

Netzwerktagung

17. November 2009



Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»
Teil 2: Body Image – Wunschtraum oder Zerrbild?

Inhaltsverzeichnis

2. Nationales Treffen der Netzwerke	4
Programm	5
Zusammenfassung der Referate	
Hanspeter Stamm: Körperliche Bewegung in der Schweiz – Eine Bestandesaufnahme	7
Monika Eichholzer: Ernährungsdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007	8
Alberto Marcacci: Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté	9
Nadine Stoffel-Kurt: Monitoring Ernährung und Bewegung (MOSEB)	10
Jvo Schneider: Tour de Suisse «poids corporel sain»	11
Christoph Nützi: J+S-Kids	12
Matthias Plüss: Erwachsenensport Schweiz	13
Bettina Isenschmid: Wunschtraum Body Image	14
Markus Theunert: Essen: ein Suchtproblem?	15
Nathalie Farpour-Lambert: Alimentation, activité physique et régulation des émotions	16
Raphaël Bize: Fitness versus Fatness: la fin d'une opposition stérile?	17
Trägerschaft	18
Grundlagen zur Ernährung	22
Anhang	24
Eine Auswahl von Websites	26

2. Nationales Treffen der Netzwerke

Das letztjährige «1. Nationale Treffen der Netzwerke» erfuhr grosse Beachtung und das Echo war sehr positiv. Das Treffen war ein idealer Anlass für den interdisziplinären Austausch unter Fachleuten, die sich für ein gesundes Körpergewicht und dessen Determinanten engagieren.

Seither wurden zahlreiche neue Aktivitäten lanciert. Pläne und Projekte wurden konkretisiert. Und über genau diese lohnt es sich zu diskutieren. Am «2. Nationalen Treffen der Netzwerke» steht vormittags die aktuelle Datenlage zur nationalen Entwicklung von «Ernährung und Bewegung» auf der Basis der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007 im Zentrum. Die Bestandesaufnahme wird durch Einblicke in geplante und schon konkretisierte Projekte und Programme des Bundesamts für Gesundheit BAG, des Bundesamts für Sport BASPO sowie der Gesundheitsförderung Schweiz ergänzt.

Der Nachmittag ist der thematischen Vertiefung von «Body Image – Wunschtraum oder Zerrbild?» gewidmet. Noch nie stand eine heranwachsende Generation unter einem so starkem Einfluss von Mode, Werbung und weiteren externen Faktoren wie heute. 9 von 10 Mädchen streben nach unerreichbaren Idealbildern, nach körperlicher Perfektion und haben das Gefühl, den Ansprüchen der Gesellschaft diesbezüglich nicht zu genügen. Dadurch beginnt sich die verhängnisvolle Spirale eines gestörten Verhaltens in Bezug auf Ernährung, körperliche Aktivität usw. schon früh zu drehen. Und es sind nicht mehr hauptsächlich junge Frauen betroffen. Immer mehr geraten auch junge Männer in diesen Konflikt.

Genau an dieser Stelle will das «2. Nationale Treffen der Netzwerke» ansetzen, Impulse geben, zum Nachdenken anregen und den Dialog über die Grenzen der einzelnen Disziplinen hinweg einleiten. Denn nur in einem multiprofessionellen Ansatz und gemeinsam können die Herausforderungen der heutigen Umwelt gemeistert werden.



hepa.ch
Oliver Studer



nutrinet.ch
Christian Ryser



Forum Obesity Schweiz FOS
Heinrich von Grünigen

Programm

8.30–9.00	Eintreffen der Teilnehmenden	Swiss Olympic House, Magglingen	
9.00–9.10	Begrüssung/Informationen über den Verlauf des Tages	Oliver Studer Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch	d

Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»

Moderation: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch), Oliver Studer (hepa.ch)			
9.10–9.30	Körperliche Bewegung in der Schweiz – eine Bestandesaufnahme	Hanspeter Stamm Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG	d
9.30–9.50	Erährungsdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007	Monika Eichholzer Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich	d
9.50–10.10	Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté Aktuelle Situation	Alberto Marcacci Bundesamt für Gesundheit BAG	f
10.10–10.25	Monitoring Ernährung und Bewegung Aktueller Stand	Nadine Stoffel-Kurt Bundesamt für Gesundheit BAG	d
10.25–10.50	Bewegungspause, Kaffee		
10.50–11.15	Tour de Suisse «poids corporel sain» Conduire, faire des expériences et gagner	Jvo Schneider Gesundheitsförderung Schweiz	f
11.15–11.30	J+S-Kids Das Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-Jährige	Christoph Nützi BASPO, EHSM, Jugend+Sport	d
11.30–11.50	Erwachsenensport Schweiz Ein System der Bewegungs- und Sportförderung für Erwachsene	Matthias Plüss BASPO, Erwachsenensport Schweiz	d
11.50–12.20	Diskussionstreff mit den Referentinnen und Referenten	Treffpunkt «BASPO» Treffpunkt «BAG» Treffpunkt «Gesundheitsförderung Schweiz»	d/f d/f d/f
12.35–13.50	Mittagessen im Restaurant Bellavista, Kaffee		

Zusammenfassung der Referate

Teil 2: Body Image – Wunschtraum oder Zerrbild?

Moderation: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch), Oliver Studer (hepa.ch)			
14.00–14.35	Wunschtraum Body Image (Un)erwünschte Auswirkungen auf Ess- und Bewegungsverhalten	Bettina Isenschmid Ernährungspsychologie, Adipositas, Prävention von Essstörungen, Inselspital Bern	d
14.35–14.55	Essen: ein Suchtproblem? Beiträge der Suchtfachstellen zur Vermeidung und Behandlung von Essstörungen	Markus Theunert Verband Deutschschweizer Suchtfachleute und -institutionen	d
14.55–15.15	Kurzpause, Früchte und Wasser		
15.15–15.40	Alimentation, activité physique et régulation des émotions	Nathalie Farpour-Lambert Hôpitaux universitaires de Genève	f
15.40–16.00	Fitness versus Fatness: la fin d'une opposition stérile?	Raphaël Bize Ligues de la santé	f
16.00–16.10	Schlusswort Verabschiedung		
16.20	FUNIC Seilbahn Magglingen		

Körperliche Bewegung in der Schweiz – eine Bestandesaufnahme

Der Beitrag zeigt, wie sich das Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung während der letzten rund 20 Jahre verändert hat. Aus verschiedenen Datenquellen lässt sich entnehmen, dass der Bewegungsmangel in den 1990er Jahren zunächst deutlich zugenommen hat, um neuerdings wieder abzunehmen. Weiterhin bewegt sich aber über die Hälfte der Schweizer Wohnbevölkerung nicht oder nur in ungenügendem Masse...

Aufgrund der Befunde der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) 1997 des Bundesamtes für Statistik (BFS) schrillten in der Bewegungs- und Sportförderung die Alarmglocken: Zwischen 1992 und 1997 hatte der Anteil körperlich inaktiver Personen in der Schweiz deutlich zugenommen. Auch die SGB 2002 brachte keine Entwarnung, obwohl der Anteil der Inaktiven nicht weiter angestiegen war.

Aus der SGB 2007 lässt sich nun eine Trendwende ablesen. Wie die unten abgebildete Tabelle zeigt, hat der Anteil körperlich Aktiver zwischen 2002 und 2007 von 36% auf 41% zugenommen. Der Anteil Inaktiver (16%) oder ungenügend Aktiver (43%) bleibt aber weiterhin hoch.

Zudem zeigen weitere Analysen, dass sich die Unterschiede im Aktivitätsniveau zwischen den verschiedenen Landesteilen sowie zwischen verschiedenen sozialen Gruppen kaum vermindert haben. Die Bewohner/innen der französischen und italienischen Schweiz, Ausländer/innen und Personen mit einer geringen Schulbildung sind nach wie vor überdurchschnittlich häufig inaktiv. Die Ausnahme bildet der Geschlechterunterschied, der fast vollständig verschwunden ist. Zudem haben Personen im mittleren Alter bezüglich Bewegungsaktivität gegenüber den jüngsten Gruppen aufgeholt.

Bewegungsverhalten der Schweizer Wohnbevölkerung, 2002 und 2007

	2002 (%)	2007 (%)	Veränderung 2002–2007
aktiv: Ausdauerempfehlungen von HEPA, BAG, BASPO und Gesundheitsförderung Schweiz erfüllt	35,9	41,1	+5,2
unregelmässig oder teilaktiv: körperlich aktiv, aber in zu geringem Ausmass	44,7	43,0	-1,7
inaktiv	19,4	15,9	-3,5

Quelle: Observatorium Sport und Bewegung Schweiz (www.sportobs.ch) auf der Grundlage der SGB 2002 und 2007 des BFS (n 2002: 18 719, 2007: 17 907)



Hanspeter Stamm

Lamprecht und Stamm
Sozialforschung und Beratung AG
Forchstrasse 212
8032 Zürich
Telefon 044 260 67 60

info@lssfb.ch

www.lssweb.ch
www.sportobs.ch

Ernährungsdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007



Monika Eichholzer

Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich
PD Dr. med., Leiterin Arbeitsbereich
Ernährungsepidemiologie
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Telefon 061 363 30 05

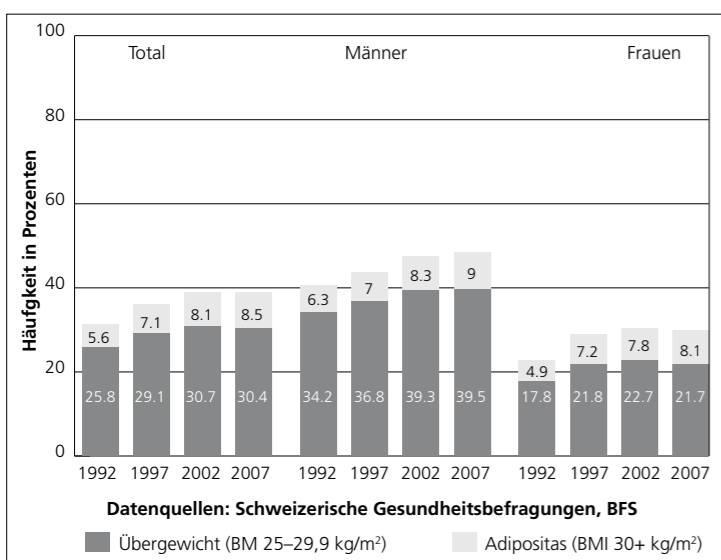
monika.eichholzer@balcab.ch

Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) 2007 zum Übergewicht und zur Ernährung werden vorgestellt. 37% der Erwachsenen in der Schweiz sind übergewichtig oder adipös. Dieser Prozentsatz hat sich seit der SGB von 2002 auf hohem Niveau stabilisiert. Nicht auf die Ernährung achten, Ex-Rauchen und Inaktivität sind mit zu hohem Körpergewicht verbunden. Genereller Handlungsbedarf besteht auch nach wie vor bezüglich des Konsums von Früchten, Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch(-waren).

Das Bundesamt für Statistik führt seit 1992 im Abstand von fünf Jahren Schweizerische Gesundheitsbefragungen (SGBen) durch. Hier werden die Daten zum Übergewicht und zu den Ernährungsgewohnheiten der SGB07 vorgestellt. Diese wurden im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Sektion Ernährung und Bewegung, erarbeitet.

Zurzeit stellt das zu hohe Körpergewicht in der Schweiz das wichtigste Ernährungsproblem dar. In der SGB07 sind 37% der Erwachsenen übergewichtig oder adipös. Dieser Prozentsatz hat sich seit der SGB von 2002 auf hohem Niveau stabilisiert. Männer sind deutlich häufiger übergewichtig als Frauen. 52% der Übergewichtigen und 74% der Adipösen sind mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden. Nicht auf die Ernährung achten, Ex-Rauchen und Inaktivität sind in der SGB07 mit zu hohem Körpergewicht verbunden.

Handlungsbedarf besteht auch nach wie vor bezüglich der Essgewohnheiten: 32% der Befragten der SGB07 geben an, auf nichts zu achten in ihrer Ernährung. Die empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag konsumieren nur 30%, die empfohlenen drei Portionen Milch und Milchprodukte nur 10%. 37% essen selten oder nie Fisch, und der tägliche Fleisch/Wurstwarenkonsum liegt bei 20%. Risikogruppen für dieses Essverhalten sind insbesondere Männer, Junge und weniger gut Gebildete. Grobe Längsvergleiche der vier SGBen ergeben nur geringe Verbesserungen im Essverhalten über die letzten fünfzehn Jahre.



Prozentanteil der 18-jährigen Übergewichtigen und Adipösen 1992, 1997, 2002 und 2007, nach Geschlecht

Favoriser un style de vie plus sain: actionsanté

Die Welt ist in Bewegung und das Umfeld der Menschen verändert sich. Eine überwiegend sitzende Lebensweise, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung prägen heute den Lebensstil unserer Gesellschaft. Diese Tatsache führt zu einem vermehrten Auftreten der so genannten «Zivilisationskrankheiten» wie Gefässerkrankungen oder Diabetes. Im Rahmen des nationalen Programms Ernährung und Bewegung 2008–2012 (NPEB 2008-2012) beschreitet das BAG einen neuen Weg im Bereich der Prävention: die Zusammenarbeit mit dem privaten Sektor.

In der Schweiz hat in den letzten Jahren die Anzahl an Übergewichtigen in allen Altersgruppen stark zugenommen. Angesichts dieser Situation hat der Bundesrat im Juni 2008 das nationale Programm Ernährung und Bewegung 2008-2012 (NPEB) genehmigt. Daraufhin das das BAG actionsanté ins Leben gerufen, eine Initiative mit dem Ziel, die Unternehmen/Institutionen in den Bereichen Ernährung und Bewegung zu unterstützen, die sich vermehrt für die Gesundheit der Konsumentinnen und Konsumenten einsetzen wollen.

Mit der Unterzeichnung der Charta actionsanté verpflichten sich die Unternehmen/Institutionen, einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. Sie können Aktionsversprechen in vier Bereichen abgeben: 1) Informationen an die Konsumentinnen und Konsumenten, 2) Marketing und Werbung, 3) Angebot und Zusammensetzung der Nahrungsmittel (inklusive die Portionsgrösse) und 4) Beitrag zu einem bewegungsfördernden Umfeld (Bewegung).

Das Aktionsversprechen wird anschliessend der Expertengruppe actionsanté (EGAS) unterbreitet, das die Gültigkeit der vorgeschlagenen Evaluierungskriterien überprüft, was eine Qualitätsversicherung für die Auto-Evaluierung jeder Aktion darstellt. In der Absichtserklärung erwähnt das Unternehmen/die Institution die Indikatoren zur Evaluierung des Erfolgs der geplanten Aktion. Diese Auto-Evaluierungen werden im Jahresbericht von actionsanté aufgeführt und somit veröffentlicht.

Die Partner von actionsanté können anschliessend ihre Aktion durch die Verwendung des actionsanté Logos aufwerten. Zudem haben sie die Möglichkeit, anlässlich der alljährlich stattfindenden Jahresversammlung von actionsanté Erfahrungen auszutauschen.

Für weitere Informationen können Sie die folgende Web-Adresse konsultieren:
www.actionsanté.ch



Alberto Marcacci

Alberto Marcacci
Bundesamt für Gesundheit BAG
Stellvertretender Leiter der Sektion
Ernährung und Bewegung
Schwarztorstrasse 96
3003 Bern
Telefon 031 322 64 41

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch

Monitoring Ernährung und Bewegung (MOSEB)



Nadine Stoffel-Kurt

Nadine Stoffel-Kurt
Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit
Sektion Ernährung und Bewegung
Projektleiterin/wiss. Mitarbeiterin
Schwarztorstrasse 96
Telefon 031 325 58 14

nadine.stoffel-kurt@bag.admin.ch

www.bag.admin.ch >Themen > Ernährung und Bewegung > Monitoring-System

www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch

Aktueller Stand

Das Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB) ist die fortlaufende und systematische Sammlung von vergleichbaren und repräsentativen Daten zu Indikatoren der Ernährungs- und Bewegungssituation in der Schweiz. Das MOSEB beschreibt Entwicklungen und lässt Veränderungen erkennen. Es bietet eine wichtige Grundlage, um einerseits Präventionsmassnahmen zu initiieren oder gegebenenfalls anzupassen und andererseits die Lebensmittelsicherheit zu gewährleisten.

Monitoring wird von der Weltgesundheitsorganisation, wie auch der Europäischen Union als wichtige Grundlage für ein evidenz-basiertes Vorgehen und als zentrales Element jeder Policy definiert. Im Rahmen des Nationalen Programms Ernährung und Bewegung (NPEB) 2008 – 2012 wird zur Abbildung und Verfolgen der aktuellen Situation, sowie zur Steuerung der Massnahmen ein nationales Monitoring-System Ernährung und Bewegung (MOSEB) lanciert.

Das umfassende System wird vom Bundesamt für Gesundheit in enger Zusammenarbeit mit den wichtigsten nationalen Datenproduzenten wie dem Bundesamt für Statistik, Bundesamt für Sport BASPO, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan) und Gesundheitsförderung Schweiz erstellt. Das MOSEB wird nicht von Grund auf neu erfunden, sondern baut auf bestehenden Vorarbeiten und Strukturen auf. Mit einem Analysebericht von Lamprecht&Stamm Sozialforschung und Beratung AG wurden 30 bestehende Studien in den Bereichen Ernährung und Bewegung untersucht und auf eine mögliche Integration ins MOSEB geprüft. Ein wichtige Grundlage für den Aufbau des MOSEB sind auch die bereits existierenden Monitoring-Systeme in den spezifischen Themenbereichen «Gesundes Körpergewicht» (von Gesundheitsförderung Schweiz), «Sport» (vom Sportobservatorium im Auftrag des BASPO) und «Gesundheit» (vom Obsan).

Um die lückenhafte Datenlage in den Themenbereichen Ernährung und Bewegung auf qualitativer und quantitativer Ebene zu verbessern hat das MOSEB zum Ziel die Koordination sicherzustellen für die nationale und internationale Vergleichbarkeit, Datenlücken zu schliessen und den Zugang zu den Daten für die Umsetzung zu verbessern.

Tour de Suisse «poids corporel sain»

Conduire, faire des expériences et gagner

Kantonale Aktionsprogramme (KAP) für ein gesundes Körpergewicht – ein Erfolgsrezept

Ein zentrales Element des Engagements von Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) ist die Umsetzung von Aktionsprogrammen gemeinsam mit den Kantonen für ein gesundes Körpergewicht. Mit diesen Aktionsprogrammen werden flächendeckend Rahmenbedingungen geschaffen, um mit gezielten Massnahmen vor allem Kinder und Jugendliche aber auch weitere Zielgruppen anzusprechen.

Fahren

Die KAP werden in der Schweiz seit 2007 umgesetzt. Bereits 20 Kantone sind dabei, weitere werden folgen. Die Stiftung investiert jährlich rund 4 Mio. CHF in diese Programme. Die Kantone selber investieren insgesamt mindestens die gleiche Summe, um alle Massnahmen flächendeckend zu initiieren, sie zu vernetzen und zu verankern.

Erfahrungen sammeln

Die Verantwortung und auch die Anforderungen an die kantonalen Gesundheitsförderungsstellen sind hoch. Die einzelnen Massnahmen wollen verankert sein. Gelingt dies, wird die Botschaft zu Ernährung und Bewegung die Kinder und Jugendlichen in ihrem Heranwachsen ständig begleiten.

Um die Vernetzung der Programmverantwortlichen zu unterstützen, organisiert GFCH jährlich eine Netzwerktagung. Diese Tagung bietet Platz für einen wertvollen Erfahrungsaustausch über die Sprachgrenzen hinweg.

Gewinnen

Werden mit den KAP die gewünschten Ziele erreicht? Was kann aus den Erfahrungen gelernt werden? GFCH initiiert und unterstützt die Selbstevaluation der umgesetzten Aktivitäten.

Zudem will die Stiftung bei der Weiterentwicklung und Umsetzung der KAP ihre Dienstleistungen optimieren. Dies geschieht einerseits im Rahmen einer Begleitgruppe, die sich aus KantonsvertreterInnen sowie Mitarbeitenden der Stiftung zusammensetzt. Hier wird die Entwicklung der Programme inhaltlich und qualitativ begleitet, die Erfahrungen und Bedürfnisse aus den Kantonen reflektiert und die Probleme in der Umsetzung behandelt. Andererseits erarbeitet GFCH für die voraussichtlich 22 Kantone, die sich ab 2010 in der Umsetzung befinden, verschiedene Dienstleistungen zur Unterstützung. Die Stichworte hierzu sind «Informationsdrehscheibe», «Vermittlerin auf nationaler Ebene» sowie das weitere «Bereit stellen von Kommunikationsmitteln».



Jvo Schneider

Gesundheitsförderung Schweiz
Co-Leiter Gesundes Körpergewicht,
Gesamtmanagement
Dufourstrasse 30
3000 Bern 6
Telefon 031 350 04 33

jvo.schneider@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch



Christoph Nützi

Bundesamt für Sport BASPO,
Jugend+Sport
Fachleiter J+S-Kids,
Mitglied der Leitung J+S
Bundesamt für Sport BASPO
Telefon 032 327 65 39

christoph.nuetzi@baspo.admin.ch

www.jugendundsport.ch

Das Sportprogramm des Bundes für 5- bis 10-Jährige

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmässiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Jugend+Sport setzt an diesem Punkt an. Das Programm J+S-Kids bietet 5- bis 10-Jährigen über Vereine und den freiwilligen Schulsport ein vielseitiges, polysportives Sport- und Bewegungsangebot.

J+S-Kids für eine optimale Entwicklung

Kinder müssen sich bewegen, um sich optimal zu entwickeln. Je vielseitiger und regelmässiger dies geschieht, desto positiver wirkt es sich auf ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung aus. Kindergerechte sportliche Aktivitäten fördern zudem die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Neue Studien belegen, dass sich viele Kinder zu wenig bewegen. Sie leben ihren natürlichen Bewegungsdrang – auch aufgrund mangelnder Möglichkeiten – ungenügend aus. Kinder zwischen 5 und 10 Jahren sollten sich während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, um von den positiven Auswirkungen der Bewegung profitieren zu können.

Jugend+Sport setzt an diesem Punkt an. Das Programm J+S-Kids bietet 5- bis 10-Jährigen über Vereine und den freiwilligen Schulsport ein vielseitiges, polysportives Sport- und Bewegungsangebot.

Ziele J+S-Kids

1. Möglichst vielen 5- bis 10-jährigen Kindern zusätzliche Bewegungs- und Sportstunden ermöglichen.
2. Durch ein polysportives Angebot eine breite Bewegungserfahrung vermitteln.
3. Über eine umfassende Förderung zur richtigen Wahl der geeigneten Sportart und zu nachhaltigem Sporttreiben hinführen.

J+S-Kids konkret

- Bietet eine qualitativ hochstehende Ausbildung zu J+S-Leiterinnen und -leitern Kids mit attraktiven Weiterbildungsmöglichkeiten.
- Erhöht das polysportive und regelmässige Bewegungsangebot für 5- bis 10-Jährige in Vereinen sowie im freiwilligen Schulsport.
- Ermöglicht Bewegung vielseitig zu erfahren, breite Bewegungsgrundlagen zu erlangen und das vorhandene Bewegungsrepertoire zu erweitern.
- Unterstützt Kinder dabei, ihre persönlichen sportlichen Vorlieben zu entdecken.
- Schafft Voraussetzungen für spätere sportartspezifische Topleistungen.
- Fördert die Sinneswahrnehmung durch den Wechsel der Kurs-umgebung.

**«Leuchtende Augen, rote Wangen,
helle Begeisterung»**

Ein System der Bewegungs- und Sportförderung für Erwachsene

Das Bundesamt für Sport BASPO fasst bisherige Sportförderungsmaßnahmen zusammen und lanciert das neue System Erwachsenensport Schweiz. Es schafft bestmögliche Voraussetzungen für aktives Sporttreiben und fördert die regelmässige Bewegung für alle Altersgruppen. Dabei wirkt das BASPO über die Ausbildung auf eine hohe Qualität der Sport- und Bewegungsangebote hin ohne selbst als Anbieter im Markt aufzutreten. Erwachsenensport Schweiz richtet sich an alle Personen über 20 Jahre und schliesst eine Lücke in der lebenslangen Sportförderung.

In den letzten Jahren zeigte sich zunehmend, dass die Trennung nach Alter in junge Erwachsene, Erwachsene im mittleren Alter und Senioren für die Gestaltung von Sportangeboten nicht optimal ist. Massgebender als das chronologische Alter ist die individuelle Sport- und Bewegungsbiographie. Wird diese berücksichtigt, so wird klar, dass die bisherigen altersorientierten Strukturen vielen Sporttreibenden nicht entsprechen. Auch aus diesem Grunde entschloss man sich, die Ausbildung Seniorensport und das Programm «Allez Hop» in ihrer herkömmlichen Form aufzugeben und neu unter einem Dach – dem Erwachsenensport Schweiz – zu vereinen.

Der moderne Mensch verlangt nach Mobilität in allen Lebensbereichen, so auch in der Bildung und im Sport. Sportlerinnen und Sportler üben abhängig von Jahreszeit und Lebensphase verschiedene, gar sehr unterschiedliche Sportarten aus. Eine zeitgemässe Sportförderung muss den vielfältigen Ansprüchen gerecht werden und ihre Massnahmen darauf ausrichten. Das System Erwachsenensport Schweiz setzt genau dort an: die Leiterausbildung weist einen vom BASPO vorgegebenen, gemeinsamen Ausbildungskern auf. Partnerorganisationen ergänzen diesen Kern durch einen darauf aufbauenden, fachspezifischen Teil. Das genannte Konzept anerkennt die Kompetenz der Akteure auf ihrem Gebiet und lässt ihnen die Freiheit, ihr Angebot zielgruppengerecht auf dem Markt zu positionieren. Qualitativ gute Sport- und Bewegungsangebote motivieren Erwachsene vermehrt dazu, Sport in ihren Alltag zu integrieren.



Matthias Plüss

Bundesamt für Sport BASPO
Chef Erwachsenensport
2532 Magglingen
Telefon 032 327 61 96

matthias.pluess@baspo.admin.ch

www.baspo.ch/lesa

Wunschtraum Body Image



Bettina Isenschmid

*Ernährungspsychologie, Adipositas
und Prävention von Essstörungen
Oberärztin*

*Inselspital Bern
Murtenstrasse 21
3010 Bern
Telefon 031 631 08 00*

bettina.isenschmid@insel.ch

*www.pepinfo.ch
www.endokrinologie.insel.ch/12611.html
www.pepsuisse.ch*

(Un)erwünschte Auswirkungen auf Ess- und Bewegungsverhalten

Durch die aktuelle Übergewichtsproblematik wird das «Healthy Body Image» zur gesellschaftlichen Verpflichtung. Doch ohne Berücksichtigung der dem Essen zugrundeliegenden Emotionen wird gesundes Essen zu sinnloser Diät, sportliche Aktivität zu militärischem Drill. Folgen sind ungesundes Ess- und Bewegungsverhalten, Einsatz leistungssteigernder Substanzen und fragwürdiger Diätpräparate. Zentral aber ist echtes Interesse an der Not der Betroffenen, die darin gestärkt werden müssen, einen achtsamen und selbstbestimmten Umgang mit ihrer Körperlichkeit zu entwickeln.

Citius, Altius, Fortius – Olympische Ideale gelten heute nicht nur im Sport, sondern auch in der Welt des wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Erfolgs. Das «Healthy Body Image» wird zur Verpflichtung. Unbestrittenermassen sind genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung gesundheitsförderlich. Zu bedrohlich ist die Gefährdung der gegenwärtigen und kommenden Generationen durch Adipositas und ihre Folgen. Es gilt die Devise: Wir müssen abspecken, den Körper trainieren – dies jedenfalls das zentrale Thema der aktuellen Präventionskampagnen. Doch schon die alten Römer wussten: «Mens sana in corpore sano». Wir essen heute nicht mehr aus Hunger, sondern aus Neugier, Gewohnheit, Lust, Frustration, Schmerz oder Einsamkeit. Ohne diese Motivationen zu berücksichtigen verkommt das gesunde Essen zur sinnlosen Diät, die sportliche Aktivität zum militärischen Drill. Folgen sind ungesundes Ess- und Bewegungsverhalten, Missbrauch von leistungssteigernden Substanzen und fragwürdigen Diätpräparaten, welche die Übergewichtsproblematik weiter verschärfen. Menschen die nicht abnehmen werden als undiszipliniert und asozial verunglimpft. Notwendig wären mitmenschliche Zuwendung und echtes Interesse an der Not der Betroffenen. Sie müssen darin gestärkt werden, sich gegen falsche Versprechungen und raffinierte Verführungen zu wehren, die ihnen einreden, mit dem richtigen Praliné oder Yoghurt erfolgreicher, anziehender und glücklicher zu werden. Wer kann da noch Nein sagen? Wie immer in der Menschheitsgeschichte geht's ums rechte Mass, doch in der Zeit der Extreme hat es einen schweren Stand. Diesem grundlegenden Prinzip wieder mehr Gehör zu verschaffen das ist aktive Gesundheitsförderung und nachhaltige Prävention!

Essen: ein Suchtproblem?

Beiträge der Suchtfachstellen zur Vermeidung und Behandlung von Essstörungen

Welchen Stellenwert geben die Suchtfachstellen dem Thema Essen und welchen Beitrag wollen und können sie zur Vermeidung und Behandlung von Essstörungen resp. den damit verbundenen Verhaltensauffälligkeiten leisten? Diesen Leitfragen ging eine Studie der Fachhochschule Nordwestschweiz nach, auf deren Basis der Fachverband Sucht seinen Mitgliederinstitutionen Empfehlungen zum Umgang mit Essstörungen abgegeben hat.

Essstörungen rücken verstärkt ins Zentrum des fachlichen und politischen Interesses. Auch die Suchtfachstellen werden zusehends mit Fragen rund um essensbezogene Süchte konfrontiert. Die Frage, welchen Stellenwert sie dem Thema geben und welchen Beitrag sie zur Vermeidung und Behandlung von Essstörungen resp. den damit verbundenen Verhaltensauffälligkeiten leisten wollen und können, ist nicht abschliessend geklärt. Das Referat präsentiert die Ergebnisse einer Grundlagenstudie der Fachhochschule Nordwestschweiz und erläutert die Empfehlungen, welche der Verband auf dieser Basis seinen Mitgliederinstitutionen abgegeben hat. Die Erarbeitung der Empfehlungen wurde vom Bundesamt für Gesundheit, Sektion Ernährung und Bewegung, finanziell unterstützt.

Im Rahmen der Untersuchung wurden unter anderem alle Deutschschweizer Kantone gebeten, eine Einschätzung der Versorgungslandschaft. 4 von 5 Befragten haben geantwortet. Dabei zeigt sich unter anderem: In 4 von 5 Kantonen übernehmen die Suchtfachstellen Aufgaben im Bereich der Essstörungen – oft aber ohne klar geregelten Auftrag in den Leistungsverträgen. 3 von 5 Kantonsvertretungen sehen Lücken im Bereich der Prävention und Früherkennung, 2 von 5 im Bereich der Behandlung. 3 von 5 Kantonsvertretungen erachten den Fokus auf medizinische Behandlung allein als unzureichend. In 9 von 10 Kantonen sind die Zuständigkeiten und Schnittstellen nicht in einem Konzept formuliert. Behandlungsrichtlinien fehlen.



Markus Theunert

*Fachverband Sucht
Generalsekretär
Weinbergstrasse 25
8001 Zürich
Telefon 044 266 60 60*

theunert@fachverbandsucht.ch

www.fachverbandsucht.ch

Alimentation, activité physique et régulation des émotions



Nathalie Farpour Lambert

Hôpitaux Universitaires de Genève,
Abteilung für Kinder und Erwachsene
Leitende Ärztin
6, rue Willy Donzé
1211 Genf 14
Telefon 022 382 45 93

nathalie.farpourlambert@hcuge.ch

www.hug-ge.ch

Die schnellen Veränderungen in unserer Gesellschaft führen auch bei Kindern und Jugendlichen zu erhöhtem Stress sowie vermehrt zu Ängsten und Depressionen. Das Verhalten der Individuen wird von Emotionen gesteuert. Essstörungen treten bei den Jugendlichen häufig auf und können zu unkontrollierter Gewichtszunahme und dadurch zu einer Verringerung der körperlichen Aktivitäten und Fähigkeiten führen. Mit der kognitiven Verhaltenstherapie sind vielversprechende Ergebnisse erzielt worden, aber es ist wichtig, gleichzeitig ein geeignetes Umfeld zu schaffen, um Veränderungen zu fördern.

Emotionen wie Wut, Trauer oder Langeweile steuern das Verhalten der Individuen. Die schnellen Veränderungen in unserer Gesellschaft und der familiären Strukturen führen auch bei Kindern und Jugendlichen zu erhöhtem Stress sowie vermehrt zu Ängsten und Depressionen. Das Stillen des Hungers ist nie die einzige Rolle der Nahrung gewesen. Wir essen, um satt werden und auch als Reaktion auf unsere Emotionen. Schon im frühen Kindesalter wirkt die Nahrung beruhigend, dient als Mittel gegen Langeweile oder Depression und bietet Trost in schwierigen Situationen. Dies ist eine ganz normale Erscheinung. Wir nehmen gerne ein Stück Geburtstagskuchen an, belohnen uns mit etwas Schokolade nach einer schwierigen Aufgabe oder trinken am Abend ein Glas Wein. Zu einem Problem wird es erst, wenn die emotionsgesteuerten Essgewohnheiten überhand nehmen und eine ausgewogene Ernährung verunmöglichen, denn dies kann zu einer unkontrollierten Gewichtszunahme und dadurch zu einer Verringerung der körperlichen Aktivitäten und Fähigkeiten führen. In diesem Fall wird die Störung des Essverhaltens mit strengen Diäten nur verstärkt. Hingegen sind mit der kognitiven Verhaltenstherapie vielversprechende Ergebnisse erzielt worden. Wichtig ist, Essstörungen früh zu erkennen, um Übergewicht und die damit verbundenen Komplikationen zu vermeiden. Bewegung spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Emotionen und der Steigerung des Wohlbefindens. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass es sehr wichtig ist, gleichzeitig ein geeignetes Umfeld zu schaffen, das die Änderung von Gewohnheiten fördert (weniger Werbung, ausgewogene Ernährung, Freizeit- und Spaziermöglichkeiten, Fahrradstreifen, Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, usw.).

Fitness versus Fatness: la fin d'une opposition stérile?

Die Mehrzahl der gesundheitlichen Vorteile einer regelmässigen körperlichen Aktivität werden auch bei Übergewichtigen beobachtet, die kein Gewicht verlieren. Aus diesem Grund scheint es sinnvoller, eine gemässigte, gut akzeptierte körperliche Aktivität beispielsweise mit Hilfe eines Pedometers zu fördern, statt einen Gewichtsverlust «um jeden Preis» anzustreben.

Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet der Begriff «Fitness-Grad» die Gesamtheit aller Merkmale, welche die höchste Stufe der Bewegung ausmachen, zu der ein Individuum in der Lage ist. Diese Parameter umfassen beispielsweise die Ausdauer, die Kraft, die Beweglichkeit, die Koordination und die Schnelligkeit.

Die «aerobe Kapazität» bietet zwar indirekte, aber objektive Informationen zur körperlichen Aktivität eines Individuums. Man darf aber nicht vergessen, dass es sich dabei um einen biologischen Phänotyp handelt, der sowohl durch genetische Komponenten als auch durch die bestehenden Bewegungsgewohnheiten beeinflusst wird (Blair 2001). Die körperliche Aktivität ist allerdings nicht der einzige Faktor, der bei der Gewichtsregulierung mitspielt. Der Gesamtenergieverbrauch des Körpers beruht in Tat und Wahrheit hauptsächlich auf dem Grundverbrauch (Schutz 1995). Eine isolierte körperliche Aktivität spielt somit keine wesentliche Rolle beim Kalorienverbrauch, da sie nur einen geringen Anteil der 24 Stunden eines Tages beansprucht. Regelmässige körperliche Aktivitäten tragen hingegen dazu bei, den Energieverbrauch im Ruhezustand über den erhöhten Grundumsatz zu steigern (Slentz 2004).

Die Mehrzahl der gesundheitlichen Vorteile einer regelmässigen körperlichen Aktivität werden auch bei Übergewichtigen beobachtet, die kein Gewicht verlieren (Johnson 2008; Pedersen 2007). Vom medizinischen Standpunkt aus gesehen ist es daher sinnvoller, eine gemässigte, gut akzeptierte körperliche Aktivität beispielsweise mit Hilfe eines Pedometers zu fördern, statt einen Gewichtsverlust «um jeden Preis» anzustreben. (Durrer 2008).

Die Bibliographie der Zusammenfassung kann bei der nachstehenden Adresse angefordert werden.



Raphaël Bize

Liges de la santé
Generalsekretär
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Telefon 021 623 37 62

raphael.bize@fvls.vd.ch

Geschäftsstelle FOS

*c/o Schweizerische
Adipositas-Stiftung SAPS
Gubelhangstrasse 6
8050 Zürich*

*Telefon 044 251 54 13
Fax 044 251 54 14*

www.fos-ch.ch

Forum Obesity Schweiz FOS

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

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

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

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

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

hepa.ch – Netzwerk für Bewegung und Gesundheit

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

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 und wird geleitet von Oliver Studer. Die Geschäftsstelle verantwortet die Koordination der Mitglieder und amtet als Kontaktpunkt und Dienstleistungszentrum.

Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet

Nutrinet ist ein Netzwerk, 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 hepa.ch

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

*Telefon 032 327 61 23
info@hepa.ch*

www.hepa.ch

Geschäftsstelle Nutrinet

*c/o Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung
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



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

Grundlagen zur Ernährung

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:

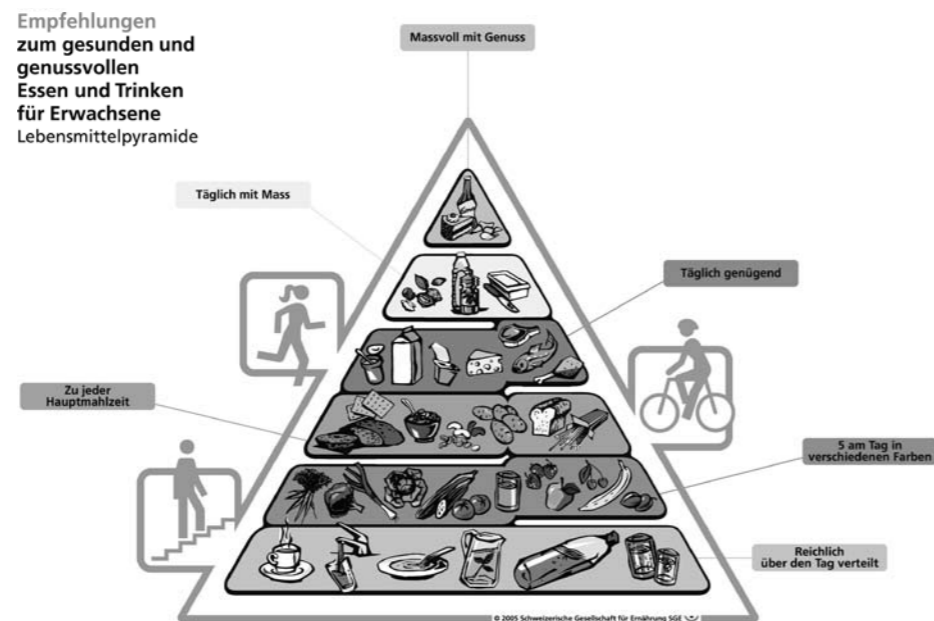
- wissenschaftlich fundierte Information der Bevölkerung und der Fachwelt zu allen Ernährungsfragen,
- Förderung der ernährungswissenschaftlichen Forschung sowie
- interdisziplinäre Vernetzung von Ernährungsfachleuten.

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

Die Lebensmittelpyramide für Erwachsene

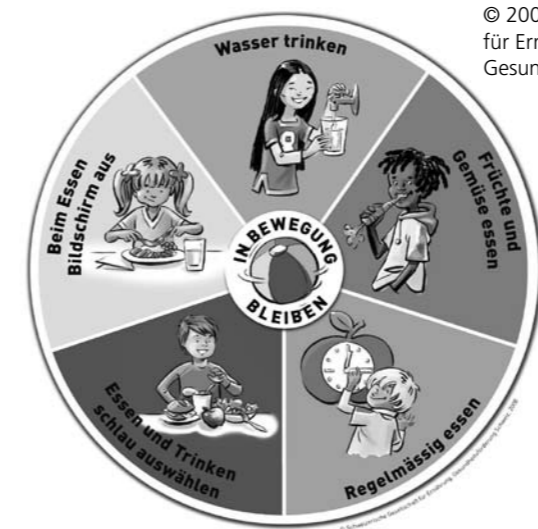
Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Sie richtet sich an gesunde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



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Ernährungsscheibe für Kinder

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. 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

NUTRINFO – Informationsdienst für Ernährungsfragen

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

Dienstleistungen:

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

Kontakt:

Montag: 8.30–12 Uhr (Französisch)
Dienstag–Freitag: 8.30–12 Uhr (Deutsch)

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

Kontakt

Team schweiz.bewegt
Bundesamt für Sport BASPO
Sportförderung
2532 Magglingen
Telefon 032 327 65 36
info@schweizbewegt.ch

www.schweizbewegt.ch

schweiz.bewegt

schweiz.bewegt

120 000 Teilnehmende, 200 000 Bewegungsstunden, 600 spannende Veranstaltungen in 144 Gemeinden. So lautet die Bilanz des Coop Gemeinde Duells 2009 von schweiz.bewegt, das vom 5. bis 12. Mai 2009 die Schweizer Bevölkerung in Schwung brachte. Der Breitensportanlass unter der gemeinsamen Trägerschaft von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Bundesamt für Sport BASPO wird im Mai 2010 zum sechsten Mal stattfinden.

Ziel

Die gesamte Bevölkerung soll sich dank schweiz.bewegt mehr bewegen – während dem Coop Gemeinde Duell im Mai, aber auch während dem ganzen Jahr. Die Gemeinde unterstützt dabei ihre Bevölkerung, indem sie während der Woche im Mai einen bewegten Festanlass organisiert, Bewegungsangebote lanciert und weitere Gelegenheiten zum regelmässigen Sport treiben und mehr Bewegung im Alltag fördert. Schweiz.bewegt will zudem die Gemeinden animieren, das Thema der gesunden Ernährung spielerisch und erlebnisorientiert in deren Anlässe und Veranstaltungen zu integrieren.

schweiz.bewegt 2010

Das Coop Gemeinde Duell 2010 von schweiz.bewegt findet in der Woche vom **5. bis 12. Mai 2010** statt. Während dieser Woche geht es darum möglichst viele Bewegungsminuten auf dem schweiz.bewegt-Parcours zu sammeln.

Vorbereitungskurse

Möglichst viele schweiz.bewegt-Gemeinden sollen die Botschaft «Fit und gesund auf den Parcours» nutzen und ab März 2010 Vorbereitungskurse für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene lancieren.

Unser Partner Allianz Gesundheitssport wird in den Monaten Dezember 2009/Januar 2010 in Schulungskursen interessierte Leiterpersonen auf deren Einsatz im Rahmen von schweiz.bewegt vorbereiten.

Eine Teilnahme lohnt sich

- Bewegungsfest für die ganze Bevölkerung: Ein Gemeindefest mit Bewegungscharakter.
- Standortmarketing: Positiv wirkendes Engagement für eine gesundheitswirksame Bewegung.
- Gemeinsam sind wir stark: Synergien innerhalb der Gemeinde nutzen.
- Nachhaltige Vernetzung: Ein Mehrwert mit Zukunft, hin zum Bewegungs- & Sportnetz (LBS).
- Unterstützung: Wertvolles Know-how und diverse Materialien werden zur Verfügung gestellt.

pep Suisse

Aktion «Schau nicht weg!»

Anregungen zu Körperbild und Essverhalten von Jugendlichen

Die Aktion «Schau nicht weg!» regt Jugendliche dazu an, sich mit ihrem Körperbild auseinander zu setzen. Als Medium dient ein mobiler Zerrspiegel. Dieser zeigt auf spielerische Weise, dass der eigene Körper je nach Perspektive ganz unterschiedlich wahrgenommen und durch Bewegung verändert werden kann. Altersgerechte Infokarten sensibilisieren für die verschiedenen Formen und Ursachen von problematischem Essverhalten und ermutigen dazu, bei Bedarf Hilfe zu suchen.

Die Botschaft wurde im Pilotversuch von Jugendlichen richtig interpretiert und löste wie erhofft Gespräche über das Thema aus; Lehrpersonen schätzten den geringen Aufwand der Aktion und das informative Begleitmaterial.

Wer ist pep SUISSE?

Der Verein pep SUISSE – Prävention Essstörungen Praxisnah – initiiert und fördert kantonale und regionale Projekte sowie Angebote zur Prävention und Früherkennung von Essstörungen und selbstschädigendem Essverhalten. Die Fachberatung wird vom Gründungsmitglied PEP Bern gewährleistet.



Aktion «Schau nicht weg!»

Der Spiegel kann von Schulen, Jugendvereinen usw. gegen eine Unkostenbeteiligung gemietet werden.

Nähere Informationen und Reservationen:

pep SUISSE
Prävention Essstörungen Praxisnah
8050 Zürich
Tel. 076 416 22 48
www.pepsuisse.ch

Fachliche Auskunft zum Zerrspiegel

Dr. med. Bettina Isenschmid
PEP – Kompetenzbereich für Adipositas
Ernährungspsychologie
Prävention von Essstörungen
Inselspital Bern
Telefon 031 632 08 00

bettina.isenschmid@pepsuisse.ch

Eine Auswahl von Websites

Dokumente zum Thema (nicht abschliessend):

www.akj.ch

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

www.bag.ch

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

www.baspo.ch

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport.

www.bfu.ch

Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu. Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention, v.a. für die Bereiche Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit.

www.feelok.ch

Multithematisches Internetprogramm für Jugendliche.

www.fos-ch.ch

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

www.gesunde-schulen.ch

Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen.

www.gesundheitsfoerderung.ch

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Informationen zu den Themen «Gesundheitsförderung», «Gesundes Körpergewicht», «Betriebliche Gesundheitsförderung».

www.jugendundsport.ch

Jugend und Sport (J+S). J+S-Kids für 5-10-Jährige. Förderung von kinder- und jugendgerechtem Sport in 75 Sportarten.

www.nutrinet.ch

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

www.obsan.ch

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Obsan.

www.pepinfo.ch

PAPPERLA PEP bewegen sich spüren essen.

Projekt zur Integration von emotional somatischem Lernen und Körpererigenwahrnehmung in pädagogische und gesundheitsfördernde Kontexte, die sich mit Bewegung und Ernährung befassen.

www.pepsuisse.ch

PEPSuisse, Prävention Essstörungen Praxisnah. Angebot zur nachhaltigen Prävention und Früherkennung von Essstörungen in der Schweiz.

www.saps.ch und www.sapsplus.ch

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS.

www.sge-ssn.ch

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). Herausgeberin der Lebensmittelpyramide und der Ernährungsscheibe für Kinder.

www.suissebalance.ch

SuisseBalance. Nationales Präventionsprogramm. Kompetenzzentrum für Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung.

www.svde-asdd.ch

Schweizerischer Verband Diplomierter Ernährungsberaterinnen und -berater.

Herausgeber:
Bundesamt für Sport BASPO
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
Geschäftsstelle
2532 Magglingen
Telefon 032 327 61 23
Telefax 032 327 64 26
E-Mail info@hepa.ch
Internet www.hepa.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



bfu