

6. Nationales Treffen der Netzwerke

20. November 2013



Teil 1: Aktuelle nationale Entwicklung «Ernährung und Bewegung»
Teil 2: «Mehr Bewegung, weniger Essen – Nationale Empfehlungen als erfolversprechende Basis?»

Inhaltsverzeichnis

6. Nationales Treffen der Netzwerke	2
Programm	3
Zusammenfassung der Referate	5
Alberto Marcacci: Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) 2013–2016	5
Thomas Wyss: Evaluation des Sportförderungsprogrammes Jugend+Sport	6
Vincent Brügger/Franziska Widmer Howald: Förderung, Multiplikation und Verankerung von Projekten	7
Hansjürg Thüler: Sturzprävention: Von der Evidenz zur Umsetzung	8
Claude Ammann: Paradigmawechsel: Neue Wege der Betreuung der Kunden	9
Esther Jost: Von der Küche in die Forschung	10
Claude Ammann/Roland Steiner: Weg vom reinen Sport zur ganzheitlichen Lebensstilberatung	11
Brigitte Buri: Besser essen – dank Ernährungsempfehlungen?	12
Helena Bigler/Isabel Zihlmann: Zugang schaffen und Handlungsmöglichkeiten erweitern	13
Vanessa Lentillon-Kaestner: Gesundheit in der Schule	14
Tonia Kortmann: Bewegungstherapie im Rahmen der Adipositas-Gruppenprogramme am Inselspital Bern	15
Trägerschaft	16
Forum Obesity Schweiz FOS	16
Netzwerk Gesundheit und Bewegung hepa.ch	17
Netzwerk Ernährung und Gesundheit Nutrinet	17
Bewegungsempfehlungen	18
Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung	18
Grundlagen zur Ernährung	19
Die Lebensmittelpyramide für Erwachsene	19
Die Ernährungsscheibe für Kinder	20
Eine Auswahl von Websites	21

6. Nationales Treffen der Netzwerke

Editorial

«**Iss weniger und beweg dich mehr!**» – Dieser simple Imperativ, so schwierig er auch in der täglichen Umsetzung sein mag, ist nach wie vor das A und O aller gut gemeinten Empfehlungen im Umgang mit der noch immer zunehmenden Verbreitung von Übergewicht und Adipositas weltweit.

Ernährung und Bewegung sind und bleiben die beiden Schlüsselemente zur Regulierung eines gesunden Körpergewichts, unbesehen aller pharmakologischen und chirurgischen Errungenschaften, auch derer, die die internationale Forschung noch in der Pipeline hat. Und nie war das Wissen um die Notwendigkeit des «richtigen» Verhaltens bisher so weit verbreitet, war das Bewusstsein dermassen geschärft, dass sich eine gewaltige Abnehm- und Schlankheitsindustrie davon am Leben erhalten kann, auch wenn deren Nutzen sich in sehr engen Grenzen hält: Weltweit liegt die «Rückfallquote» bei Menschen, die durch veränderte Ess- und Bewegungsgewohnheiten abzunehmen versuchen, bei über 80 Prozent.

Und trotzdem: Der bewusste und achtsame Umgang mit dem eigenen Verhalten bezüglich Essen und Bewegung ist zu einem dominierenden Thema geworden und es gibt derart viele Empfehlungen, Programme und Konzepte, dass die Meinungsbildung in der Praxis schwer fällt. Dazu kommt, dass der «Nutzen» sehr stark von den individuellen Gegebenheiten abhängt, von der persönlichen Disposition, dem Alter, den Lebensumständen.

Hier will die sechste Netzwerktagung eine Orientierungshilfe bieten und einige Projekte sowie deren interdisziplinäre Vermittlung vorstellen. Nach den einleitenden Standortreferaten der Trägerorganisationen BAG, BASPO, Gesundheitsförderung Schweiz und bfu geht es darum, sowohl in Fachvorträgen als auch in Workshops verschiedene Aspekte dieser Thematik zu beleuchten und zu vertiefen.



Miriam Hodel
Netzwerk hepa.ch



Christian Ryser
nutrinet.ch



Heinrich von Grünigen
Forum Obesity Schweiz FOS

Programm

8.30–9.00	Eintreffen der Teilnehmenden, Hauptgebäude BASPO/EHSM, Aula		
Moderation: Heinrich von Grünigen (FOS), Christian Ryser (nutrinet.ch) und Miriam Hodel (hepa.ch)			
9.00–9.10	Begrüssung Informationen über den Tagungsverlauf	Miriam Hodel hepa.ch	d
9.10–9.35	Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) 2013–2016 Die Zukunft der Prävention ist interdisziplinär	Alberto Marcacci Bundesamt für Gesundheit BAG	f
9.35–10.00	Evaluation des Sportförderungsprogrammes Jugend+Sport	Thomas Wyss Bundesamt für Sport BASPO	d
10.00–10.35	Pause, Zwischenverpflegung, Networking		
10.35–11.00	Förderung, Multiplikation und Verankerung von Projekten Wie können sich Ernährungs- und Bewegungsprojekte etablieren?	Franziska Widmer Howald Vincent Brügger Gesundheitsförderung Schweiz	d f
11.00–11.15	«Bewegte Pause»		
11.15–11.40	Sturzprävention: Von der Evidenz zur Umsetzung Der weite Weg vom evidenzbasierten Trainingsprogramm bis zum erfolgreich umgesetzten Endverbraucherkurs	Hansjürg Thüler bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung	d
11.40–12.10	Paradigmawechsel: Neue Wege der Betreuung der Kunden Veränderung in der Betreuung der Fitnesskunden: Gesunder Lebensstil erkennen und fördern	Claude Ammann Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV	d
12.25–13.35	Mittagessen im Restaurant Bellavista, Kaffee		
13.45–14.55	Workshops		
14.55–15.20	Von der Küche in die Forschung Eine kurze Übersicht über die Entwicklung der Ernährungsberatung anhand von exemplarischen Geschichten	Esther Jost Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE	d
15.20–15.45	Die Rolle des Kinderarztes? Welche Rolle kommt dem Kinderarzt beim Vermitteln der Empfehlungen zu? Inwiefern kann er Bewegung und ausgeglichene Ernährung bei Kindern fördern ?	Nathalie Farpour-Lambert Universitätsspital Genf	f
15.50–16.00	Schlusswort Verabschiedung	Miriam Hodel hepa.ch	d
16.20	Funiculaire ab Magglingen		

Workshops

Wählen Sie einen der fünf Workshops aus:

Workshop 1	Weg vom reinen Sport zur ganzheitlichen Lebensstilberatung Die neuen Berufslehren in der Fitness- und Gesundheitsbranche	Claude Ammann Roland Steiner Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenterverband SFGV	d/f
Workshop 2	Besser essen – dank Ernährungsempfehlungen?	Brigitte Buri BESSERESSEN Praxis für Ernährung	d
Workshop 3	Zugang schaffen und Handlungsmöglichkeiten erweitern Mit Procap bewegt zur praxisnahen Unterstützung von Menschen mit Behinderung	Helena Bigler Isabel Zihlmann Procap Schweiz	d
Workshop 4	Das Thema Gesundheit in der Schule Schulische Programme und Lehrerbildung im Kanton Waadt	Vanessa Lentillon-Kaestner Pädagogische Hochschule des Kantons Waadt	f
Workshop 5	Bewegungstherapie im Rahmen der Adipositas-Gruppenprogramme (Inselspital Bern) Erfahrungen aus der Praxis	Tonia Kortmann Inselspital Bern	d

Zusammenfassung der Referate

Nationales Programm Ernährung und Bewegung (NPEB) 2013–2016

Die Zukunft der Prävention ist interdisziplinär

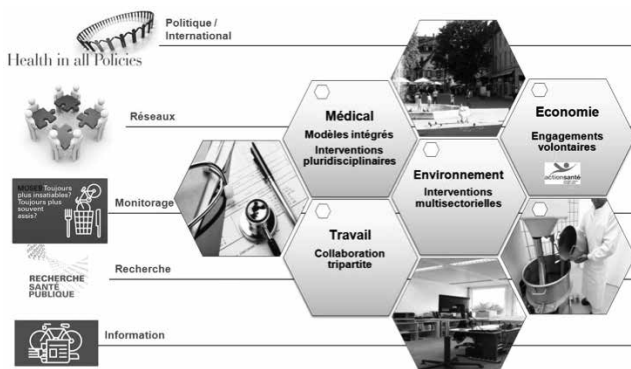
Die heutigen Probleme der Volksgesundheit berühren mehrere Bereiche und sind vielschichtig. Sie stehen in engem Zusammenhang mit dem Verhalten des Einzelnen.

Um die Finanzierung der Prävention gewährleisten zu können, ist es unerlässlich, die Zusammenarbeit aller massgeblichen Akteure auf nationaler Ebene sicherzustellen und neue Synergien zu schaffen.

Die Probleme im Bereich der Volksgesundheit sind vielschichtig, berühren mehrere Bereiche und stehen in engem Zusammenhang mit dem Verhalten des Einzelnen. In diesem Kontext gilt es, unsere Kräfte und Kompetenzen zu bündeln, um neue Interventionsmodelle zu definieren, die auf interdisziplinären und intersektoriellen Ansätzen beruhen und gemeinsam gestaltet werden. In unserem Tätigkeitsfeld, die Prävention, sehen wir uns mit einem grossen Handicap konfrontiert: die Finanzierung. Daher ist es unerlässlich, die Zusammenarbeit der massgeblichen Akteure auf nationaler Ebene zu gewährleisten und neue Synergien zu schaffen.

2013 haben wir zwei Projekte aufgelegt, die in diese Richtung zielen. Beim ersten handelt es sich um eine nationale Zusammenarbeit der Suva, der Gesundheitsförderung Schweiz und dem Bundesamt für Gesundheitswesen im Rahmen der Gesundheitsförderung in Betrieben. Auf der Basis dieser Zusammenarbeit wurde das Pilotprojekt Nestmove umgesetzt, dessen Ergebnisse zurzeit ausgewertet werden.

Beim zweiten Vorhaben geht es darum, Präventionsmodelle umzusetzen, die in die Grundversorgung eingebunden werden. Das Ziel lautet, Therapien und wohnortsnahe Angebote für Risikoträger oder Personen mit nicht übertragbaren Krankheiten auszuarbeiten. Dabei sollen die bestehenden öffentlichen Ressourcen des Gesundheitswesens genutzt werden, um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder sie zu bekämpfen. Zurzeit sind Diskussionen zum Start eines Pilotprojekts in 2014 in Gang, um die Einführung solcher Modelle in unserem Gesundheitssystem zu testen.



Alberto Marcacci
Leiter Sektion Ernährung
Bundesamt für Gesundheit BAG
Schwarztorstrasse 96
3003 Bern
Telefon 031 323 87 55

alberto.marcacci@bag.admin.ch

www.ernaehrung-bewegung.bag.admin.ch



Thomas Wyss
 EHSM/Leiter Monitoring
 Bundesamt für Sport BASPO
 Hauptstrasse 247
 2532 Magglingen
 Telefon 031 327 63 56

thomas.wyss@baspo.admin.ch

¹ Jugend+Sport (2013, September 06). Über J+S. [Webseite]. Heruntergeladen von www.jugendundsport.ch.

² Weibel D. und Wissmath B. (2013): Erstellung einer Programmtheorie des Programms J+S Kindersport inklusive Erhebungsinstrument. Bern: scians GmbH.

³ Lamprecht M., Fischer A. und Stamm H. P. (2011): Sportvereine in der Schweiz. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

www.ehsm.ch

Evaluation des Sportförderungsprogrammes J+S

Jugend+Sport (J+S) ist das bedeutendste Sportförderungsprogramm des Bundes und hat zur Aufgabe, kinder- und jugendgerechten Sport zu fördern. Jährlich werden 12 000 J+S-Leiterinnen und -Leiter neu ausgebildet sowie 55 000 Sportkurse und Sportlager finanziell unterstützt. Rund 700 000 Teilnehmende trainieren in diesen Angeboten¹.

Die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM hat den Auftrag, J+S zu evaluieren. In einem ersten Schritt wurden gemeinsam mit der Leitung Jugend- und Erwachsenensport (JES) Fragestellungen ausgearbeitet, die die Umsetzungstreue der Leitenden J+S gegenüber der Programmidee, die Kriterien für eine erfolgreiche Bindung von Kindern und Jugendlichen an den Sport sowie die Wirkung auf die Kinder und Jugendlichen betreffen. Als Ausgangspunkt zur Untersuchung der Wirkung auf Kinder und Jugendliche wurde eine Programmtheorie erstellt (Abbildung 1).

Als konkretes Beispiel wird die Evaluation des Programms SPORTKIDS von GraubündenSPORT vorgestellt. SPORTKIDS ist eine Art Vorgängerprogramm zu J+S-Kindersport für fünf- bis sechsjährige Kinder im Kanton Graubünden. In einer Umfrage bei Eltern von ehemaligen Teilnehmenden im Programm SPORTKIDS wurde die Wirkung auf die Sportbiografie der Kinder untersucht.

Es hat sich herausgestellt, dass nach Ablauf des SPORTKIDS-Kurses 96 % der Kinder weiterhin in mindestens einem Sportverein oder Sportkurs aktiv blieben. 91 % der heute 10–14-Jährigen sind gemäss Angaben ihrer Eltern rund sechs Jahre nach Besuch des SPORTKIDS-Trainings immer noch in einem Sportverein oder Sportkurs aktiv. Lamprecht, Fischer und Stamm³ zeigen, dass im Gegensatz dazu in der schweizerischen Gesamtbevölkerung die 10–14-Jährigen nur zu 62 % in einem durch Vereine ausgerichteten Sportangebot aktiv sind. Bei diesem Vergleich ist jedoch zu beachten, dass bei den Kindern von SPORTKIDS ein Verzerrer im Sinne einer positiven Selektion vorlag, da nur Kinder mitmachten, deren Eltern das Sporttreiben als wertvoll erachteten.

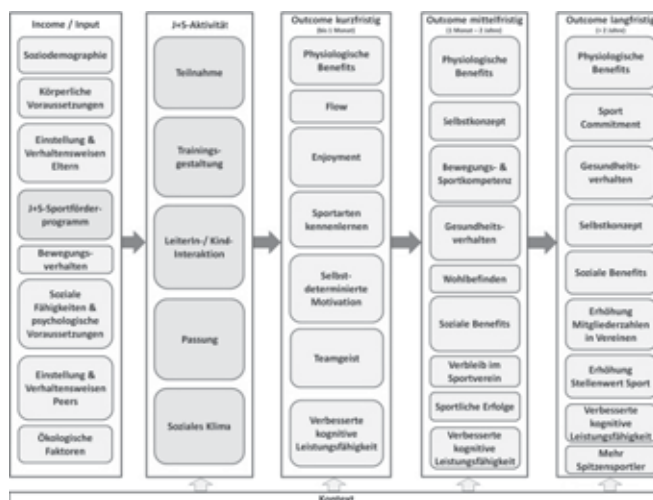


Abbildung 1. Wirkmodell J+S-Kindersport (aus: Weibel und Wissmath²)

Förderung, Multiplikation und Verankerung von Projekten

Wie können sich Ernährungs- und Bewegungsprojekte etablieren?

Seit 2007 investiert Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit 20 Kantonen in grossem Umfang in Kantonale Aktionsprogramme für ein gesundes Körpergewicht. Anhand der in den vergangenen Jahren gewonnen Erkenntnisse wurden wirksame Massnahmen aufgezeigt, die den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen gerecht werden. Heute gilt es, dieses Wissen zu nutzen, um nachhaltig in qualitativ hochwertige Projekte für 0-bis 20-Jährige zu investieren. Zusammen mit Multiplikatoren, die in spezifischen Rahmenumgebungen tätig sind, setzt sich Gesundheitsförderung Schweiz dafür ein, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen positiv zu beeinflussen.

Die «Projektförderung Gesundes Körpergewicht» von Gesundheitsförderung Schweiz (ehemals Suisse Balance) kofinanziert, vernetzt, verbreitet und verankert Projekte zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung, die hohen Qualitätsstandards entsprechen. Akteure in der Schweiz, die sich für ein gesundes Körpergewicht mit Fokus auf Kinder und Jugendliche bis 20 Jahre engagieren wollen, werden fachlich und praxisnah unterstützt. Die erprobten Projekte, Erkenntnisse und Massnahmen werden, wenn möglich über die Kantonalen Aktionsprogramme, externe Institutionen und Organisationen sowie anhand geeigneter Kommunikationsmassnahmen verbreitet und in kantonalen Institutionen wie z.B. pädagogischen Hochschulen oder kantonalen Departementen verankert.

Durch die Integration der Dienstleistungen von Suisse Balance in Gesundheitsförderung Schweiz, konnte die Chance genutzt werden, die Fonds Innovation und Multiplikation strategisch zu aktualisieren und mit der Verankerung zu ergänzen. Im Referat wird anhand von good-practice-Beispielen erläutert, welche aktuellen Projekte zurzeit umgesetzt und wie die neuen Bewegungsempfehlungen in der Praxis angewendet werden.



Vincent Brügger
Projektleiter Gesundes Körpergewicht/
Bewegung
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
Postfach 311
3000 Bern 6
Telefon 031 350 04 03
vincent.bruegger@promotionsante.ch



Franziska Widmer Howald
Projektleiterin Gesundes Körpergewicht/
Ernährung
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
Postfach 311
3000 Bern 6
Telefon 031 350 04 02
franziska.widmer@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch



Hansjürg Thüler

Leiter Sport

Beratungsstelle für Unfallverhütung –
bfu

Hodlerstrasse 5a

3011 Bern

Telefon 031 390 21 65

h.thueler@bfu.ch

www.bfu.ch

Sturzprävention: Von der Evidenz zur Umsetzung

Der weite Weg vom evidenzbasierten Trainingsprogramm bis zum erfolgreich umgesetzten Endverbraucherkurs

Richtig ausgeführtes Gleichgewichts- und Krafttraining kann ein Beitrag an mehr Sicherheit im Alter und damit mehr Lebensqualität leisten.

Fachgerechte Übungsprogramme liegen mittlerweile zur Genüge vor. Erfolg wird aber nur erzielt, wenn diese auch zur Anwendung gelangen.

Sämtliche Anbieter von Bewegungs- und Sportaktivitäten sind gefordert!

Bis ein Grossteil der älteren Bevölkerung in den Genuss von fachgerecht angeleiteten Sturzpräventionsübungen kommt, ist es noch ein weiter Weg.

→ Ist Ihre Organisation bereit?

Seit Januar 2013 ist die bfu-Fachdokumentation «Training zur Sturzprävention» erhältlich. Sie richtet sich in erster Linie an Fachpersonen und Auszubildende in der Thematik rund um methodisch richtig ausgeführtes Gleichgewichts- und Krafttraining zur Sturzprävention.

Hauptzielgruppe sind letztlich ältere Erwachsene, die durch das Training zu mehr Stand- und Gangsicherheit und damit zu mehr Sicherheit in ihrer täglichen Lebensgestaltung geführt werden sollen. Mittlerweile ist wissenschaftlich mehrfach bewiesen, dass solche Trainingsformen wirksam sein können. Voraussetzung ist die Implementierung von evidenzbasierten Programmen. Allerdings müssen sich diese Programme zudem im Praxistest an der Basis bewähren. Oder anders gesagt: Die Seniorinnen und Senioren im Land müssen bei den Kursen und angebotenen Aktivitäten überhaupt und schliesslich dann auch gerne mitmachen. Konkret heisst das, dass sich die anbietenden Organisationen Gedanken machen müssen, wie sie ihre Kunden mit der etwas trockenen Thematik «nicht stürzen» abholen und wie sie ihr Angebot mit den Anliegen der Sturzprävention anreichern können.

Gute Marketingideen sind gefragt und ein langer Atem. Erst wenn sich Erfolge bei den älteren Menschen spürbar einstellen, wird ihre Motivation, etwas für ihre Stand- und Gangsicherheit zu tun, tiefgreifend gesteigert.

Künftige Schlüsselfragen werden sein:

- Wie können Leute in der zweiten Lebenshälfte nachhaltig für Kurse oder Aktivitäten zur Sturzprävention begeistert werden?
- Wie können qualitativ hochstehende Angebote zur Sturzprävention finanziert werden?

Paradigmawechsel: Neue Wege der Betreuung der Kunden

Veränderung in der Betreuung der Fitnesskunden: Gesunder Lebensstil erkennen und fördern.

Der Beitrag zeigt, welche neuen Wege der SFGV und seine Mitglieder gehen, um gesundheitswirksame Bewegung und einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. Weg vom Wort «Sport» hin zur «Bewegung», weg vom «Du» zum «Sie» sind nur einige Kernaussagen, die die neue Richtung zum professionellen Präventionsmarkt weisen.

Durch mehrere verschiedene Projekte, die mit einer ganzheitlichen und langjährigen Strategie verbunden sind, verbindet der SFGV, die über das beste und dichteste Netzwerk im gerätegestützten Training und deren Beratung verfügt, die einzelnen Projekte zu einem flächendeckenden sowie qualitätsausweisenden Konzept für Bewegung und Gesundheits-erhaltung. Ausserdem wird die Erkennung und Förderung eines gesunden Lebensstils gefördert.

Die einzelnen Projekte, die zusammen eine einheitliche Bewegungsstrategie bewirken:

- Fitness Klassifikation/Fitness Guide: Zeigen dem Konsumenten sowie der Reparaturmedizin auf, wo der Kunde/Patient welche Qualitätsansprüche in Betreuung, Infrastruktur und Dienstleistungen für seinen Preis erwarten kann.
- Fitnessbonus: Für die Förderung der wirklichen Prävention von Bewegung und Beratung mit Qualitäts- und Belohnungsmanagement der EGK und Uni Basel.
- Fitnessstraining als Medikament: Zur Unterstützung der erkrankten Menschen, die nachweislich mit regelmässigen, fachmännisch betreuter Bewegung, kostengünstiger und ohne Nebenwirkung, die Lebensqualität verbessern können sowie die allgemeinen Gesundheitskosten in der Zukunft senken werden.
- Karriereplanung des gesamten Berufsfeldes in den Bewegungs-, Fitness- und Gesundheitsberufen zum Bilden und Erhalten des Know-how der Fachleute und die Schaffung neuer Vollzeitstellen.



Claude Ammann

Präsident

*Schweiz. Fitness- und Gesundheits-
center Verband (SFGV)*

Geschäftsstelle

3000 Bern

Telefon 032 322 22 33

c.ammann@sfgv.ch

www.sfgv.ch



Esther Jost

Projektleiterin

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

3001 Bern

Telefon 031 385 00 16

e.jost@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller
www.goodpractice-gemeinschafts-gastronomie.ch

Von der Küche in die Forschung

Eine kurze Übersicht über die Entwicklung der Ernährungsberatung anhand von exemplarischen Geschichten

Sie erleben zu vier exemplarisch gewählten Themenbereichen die Entwicklung in der Ernährungsberatung in den vergangenen 20 Jahren. Zu den vier Bereichen werden Bilder und Geschichten aus der Praxis erzählt, die die Entwicklungen und Trends sichtbar machen.

Das Referat wird in Form eines kleinen Menüs serviert. Zu jedem Menügang serviere ich Ihnen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – Bilder sowie Geschichten aus der Vergangenheit und der Gegenwart. So erhalten Sie in schön angerichteten Portionen eine gut verdauliche Übersicht über Trends und Entwicklungen in der Ernährungsberatung.

Vorspeise – Frauen gehören an den Herd

Beim ersten Gang geht es darum, den Weg von der Küchenhilfskraft zur wissenschaftlich versierten Fachperson in der Klinik aufzuzeigen.

Suppe – Der Teller gestern und heute

Hier wird kurz beleuchtet, wie Aspekte der Gesundheitsförderung in das Berufsfeld der Ernährungsberatung Einzug gehalten haben.

Hauptgang – Den Forschenden gehört die Welt

Beim Hauptgang wird deutlich, wie die Forschungskompetenzen von Ernährungsberatern in der Gemeinschaftsgastronomie Einzug halten.

Dessert – Allgemein und Individuell

Zum Abschluss wird die Gratwanderung zwischen allgemeinen Ernährungsempfehlungen für die breite Bevölkerung und individualisierten Empfehlungen zur Therapie oder Prävention beleuchtet.

Weg vom reinen Sport zur ganzheitlichen Lebensstilberatung

Die neuen Berufslehren in der Fitness- und Gesundheitsbranche

Seit 2012 ist es möglich, in der Schweiz eine Berufslehre mit dem Titel Fachmann/frau Bewegungs-/Gesundheitsförderung EFZ zu absolvieren. Die Kern-Handlungskompetenz der Auszubildenden ist «gesunden Lebensstil erkennen und fördern».

Der SFGV hat die Chance ergriffen und mit seiner neuen Berufslehre einen Paradigmawechsel in der Branche eingeläutet. Immer mit dem Bild vor Augen auf dem Gesundheitsmarkt der Bewegungsarmut und der damit verbundenen Prävention vermehrt entgegenzuwirken.

Das Ziel ist der Weg von einem typischen Trainingsplan hin zur ganzheitlichen Lebensstilberatung.

Die neuen Berufsfachleute der Bewegungs- und Fitnessbranche leiten Menschen zu Bewegungs-, Kraft- und Entspannungsübungen an. Sie beraten Sie für einen gesunden Lebensstil und tragen dadurch zur Steigerung der Lebensqualität und Erhaltung Ihrer Aktivität bei. Ernährungsverbesserung und das Erarbeiten von Life-Balance für ihre Kunden erlernen die Fachleute ebenso wie das Betreuen neuer Kundengruppen im Bereich über 50. Ausserdem werden Fertigkeiten zur Motivation von Menschen mit Bewegungsarmut erlernt.

Neben der Einführung der neuen Berufslehre werden synchron dazu die übergeordneten Berufsfelder neu geordnet und der seit Jahrzehnten bestehende eidg. Fachausweis mit den neuen Themenfeldern erweitert und ergänzt.

Anspruchsvolle Zielgruppen sowie die Bereiche der nichtübertragbaren Zivilisationserkrankungen und deren positiven Erfolge mit gezielten Bewegungsempfehlungen sind nur zwei der Themen, die dem neuen Fachausweis eine zusätzliche Fachkompetenz vermitteln.

Ebenso wird ein neues Diplom auf FH-Ebene an die Berufsbereiche angeglichen und mit Themenfeldern des Gesundheitsmarktes ergänzt.

Eine visionäre und auf den Arbeitsmarkt angepasste Bildungsstrategie ist ein wichtiger Baustein für das Erhalten und Weiterführen eines hohen Know-how in unserer Branche und sichert sowie gestaltet neue Arbeitsplätze.



Claude Ammann
Präsident
Schweiz. Fitness- und Gesundheits-
center Verband (SFGV)
Geschäftsstelle
3000 Bern
Telefon 032 322 22 33

c.ammann@sfgv.ch



Roland Steiner
Vizepräsident
Schweiz. Fitness- und Gesundheits-
center Verband (SFGV)
Geschäftsstelle
3000 Bern
Telefon 043 388 41 44

r.steiner@sfgv.ch

www.sfgv.ch



Brigitte Buri

*Dipl. Ernährungsberaterin FH
BESSERESSEN, Praxis für Ernährung
Thunstrasse 13
3005 Bern
Telefon 031 351 77 33*

bburi@besseressen.ch

www.besseressen.ch

Besser essen – dank Ernährungsempfehlungen?

In erster Linie ist der Mensch von seinem Lebensraum und seiner Kultur sowie von seinen Prägungen beeinflusst, was seine Essgewohnheiten betrifft. Durch die Industrialisierung und Globalisierung haben sich unsere Essgewohnheiten verändert. Es hat sich ein starkes Missverhältnis zwischen Zufuhr und Verbrauch entwickelt. Durch die Fehlernährung und die Entwicklung zahlreicher Zivilisationskrankheiten hat sich eine unüberschaubare Vielzahl an Ernährungsempfehlungen, Theorien, Ansichten und Lehren sowie unzähligen Trends entwickelt. Nur ganz wenige dieser Theorien sind wissenschaftlich belegt, deshalb der Gegenvorschlag mit einfachen prägnanten Empfehlungen zu einer bewussten, ausgewogenen Ernährung. Oft führt eine Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt als Nebenwirkung oder zu einer Essstörung und vor allem zu einer unnötigen Einschränkung der Lebensqualität.

Die simple Lösung: Ernähren sie sich nach der Lebensmittelpyramide. Die Schwierigkeit liegt darin, das Wissen im Alltag anzuwenden, denn am Ernährungswissen liegt es häufig nicht. Dort liegt die Herausforderung aber auch die Chance der Beratung, Ernährungsempfehlungen individuell an die Lebensumstände anzupassen.

Zugang schaffen und Handlungsmöglichkeiten erweitern

Mit Procap bewegt zur praxisnahen Unterstützung von Menschen mit Behinderung

Gesund leben mit Behinderung – Gesundheitsförderung durch Bewegung und Ernährung: Procap bewegt schafft Zugang zu gesundheitsfördernden Massnahmen für Menschen mit Handicap und soll dadurch auch deren Handlungsmöglichkeiten erweitern und das Umfeld sensibilisieren. Inwieweit gelten die nationalen Empfehlungen für Bewegung und Ernährung auch für Menschen mit speziellen Bedürfnissen? Und wo müssen allenfalls welche Anpassungen und neue Massnahmen erarbeitet werden? Diesen Fragestellungen gehen wir in diesem Workshop auf den Grund.

Die gesundheitliche Chancengleichheit mit einem gleich guten Zugang zu Gesundheitsdiensten und Gesundheitsförderungsangeboten ist bei Menschen mit Handicap oft nicht gegeben. Ebenso werden entsprechende Strukturen, die eine gesunde Wahl begünstigen, noch zu wenig gefördert. Menschen mit Behinderung schätzen ihre Lebensqualität schlechter ein, haben eine höhere Rate an Übergewicht und Adipositas und scheinen sich weniger zu bewegen (Hasseler 2011).

Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap ist auch deshalb wichtig, weil das persönliche Gesundheitsempfinden durch verschiedene Formen der Körperstruktur- und Körperfunktionsstörungen sowie deren Auswirkungen auf die Aktivitäten und Partizipationsmöglichkeiten eingeschränkt sein kann. Gesundheit von Menschen mit Handicap hat ausserdem oft direkte Auswirkungen auf die Situation, in der sie leben und umgekehrt. Menschen mit Behinderung können ihre Verantwortung für ihre Gesundheit nicht immer alleine tragen. Das macht die Umsetzung von Massnahmen schwieriger. Zudem sind sie oft in ihrer Autonomie eingeschränkt und angewiesen auf Assistenzleistungen der Angehörigen oder von Betreuungspersonen.

In diesem Workshop möchten wir mit Ihnen zusammen die Zielgruppe Menschen mit Handicap in betreuten Lebenssituationen näher anschauen sowie welche Massnahmen zum Thema «iss weniger und beweg dich mehr» in diesem Setting aktuell sind. Wo sind Besonderheiten auszumachen und wo gelten die nationalen Empfehlungen und Strategien? Gibt es besondere Stolpersteine? Resultieren sogar Ideen, die auch für Menschen ohne Handicap interessant sein könnten? Wir freuen uns auf Ihr Mitwirken!



Helena Bigler
Leiterin Procap Reisen und Sport
Procap Schweiz
Frobургstrasse 4
4601 Olten
Telefon 062 206 88 30

helena.bigler@procap.ch



Isabel Zihlmann
Projektmitarbeiterin procap bewegt
Procap Schweiz
Frobургstrasse 4
4601 Olten
Telefon 062 206 88 30

isabel.zihlmann@yetnet.ch

www.procap.ch



Vanessa Lentillon-Kaestner
Professorin HEP
Pädagogische Hochschule des Kantons
Waadt
Avenue de Cour 25
1014 Lausanne
Telefon 021 316 38 16

vanessa.lentillon-kaestner@hepl.ch

www.hepl.ch

Gesundheit in der Schule

Schulprogramme und Ausbildungen für Lehrpersonen im Kanton Waadt

Angesichts des zunehmenden Bewegungsmangels, der unregelmässigen Mahlzeiten der Jugendlichen und im Zug der Einführung des neuen Westschweizer Lehrplans (PER) steht die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler in der Schule im Fokus. Die kantonale pädagogische Hochschule führt Schulungen für Primar- und Sekundarlehrer und -lehrerinnen durch, um sie für diese Problematiken zu sensibilisieren und ihnen die notwendigen Werkzeuge in die Hand zu geben, so dass sie zielgerichtete Massnahmen umsetzen können.

Von Bewegungsmangel und Übergewicht sind nicht nur die Erwachsenen, sondern auch und vor allem Kinder und Jugendliche betroffen. Die Schule hat angesichts ihres generellen und globalen Bildungsauftrags die Aufgabe, den Schülerinnen und Schülern allgemeine Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung und einem Minimum an Bewegung zu vermitteln. Zudem ist es sehr wichtig, die Kinder schon früh für diese Thematik zu sensibilisieren, da sich «schlechte» Gewohnheiten bereits im frühesten Kindesalter herausbilden. Im Zug der Einführung des neuen Westschweizer Lehrplans (PER) nimmt die Gesundheit einen wichtigen Platz in den Schulprogrammen ein. Im neuen Lehrplan wird einer der fünf disziplinären Bereiche der Bewegung und Ernährung gewidmet: «Körper und Bewegung». Dieser Bereich umfasst zwei Unterrichtsfächer: Sportunterricht und Ernährungslehre. Weiter definiert der PER im Rahmen der Lernziele der Schülerinnen und Schüler fünf transversale Kompetenzen und fünf Thematiken; darunter «Gesundheit und Wohlbefinden». In der Praxis gibt es zahlreiche Projekte zur Verbindung von Bewegung und Lernen, die darauf abzielen, die Schülerinnen und Schüler zu mehr Bewegung und zu einer ausgewogenen Ernährung anzuregen. Allerdings werden sie nur punktuell durchgeführt und sind fakultativ. Im Idealfall sollten diese Thematiken systematisch allen Schülerinnen und Schülern vermittelt werden. Im Hinblick auf diese Zielsetzung haben wir in den vergangenen Jahren zahlreiche Einführungskurse und Weiterbildungen an der pädagogischen Hochschule des Kantons Waadt (HEP-VD) veranstaltet, um die zukünftigen Lehrkräfte für diese Problematik zu sensibilisieren und ihnen die notwendigen Werkzeuge in die Hand zu geben, so dass sie zielgerichtete Massnahmen umsetzen können.

Bewegungstherapie im Rahmen der Adipositas-Gruppenprogramme am Inselspital Bern

Erfahrungen aus der Praxis

Am Inselspital Bern wird ein dreijähriges Programm zum Abnehmen und Lebensstiländerung für Adipöse angeboten, das von den Krankenkassen finanziert wird. Ein interdisziplinäres Team von Psychologen, Ernährungsberatern, Körperwahrnehmungs- und Bewegungstherapeuten sowie Ärzten versucht in einer dreimonatigen Intensivphase die Basis für nötige Veränderungen in Ernährung, Bewegung und Verhalten zu legen, die dann im weiteren Verlauf durch sporadischer werdende Sitzungen vertieft und gehalten werden sollen. Im Verlauf des Programms sind die Teilnehmenden immer mehr auf sich alleine gestellt.

Die Bewegungstherapie im Rahmen der Gruppenprogramme am Inselspital Bern findet fast ausschliesslich in der 12-wöchigen Intensivphase statt. Es geht regelmässig einmal pro Woche ins Wasser, aber auch Nordic Walking, Gerätetraining im Fitnessstudio sowie Gruppengymnastik werden instruiert und zusammen durchgeführt. Dabei ist es für die Gruppenteilnehmer wichtig, zunächst «unter sich» zu trainieren und sich mit den anderen austauschen zu können. Die Gruppendynamik spielt dabei eine tragende Rolle. Um die Motivation zu steigern bzw. aufrechtzuhalten, sollten realistische und erreichbare Ziele mit Zwischenschritten abgemacht werden.

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung zu wecken und Sportarten aufzuzeigen, die für Adipöse am ehesten geeignet sind. Die Teilnehmenden sollen für die Zukunft wissen, in welcher Intensität sie trainieren sollen und im Anschluss eine Möglichkeit finden, weiter zu trainieren, sei es allein oder in einer Gruppe.

Auch die Alltagsaktivität wird unter die Lupe genommen. Es werden Schrittzähler verteilt, die Schrittzahl pro Tag notiert und diese dann möglichst gesteigert. Insgesamt liegt der Fokus bei der Bewegung auf den drei Bereichen Alltagsbewegung, Ausdauer- und Krafttraining.



Tonia Kortmann
*Bewegungstherapeutin
Institut für Physiotherapie
Inselspital Bern
Universitätsklinik Bern
DURN/Institut für Physiotherapie
Schwerpunkt Cardio
3010 Bern
Telefon 031 632 23 03*

tonia.kortmann@insel.ch

*[www.endokrinologie.insel.ch/de/
adipositas-home/](http://www.endokrinologie.insel.ch/de/adipositas-home/)*

Trägerschaft

Geschäftsstelle FOS

*c/o Schweizerische Adipositas-Stiftung
SAPS
Venusstrasse 29
8050 Zürich*

Telefon 044 251 54 13

*info@saps.ch
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, 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 Planung und Durchführung von Kampagnen und Aktionen zur Übergewicht-/Adipositas-Prävention. (FOS wird zurzeit unterstützt durch Gesundheitsförderung Schweiz.)

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 amtiert 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 BAG.

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

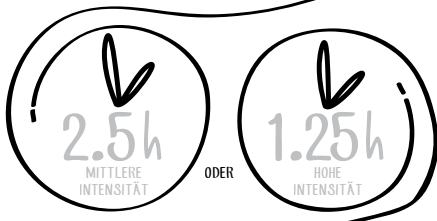
Telefon 031 385 00 00

info@nutrinet.ch
www.nutrinet.ch

Bewegungsempfehlungen

Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für weit verbreitete Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Knochenschwund (Osteoporose) sowie Darm- und Brustkrebs. Bewegung wirkt sich ausserdem positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Körperlich Aktive leben länger. Zudem sind sie im Alter geistig fitter und weniger pflegebedürftig.

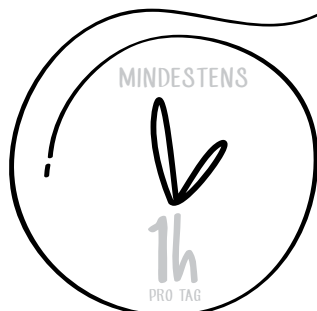


Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

KRAFT, GLEICHGEWICHT,
BEWEGLICHKEIT, AUSDAUER



KINDER UND
JUGENDLICHE



Erwachsene sollten sich idealerweise mindestens 2½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität bewegen. Diese Basisempfehlung kann auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch eine Kombination von beidem erreicht werden. Idealerweise wird die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Frauen oder Männern, die bereits aktiv sind, wird zusätzlich ein Training der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit empfohlen.

Ältere Erwachsene sollten sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Wer bereits aktiv ist, kann mit einem zusätzlichen Trainieren von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für seine Gesundheit, sein Wohlbefinden, seine Leistungsfähigkeit und seine Selbständigkeit tun.

Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich mindestens 1 Stunde pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. **Jüngere Kinder** deutlich mehr als 1 Stunde pro Tag.

Darüber hinaus sollten junge Menschen mehrmals pro Woche Aktivitäten durchführen, die die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten sowie die Geschicklichkeit verbessern.

Gesundheitswirksame Bewegung, Grundlagendokument, BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu, Suva und Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, 2013

Grundlagen zur Ernährung

Die Lebensmittelpyramide für Erwachsene

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und des Bundesamts für Gesundheit BAG 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 ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

Die Schweizer 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

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-Informationssdienst 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–Freitag: 8.30–12 Uhr

Telefon 031 385 00 08

nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Schriftlich:

NUTRINFO

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

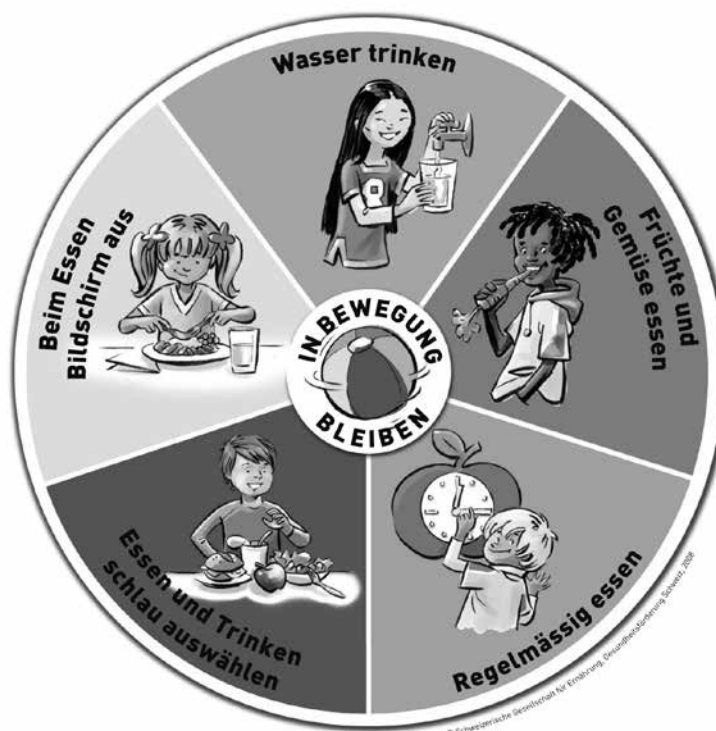
3001 Bern

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.bag.admin.ch

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

www.baspo.admin.ch

Bundesamt für Sport BASPO. Kompetenzzentrum für Bewegung und Sport.

www.bfu.ch

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

www.ehsm.ch

Die Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM entwickelt Wissen und vermittelt Kompetenzen für die Ausübung und das Unterrichten von Sport und Bewegung.

www.erwachsenen-sport.ch

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

www.fos-ch.ch

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

www.gesundheitsfoerderung.ch

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

www.hepa.ch

Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch.

www.nutrinet.ch

Nutrinet. Netzwerk mit rund 60 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich.

www.saps.ch und www.sapsplus.ch

Die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS ist die kompetente Anlauf- und Auskunftsstelle zu Fragen rund ums Übergewicht.

www.sge-ssn.ch

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE.

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

suvaliv
Sichere Freizeit