestyleprofis und junge Köche besuchen Schülerinnen und Schüler. Durch ihr besonderes Können nehmen sie eine Vorbild-Rolle ein und kommunizieren dabei in der gleichen Sprache wie die Jugendlichen.  
Weitere Informationen: [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

**Aus- und Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen (B3)**

Ziel: Lehrpersonen sind in der Lage, tägliche Bewegungssequenzen in den Unterricht einzubauen und vermitteln Grundsätze für gesunde Ernährung in Theorie und Praxis  
Umsetzung: Lokale Workshops der PHZH zum Modell «Haus der bewegten Schule»; weitere Kursangebote in Absprache mit den Schulen bzw. Lehrpersonen  
Weitere Informationen: [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (ab Ende März 09)

**Angebote zur Bewegungsförderung (B5)**

Ziel: Den Lehrpersonen niederschwellige, gut in den Schulalltag einbaubare Massnahmen und Materialien zur Verfügung stellen.  
Umsetzung: Teilnahme am Projekt «schule.bewegt» (BASPO); Einsatz von attraktiven Materialien wie z.B. «Dartfit», «Kidz Box», Themenfächer «Lernen in Bewegung» usw.  
Weitere Informationen: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) / [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (Ende März 09)

**Gesunder Znüni in Kindergarten und Schule (B7)**

Ziel: Kindergärten und Schulen gestalten ihr Ernährungsangebot möglichst ausgewogen und motivieren Kinder und Jugendliche, auf gesunde Ernährung zu achten.  
Umsetzung: Die Einrichtungen orientieren sich an den Ernährungsrichtlinien der Stadt Zürich bzw. übernehmen diese.  
Weitere Informationen: [www.leichter-leben-zh.ch](http://www.leichter-leben-zh.ch) (ab Ende März 09)

**Verschiedenes**

**Zusammenarbeit mit den Schulgesundheitsdiensten der Stadt Zürich (B13)**

Ziel: Die Schulgesundheitsdienste stehen den Partnern für Beratungen, Schulungen und mit Wissenstransfer bei.

**Pedibus: zu Fuss in die Schule (B12)**

Die Kinder marschieren gemeinsam und begleitet zur Schule. Der Schulweg wird als «Buslinie» gekennzeichnet und mit «Haltestellen» versehen, an welchen die Kinder «zu-steigen». Der Pedibus wird von erwachsenen Personen geführt. So gelangen die Kinder sicher in die Schule oder in den Kindergarten und zurück.  
Weitere Informationen: [www.vcs-be.ch/Projekte/Pedibus/Pedibus.htm](http://www.vcs-be.ch/Projekte/Pedibus/Pedibus.htm)

**Forumtheater «vollfett» (B6)**

Die Fachstelle «Schule&Kultur» prüft derzeit, ob den Schulen dieses Angebot empfohlen werden soll.

**power2move (B15)**

Projekt zur Bewegungsförderung für Jugendliche (Sekundarstufe II)

**Preis für innovative Sportprojekte in Schulen (B8)**

Wird derzeit geprüft.

**Einsatz der Schulzahnpflege-Instruktorinnen (G5)**

Die Schulzahnpflege-Instruktorinnen vermitteln neben Wissen zur Vorbeugung von Karies und Zahlfleischentzündung auch Kenntnisse über gesunde Ernährung. Das Projekt findet unter Federführung der Gesundheitsdirektion statt: weitere Informationen im Abstract der Parallelveranstaltung 4.

## Best practice: Die Gesunde Schule Grünu

# Gesunde Schule Grünu

Ernährung	Wohlbefinden	Bewegung
<ul style="list-style-type: none"><li>• gesunder Pausenkiosk seit acht Jahren</li><li>• regelmässiges Thematisieren im Unterricht</li><li>• viel Unterrichtsmaterial zu Gesundheit / Ernährung</li><li>• Elternmitarbeit beim Pausenkiosk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• eigenes Konzept Streitschlichter</li><li>• Gotte/Göttisystem</li><li>• ressourcenorientiertes Lernen (Potenzialbuch)</li><li>• Freizeitkurse (Musik, Yoga, Klettern)</li><li>• Schulhaus-Rituale</li><li>• Senior/innen im Schulzimmer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spielmaterialverleih in der Pause</li><li>• jährliche Schulhauswanderung</li><li>• div. Sportanlässe</li><li>• Bewegungspausen</li><li>• Lernen und Bewegung (Rebounder)</li><li>• Freizeitkurse im Sportbereich</li></ul>

Das Quartier Grünu gehört zu Zürich-Altstetten und bietet rund 4000 Personen aus verschiedensten Ländern Wohn- und Lebensraum. Das Quartier ist durch Autobahn, Limmat, Sportplätze und Familiengartenanlagen von den übrigen Wohngebieten abgegrenzt. Viele Grünflächen, verkehrsarme Schulwege, soziokulturelle Einrichtungen und gute nachbarschaftliche Kontakte sind die positiven Aspekte dieser Wohnlage. Negativ ins Gewicht fallen die Immissionen der Autobahn, die ungenügende Infrastruktur, unzeitgemässe und zu kleine Wohnungen, sowie das schlechte Image des Quartiers. Gewalttätigkeiten sorgen immer wieder für Schlagzeilen in den Medien. Eine grosse städtische Siedlung vis-à-vis des Schulhauses wurde abgebrochen und neu wieder aufgebaut. Tatsächlich ziehen auch bildungsnähere und sozial besser gestellte Familien in die neuen Wohnungen.

Die Schule Grünu ist seit 1999 eine QUIMS-Schule (Qualität in multikulturellen Schulen), mit momentan zehn Primarschulklassen, fünf Kindergärten und drei Tageshorten. Mindestens 80 Prozent der rund 280 Kinder lernen Deutsch als Zweitsprache. Viele von ihnen wachsen in sozial benachteiligten, bildungsfernen Familien auf. Meist arbeiten beide Elternteile; oft in Schicht. Dadurch sind die Kinder häufig auf sich selbst gestellt. Sie kommen gerne in die Schule – einige sogar wenn sie schulfrei haben, weil dort «etwas läuft», für sie geschaut wird und sie gerne lernen.

Seit 2004 gehört die Schule Grünu zum «Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen». Für das Schuljahr 2006/2007 wurde das Schwerpunktthema «Gesunde Schule» gewählt. Zu jedem der drei Standbeine Ernährung, Wohlbefinden und Bewegung wurden während des ganzen Schuljahres verschiedene Aktivitäten, auf Ebene Schüler/innen, klassenweise oder mit dem ganzen Schulhaus gemacht (siehe Graphik). Aufgrund der Evaluation wurde zudem im Mai 2008 eine Zirkuswoche durchgeführt, die sehr grossen Anklang fand und ein Fest für das ganze Quartier war. Details sind auf der Homepage des Kantonalen Netzwerks Gesundheitsfördernder Schulen unter [www.gesunde-schulen-zuerich.ch/content-n21-sD.htm](http://www.gesunde-schulen-zuerich.ch/content-n21-sD.htm) zu finden.

Roland Brunner  
Bildungsdirektion  
Volksschulamt  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 53 20  
roland.brunner@vsa.zh.ch

Dr.med.dent. Giorgio Menghini  
Kantonale Beratungsstelle für  
Präventive Zahnmedizin  
Plattenstr. 11  
8032 Zürich  
044 634 34 88  
giorgio.menghini@zzkm.uzh.ch

Theresa von Siebenthal  
Grünauring 26  
8064 Zürich  
theresa.vonsiebenthal@schulen.zuerich.ch

## Medizinische Aspekte von Übergewicht, insbesondere bei Kindern

Von Bruno Knöpfli

Übergewicht ist in den industrialisierten Regionen der Welt eines der gravierendsten und gesundheitsbedrohendsten Probleme. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass die Folgen von Übergewicht etwa ein Drittel der Weltgesundheitskosten ausmachen und hat Adipositas bereits 1948 als Krankheit sowie im Juni 1998 zur globalen Epidemie erklärt.

Die Wahrscheinlichkeit, an Übergewicht zu erkranken, nimmt im Kindesalter stark zu, erreicht ein Maximum bei den Erwachsenen und scheint im Alter wieder abzunehmen. So weist ein 7 Jahre altes übergewichtiges Kind ein Risiko von 40 Prozent auf, auch im Erwachsenenalter übergewichtig zu sein. Bis ins Alter von 12 Jahren steigt dieses Risiko bereits auf 70 Prozent, so dass in diesem Alter die hauptsächliche Prägung etabliert ist. Sowohl präventiv wie auch therapeutisch muss deshalb vor allem bei den Kindern angesetzt werden. Besondere Beachtung muss Kindern aus Risikofamilien geschenkt werden. Das Risiko für Kinder, übergewichtig zu werden steigt auf 40 Prozent, wenn der Vater übergewichtig ist, ist es die Mutter, gar auf 50 Prozent. Sind beide Eltern übergewichtig, werden die Kinder zu 70 Prozent ebenfalls dieses Problem aufweisen.

### Diagnose

Üblicherweise wird die Diagnose anhand eines Verhältnisses zwischen Gewicht und Körpergrösse (Body Mass Index, BMI) gestellt. Dabei muss allerdings eingeschränkt werden, dass bei den Kindern diese Berechnung völlig sinnlos ist, falls die BMI-Werte nicht altersentsprechend interpretiert werden. Zum Beispiel weist ein 6-jähriges Kind mit einem BMI von  $20 \text{ kg/m}^2$  ein gleiches Übergewicht auf wie ein Erwachsener mit einem BMI von  $30 \text{ kg/m}^2$ . Ausserdem mag ein Olympia-Athlet einer Kraftdisziplin mit 120kg eine optimale Körperzusammensetzung haben, während ein inaktiver Mensch bei gleicher Grösse und gleichem Gewicht bereits ein massives Übergewichtsproblem aufweist.

Somit sollte der Diagnose eine Körperfettmessung zugrunde liegen. Viele Methoden bieten sich dazu an, wobei eine spezielle Röntgenaufnahme (DEXA) oder eine Wassertankmessung die exaktesten Resultate liefern.

Neben der Abschätzung des Ausmasses des Übergewichts müssen diagnostisch aber auch gesundheitliche Folgezustände (Komorbiditäten) erfasst werden. Häufige Komorbiditäten, die unbedingt erkannt werden sollten, sind mangelnde Fitness mit krankhaftem Ausmass bis hin zur Invalidität, Bluthochdruck, Entgleisungen des Fett- und Harnstoff-Stoffwechsels, Diabetes mellitus oder dessen Vorstufe (Insulin-Resistenz), Leberveränderungen, Erkrankungen der Atemorgane (z.B. Asthma, Schlaf-Apnoe-Syndrom), muskuloskelettäre Probleme (z.B. Plattfüsse, X-Beine) und psychologische sowie soziale Probleme. Bei letzteren stehen ein eingeschränktes Selbstwertgefühl, Ausgrenzungen im Alltag sowie eine massiv auf die Höhe von Tumorpatienten eingeschränkte Lebensqualität im Vordergrund. Um die Folgeprobleme zu erfassen und entsprechende therapeutische Optionen anzubieten, braucht es die Mitarbeit eines/einer erfahrenen Arztes/Ärztin.

### Prävention und Therapie

Um das grosse gesellschaftliche Problem der Adipositas in den Griff zu bekommen, sind präventive Massnahmen von entscheidender Bedeutung. Letztlich ist eine ungünstige Änderung der Lebensgewohnheiten in unserer Gesellschaft hauptsächlich verantwortlich für das Problem. Veränderungen der Lebensgewohnheiten sind somit auch die wichtigsten und folgerichtigen therapeutischen Massnahmen.

Für diejenigen Patienten, bei denen das Übergewicht nicht verhindert werden kann, müssen therapeutische Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung der Folgeerkrankungen ergriffen werden. Dabei steht eine Beratung durch einen Gesundheitsexperten (z.B. Arzt, Ernährungstherapeut, Sporttherapeut, Psychologe) an erster Stelle. Sollte diese Massnahme nicht zum Erfolg führen, bleiben als ursächliche Therapie nur noch multidisziplinäre Programme, welche neben der ärztlichen Behandlung auch eine sport-, ernährungs- und verhaltenstherapeutische Komponente enthalten. Solche therapeutischen Programme werden in aller Regel im ambulanten Rahmen durchgeführt. Sollten die ambulanten Möglichkeiten aber nicht genügen, kann in einzelnen Fällen mit einer stationären Rehabilitation eine Intensivierung und damit bessere Resultate erzielt werden. So können selbst stark adipöse Patienten anhaltende Erfolge erzielen und den Körperfettgehalt auch in der anschliessenden ambulanten Phase weiter reduzieren.

### **Einbezug des sozialen Umfeldes**

Von besonderer Bedeutung ist bei den multidisziplinären Programmen der Einbezug nicht nur des Patienten, sondern auch seines Umfelds. Insbesondere bei den Kindern müssen die Eltern und allenfalls weitere Personen oder Institutionen in das Behandlungsprogramm eingebunden werden. Auch ist bekannt, dass Therapieprogramme bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen viel mehr Erfolg versprechen. Im Erwachsenenalter können bei schwer krankhaftem Übergewicht auch Medikamente oder Operationen Sinn machen. Im Kindesalter werden diese Methoden aber nicht empfohlen.

### **Therapie-Erfolge**

Eine Körperfettreduktion geht einher mit einer eindrucklichen Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität. So normalisiert sich der anfänglich massiv eingeschränkte Fitness-Zustand, welcher eine normale Belastbarkeit im Alltag nicht mehr erlaubte und damit auch eine Integrierung ins Berufsleben verhindert hätte. Eindrücklich ist auch, dass mit den regulierten Lebensgewohnheiten bezüglich Ernährung, Verhalten sowie körperlicher Aktivität, welche die meisten übergewichtigen Patienten primär als Einschränkung empfinden, die Lebensqualität sich eindeutig und klinisch relevant verbessert.

### **TV als Bewegungskiller**

Sucht man in der westlichen Welt einen einzelnen Faktor, welcher Übergewicht besonders determiniert, so findet man lediglich die Inaktivität als Folge von TV-Konsum (dazu wird auch das Spielen an Game-Konsolen gezählt). Das bedeutet, dass sich mit zunehmendem Fernsehkonsum das Risiko, an Übergewicht zu erkranken erhöht. Ausserdem ist die Chance, Übergewicht erfolgreich zu behandeln umso höher, je geringer der Fernsehkonsum ist. Die Inaktivitätszeit vor dem Fernseher sollte somit in unserer Gesellschaft drastisch reduziert werden. Am einfachsten erfolgt das mit einer geeigneten Planung, welche das Fernsehen auf höchstens eine Stunde pro Tag limitiert. Ein wichtiger und Aktivität fördernder Faktor ist, ausser Haus zu gehen. Mit grösster Wahrscheinlichkeit werden Kinder körperlich aktiv sein, wenn sie sich draussen aufhalten und spielen. Neben den übergewichtsbezogenen Verbesserungen kann damit auch die soziale Integration und die intellektuelle Entwicklungsfähigkeit gefördert werden. Schwierig wird es, wenn man versucht, tägliche körperliche Aktivität zu verordnen. Am besten bewährt hat sich dabei eine monatliche Steigerung der Aktivität resp. Verminderung der Inaktivität und nicht eine absolute Vorgabe. So empfehlen z.B. die kanadischen Richtlinien eine monatliche Steigerung der Aktivität um 5 Minuten (ausgehend von 20 Minuten). Diese Steigerung sollte auf Kosten der Inaktivität erfolgen.

## «Zürich isst gesund!» und «Grün vernetzt» – Förderung gesunder Ernährung und Bewegung in der Stadt Zürich

Von Bruno Hohl, Ruedi Winkler & Sibylle Sautier

### «Zürich isst gesund!»

Mit *Zürich isst gesund!* will die Stadt Zürich von 2009 bis 2011 Voraussetzungen schaffen, damit die Einwohner/innen kompetent und motiviert sind, gesund zu essen und zu trinken. *Zürich isst gesund!* fördert gesundes Ernährungsverhalten – nicht mit Zeigefinger und Verboten, sondern durch attraktive und motivierende Dienstleistungsangebote für die Bevölkerung. Diese Angebote werden durch Projekte ergänzt, die sich gezielt an jene Bevölkerungsgruppen richten, die überdurchschnittlich häufig Übergewicht haben. Dies sind insbesondere sozioökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen, zu denen oft auch Menschen mit Migrationshintergrund gehören.

### Themenfelder



### Erfolgreich Zusammenwirken

*Zürich isst gesund!* ist eine der verschiedenen Massnahmen des Kantons Zürich für gesundes Körpergewicht. Ziel ist darüber hinaus ein erfolgreiches Zusammenwirken mit den Programmen des Bundesamtes für Gesundheit, von Gesundheitsförderung Schweiz, sowie mit Aktivitäten von Privaten. Ein zentrales Anliegen ist die Kooperation mit der Wirtschaft, namentlich mit Gastronomie und Detailhandel. Im Sinne einer Public-Private-Partnership soll *Zürich isst gesund!* gemeinsam mit Sponsoringpartnern lanciert werden. Fachpartner von *Zürich isst gesund!* sind die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, die Schweizerische Adipositas-Stiftung sowie der Schweizerische Verband diplomierter Ernährungsberater/innen.

### Projektziele

1. *Zürich isst gesund!* beteiligt sich an Projekten Dritter und lanciert bei Bedarf eigene Projekte.
2. Die Anbieter gesunder Verpflegung in der Stadt Zürich – namentlich die Gastrobetriebe, Mensen, Jugendtreffs, Krippen, Horte und Altersheime – treten unter einem gemeinsamen Label auf.
3. Personen mit Ernährungs- oder Gewichtsproblemen finden über *Zürich isst gesund!* möglichst früh Zugang zu qualifizierten Anbietern von Ernährungsberatung, Selbsthilfe und Therapie.
4. Sozioökonomisch benachteiligte Bevölkerungsgruppen haben einfachen Zugang zu qualifizierten Publikationen im Themenbereich gesunde Ernährung.
5. Die Bevölkerung hat auf einer Website mit lokalem Bezug einfachen Zugang zu qualifizierten Informationen und Angeboten im Themenbereich gesunde Ernährung.
6. Die Angebote von *Zürich isst gesund!* sind stadintern und mit den Aktivitäten der öffentlichen und privaten Akteure koordiniert.

Im Auftrag der Koordinationsgruppe Gesundheitsförderung der Stadt Zürich und der Delegation des Stadtrats für Soziale Sicherheit und Gesundheit sorgt der Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich in Zusammenarbeit mit RADIX für die Umsetzung der sechs Ziele.



## «Grün vernetzt»

Das Projekt *Grün vernetzt* motiviert zur Benutzung von Wegen im Grünen. Der Bevölkerung wird aufgezeigt, wie einfach man sich im Alltag im grünen Raum mehr bewegen und erholen kann. Rund um Wohn- und Arbeitsort, gibt es Möglichkeiten zu Fuss oder mit dem Velo seinen persönlichen Fitnessweg zu entdecken.

Das Projekt entsteht in einer Zusammenarbeit von Grün Stadt Zürich mit der Abteilung Geomatik und Vermessung des Tiefbauamts und der Koordinationsgruppe Gesundheitsförderung der Stadt Zürich.

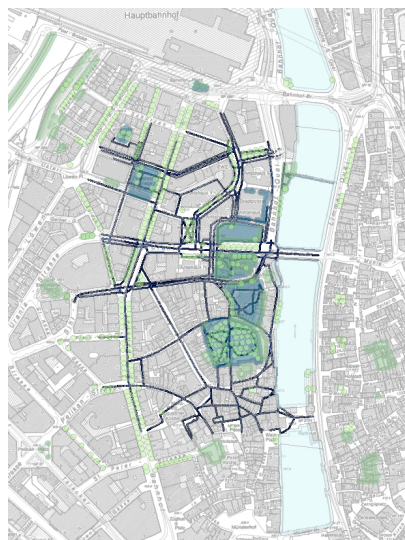
### Projektziele

- Das Angebot der vernetzten Grün- und Freiräume inklusive deren attraktive Zugänge sind bekannt und die Information darüber elektronisch, evt. auch in Kartenformat individuell zugänglich.
- Die Wertschätzung für Grün- und Freiräume ist erhöht und ihr Beitrag zur Lebensqualität und zum individuellen Wohlbefinden ist bekannt.
- Die Identifikation der Bevölkerung mit dem eigenen Quartier ist durch bessere Kenntnisse der Grün- und Erholungsräume und deren attraktiven Zugänge erhöht.
- Die Bekanntmachung des Angebots erfolgt in enger Zusammenarbeit mit bestehenden Bildungsangeboten und verknüpft das Grün- und Freiraumangebot mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung über die Themen Bewegung und Entspannung.

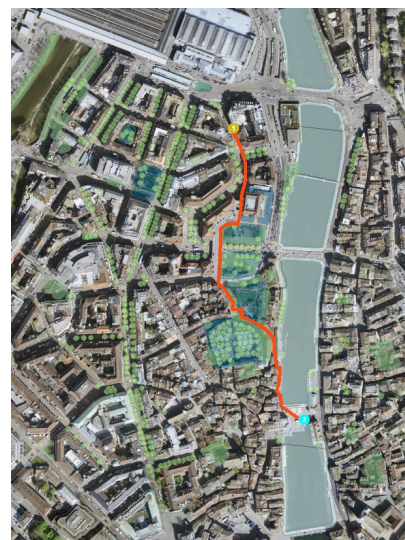
Grundlage für *Grün vernetzt* bilden bestehende Datensätze wie beispielsweise das Grünflächeninventar. Dieses dient der Aufteilung der Stadt in «grüne» und «graue» Bereiche. Den «grünen» Flächen, dazu gehören Parkanlagen, Sportanlagen, Baumalleen sowie auch die Limmat u.v.m. wurde ein «Grünwert» zugeordnet. Neu erfasst werden müssen die Fusswege auf dem gesamten Stadtgebiet. Der Grünwert gewichtet die Attraktivität dieser Wege. Ein Routenprogramm berechnet jenen Weg von A nach B, der einen möglichst grossen Grünwert aufweist. In einem Pilotprojekt auf kleinem Testgebiet lassen sich erste solche Fitnesswege erfolgreich bestimmen.



Testgebiet des Pilotprojektes.



«Grünwerte» und Fusswege.



Grüne Wege, die bevorzugt in grüner Umgebung verlaufen.

### Kontaktadresse Zürich isst gesund!

Bruno Hohl, lic.iur.  
Direktor, Umwelt- und  
Gesundheitsschutz Zürich UGZ  
Walchestr. 31, Postfach 3251  
8021 Zürich  
Tel. 044 412 20 47  
[www.stadt-zuerich.ch/ugz](http://www.stadt-zuerich.ch/ugz)

### Kontaktadresse Grün vernetzt

Ruedi Winkler  
Grün Stadt Zürich  
Beatenplatz 2  
8001 Zürich  
Tel. 044 412 42 99  
[www.stadt-zuerich.ch/gsz](http://www.stadt-zuerich.ch/gsz)



**Stadt Zürich**