

# Netzwerktagung

## 26. Oktober 2011



Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»  
Teil 2: «Alltag im Gleichgewicht»

# Inhaltsverzeichnis

<b>4. Nationales Treffen der Netzwerke</b> .....	3
<b>Programm</b> .....	4
<b>Zusammenfassung der Referate</b> .....	6
<b>Alberto Marcacci:</b> Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) .....	6
<b>Urs Rüdüsühli:</b> Erwachsenensport Schweiz esa aktuell .....	7
<b>Jvo Schneider:</b> Süsswassertrinken .....	8
<b>Barbara Pfenniger:</b> Aktuelle Entwicklungen bei der bfu .....	9
<b>Elisabeth Häni:</b> Engagiert im Berufs- und Privatleben – wie kann die Life Domain Balance gelingen? .....	10
<b>Claude Morzier:</b> Sicher auf dem Schulweg: aber wie? .....	11
<b>Sonja Sloendregt:</b> Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie .....	12
<b>Bernhard Schneider:</b> Vom mühsamen Weg zu Fuss bis zum E-Bike .....	13
<b>Beat Bösch:</b> Nutze deine körperlichen Möglichkeiten im Alltag! .....	14
<b>Erika Toman:</b> Mit RELAZ® zum gesunden Gewicht .....	15
<b>Sonja Sloendregt, Martina Lanzendörfer:</b> Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie .....	16
<b>Elisabeth Häni:</b> Life Domain Balance konkret: Umsetzungserfahrungen der Fachstelle UND .....	17
<b>Trägerschaft</b> .....	18
Forum Obesity Schweiz FOS .....	18
Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch .....	19
Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet .....	19
Bewegungsempfehlungen .....	20
<b>Grundlagen zur Ernährung</b> .....	21
Die Lebensmittelpyramide für Erwachsene .....	21
Die Ernährungsscheibe für Kinder .....	22
<b>Eine Auswahl von Websites</b> .....	23

# 4. Nationales Treffen der Netzwerke

## Editorial

Wir leben in einer hektischen Welt. Mobilität und Flexibilität charakterisieren sowohl den Berufsalltag wie unsere Freizeit. Rastlosigkeit und Stress begleiten uns und diktieren uns ihr Tempo. Das bleibt nicht ohne Auswirkungen auf unsere Befindlichkeit oder gar unsere Gesundheit.

Beim vierten nationalen Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht geht es u. a. um das Stichwort Work-Life-Balance: Wie bringen wir all die Anforderungen, die der Beruf und unser Privatleben an uns stellen, miteinander in Einklang? Welche Interdependenzen bestehen zwischen den verschiedenen Verrichtungen? Welche Rahmenbedingungen lassen sich verändern, in unserem Tagesablauf und in der Art und Weise, wie wir selber mit der neuen Dynamik umgehen, die unseren Alltag prägt? In Referaten und Workshops werden verschiedene Aspekte dieser Thematik beleuchtet.

Auch an dieser Tagung wird einleitend informiert über den aktuellen Stand der laufenden Arbeiten bei den Träger-Organisationen BAG, BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz und Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Eine breit gefächerte Stand-Präsenz gibt wie immer Einblick in laufende und geplante Projekte und Aktivitäten auf allen Ebenen. Wir freuen uns auf einen intensiven Erfahrungsaustausch.



Miriam Hodel  
Netzwerk hepa.ch



Christian Ryser  
nutrinet.ch



Heinrich von Grünigen  
Forum Obesity Schweiz FOS

# Programm

08.00–08.30 Eintreffen der Teilnehmenden, Hauptgebäude BASPO/EHSM, Aula

## Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»

Moderation: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch), Miriam Hodel (hepa.ch)

09.00–09.10	Begrüssung Informationen über den Verlauf des Tages	Miriam Hodel hepa.ch	d
09.10–09.35	<b>Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB)</b> Aktivitäten des BAG im NPEB, aktueller Stand des Präventionsgesetzes	Alberto Marcacci Bundesamt für Gesundheit BAG	f
09.35–10.00	<b>Erwachsenensport Schweiz esa aktuell</b>	Urs Rüdüsühli BASPO	d
10.00–10.05	Bewegungspause		
10.05–10.30	<b>Süsswassertrinken</b> Themenschwerpunkt für die kommenden Jahre im «Gesunden Körpergewicht»	Jvo Schneider Gesundheitsförderung Schweiz	d
10.30–10.55	<b>Aktuelle Entwicklungen bei der bfu</b> Die Rolle der bfu in der Bewegungs- und Sportförderung	Barbara Pfenninger bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	d
10.55–11.20	<b>Pause</b>		

## Teil 2: Alltag im Gleichgewicht

11.20–11.45	Themenreferat 1 <b>Engagiert im Berufs- und Privatleben – wie kann die Life Domain Balance gelingen?</b> Voraussetzungen und Handlungsansätze auf der individuellen, betrieblichen und gesellschaftlichen Ebene	Elisabeth Häni Fachstelle UND	d
11.45–12.10	Themenreferat 2 <b>Sicher auf dem Schulweg: aber wie?</b> Massnahmen für eine sichere Infrastruktur und zum Verhalten	Claude Morzier bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	f
12.25–13.35	Mittagessen im Restaurant Bellavista, Kaffee		
13.45–14.10	Themenreferat 3 <b>Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie</b> Eine Möglichkeit für betriebliche Gesundheitsförderung – Quo vadis?	Sonja Sloendregt Bernere Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, angewandte Forschung und Entwicklung Ernährung und Diätetik	d
14.25–14.55	Workshop Runde 1		d/f
15.05–15.35	Workshop Runde 2		d/f
15.45–16.00	Fazit, Schlussplenum mit Zusammenfassung aus den Workshops		
16.00–16.10	Schlusswort Verabschiedung	Miriam Hodel hepa.ch	d
16.20	Funiculaire ab Magglingen		

## Workshops

Wählen Sie zwei der folgenden 5 Workshops aus:

Workshop 1	<b>Vom mühsamen Weg zu Fuss bis zum E-Bike</b> Berechnungen zu Kalorieninput und -output vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart	Bernhard Schneider Schneider Communications AG	d/f
Workshop 2	<b>Nutze deine körperlichen Möglichkeiten im Alltag!</b> Den Tag geniessen mit einer optimalen Tagesstruktur!	Beat Bösch Schweizer Paraplegiker-Vereinigung	d
Workshop 3	<b>Mit RELAZ® zum gesunden Gewicht</b> Aus: Erika Toman, «Mehr Ich, weniger Waage», Zytglogge, 2009.	Dr. phil. Erika Toman KompetenzZentrum Essstörungen und Adipositas	d/f
Workshop 4	<b>Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie</b> Engagiert für eine gesundheitsfördernde Verpflegung ausser Haus	Sonja Sloendregt, BFH Martina Lanzendörfer, SGE	d
Workshop 5	<b>Life Domain Balance konkret: Umsetzungserfahrungen der Fachstelle UND</b> Vertiefung des Themenreferats mit individuellen und betrieblichen Beispielen guter Praxis	Elisabeth Häni Fachstelle UND	d

# Zusammenfassung der Referate



## **Alberto Marcacci**

*Bundesamt für Gesundheit BAG  
Stv. Leiter Ernährung und Bewegung/  
Leiter des Büros actionsanté  
Schwarztorstrasse 96  
3003 Bern  
Téléfon 031 322 64 41*

*alberto.marcacci@bag.admin.ch*

*www.bag.admin.ch  
www.actionsante.ch  
www.moseb.ch*

## **Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB)**

### **Aktivitäten des BAG im NPEB, aktueller Stand des Präventionsgesetzes**

---

Das Bundesamt für Gesundheit BAG hat zusammen mit dem Bundesamt für Sport BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz, den Kantonen sowie weiteren wichtigen Akteuren der schweizerischen Ernährungs- und Bewegungspolitik das Nationale Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) 2008–2012 erarbeitet.

---

Über die Stärkung der Eigenverantwortung, die Gewährleistung der Lebensmittelsicherheit, die Förderung von freiwilligen Massnahmen der Wirtschaft und die Förderung der Alltagsbewegung wird mit den Aktivitäten des BAG eine nachhaltige Förderung der Lebensqualität angestrebt. Mit der NPEB-Umsetzung übernahm das BAG neue Aufgaben wie die Erarbeitung und Umsetzung eines Monitoring-Systems Ernährung und Bewegung (MOSEB) sowie den Aufbau und die Entwicklung von actionsanté. Das MOSEB bietet die notwendigen Grundlagen für den Aufbau und die Begleitung z. B. der Salzstrategie. Mit actionsanté wird die Umsetzung der Salzstrategie unterstützt, indem Unternehmen wie Coop, Mars, Migros, Nestlé, Traitafina, Unilever auf freiwilliger Basis Salz in Lebensmitteln wie Brot, Fleischwaren und Convenience Food reduziert haben. Mit seinen Aktivitäten zur Verbesserung der Konsumenteninformation, der Lebensmittelzusammensetzung und der Reduzierung von an Kinder gerichteter Werbung für energiereiche Lebensmittel leistet das BAG einen wichtigen Beitrag zur Förderung eines gesunden Lebensmittelangebots.

Hinzu kam ein neues Themengebiet, die Förderung der Alltagsbewegung mittels multisektoralem Ansatz. Ein bedeutender Faktor, der die Bewegung begünstigen oder behindern kann, ist die gebaute Umwelt. Aus diesem Grunde hat das BAG beschlossen, sich in Zusammenarbeit mit den federführenden Ämtern für attraktiv gestaltete Quartiere, sichere Fuss- und Velowege sowie die Förderung des Langsamverkehrs einzusetzen.

2010 konnte auch das Projekt «Therapie» in Angriff genommen werden. Ziel ist es dabei, den Menschen, die in der Schweiz an Übergewicht, Adipositas oder Essstörungen leiden, ein evidenzbasiertes Therapieangebot zur Verfügung zu stellen.

## Erwachsenensport Schweiz esa aktuell

### Optimale und vielfältige Sportangebote für alle Erwachsenen

---

Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes. In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen visiert es einen einheitlichen Qualitätsstandard in der Aus- und Weiterbildung von Leitenden an. Auf diese Weise sollen optimale Rahmenbedingungen für die sportliche Aktivität im Erwachsenenalter, d. h. Menschen ab 20 Jahren, geschaffen werden.

---

### esa orientiert sich an folgenden Zielsetzungen:

#### Partnerschaftliche Förderung

Im Sinne des Subsidiaritätsprinzips unterstützt das BASPO die Partnerorganisationen des Erwachsenensports. Mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen koordiniert und fördert er die Aus- und Weiterbildung von Leiterpersonen.

#### Effizienz und hohe Qualität

Durch die Zusammenarbeit mit Ausbildungsanbietern des Schweizer Sports und die Nutzung der Synergien zu Jugend+Sport werden bereits bestehende Ressourcen genutzt und gefördert. So wird ermöglicht, dass die Aus- und Weiterbildung von Leitenden effizient organisiert und in hoher Qualität durchgeführt wird.

#### Zielgruppen- und bedürfnisorientierte Inszenierung von Sportangeboten begünstigen

Inhaltliche Grundlagen liefern das Know-how für zielgruppenorientierte Sportangebote, wodurch die Bewegungsaktivität der Bevölkerung erhalten und gefördert werden soll.

#### Leiterbildung

Die Ausbildungsebene der Leiterbildung ist in einen Teil der Leiter-Ausbildung und in einen Teil der Leiter-Weiterbildung (I+II) aufgeteilt. Durch den Besuch eines esa-Kurses der Leiter-Ausbildung kann die Anerkennung als esa-Leiterin bzw. esa-Leiter erlangt werden. Wird ein esa-Modul der Leiter-Weiterbildung besucht, kann die esa-Leiteranerkennung fortgeschrieben oder reaktiviert werden.

#### Expertenbildung

Die Expertenbildung wird vom BASPO organisiert und in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen durchgeführt. Das BASPO führt den 1. Teil der Experten-Ausbildung durch. Der 2. Teil findet gekoppelt mit einem Leiterkurs der Partnerorganisationen statt. Wer die 9-tägige Expertenausbildung erfolgreich absolviert hat, erhält die Anerkennung als esa-Expertin bzw. esa-Experte.



#### **Urs Rüdüsühli**

*Bundesamt für Sport BASPO*

*Chef Ausbildung Jugend-*

*und Erwachsenensport*

*2532 Magglingen*

*Telefon 032 327 63 47*

*urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch*

*www.erwachsenen-sport.ch*



**Jvo Schneider**

Gesundheitsförderung Schweiz  
Co-Leiter Gesundes Körpergewicht  
Dufourstrasse 30  
3000 Bern 6  
Telefon 031 350 04 04

[jvo.schneider@promotionsante.ch](mailto:jvo.schneider@promotionsante.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

## Süsswassertrinken

### Themenschwerpunkt für die kommenden Jahre im «Gesunden Körpergewicht»

---

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz nimmt sich im Rahmen ihres Schwerpunktprogramms «Gesundes Körpergewicht» dem Thema Getränkekonsum an. Ziel der Stiftung ist, das Trinken von Wasser bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz zu fördern und den Wasserkonsum als Alternative zum Süssgetränkekonsum zu stärken. Das Thema Wassertrinken soll somit als Querschnittsthema die aktuell laufenden Massnahmen zu Ernährung, Bewegung und Körpergewicht in der Schweiz mit unterstützen.

---

Im Jahr 2010 hat Gesundheitsförderung Schweiz ihren Grundlagenbericht «Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen; Was haben wir seit 2005 dazugelernt?» veröffentlicht. Der Bericht besagt, dass sich in den letzten Jahrzehnten nicht nur unsere Essgewohnheiten stark verändert, sondern auch unsere Trinkgewohnheiten sich drastisch gewandelt haben. Es wird auf mehrere, seit 2005 erschienene Reviews hingewiesen, die den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Süssgetränken und Fettleibigkeit zeigen. Dies veranlasst Gesundheitsförderung Schweiz, sich dem Thema anzunehmen und entsprechende Massnahmen zu ergreifen. Hierfür wurde in einem ersten Schritt ein Bericht erstellt. Ziel des Berichts «Süssgetränke versus Wasser» ist das Aufzeigen aktueller Evidenzen zu den Themen Süssgetränke- und Wasserkonsum bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Er gilt als Grundlage für weiterführende Arbeiten von Gesundheitsförderung Schweiz und ihren kantonalen Partnern. Darauf aufbauend können einerseits Massnahmen auf der kommunikativen Ebene, andererseits auf den Ebenen Interventionsprojekte und Policy-making entwickelt werden.

Die Recherchen zum Thema haben gezeigt, dass der regelmässige Süssgetränkekonsum sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen zu einem erhöhten BMI führen kann. Dem gegenüber steht der erhöhte Wasserkonsum, der sich vor allem dann positiv auf das Körpergewicht auswirkt, wenn die Süssgetränke durch das Wasser ersetzt werden. Die Resultate verschiedener Interventionsstudien zeigen auf, dass vor allem im Setting Schule gute Möglichkeiten bestehen, wirksame Resultate zu erzielen.

## Aktuelle Entwicklungen bei der bfu

### Die Rolle der bfu in der Bewegungs- und Sportförderung

---

Anhand der Beschreibung verschiedener Projekte wird das Engagement der bfu im Bereich der Bewegungs- und Sportförderung verdeutlicht. Das Präventionsverständnis der bfu ist ein offenes. So sieht sich die bfu heute als integrativen Bestandteil der Bewegungs- und Sportförderung und wirkt in allen grossen Förderprojekten mit. Dabei werden in Kooperation mit den Partnern wegweisende Schriften publiziert (wie Leitfäden zu Bau und Unterhalt von Park und Pipe, Mountainbike-Anlagen, Bewegte Schule usw.). Die bfu-Beratungstätigkeit integriert heute die Bedürfnisse der Bewegungsförderung. Kooperationsvereinbarungen bestehen mit praktisch allen nationalen Playern der Bewegungs- und Sportförderung. Ebenfalls etabliert hat sich die Überzeugung in der bfu, dass regelmässige Bewegung oft auch Unfallprävention ist. Mit mehreren Projekten auf diesem Gebiet setzt die bfu Massstäbe.

---

Vorstellen der Instrumente **STATUS und SINUS**: Die jährlich erscheinenden Standardwerke der bfu stellen das Unfallgeschehen in der Schweiz sehr detailliert dar. Im STATUS ganz allgemein zu den Themen Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit, im SINUS mit einer ausführlichen Analyse aller Strassenverkehrsunfälle, mit Unterkapiteln zur Situation für Fussgänger und für Fahrradfahrende.

**Physical Activity Promotion and Injury Prevention** (ein bfu-Report des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin ISPM der Universität Zürich): Körperliche Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit. Jede Form von körperlicher Tätigkeit birgt aber ein gewisses Verletzungspotenzial. Bewegungsförderung soll keine Erhöhung der Unfallzahlen mit sich bringen, sondern im Idealfall das Risiko für Verletzungen mindern. Die wichtigste Feststellung: Bewegungsförderung kann Unfallverhütung per se sein. Und: es kommt drauf an, wie solche Bewegungsprogramme konzipiert sind.

**Stand des Schwerpunktprogramms Stürze und des Projekts Best Practice Gesundheitsförderung im Alter (BPGFA)**: Ein mehrjähriges Engagement der bfu im Bereich Gesundheits- und Bewegungsförderung im Alter. In enger Zusammenarbeit mit dem interkantonalen Projekt BPGFA, werden umsetzungsorientierte Tools erarbeitet, welche der Bewegungsförderung und der Sturzprävention im Alter dienen. In 5 modularen Studien an welchen unterschiedliche universitäre Institute beteiligt waren, wurden die Grundlagen zum Projektstart erarbeitet.

**Leitfaden Purzelbaum**: In Kooperation mit den führenden Expertinnen und Experten der Bewegungsförderung für Kinder wurde ein Leitfaden erarbeitet. Dieser zeigt neben den theoretischen Grundlagen anhand eines für die Praxis entwickelten Instruments in einfacher Form auf, wie Lehrpersonen Unfallverhütung in den Bewegungsunterricht integrieren können.



**Barbara Pfenninger**  
*bfu Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Haus und Freizeit  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Bern  
Telefon 031 390 22 22*

*b.pfenninger@bfu.ch*

*www.bfu.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/lbpgfa*



**Elisabeth Häni**

*Fachstelle UND Familien- und  
Erwerbsarbeit für Männer und Frauen  
Bereichsleiterin Bildung  
Postfach 6060  
3001 Bern  
Telefon 031 839 23 35*

*e.haeni@und-online.ch*

*www.und-online.ch*

## **Engagiert im Berufs- und Privatleben – wie kann die Life Domain Balance gelingen?**

### **Voraussetzungen und Handlungsansätze auf der individuellen, betrieblichen und gesellschaftlichen Ebene**

---

Immer mehr Männer und Frauen wollen oder müssen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben – Partnerschaft, Kinder, Pflege/Betreuung von Angehörigen, ehrenamtliches Engagement etc. – hohen Anforderungen gerecht werden. Sie haben aber auch das Bedürfnis nach persönlichen Freiräumen. Was können sie selber, was können Wirtschaft und Gesellschaft zum Abbau des Spannungsfelds zwischen den verschiedenen Anforderungen und zur Verbesserung der Life Domain Balance beitragen?

---

Die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben ist Verhandlungssache auf der individuellen, betrieblichen und gesellschaftlichen Ebene: Zwischen Frauen und Männern bezüglich Aufgabenteilung in Berufs- und Privatleben; zwischen Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden bezüglich vereinbarkeitsfreundlicher Anstellungsbedingungen; zwischen Individuen/Interessenvertretungen und Gesellschaft/Politik bezüglich sozialpolitischer Rahmenbedingungen.

Die Fachstelle UND hat je neun individuelle und betriebliche Handlungsfelder definiert, auf deren Grundlage sie mit Privatpersonen und Unternehmen/Verwaltungen/NPO einen Check-up oder eine umfassende Situationsanalyse zur Balance von Berufs- und Privatleben vornehmen kann. Nach Vorliegen der Analyse-Resultate lassen sich relevante und erfolgversprechende Ziele festlegen, Massnahmen ableiten und gangbare Lösungen für die spezifischen Situationen finden. Standardlösungen oder Patentrezepte gibt es nicht, die Massnahmen müssen «massgeschneidert» entwickelt und umgesetzt werden. Punktuelle Massnahmen haben oft einen sehr eingeschränkten Effekt. Eine Gesamtschau, welche die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Handlungsfeldern einbezieht, ist unverzichtbar, damit die Life Domain Balance verbessert werden kann. Zu berücksichtigen ist dabei die unterschiedliche Situation von Frauen und Männern im Spannungsfeld von Berufs- und Privatleben.

Im Referat werden die je neun individuellen und betrieblichen Handlungsfelder der Fachstelle UND präsentiert, Handlungsspielräume und -ansätze aufgezeigt sowie der gesellschaftliche Kontext/Handlungsbedarf beleuchtet.

## Sicher auf dem Schulweg: aber wie?

### Massnahmen für eine sichere Infrastruktur und zum Verhalten

---

Die Unfallverhütung bei Kindern auf dem Schulweg ist eine der wichtigsten Aufgaben der Abteilung Verkehrstechnik der bfu. Zu diesem Zweck beurteilt die bfu die Sicherheit des Schulwegs in den Gemeinden und schlägt organisatorische und erzieherische Massnahmen vor. Eine erfolgreiche Unfallprävention kann nur dann erreicht werden, wenn technische, organisatorische und erzieherischen Massnahmen verknüpft und von zahlreichen Partnern getragen werden.

---

Wichtig ist, die Sicherheit der Kinder auf dem Schulweg ganzheitlich zu beurteilen und dabei alle Strecken, die zur Schule führen im Hinblick auf die verschiedenen Fortbewegungsmittel zu prüfen. Zudem gilt es, die Interaktionen sämtlicher Verkehrsteilnehmenden mit den Schülerinnen und Schülern zu berücksichtigen.

Jährlich verunfallen rund 2000 Kinder auf der Strasse. Etwa ein Sechstel der Unfälle mit schwerwiegenden Folgen passieren auf dem Schulweg. Am gefährdetsten sind die Kinder, die sich zu Fuss oder mit dem Fahrrad fortbewegen. Strassenüberquerungen stellen die grösste Gefahr dar.

Die bfu sieht sich häufig mit bestehenden Situationen konfrontiert, die es zu verbessern gilt. Die Beurteilung der Sicherheit des Schulwegs beginnt mit der Überprüfung der verschiedenen Strecken. Sie werden definiert und anschliessend aufgrund von Frequentierung und Transportmittel evaluiert, wobei die betreffenden Gefahren hervorgehoben werden.

Die daraus resultierenden Massnahmen betreffen die Infrastrukturen und sind häufig verkehrstechnischer Art. Zudem können auch organisatorische (Patrouilleure, Pedibus) oder erzieherische Massnahmen getroffen werden, mit denen das Verhalten der Kinder beeinflusst werden soll.

Die Sicherheitsdelegierten des bfu sind in den Gemeinden präsent und stehen den Behörden und der Bevölkerung zur Verfügung, um den Kontakt mit den Experten des bfu herzustellen. Das bfu hat zudem eine reichhaltige Dokumentreihe für die Behörden sowie praxisnahe Vorschläge zu allen Aspekten der Beurteilung erarbeitet. Zudem ist es in der Lage, in Zusammenarbeit mit allen Interessierten, die geeigneten Massnahmen für die Verkehrserziehung der Schülerinnen und Schüler einzuleiten und die betreffenden Lehrpersonen zu unterstützen.



**Claude Morzier**  
*bfu – Beratungsstelle  
für Unfallverhütung  
Berater Verkehrstechnik  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Bern  
Telefon 031 390 21 43*

*c.morzier@bfu.ch*

*www.bfu.ch*



**Sonja Sloendregt**  
*Berner Fachhochschule,  
Fachbereich Gesundheit,  
aF&E Ernährung & Diätetik  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Murtenstrasse 10  
3008 Bern  
Telefon 031 848 45 30*

[sonja.sloendregt@bfh.ch](mailto:sonja.sloendregt@bfh.ch)

[www.gesundheit.bfh.ch](http://www.gesundheit.bfh.ch)  
[www.gp-gemgastro.ch](http://www.gp-gemgastro.ch)

## Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie

### Eine Möglichkeit für betriebliche Gesundheitsförderung – Quo vadis?

---

Die im Rahmen des Projekts «Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie» entwickelten Qualitätsstandards (QST) bieten Betrieben der Gemeinschaftsgastronomie und Fachpersonen in der betrieblichen Gesundheitsförderung Unterstützung auf dem Weg zu gesunden Verhältnissen.

Wie kann die praxisnahe Umsetzung der Qualitätsstandards in der Branche sichergestellt und die allgemeine Bekanntheit der QST in der Branche und der Bevölkerung gefördert werden?

---

Ende 2009 wurden die Schweizer Qualitätsstandards (QST) für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie veröffentlicht. Die praxisnahe Umsetzung der Qualitätsstandards in der Branche muss nun sichergestellt werden. Es gilt die Anspruchsgruppen in den Bereichen Education (Schulverpflegung), Business (Personalverpflegung) und Care (Spital-/Heimverpflegung) für die Wichtigkeit der QST in Bezug auf die Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und Möglichkeiten der Umsetzung aufzuzeigen.

Hierzu wird die Strategie der Good Practice verfolgt. Deren Elemente und Ziele werden im Referat erläutert. Zudem werden erste Erkenntnisse zum Bekanntheitsgrad der QST, deren Umsetzung in der Praxis sowie der Aufbau eines Dienstleistungssystems präsentiert.

## Vom mühsamen Weg zu Fuss bis zum E-Bike

### Berechnungen zu Kalorieninput und – output vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart

---

Historisch gesehen bewegten sich die wenigsten Menschen freiwillig mit Muskelkraft über grössere Distanzen fort. Ausnahmen waren griechische Athleten sowie römische Legionäre und Elitetruppen in späteren Jahrhunderten. Seit dem Ende des 20. Jahrhunderts investieren Wirtschaft und Forschung viel in Geräte, welche die Fortbewegung aus eigener Kraft erleichtern.

---

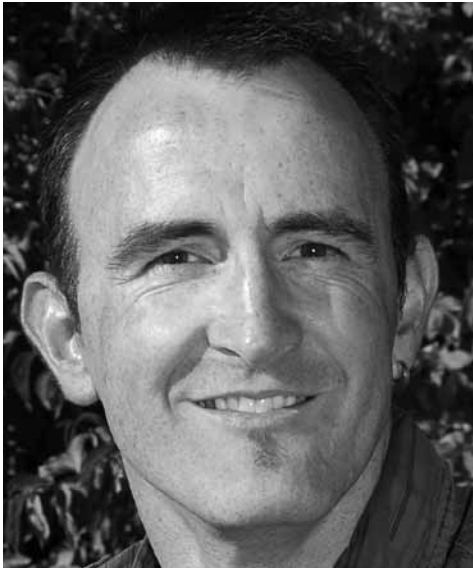
Gehen mit einer Geschwindigkeit von 3 bis 6 km/h ist die natürliche Art der menschlichen Fortbewegung. Schneller bewegten sich Menschen früher beim Sturmangriff, auf der Flucht oder beim Spielen. Nach Techniken, sich ohne zusätzlichen Kraftaufwand schneller zu bewegen, wurde seit der Renaissance intensiv geforscht. Bahnbrechende Erfolge waren die Erfindung der Eisenbahn und des Automobils, die ganz auf menschliche Kraft zur Fortbewegung verzichteten. In den letzten Jahrzehnten wurde intensiv an Geräten gearbeitet, welche die menschliche Kraft effizienter auf die Strasse bringen oder zusätzlich unterstützen. Dies hat zur Folge, dass sich praktisch für jedermann ein geeignetes Gerät findet, um mit dosiertem Krafteinsatz die erwünschte Geschwindigkeit zu erzielen. Namentlich die E-Bikes haben seit 2005 eine Entwicklung vom teuren, avantgardistischen Nischenprodukt zu mehrheitsfähigen Fahrzeugen für Kurzstrecken in vielfältigen Ausstattungsvarianten erlebt.



**Lic. phil. Historiker**  
**Bernhard Schneider**  
Schneider Communications AG  
Inhaber Schneider Communications AG  
Leiter Kommunikation New Ride  
Postfach 77  
8913 Ottenbach  
Telefon 044 776 21 30

[bernhard@schneidercom.ch](mailto:bernhard@schneidercom.ch)

[www.schneidercom.ch](http://www.schneidercom.ch)



**Beat Bösch**

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung  
Berater Aussendienst SPV  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Telefon 041 939 54 42

[beat.boesch@spv.ch](mailto:beat.boesch@spv.ch)

[www.spv.ch](http://www.spv.ch)  
[www.beatboesch.ch](http://www.beatboesch.ch)

## Nutze deine körperlichen Möglichkeiten im Alltag!

### Den Tag geniessen mit einer optimalen Tagesstruktur

---

Querschnittgelähmte Menschen haben es in der Regel nicht einfach, sich im Alltagsleben zu behaupten. Ein wichtiges Ziel der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung ist, Betroffene zu befähigen, ihre Lebenssituation selber zu organisieren, um möglichst selbstbestimmt leben zu können.

Nicht der zeitliche Aufwand zur Bewältigung einer Alltagstätigkeit sollte im Vordergrund stehen, sondern das möglichst selbständige Lösen der jeweiligen Aufgabe.

---

Im Rahmen der ganzheitlichen Rehabilitation von querschnittgelähmten Menschen in der Schweiz nimmt die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung eine bedeutsame Rolle ein. Sie offeriert allen Rollstuhlfahrern im Lande eine Fülle von Dienstleistungen zur Bewältigung des Alltags nach Austritt aus der Klinik.

Der Stellenwert der eigenen Mobilität zum Beispiel wird den Betroffenen oft erst nach Eintritt der Querschnittlähmung bewusst. Überlegungen wie «wie gelange ich von A nach B» oder «wie bewerkstellige ich die alltäglichen Aufgaben» werden wichtig und die damit verbundenen «Hürden und Grenzen» scheinen anfangs oft unüberwindbar. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich Ziele zu setzen und kontinuierlich darauf hin zu arbeiten.

Als Rollstuhlsportler hatte ich von Anfang an den Willen aus meinen verbliebenen Ressourcen das absolut Machbare herauszuholen. Der Satz «NUTZE DEINE MÖGLICHKEITEN» wurde zu meiner Lebenseinstellung. Ich versuche alles zu tun, was ich mit meinem Körper noch erreichen kann. Diese Möglichkeit habe ich auch im Rennrollstuhl wahrgenommen und meine Grenzen ausgelotet.

Um die gesetzten Ziele zu erreichen, ist eine geregelte Tagesstruktur wichtig und hilfreich, denn nur wer sich den (Lebens)-Aufgaben immer wieder stellt und diese aktiv in Angriff nimmt, kann längerfristig erfolgreich sein. Gerade diese Erfahrungen geben wiederum Mut zur Selbständigkeit.

Neben dem Sport musste ich mich nach dem Unfall auch beruflich neu orientieren und so machte ich eine Ausbildung zum Polygraphen. Durch meinen Wohn-, Arbeits- und Trainingsort Nottwil habe ich mir optimale Bedingungen, für mich und meinen Sport, geschaffen. Dies sind die Grundlagen, um meine Ziele zu erreichen!

## Mit RELAZ® zum gesunden Gewicht

**Aus: Erika Toman, «Mehr Ich, weniger Waage», Zytglogge, 2009.**

---

RELAZ® ist ein neues Planungs- und Behandlungsinstrument zur Gewichtsabnahme, mit dem Ressourcen aufgebaut und Lasten reduziert werden können. RE steht dabei für Ressourcen, LA für Lasten und Z für Ziele. Im Workshop wird gezeigt, wie der RELAZ-Score berechnet wird, mit dem eine umfassende, individuelle Diagnostik und eine darauf aufbauende Berechnung des Erfolgs im Vorfeld der Gewichtsabnahme möglich ist und wie die einzelnen Faktoren mit Hilfe der Behandlung verändert werden können.

---

Die vorhandenen Untersuchungen weisen übereinstimmend nach, dass es heute 10 %–20 % der Betroffenen gelingt, ihr Gewicht um 5 %–10 % zu reduzieren und diese Gewichtsabnahme länger als ein bis zwei Jahre zu halten. Viele nehmen nach einer Gewichtsreduktion sogar noch mehr zu. Dabei sind Gewichtsschwankungen bezüglich Morbidität und Mortalität noch ungünstiger als ein stabiles Übergewicht.

Es ist nicht nur schwacher Wille oder mangelnde Vernunft, die die Betroffenen immer wieder in ihrem bewussten Entschluss boykottieren. Es ist das komplexe Zusammenspiel von Gewohnheit, Physiologie, Genetik, Psychologie und Soziologie, das dem Abnahmewilligen das Umsetzen ihrer Vorsätze schwer oder sogar unmöglich macht.

Neue Ansätze sind gefragt – für Betroffene und Fachleute, für Selbsthilfe und Therapie. Dabei muss der zentrale Widerspruch der Übergewichtsbehandlung zwischen dem bewussten Wollen und Wünschen einerseits und dem gezeigten Verhalten andererseits ernst genommen werden. So braucht es besonders bessere Planung und sinnvolle Gewichtung der individuellen Situation und der persönlichen Vorerfahrungen. Das erprobte Planungs- und Behandlungsinstrument zur Gewichtsabnahme, das in diesem Workshop vorgestellt wird, heisst RELAZ. Es ermöglicht den Betroffenen und ihren Beratern, sich in der Vielfalt der wichtigen Einflussfaktoren wie Gewohnheit, Physiologie, Genetik, Psychologie und Soziologie zu orientieren und die Planung individuell zu gestalten.

Ein weiterer wichtiger Faktor für den Prozess der Gewichtsabnahme ist die Innenwelt. Wenn die Innenwelt sich erweitert, dann schmelzen beim Übergewicht die Pfunde leichter. Das Arbeiten mit mentalen Kräften, Phantasie und Imagination ist ebenso zentral wie der Einsatz von Vernunft und von Wissen.



**Erika Toman**

*KompetenzZentrum Essstörungen  
und Adipositas*

*Leitung*

*Forchstrasse 132*

*8032 Zürich*

*Telefon 043 499 12 12*

*erika.toman@essstoerungen-  
adipositas.ch*

*www.essstoerungen-adipositas.ch*

*www.saps.ch*

*www.netzwerk-essstoerungen.ch*



**Sonja Sloendregt**

*Berner Fachhochschule,  
Fachbereich Gesundheit  
aF&E Ernährung und Diätetik  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Murtenstrasse 10  
3008 Bern  
Telefon 031 848 45 30*

*sonja.sloendregt@bfh.ch*



**Martina Lanzendörfer**

*Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung SGE  
Praktikantin  
Schwarztorstrasse 87  
3001 Bern*

## Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie

### Engagiert für eine gesundheitsfördernde Verpflegung ausser Haus

In Anlehnung an das Referat «Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie. Eine Möglichkeit für betriebliche Gesundheitsförderung – Quo vadis?» werden im Workshop folgende Fragen aufgegriffen und diskutiert:

- Inwiefern sind die Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie (QST) bzw. die «Good Practice-Strategie» den Teilnehmenden bereits bekannt?
- Was und in welcher Form wird von den nutrinet-, hepa- und fos Netzwerkpartnern bereits über eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie kommuniziert?
- Welchen Beitrag können die Netzwerkpartner zur Umsetzung der QST und einer gesundheitsfördernden Gemeinschaftsgastronomie leisten?
- Wo sind Schnittstellen der Netzwerkpartner im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und wie können diese für die Bekanntmachung und Umsetzung der QST genutzt werden?
- Wie können die Kernbotschaften der einzelnen Netzwerkpartner sinnvoll mit Angaben zu den QST erweitert werden?

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch](http://www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch)

[www.goodpractice-restaurationcollective.ch](http://www.goodpractice-restaurationcollective.ch)



## Life Domain Balance konkret: Umsetzungserfahrungen der Fachstelle UND

### Vertiefung des Themenreferats mit individuellen und betrieblichen Beispielen guter Praxis

---

Die Fachstelle UND verfügt über langjährige Erfahrung in der Begleitung von Privatpersonen (Frauen, Männern, Paaren) und von Organisationen (kleine, mittlere und grosse Unternehmen/Verwaltungen/NPO) bei der Entwicklung und Umsetzung von geeigneten Massnahmen zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben. Welche Umsetzungserfahrungen und Beispiele guter Praxis gibt es auf der individuellen und betrieblichen Ebene?

---

Häufig gibt ein konkretes individuelles oder betriebliches Problem Anlass, sich mit Fragen der Life Domain Balance vertiefter auseinander zu setzen. Die Fachstelle UND arbeitet mit Privatpersonen und Betrieben in je neun Handlungsfeldern, auf deren Grundlage ein Check-up oder eine umfassende Situationsanalyse zur Balance von Berufs- und Privatleben durchgeführt wird. Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Handlungsfeldern werden in einer Gesamtschau reflektiert. Nach Vorliegen der Analyse-Resultate werden relevante und erfolgversprechende Ziele festgelegt, Massnahmen abgeleitet und gangbare Lösungen für die spezifischen Situationen entwickelt. Standardlösungen oder Patentrezepte gibt es nicht, die Massnahmen werden «massgeschneidert» entwickelt und umgesetzt.

Im vertiefenden Workshop werden anhand der neun Handlungsfelder konkrete Umsetzungsbeispiele und -erfahrungen guter Praxis von Privatpersonen und Betrieben vorgestellt und diskutiert.



#### **Elisabeth Häni**

*Fachstelle UND Familien- und  
Erwerbsarbeit für Männer und Frauen  
Bereichsleiterin Bildung  
Postfach 6060  
3001 Bern  
Telefon 031 839 23 35*

*e.haeni@und-online.ch*

*www.und-online.ch*

# Trägerschaft

## **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](http://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 und Repräsentanten von verschiedenen Organisationen und Trägerschaften zum Netzwerk «Forum Obesity Schweiz FOS» zusammen geschlossen.

Für die neue Allianz wurden 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, die 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. (FOS wird zurzeit unterstützt durch Gesundheitsförderung Schweiz sowie durch die Fontes-Stiftung und die René und Susanne Braginsky-Stiftung.)

## **Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch**

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.

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

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

*Telefon 032 327 64 48  
info@hepa.ch*

*www.hepa.ch*

## **Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet**

Nutrinet ist ein Netzwerk, von rund 60 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich. Das Netzwerk zielt auf ernährungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention ab. Träger von Nutrinet sind Gesundheitsförderung Schweiz und das Bundesamt für Gesundheit.

**Geschäftsstelle Nutrinet**  
*c/o Schweizerische Gesellschaft  
für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
Postfach 8333  
3001 Bern*

*Telefon 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05*

*info@nutrinet.ch  
www.nutrinet.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.

Mehr Informationen unter: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



Bundesamt für Sport BASPO

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



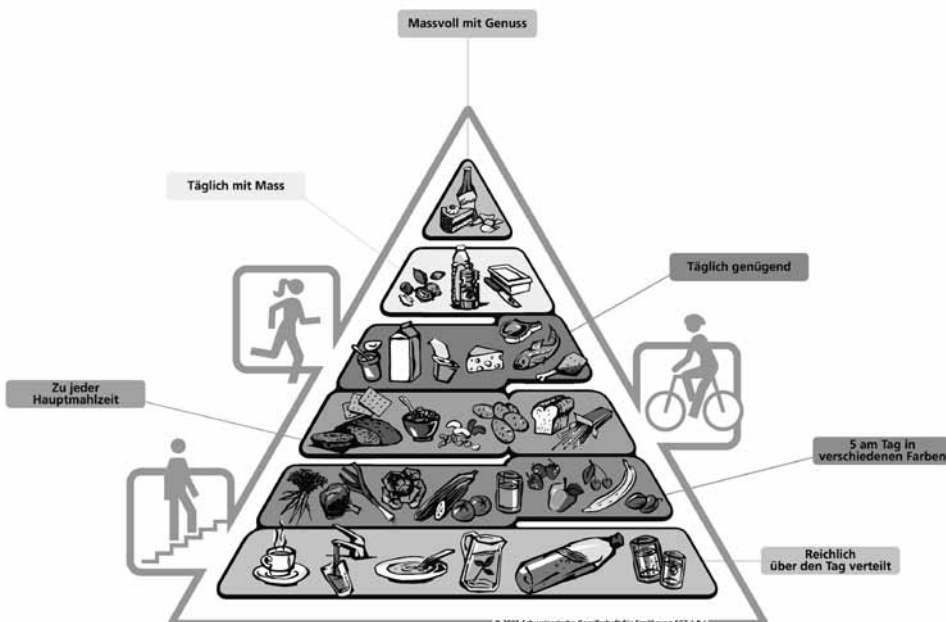
# Grundlagen zur Ernährung

## 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



#### Bezugsquelle:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Die SGE ist die führende nationale Fachorganisation in Ernährungsfragen. Sie ist ein gemeinnütziger nicht-staatlicher Verein und verfolgt diese Ziele:

- wissenschaftlich fundierte Information der Bevölkerung und der Fachwelt zu allen Ernährungsfragen,
- Förderung der ernährungswissenschaftlichen Forschung sowie
- interdisziplinäre Vernetzung von Ernährungsfachleuten.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87  
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, Referenzen, Kursleitern
- Weiterleitung von Personen mit komplexen Problemen an spezifische Fachstellen

### **Kontakt:**

Montag: 8.30–12 Uhr (Französisch)

Dienstag–Freitag: 8.30–12 Uhr (Deutsch)

[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

Telefon 031 385 00 08

Fax 031 385 00 05

### **Schriftlich:**

**NUTRINFO**

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

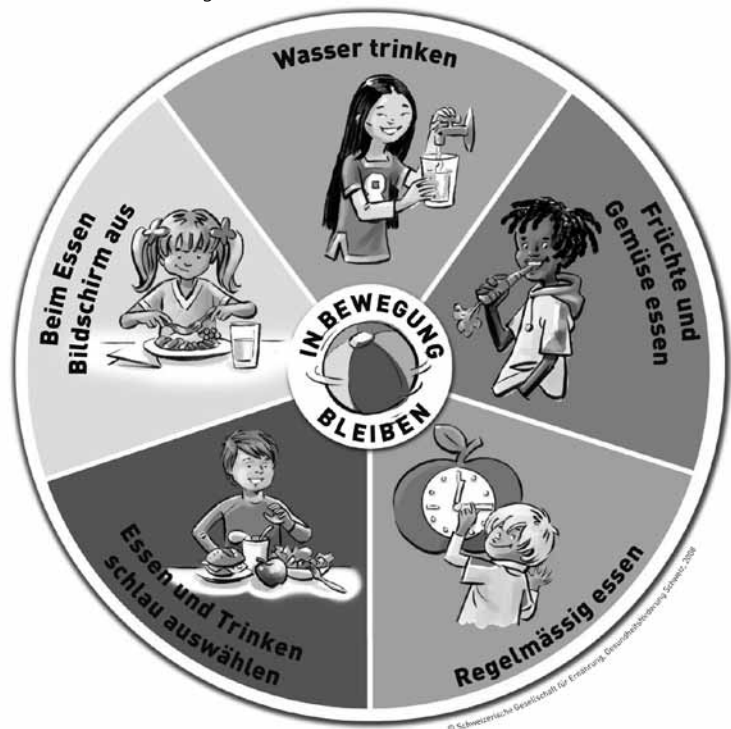
3001 Bern

[www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

## **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. Die Scheibe mit den 5 Ernährungsbotschaften ist ergänzt mit praktischen Tipps zu deren Umsetzung und mit einem Begleittext für Eltern.

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz



# Eine Auswahl von Websites

## **[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)**

Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AKJ). Zusammenschluss von Fachleuten (Medizin, Bewegung, Ernährung, Psychologie).

## **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

Bundesamt für Gesundheit BAG. Nationales Programm Ernährung und Gesundheit (NPEB); Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB).

## **[www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)**

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport.

## **[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention (v. a. Strassenverkehr, Sport, Haus, Freizeit).

## **[www.erwachsenen-sport.ch](http://www.erwachsenen-sport.ch)**

Erwachsenensport Schweiz esa ist ein auf den Breiten- und Freizeitsport ausgerichtetes Sportförderprogramm des Bundes.

## **[www.fos-ch.ch](http://www.fos-ch.ch)**

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

## **[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Themenschwerpunkte Gesundheitsförderung und Prävention allgemein, Gesundes Körpergewicht, Betriebliche Gesundheitsförderung.

## **[www.nutrinet.ch](http://www.nutrinet.ch)**

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

## **[www.saps.ch](http://www.saps.ch) und [www.sapsplus.ch](http://www.sapsplus.ch)**

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS.

## **[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.

## **[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)**

Suisse Balance. Nationales Präventionsprogramm. Kompetenzzentrum für Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung.

Herausgeber:  
Bundesamt für Sport BASPO  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz  
hepa.ch  
Geschäftsstelle  
2532 Magglingen  
Telefon 032 327 64 48  
info@hepa.ch  
www.hepa.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Gesundheit BAG**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**bfu**