

# Netzwerktagung

## 28. Mai 2008



### «Sport- und Bewegungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen»

Monitoring und Praxiserfahrungen aus Schule, Familie  
und Wohnumfeld

# Editorial

## **Sport- und Bewegungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen**

### **Monitoring und Praxiserfahrungen aus Schule, Familie und Wohnumfeld**

Kindheit ist geprägt von natürlichem Bewegungsdrang. Für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern ist Bewegung unabdingbar. Diese Erkenntnis hat sich durchgesetzt.

Auf der anderen Seite hinterlässt der moderne Lebensstil seine Spuren. Vermehrt erkennen Fachleute in der Gesellschaft akut anwachsende Ungleichheiten beim gesundheitsrelevanten Bewegungs- und Ernährungsverhalten. Gesundheitliche Konsequenzen für Kinder und Jugendliche werden befürchtet.

An der Frühlingstagung 2008 von hepa.ch präsentieren wir Ihnen heute bekannte Monitoringdaten zum Sport- und Bewegungsverhalten sowie zum Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Ergänzend liefern Praxisbeispiele aus den Bereichen Schule, Familie und Wohnumfeld neue Impulse für die aktive Arbeit in der Bewegungsförderung.

Wir wünschen Ihnen einen ergiebigen Netzwerktag, der Sie in Ihrem Engagement für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aktiv unterstützt.

Oliver Studer  
Leiter Netzwerk hepa.ch

# Programm

8.30–9.00	Eintreffen der Teilnehmenden	
9.00–9.10	Begrüssung/Informationen über den Verlauf des Tages	Oliver Studer, Leiter Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
<b>Monitoring</b>		
9.10–9.35	<b>Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz</b> Zusammenfassende Übersicht der bis heute bestehenden Daten	Dr. Urs Mäder, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Leiter Ressort Bewegung und Gesundheit
9.35–10.00	<b>Übergewicht und Adipositas bei Schweizer Kindern und Jugendlichen</b> Angaben zur Verbreitung in der Schweiz; Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung	PD. Dr. Yves Schutz, Universität Lausanne, Abteilung Physiologie, Fakultät Biologie und Medizin
10.00–10.25	<b>Aktiver oder passiver Schulweg?</b> Ergebnisse der Mikrozensen zum Mobilitätsverhalten 1994, 2000, 2005  <b>«Mit Muskelkraft unterwegs»</b> Vorstellung des neu erschienenen HPM-Grundlagendokuments	Eva Martin-Diener, MPH, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ressort Bewegung und Gesundheit
10.25–10.50	Bewegungspause, Networking	Philipp Schmid, Bundesamt für Sport BASPO Sportförderung, J+S Kids
<b>Schule</b>		
10.50–11.20	<b>Bewegungsförderung in der Schule</b> Wirksame Bewegungsfördermassnahmen im Umfeld der Schule	Dr. Lukas Zahner, ISSW Universität Basel, Mitglied der Institutsleitung, Leiter KISS- Studie
11.20–11.45	<b>Schule.bewegt – Vorstellung neuer Module</b> Praktischer Bericht zum Aufbau der neuen Module «Unterwegs» und «Ernährung»	Patricia Steinmann, Bundesamt für Sport BASPO Sportförderung, Programmleiterin schule.bewegt
11.45–12.10	<b>Fitte Kids- biwegt geits bessär</b> Schulprojekt zur Förderung der Bewegung, Haltung und Entspannung im Schulalltag. Fokus liegt auf der Prävention von Haltungsschäden und der Integration des Lehrpersonals und der Eltern	Dr. med. Hanna Schnyder-Etienne, Schulärztin der Region Leuk, Projektleiterin in Zusammenarbeit mit der Schuldirektion unter Herrn German Fussen in Leuk
12.20–13.40	Networking-Mittagessen im Restaurant Bellavista	
13.45–14.00	<b>«Auf der Bewegungs- und Ernährungswelle surfen»</b>  Reflexionen zur Entwicklung des Bewegungsverhaltens, der Ernährung und des Körpergewichts	Dr. P.B. Mahler, Service de Santé de la Jeunesse, Genf, Leiter des Centre de Médecine d'Exercice

<b>Familie</b>		
14.00–14.25	<b>KLEMON</b> Prävention und Gesundheitsförderung bei Kleinkindern mit Risiko zu Übergewicht; Erfahrungen aus der Pilotphase	Dr. Martin Neuenschwander, Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Projektleiter
14.25–14.50	<b>Miges Balù</b> Sensibilisierung von Migrationsfamilien mit Kleinkindern für die Zusammenhänge Ernährung – Bewegung – Körpergewicht Wie die Mütter- und Väterberatung St. Gallen neue Zugangswege zu Migrationsfamilien gesucht und gefunden hat	Rosa Plattner, Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind, Geschäftsführerin und Projektleiterin
14.50–15.00	<b>«Bewegung ist Leben»</b> Vorstellung des neu erschienenen Informationsmaterials zu Bewegung und Sport für Migrantinnen und Migranten	Jenny Pieth, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ressort Bewegung und Gesundheit
15.00–15.10	Kurzpause	
<b>Wohnumfeld</b>		
15.10–15.30	<b>Integration durch Bewegung im Wohnumfeld für Kinder</b>	Dr. Marco Hüttenmoser, Netzwerk Kind und Verkehr, Koordinator
15.30–15.45	<b>«SchweizMobil»</b> Lancierung eines attraktiven Angebots für aktive Erholung	Peter Anrig, Stiftung «SchweizMobil» c/o Schweizer Tourismus-Verband STV, Geschäftsführer
15.45–15.50	Verabschiedung, Ausblick	Oliver Studer, Leiter Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch
16.00	Funiculaire ab Magglingen	

# Zusammenfassung der Referate

## Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz

Zusammenfassende Übersicht der bis heute bestehenden Daten

**Dr. Urs Mäder, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Leiter Ressort Bewegung und Gesundheit**

Kinder bewegen sich heute weniger als früher. Dies fördert das Übergewicht und schränkt die motorischen Fähigkeiten der Kinder ein. Diese Beobachtung wird von vielen Lehrerinnen und Lehrern formuliert. Der wachsende Anteil an übergewichtigen Kindern scheint diese Aussage zu belegen, zumal körperliche Aktivität das Risiko für Übergewicht senkt (Moore et al., 2003).

Zum Bewegungsverhalten der Schweizer Kinder besteht heute noch kein einheitliches Bild, das die Verbreitung der Inaktivität bestätigt. Verschiedene Untersuchungen erheben aber thematisch, demographisch und regional eingeschränkte Daten, die im Rahmen der Präsentation vorgestellt werden. Aufgrund der unterschiedlichen Methoden, die zur Erhebung der Daten eingesetzt wurden, sind die Untersuchungen aber nur begrenzt vergleichbar.

Die bestehenden Resultate sind bezüglich dem Trend des Bewegungsverhaltens der Kinder und Jugendlichen widersprüchlich. Im Vergleich zu anderen Ländern scheinen aber die untersuchten Schweizer Kinder nicht inaktiver zu sein. Ein nationales Monitoring des Bewegungsverhaltens der Kinder würde die detaillierte Beschreibung der aktuellen Situation ermöglichen. Damit liessen sich mögliche Risikofaktoren der Inaktivität unter Schweizer Kindern identifizieren. Bewegungsförderungsaktivitäten könnten gezielter auf die entsprechenden Risikogruppen ausgerichtet und damit effizienter gestaltet werden.

### Kontakt

Urs Mäder, Dr.  
Leiter Ressort Bewegung und Gesundheit  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
2532 Magglingen  
Tel. 032 327 62 05  
urs.maeder@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch

## Übergewicht und Adipositas bei Schweizer Kindern und Jugendlichen

Angaben zur Verbreitung in der Schweiz, Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung

**PD. Dr. Yves Schutz, Universität Lausanne, Abteilung Physiologie, Fakultät Biologie und Medizin**

Es ist allgemein bekannt, dass der Anteil übergewichtiger sowie adipöser Kinder und Jugendlicher seit 2 bis 3 Jahrzehnten in den meisten europäischen Ländern und auch in der Schweiz steigt. Die Ursachen dieses Phänomens, das die Instanzen des öffentlichen Gesundheitswesens zu Recht beunruhigt, sind in den Lebensbedingungen der heutigen Gesellschaft zu suchen, die als «Adipositas fördernd» betrachtet werden (Bewegungsmangel und wachsende Trägheit, unregelmässiges und chaotisches Essverhalten, chronischer Stress...).

Eine korrekte epidemiologische Diagnose ist die Voraussetzung für eine wirksame Prävention und Bekämpfung von Fettsucht. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer einheitlichen Definition von Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Leider ist die Definition von Fettleibigkeit bei Kindern nicht einfach. Im Gegensatz zum Erwachsenen bildet der Body-Mass-Index (BMI) beim Kind während der Wachstumsphase eine dynamische Situation ab, die von zwei stetig ändernden Faktoren beeinflusst wird: dem Zähler (Gewicht) und dem Nenner (Körpergrösse im Quadrat). Der BMI verringert sich in den ersten Lebensjahren, erreicht seinen Minimalwert im Alter von 4 bis 8 Jahren und steigt dann von neuem bis ins Erwachsenenalter schrittweise an. Der BMI dient allerdings nicht zur Unterscheidung zwischen Fettgewebe und Muskelmasse. Doch Fettsucht wird als Übermass von Fettgewebe definiert (Anteil von Körperfett im Verhältnis zum Körpergewicht).

Beim Kind sind die BMI-Schwellenwerte zur Definition von Übergewicht und Adipositas abhängig vom Geschlecht und vor allem vom Alter. Die International Obesity Task Force (IOTF, nach Cole u.a., 2000) hat internationale Referenzwerte erarbeitet, die auf einem grossen Daten-Reservoir von Kindern aus 6 Ländern und verschiedenen Kontinenten basieren. Zusätzlich sind länderspezifische, nationale BMI-Verteilungskurven erstellt worden, die jedoch unterschiedliche Schwellenwerte für die Definition von Übergewicht und Adipositas aufweisen, was Vergleiche zwischen den Ländern stark erschwert.

Nach regen Diskussionen zwischen Kinderärzten sind von einer Ad-hoc-Arbeitsgruppe der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie (Farpour\_Lambert u.a., 2006) Empfehlungen für die Schweiz erarbeitet worden. Die deutschen Normen (Kromeyer\_Hauschild u.a., 2001) wurden als Richtwerte für die Schweiz gewählt, da sie recht nah an den Werten liegen, die von der International Obesity Task Force veröffentlicht worden sind und da die beiden Länder vergleichbar sind.

Ein guter Kompromiss besteht darin, einerseits die nationalen Verteilungskurven zur Beobachtung der gewählten Population zu verwenden, und andererseits die Angaben der IOTF für einen Vergleich auf internationaler Ebene zu nutzen (Duperex, 2004).

In der Schweiz geht man davon aus, dass zwischen 5 bis 8% der Kinder und Jugendlichen fettleibig sind. Diese Angaben basieren auf einer Einzelstudie, die grosses Medieninteresse erregt hat (Zimmermann u.a., 2004). Die Studie zielte darauf ab, die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz auf der Basis einer für die verschiedenen Sprachregionen der Schweiz (52 Städte) repräsentativen Stichprobe zu messen. Die Stichprobe umfasste 2431 freiwillig teilnehmende Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren (somit rund 200 Kinder pro Altersgruppe). Die Teilnehmerquote betrug 76%. Da gerade adipöse Kinder häufig nicht (leicht bekleidet) an der Messung von Körpermassen teilnehmen wollten, ist anzunehmen, dass der Anteil der Fettleibigen noch höher liegen dürfte.

Ein allgemeiner Überblick über die in den letzten Jahren in der Schweiz veröffentlichten regionalen Studien (n=15) ergibt, dass zwischen 0%(?) und 5.6% der Knaben sowie 0%(?) und 10.4% der Mädchen adipös sind (Suter & Ruckstuhl 2006).

Somit wird klar, dass ganz offensichtlich keine repräsentativen Studien über Gewicht und Grösse von Kindern und Jugendlichen auf nationaler Ebene existieren, welche die statistisch erforderliche Anzahl Kinder aufweisen (rund 1000 pro Altersklasse und Stichjahr, nach Bovet u.a., 2007). Ähnlich wie bei den Erwachsenen sollten diese Studien auch bei Kindern und Jugendlichen regelmässig durchgeführt werden, um die Entwicklungsdynamik von Übergewicht und Fettsucht zu untersuchen.

Zwar fehlen die erforderlichen sehr teuren nationalen Studien, aber es gibt ein bedeutendes Reservoir von theoretisch verfügbaren, jedoch ausser in Lausanne und Basel noch nicht ausgewerteten Daten zu Gewicht und Körpergrösse von Schulkindern in verschiedenen Schweizer Städten: Bern, Zürich, Genf, St. Gallen, La Chaux-de-Fonds, Basel, Lausanne .... Diese Daten warten darauf «wiederbelebt» zu werden, statt in den Schubladen der Verwaltung zu schlummern. Vor über 5 Jahren haben wir die Initiative ergriffen (Woringer & Schutz, 2002), die anthropometrischen Daten des Schulgesundheitsdienstes der Stadt Lausanne auszuwerten. Die zwischen 5 und 16 Jahre alten Schulkinder werden regelmässig (normalerweise jedes Jahr) von den Schulkrankenschwestern gemessen.

Naturgemäss werden im Gegensatz zu anderen epidemiologischen Studien (Zimmermann u.a. 2004) nahezu alle Kinder erfasst (mehr als 95% der Gesamtheit). Verschiedene Kohorten von Lausanner Kindern wurden untereinander (Intervall von 10 Jahren) und mit einer bekannten Zürcher Kohorte (Prader-Largo, 1989) verglichen. Die Ergebnisse belegen, dass sich die Verbreitung von Adipositas bei den Knaben innerhalb eines Vierteljahrhunderts verdoppelt hat. Darüber hinaus sind innerhalb der jüngsten Kohorte (1990 geborene Kinder) 3 bis 4% der Mädchen und 4 bis 5% der Knaben fettleibig (Woringer & Schutz, 2008), in der 10 Jahre früher geborenen Kohorte waren es nur 2 bis 3%. Somit sind wir mit einer beschleunigten Wachstumsrate konfrontiert, ein Phänomen, das auch in anderen Ländern beobachtet wird.

#### **Kontakt**

PD. Dr. Yves Schutz,  
Universität Lausanne  
Departement Physiologie  
Fakultät Biologie und Medizin  
Rue du Bugnon 7  
CH-1005 Lausanne  
Tel. 021 692 55 63  
yves.schutz@unil.ch  
www.unil.ch

## Aktiver oder passiver Schulweg?

### Ergebnisse der Mikrozensen zum Mobilitätsverhalten 1994, 2000, 2005

Eva Martin-Diener, MPH, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ressort Bewegung und Gesundheit  
Daniel Sauter, Urban Mobility Research, Zürich

Die Bedeutung des Schulwegs zu Fuss oder mit dem Velo wird heute politisch breit diskutiert. Mit dem Mikrozensus zum Mobilitätsverhalten stehen seit 1994 national repräsentative und vergleichbare Daten für die Mobilitätsgewohnheiten der Kinder ab sechs Jahren zur Verfügung. Im Rahmen einer Sekundäranalyse wurden die Daten aus den Umfragen 1994, 2000 und 2005 im Auftrag des Bundesamts für Strassen ASTRA aufbereitet.

Im Jahr 2005 wurden rund 80% der Schulwege der 6- bis 12-jährigen Kinder aktiv, das heisst zu Fuss oder mit dem Velo, zurück gelegt (Abbildung 1). Der Anteil der Fusswege blieb seit 1994 etwa konstant. Zu Beginn der Schulzeit werden die Kinder auf etwa 10% ihrer Schulwege mit dem Auto in die Schule gebracht. Dieser Anteil ist in suburbanen und wohlhabenden Gebieten sowie in der Romandie teilweise mehr als doppelt so gross. In der französischen Schweiz hat zwischen 2000 und 2005 allerdings eine eigentliche Trendumkehr zurück zu mehr Fusswegen stattgefunden; dies darf durchaus als Folge der grossen Bemühungen, den Schulweg zu Fuss mit Initiativen wie «pédibus» wieder zur Norm werden zu lassen, interpretiert werden.

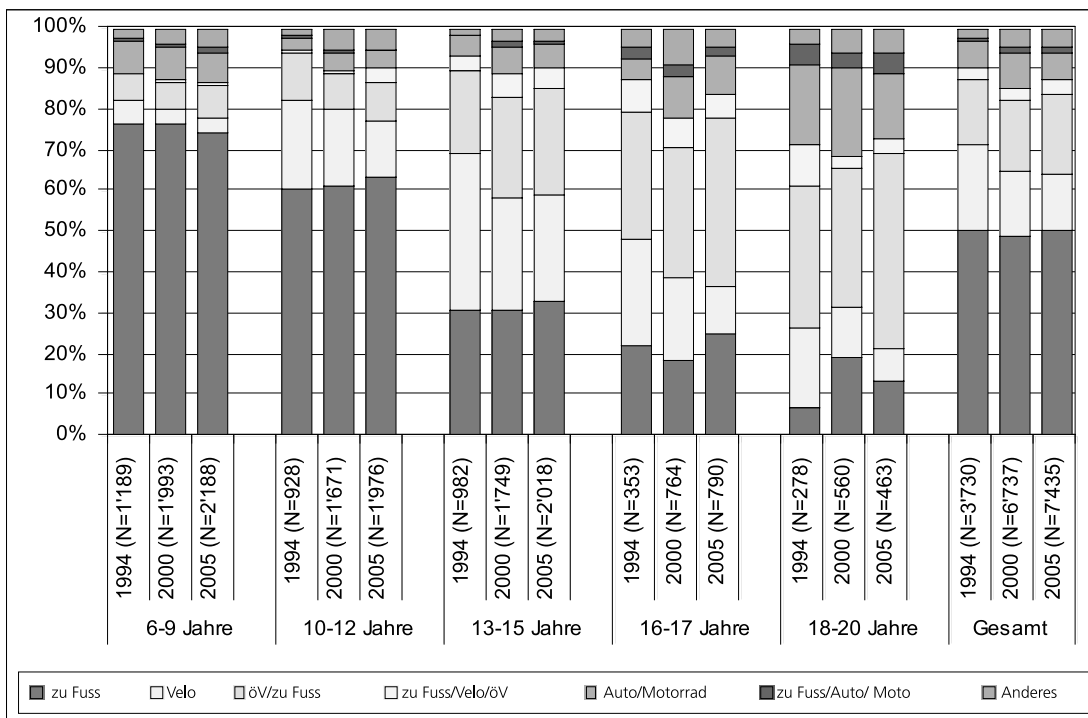


Abbildung 1. Verkehrsmittelwahl auf Ausbildungswegen 1994, 2000 und 2005 von Kindern und Jugendlichen nach Altersgruppen (Basis = 3730, 6737 bzw. 7435 Wege)

Der Anteil der Velowege hat seit 1994 markant abgenommen. Dieser Rückgang betrifft alle Altersgruppen, Sprachregionen und beide Geschlechter. Bei älteren Jugendlichen hat er sich mehr als halbiert. Bemerkenswert ist, dass das Velo vor allem auf kurzen Ausbildungswegen bis drei Kilometer an Anteilen verlor. Das Velo wurde grösstenteils durch den öffentlichen Verkehr abgelöst.

Im internationalen Vergleich ist der Anteil der Schulwege mit den eigenen Füssen in der Schweiz hoch und seit rund zehn Jahren etwa konstant. Trotzdem ist das Potential für aktive Schulwege längst nicht ausgeschöpft. Die Herausforderung wird sein, den Rückgang der Nutzung des Velos zu stoppen und eine Trendumkehr einzuleiten.

#### **Kontakte**

Eva Martin-Diener, MPH  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Ressort Bewegung und Gesundheit  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
2532 Magglingen  
Tel. 032 327 61 66  
eva.martin@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch

Daniel Sauter  
Urban Mobility Research  
Mühlebachstrasse 69,  
8008 Zürich  
Tel. 044 382 02 88  
daniel.sauter@urban-mobility.ch





## «Mit Muskelkraft unterwegs»

**Vorstellung des neu erschienen HPM-Grundlagendokuments**

**Eva Martin-Diener, MPH, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ressort Bewegung und Gesundheit**

Neues Grundlagendokument: Mit Muskelkraft unterwegs. Sich mit Muskelkraft auf den eigenen Füßen oder auf Rädern zu bewegen – sei es als zielgerichtete Fortbewegung, zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit oder als Freizeitaktivität – ist eine bedeutende Gesundheitsressource. Die neue Broschüre liefert Fakten und Argumente, illustriert Zusammenhänge und zeigt Handlungsansätze zur Förderung der Mobilität aus eigener Kraft. Sie richtet sich an Fachpersonen, die an einer übergreifenden Sichtweise von Bewegung und Mobilität interessiert sind. Das Heft ist Teil der Schlussdokumentation des Projekts «Human Powered Mobility» (eine der Massnahmen des Konzepts des Bundesrats für eine Sportpolitik in der Schweiz in der Umsetzungsphase von 2003 bis 2006) sowie des Aktionsplans Umwelt und Gesundheit (APUG, 1998–2007).

Download unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch); gedruckt erhältlich bei [info@hepa.ch](mailto:info@hepa.ch).

### **Kontakt**

Eva Martin-Diener, MPH  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Ressort Bewegung und Gesundheit  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
2532 Magglingen  
Tel. 032 327 61 66  
[eva.martin@baspo.admin.ch](mailto:eva.martin@baspo.admin.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

## Bewegungsförderung in der Schule

### Wirksame Bewegungsförderungsmassnahmen im Umfeld der Schule

**Dr. phil. nat. Lukas Zahner, ISSW Universität Basel, Mitglied der Institutsleitung, Leiter KISS-Studie**

Welches sind die erfolgreichen Interventionsmassnahmen um die Bewegungsaktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen zu fördern?

Weltweit arbeiten verschiedene Forschungsgruppen am Thema «Bewegungsaktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen». In mehreren Reviews wurde der Stand der Forschung dargelegt. Für viele Reviewer war es schwierig, die Evidenz bestimmter Interventionsmassnahmen anzugeben, da bei einzelnen Studien mehrere Methoden gleichzeitig angewandt wurden oder sich widersprüchliche Studienergebnisse zeigten. Allgemein muss bemerkt werden, dass bis heute nur wenige gut kontrollierte Studien mit mindestens 6-monatiger Dauer vorhanden sind (ca. 20 RCTs) und die schulbasierten Studien erfolgreicher waren als die klinik- oder individuumbasierten Studien.

Als Essenz der konsultierten Literatur, bzw. aufgrund der derzeitigen Evidenzlage scheinen die nachfolgend aufgeführten Interventionsmassnahmen zur Erhöhung der Bewegungsaktivität, bzw. Fitness im Umfeld der Schule eine Wirkung zu zeigen:

- Einbezug der Eltern, bzw. der Familie.
- Interventionen im Sportunterricht (zusätzliche Sportstunden und/oder Erhöhen der Aktivitätszeit während den Sportstunden).
- Neben Verhaltens- auch verhältnispräventive Massnahmen (z.B. sicherere Schulwege, aktivitätsfreundliche Pausenplatzgestaltung mit Hilfsmitteln und/oder Bemalungen, bewegungsfördernde Schumatmosphäre)
- Freie Wahlmöglichkeiten (auch ausserschulische Angebote). Angebote, welche die Freude an der Bewegung fördern.
- Zielgruppenorientierte Angebote (z.B. Angebote für Übergewichtige, unterschiedliche Leistungsgruppen, Altersgruppen, spezielle Kulturkreise oder geschlechtsspezifische Angebote).

Vergleicht man die verschiedenen Schulinterventionsstudien miteinander, so kann man unterschiedliche Interventionsstrategien erkennen. Auf der einen Seite versuchte man die Quantität der Bewegungs- und Sporteinheiten zu verbessern, auf der anderen Seite versuchte man die Qualität der Bewegungsförderungsmassnahmen zu erhöhen. Als dritte Interventionsstrategie versuchte man sowohl die Quantität, als auch die Qualität zu beeinflussen. Wie die Literatur zeigt, konnten mit allen Interventionsstrategien positive Effekte erreicht werden, wobei relativierend erwähnt werden muss, dass die Interventionseffekte meist bescheidener Natur waren und sich eine Abnahme der Effekte bei späteren Nachmessungen zeigte.

### Kontakt

Lukas Zahner, Dr. phil. nat.  
Mitglied der Institutsleitung und Leiter KISS-Studie  
ISSW Universität Basel  
Brüglingen 33  
4052 Basel  
Tel. 061 377 87 55  
lukas.zahner@unibas.ch  
www.issw.unibas.ch

## Schule.bewegt – Vorstellung neuer Module



**Patricia Steinmann, Bundesamt für Sport BASPO,  
Sportförderung, Programmleiterin schule.bewegt**

«schule.bewegt» ist auf Erfolgskurs. Über 2000 Schweizer Schulklassen nutzen heute die bestehenden Bewegungsmodule: Im Schuljahr 2008/09 geht es mit neuen Modulen und Umsetzungsideen weiter:

- **Modul «Footbag»:** Der Footbag wird für bewegte Pausen im Unterricht, in den Unterrichtspausen, in der Freizeit oder für Bewegungshausaufgaben verwendet. Natürlich erhält jede Schülerin und jeder Schüler einen eigenen Footbag (Hackysack).
- **Modul «Bewegungspausen»:** Das Modul «Bewegungspausen» enthält ein Kartenset mit Bewegungsideen für das Klassenzimmer. Die abwechslungsreichen Übungen können ohne zusätzliches Material jederzeit im Schulzimmer in Form von bewegten Pausen durchgeführt werden.
- **Modul «unterwegs»:** Schulen und Klassen, die sich für das Modul «unterwegs» anmelden, erhalten die schule.bewegt-Kiste. Damit lassen sich tolle Parcours auf dem Pausenplatz erstellen, sei es fürs Velo, Rollen oder zu Fuss. Zusätzlich wird der Schulweg thematisiert. Die Kiste enthält zahlreiche Informationen und Hilfsmittel.
- **Zusatzmodul «Ernährung»:** Das Zusatzmodul «Ernährung» liefert Klassen wichtige Grundlageninformationen für eine gesunde Ernährung. Klassen können mit Hilfe dieses Moduls die Thematik im Unterricht oder an Projekttagen und Projektwochen aufgreifen, und anhand von Ideen umsetzen.
- Die beiden Module **«Fussball+»** und **«basic»** bleiben so lange im Angebot, wie das Material reicht.

Mit diesen vielseitigen und intuitiven Angeboten sollen auch im nächsten Schuljahr möglichst viele Klassen zu täglicher Bewegung motiviert werden!

### **Kontakt**

Patricia Steinmann,  
Programmleiterin schule.bewegt  
Bundesamt für Sport BASPO  
Sportförderung  
2532 Magglingen  
Tel. 032 327 61 31  
patricia.steinmann@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch/www.schulebewegt.ch

## Fitte Kids- biwegt geits bessär

Ein Gesundheitsprojekt der Gemeinde Leuk und der umliegenden Gemeinden

**Dr. med. Hanna Schnyder-Etienne, Schulärztin der Region Leuk, Projektleiterin in Zusammenarbeit mit der Schuldirektion unter Herrn German Fussen in Leuk**

Bei den schulärztlichen Reihenuntersuchungen beobachteten wir bei unseren Jugendlichen in den letzten Jahren, nebst den massiven Zunahmen der Rückenschmerzen und Rücken-schäden, neu aufgetretene Brustkorbverformungen.

Unser Gesundheitsprojekt startete im Schuljahr 2003/2004. Getragen von den Lehrpersonen und Eltern, zeigte es bereits nach einem Jahr erstaunliche Resultate. Je nach Schulstufe hatten die Jugendlichen bis zu 85% weniger Rückenschmerzen. Eine zweite Evaluation nach vier Jahren zeigte eine signifikante Verminderung der Rückenschmerzen der Kinder und Jugendlichen auf den verschiedenen Schulstufen.

Mit grosser Besorgnis beobachteten wir die zunehmenden Haltungs- und Rückenschäden bis hin zum «Haltunzszerfall» unserer Kinder und Jugendlichen. Von 78 untersuchten Jugendlichen der 2. Orientierungsschule klagten 58% im Schuljahr 2002/2003 über Rückenschmerzen, sechs Jugendliche (7,7%) über chronische Beschwerden. 4 Jugendliche zeigten Brustkorbveränderungen. Bei zwei Jugendlichen waren diese Verformungen neu aufgetreten.

Um diesen massiven gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken, starteten wir im Schuljahr 2003/2004 unser Gesundheitsprojekt «Fitte Kids – biwegt geit's bessär». Das Projekt will mehr Bewegung, Haltung, Körperbewusstsein und Entspannung in den Schulalltag bringen. Nachhaltigkeit und stufengerechtes Konzept (vom Kindergarten bis ins 9. Schuljahr) bilden die Zielvorgaben.

Nach gezielter Weiterbildung der Lehrerschaft aller Gemeinden der Region Leuk, der direkten Umsetzung in den Unterricht mittels Wissensvermittlung, bewegtem Unterricht, dynamischen Sitzen, bewegter Pause, «Laufen statt Fahren» und Information an die Eltern, haben wir unser Schuljahr ausgewertet. Bereits nach einem Jahr zeigten sich unerwartet erfreuliche Resultate mit Verminderung der Rückenschmerzen um bis zu 85%. Auch nach 4 Jahren zeigen sich signifikante Verminderungen der Rückenschmerzen auf den verschiedenen Schulstufen.



Die «Leuker Studie» 2006/2007, unter Federführung des Sportstudenten Daniel Pfammatter, zeigte auf, dass mit gezielter Förderung der Bewegung bei den Schulkindern der 5. und 6. Primarklassen (eine Stunde Bewegung in der Schule, intensivierter Sportunterricht, gelaufener Schulweg, Bewegungshausaufgaben) die Schüler in einigen Bereichen signifikante Verbesserungen ihrer Leistungsfähigkeit zeigten. Die Mädchen konnten ihre Ausdauer signifikant verbessern, was für dieses Alter sehr wichtig ist. Üblicherweise sieht man den gegenteiligen Trend, dass die Mädchen in diesem Alter die Bewegung entscheidend vermindern und anfangen, mit sich und ihrer Figur zu hadern.

2005 übergaben wir ein Bewegungsmanifest der Oberwalliser Ärztesgesellschaft an die verantwortlichen Staatsräte Claude Roch (Departement für Erziehung, Kultur und Sport) und Thomas Burgener (Departement für Gesundheit). Unsere Gemeinde machte seit 2006 beim Projekt «Gemeinde bewegt» mit, die Schulkommission erarbeitete ein Projekt «Schulweg als Chance». Ab 2006 offerieren wir Impulsnachmittage für interessierte Schulen. Bis jetzt haben wir 750 Lehrpersonen im Oberwallis weitergebildet.

Um unseren Kindern die Möglichkeit einer gesunden Entwicklung zu geben, brauchen wir Bewegungsmöglichkeiten in den Schulen, zu Hause und im öffentlichen Raum. Es braucht Einsicht und politischen Willen, unseren Kindern und Jugendlichen diesen Freiraum zu schaffen.

### Kontakt

Hanna Schnyder-Etienne, Dr. med.  
Praxis Chabloz  
CH-3953 Leuk-Stadt  
Tel. 027 473 13 06  
h.schnyder.etienne@bluewin.ch

## «Auf der Bewegungs- und Ernährungswelle surfen»

### Reflexionen zur Entwicklung des Bewegungsverhaltens, der Ernährung und des Körpergewichts.

**Dr. P.B. Mahler, Service de Santé de la Jeunesse, Genf, Leiter des Centre de Médecine d'Exercice**

Die Themen Bewegung, Ernährung und Adipositas stehen heute im Brennpunkt der Aufmerksamkeit von vielen Menschen. Trotz dieses zuweilen übertriebenen Interesses bleibt es schwierig, die konkreten Struktur- oder Verhaltensänderungen sowie die Verbreitung von Übergewicht und Fettleibigkeit in der Bevölkerung zu messen.

Man gewinnt den Eindruck, dass die drei Themen als Ausgangspunkt für Reflexionen, Studien und zahlreiche kleinere Projekte dienen, ohne dass hingegen echte und umfassende Initiativen verwirklicht werden, um diese Tendenzen zu beeinflussen.

Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen und populären Überzeugungen gibt es scheinbar einfache Lösungen. Es «genügt», sich regelmässig zu bewegen und sich ausgewogen zu ernähren. Doch obwohl wir uns seit langem über die Ursachen des Problems im Klaren sind, gelingt es uns nicht, seine Entwicklung zu beeinflussen.

Noch nie zuvor haben die Wissenschaft und die Medien diesen drei Themen so grosse Beachtung geschenkt. Zum Thema Adipositas beispielsweise sind seit dem Jahr 2000 über 50 000 wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht worden, was rund einem Artikel pro Stunde entspricht. Angesichts des damit verbundenen finanziellen Aufwands stellt sich die Frage, ob das Geld sinnvoll investiert worden ist.

Die Suche nach einem Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ernährung ist grundsätzlich von drei Parametern abhängig. Einerseits von der persönlichen Verantwortung und den äusseren Motivationsfaktoren und andererseits von verschiedenen Umweltfaktoren (Gesellschaft, Stress, Modetrends, Angebot, Infrastrukturen, Urbanisierung, Schule, Sicherheit, Medien, Wissen...).

Wir neigen zur Annahme, dass die persönliche Verantwortung sowie die äusseren Motivationsfaktoren den Einzelnen dazu anregen, die Umweltfaktoren zu überwinden, die zu Bewegungsmangel und zu unausgewogener Ernährung führen. Leider scheint dies nicht der Fall zu sein. Sehr wahrscheinlich sind hohe Investitionen in nachhaltige Umweltveränderungen erforderlich, um eine Chance zu haben, die heutige Tendenz ändern zu können.

Die Studie STOPP (Stockholm Obesity Prevention Program) stellt ein konkretes Beispiel einer Massnahme auf struktureller Ebene dar. Dank der Einführung neuer Ernährungsgewohnheiten (keine Süssigkeiten mehr) und regelmässiger Bewegung (30 Min. pro Tag) konnte in den entsprechenden Schulen eine Verringerung der Fettleibigkeit von 6% über vier Jahre im Vergleich zu anderen Schulen erzielt werden, die in der gleichen Periode eine Erhöhung von 3% aufweisen. Diese Massnahme ist in verschiedener Hinsicht interessant. Die veränderten Essgewohnheiten des Kindes in der Schule haben die Essgewohnheiten der Familie beeinflusst und gleichzeitig wurden die Eltern in ihren Bemühungen unterstützt, ihren Kindern gesunde Nahrungsmittel für die Pause mitzugeben.

Die Schlussfolgerung lautet: Wenn wir das Bewegungsverhalten, die Ernährung und die Verbreitung von Adipositas konkret beeinflussen wollen, müssen wir im Rahmen des Möglichen bei den Umweltfaktoren ansetzen, um die Menschen zu unterstützen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Derartige Massnahmen setzen allerdings Eingriffe auf der Ebene der strukturellen Prävention voraus und bedingen das Festlegen von gewissen Grenzen, was leider wenig populär ist.

#### Kontakt

Dr. Per Bo Mahler  
Responsable du Centre de médecine d'exercice  
Service de Santé de la Jeunesse  
11, Glacis de Rive  
1211 Genève 3  
Tél. 022 327 61 57  
per.mahler@etat.ge.ch  
www.ge.ch/ssj

## **KLEMON**

### **Prävention und Gesundheitsförderung bei Kleinkindern mit Risiko zu Übergewicht. Erfahrungen aus der Pilotphase**

**Dr. Martin Neuenschwander, Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, Projektleiter**

Übergewicht im Kindesalter bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter bestehen. Deshalb lohnt sich eine frühzeitige Gewichtsprävention. Das Projekt KLEMON wurde als elternzentrierte Massnahme für Kleinkinder im Alter von 2 bis 5 konzipiert und unter der Leitung des Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF zwischen Januar 2006 und Dezember 2007 realisiert. Als Setting für die Umsetzung der Massnahme wurden die Mütter-/Väterberatungsstellen gewählt; unterstützend wirkten dabei die für die Kinder zuständigen Pädiatrie- und Hausarztpraxen mit. Dieser Ansatz war für die Schweiz neu. KLEMON wurde aus diesem Grund in einer ersten Phase als Pilot durchgeführt und breit evaluiert.

Im Rahmen dieses Projektes führten Mütterberaterinnen aus 10 Deutschschweizer Kantonen mit von Übergewicht betroffenen Kindern und deren Eltern ein mehrmonatiges Monitoring durch, kombiniert mit regelmässigen Beratungen. Grundlage für die Beratungen bildeten Tagesprotokolle des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Kinder. Zusätzlich wurden gezielt Konsumzeiten von TV/Video sowie weitere familiäre Verhältnisfaktoren erfasst. Die Mütterberaterinnen wurden vor der Feldphase in zweitägigen Kursen in Ernährungserziehung, Ernährungspsychologie, Ernährungsberatung, Bewegung/Sport für Kleinkinder und motivierender Gesprächsführung weitergebildet.

Für die Evaluation standen Protokoll- und Beratungsdaten von 68 Kindern zur Verfügung. Die Massnahme zeigte bei den gemessenen Indikatoren positive Effekte. So konnte bei den teilnehmenden Kindern insgesamt eine signifikante Abnahme des BMI nachgewiesen werden. Bezogen auf die gebildeten Gewichtsklassen fand im Laufe des Monitorings eine gestaffelte und signifikante Verschiebung von den adipösen zu den übergewichtigen und von den übergewichtigen zu den normalgewichtigen Kindern statt. Wirkung zeigte KLEMON auch auf der Ebene des individuellen Verhaltens: Die Kinder waren nach dem Monitoring körperlich signifikant aktiver als vorher, konsumierten weniger gezuckerte Getränke und steigerten gleichzeitig ihren Früchte- und Gemüsekonsum bedeutsam. Zudem verbesserte sich ihre Ess- und Tischkultur. KLEMON genoss überdies bei Eltern und Fachpersonen eine hohe Akzeptanz.

Der im Pilotprojekt KLEMON gewählte Ansatz zeigt, dass mit Kindern im Vorschulalter eine wirksame Gewichtsprävention realisierbar ist. Aufgrund der positiven Resultate nahm Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt als Modul-Baustein in das nationale Programm «Gesundes Körpergewicht» auf. Ab Herbst 2008 soll KLEMON den Kantonen für ihre individuellen Aktionsprogramme in einer fortentwickelten Form zur Verfügung stehen. Als Trägerschaft für die künftige Umsetzung figuriert der Schweizerische Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter ([www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)).

Der Evaluationsbericht steht unter [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch) zum Download zur Verfügung.

#### **Kontakt**

Martin Neuenschwander, Dr. phil.  
Forschungsleiter  
Konradstrasse 32  
CH-8031 Zürich  
Tel. 044 448 11 60  
Fax 044 448 11 70  
[martin.neuenschwander@isgf.unizh.ch](mailto:martin.neuenschwander@isgf.unizh.ch)  
[www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

## Miges Balù

### Sensibilisierung von Migrationsfamilien mit Kleinkindern für die Zusammenhänge Ernährung – Bewegung – Körpergewicht

#### Rosa Plattner, Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind, Geschäftsführerin und Projektleiterin

Im Angebot der Mütter- und Väterberatungsstelle St. Gallen und Umgebung steht die Prävention und Gesundheitsförderung im Zentrum. Das Angebot soll niederschwellig sein und allen Eltern zur Verfügung stehen. Was macht eine Beratungsstelle, wenn sie merkt, dass ein grosser Teil der fremdsprachigen Bevölkerung das Angebot nicht in Anspruch nimmt? Gerade wenn diverse Untersuchungen zeigen, dass Migration ein Risikofaktor für die Gesundheit und Bildung sein kann? Wie muss das Angebot strukturiert werden? Was heisst niederschwellig in diesem Zusammenhang?

Diesen Fragen ist die Mütter- und Väterberatung vom Ostschweizerischen Verein für das Kind im Projekt **MigesBalù** nachgegangen.

Das dreijährige Projekt wird im Juni 2008 abgeschlossen und wird finanziell von den Integrationsstellen Kanton und Stadt St. Gallen, dem Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung IMES, Suisse Balance und fachlich von der Caritas Fachstelle Gesundheit und Integration getragen.

#### Ziel des Projekts:

*Säuglinge und Kleinkinder aus Familien mit Migrationshintergrund haben intakte Chancen sich zu gesunden Kindern nach dem Gesundheitsverständnis der Ottawa-Charta, insbesondere mit einem gesundheitsförderlichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu entwickeln*

In einer ersten Phase wurden interkulturelle Vermittlerinnen und die Beraterinnen in transkultureller Kompetenz geschult, Elterninformationsmaterial übersetzt und die Beratung mit interkulturellen Vermittlerinnen aufgenommen.

Aus der Überlegung heraus «nicht für, sondern mit Migranten» ging es in der zweiten Phase darum, mit den Methoden Partizipation und Empowerment Schlüsselpersonen aus den jeweiligen Sprachgruppen zu finden, mit ihnen zusammen die Bedürfnisse und Informationswege ihrer Landsleute zu erheben und entsprechende Angebotsformen und Arbeitsinstrumente zu erarbeiten.

Daraus ist ein grosses Netzwerk entstanden welches nun für die Beratung von jungen Eltern, auch für die Themen Ernährung und Bewegung, eingesetzt werden kann. Die vorläufig erhobenen Zahlen zeigen, dass der richtige Weg eingeschlagen wurde, konnte doch der Anteil der Migrationsbevölkerung in den Beratungsstellen stark erhöht werden.

Weitere Informationen, insbesondere auch übersetzte Elternbroschüren unter [www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)

#### Kontakt

Rosa Plattner,  
Geschäftsführerin  
Mütter- und Väterberatung des Ostschweizerischen Vereins für das Kind  
Rosenbergstr. 82  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 227 11 71  
[r.plattner@ovk.ch](mailto:r.plattner@ovk.ch)  
[www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)

## «Bewegung ist Leben»

### Informationsmaterial zum Thema Bewegung und Sport für Migrantinnen und Migranten

**Jenny Pieth, lic. phil. I, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Ressort Bewegung und Integration**

Bewegung ist Leben – diese in acht Sprachen erschienene Publikation richtet sich an Migrantinnen und Migranten und bietet Informationen und Einstiegshilfen zu Bewegung und Sport. Sie wurde von der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM zusammen mit dem Schweizerischen Roten Kreuz SRK und Expertinnen und Experten aus der Migrationsbevölkerung entwickelt. Die Broschüre ist ein praktisches Instrument zur Bewegungs-, Gesundheits- und Integrationsförderung.

Die Broschüre richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund unterschiedlicher Herkunft und verschiedener Alterskategorien, die sich im Alltag wenig oder gar nicht bewegen. Diese Zielgruppe und ihr Umfeld soll zum Thema Bewegung und Sport informiert und zu mehr Bewegung im Alltag motiviert werden. So wird nicht nur ihr Bewegungs- und Sportverhalten, sondern auch die Chancengleichheit im Gesundheitsbereich und die soziale Integration verbessert.

Im Zentrum der Broschüre stehen die Motive der Zielgruppe, sich zu bewegen. Wie in einer Bedürfnisanalyse deutlich wurde, spielt in erster Linie der soziale Aspekt, also Bewegung mit der ganzen Familie und mit Freunden, eine wichtige Rolle. Weitere wichtige Beweggründe, welche angesprochen werden, sind das Naturerlebnis, die Erholung, das Aussehen, die Leistung und die Gesundheit. Die Broschüre geht von diesen Motiven aus und bietet praktische Vorschläge und weiterführende Hinweise auf konkrete Angebote. Auf diese Weise werden Menschen in verschiedenen Lebenssituationen, mit verschiedenen körperlichen Voraussetzungen, Interessen und Erfahrungen angesprochen.

Beweggründe und Hindernisse, die den Zugang zu Bewegung und Sport für Migrantinnen und Migranten steuern, werden aufgegriffen. Die Broschüre zeigt Wege auf, wie Hindernisse überwunden werden können und wie Bewegung für jede und jeden zu einem Teil des Lebens werden kann.

Bestellung: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Die Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:

türkisch  
portugiesisch  
albanisch  
spanisch  
italienisch  
französisch  
serbisch/kroatisch/bosnisch  
deutsch

### Kontakt

Jenny Pieth, lic. phil. I  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Ressort Bewegung und Gesundheit  
Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
2532 Magglingen  
Tel. 032 327 65 41  
[jenny.pieth@baspo.admin.ch](mailto:jenny.pieth@baspo.admin.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)





## Integration durch Bewegung im Wohnumfeld für Kinder

**Dr. Marco Hüttenmoser, Netzwerk Kind und Verkehr,  
Koordinator**

Der Referent untersucht seit 1982 die Auswirkungen des Wohnumfeldes, insbesondere unter Berücksichtigung des motorisierten Strassenverkehrs, auf die Entwicklung der Kinder.

In verschiedenen Untersuchungen liess sich nachweisen, dass ein bewegungsfreundliches Wohnumfeld, das bereits von jüngeren Kindern selbstständig erreicht werden kann, sich positiv auf die motorische und soziale Entwicklung der Kinder sowie auf ihre Selbständigkeit auswirkt.

Kinder, die unbegleitet und weitgehend ungefährdet in der näheren Umgebung ihrer Wohnung spielen können, haben weit mehr Spielkameraden und Freunde als Kinder, die in einem durch den Strassenverkehr gefährdeten Wohnumfeld aufwachsen. Erstere verbringen weit mehr Stunden beim Spiel im Freien in mehr oder weniger intensiver Bewegung. Ein gutes Wohnumfeld reduziert den täglichen Fernsehkonsum deutlich.

Nicht nur Kinder profitieren von einem guten Wohnumfeld. Auch deren Eltern kennen weit mehr Nachbarn und Nachbarinnen und haben doppelt so viele Möglichkeiten, ihre Kinder spontan in der Nachbarschaft betreuen zu lassen.

Diese Ergebnisse sind ein deutliches Zeichen dafür, dass ein Wohnumfeld, das über grosszügige Freiflächen verfügt, nicht vom fahrenden Verkehr gefährdet oder von Parkflächen verstellt ist, der Integration der Kinder und der Erwachsenen, unabhängig von ihrer Nationalität und ihrer Ausbildung, äusserst förderlich ist.

In einer vom Bundesamt für Sport unterstützten Nationalfondsstudie konnte ich, gemeinsam mit Daniel Sauter, das Ausmass der Integration in verschiedenen Strassen (Hauptstrasse, Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen) differenziert messen. Wir konnten nachweisen, dass das Integrationspotenzial in Begegnungszonen am grössten ist.

Ungefährdet verfügbarer, öffentlicher und halböffentlicher Raum erweist sich als entscheidend für gelungene Integration. Doch nicht nur das: Derartige Räume sind auch förderlich für die motorische und soziale Entwicklung. Da gute Wohnumfelder das Spiel und die tägliche Bewegung der Kinder in hohem Ausmass fördern, muss man davon ausgehen, dass sie auch ein wirksames Mittel darstellen, um dem Übergewicht bei Kindern entgegen zu wirken.

Massnahmen im Wohnumfeld haben den Vorteil, dass dort Familien mit kleinen Kindern schon sehr früh erreicht werden können und kostengünstig ausfallen, etwa die Einrichtung guter Begegnungszonen.

Im Referat werden die wichtigsten Ergebnisse der verschiedenen Untersuchungen zusammengefasst und einzelne konkrete Massnahmen vorgestellt.

#### **Kontakt**

Marco Hüttenmoser, Dr.  
Koordinator Netzwerk Kind und Verkehr  
Kirchbühlstrasse 6  
CH-5630 Muri  
Tel. 056 664 37 42  
info@kindundumwelt.ch  
www.kindundumwelt.ch

## SchweizMobil – ein weltweit einmaliges Angebot für aktive Erholung

Peter Anrig, Stiftung «SchweizMobil» c/o Schweizer Tourismus-Verband STV, Geschäftsführer

- Die Schweiz ist seit 1998 ein Veloland
- Ab 2008 ist die Schweiz auch ein Wander-, Mountainbike-, Skating- und Kanuland
- Mit SchweizMobil wird die Schweiz weltweit Leader mit Aktivangeboten für Freizeit und Tourismus
- 22 nationale und 147 regionale «Best of»-Routen mit insgesamt rund 20 000 km für das Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren erschliessen die Schweiz.
- Alle Angebote werden nach gemeinsamen Spielregeln kommuniziert:
  - mit einer einheitlichen Signalisation (mehr als 100 000 Wegweiser)
  - mit 550 Infotafeln an wichtigen Routenknoten und Haltestellen des öffentlichen Verkehrs
  - mit insgesamt 57 Routenführern in den Sprachen d/f/e
  - mit einer umfassenden und weltweit führenden Internet-Plattform
- SchweizMobil-Angebote bieten den Gästen nebst Routen zahlreiche Dienstleistungen:
  - Vernetzung mit dem öffentlichen Verkehr an über 18 000 Haltestellen
  - Übernachtungsbetriebe (mehr als 1 100 SchweizMobil-Partner)
  - Reisepauschalen (mehr als 100 via SchweizMobil kommunizierte buchbare Angebote)
  - lokale Routenangebote (an mehr als 270 SchweizMobil-Etappenorten)
  - nationale Velovermietung
- SchweizMobil wird wirkungsvoll vermarktet:
  - Schweiz Tourismus stellt das Dachmarketing
  - die Interessensgemeinschaft SchweizMobil gemeinsam mit SwissTrails, den Tourismusregionen und privaten Leistungsträgern stellt das Angebotsmarketing (buchbare Angebote) sicher.
- Die Realisierung wurde ermöglicht dank einer umfassenden Public-Private-Partnership:
  - die 26 Kantone
  - 8 Bundesämter
  - das Fürstentum Liechtenstein
  - zahlreiche Organisationen aus den Bereichen Verkehr, Tourismus und Sport
  - Sponsoringpartner sanitas, Ringier AG und media swiss AG (gate 24)



- Mehr als 3 Millionen Tagesausflügler und 100 000 Mehrtagesreisende (mit bis zu 500 000 Übernachtungen) setzen im Veloland Schweiz jährlich rund 130 Millionen Franken im Gastgewerbe, bei Transportunternehmen, Fahrzeugvermietern, lokalen Gewerbebetrieben etc. um.  
Auf diesen Erfahrungswerten aufbauend kann erwartet werden, dass SchweizMobil mit Tages- und Mehrtagesreisen mehr als 1 Mio. Übernachtungen und zwischen 300 und 500 Millionen Franken Umsatz pro Jahr generieren wird.

**Fazit: Die Schweiz verfügt mit SchweizMobil über ein weltweit einzigartiges, infrastrukturell und kommunikativ hochstehendes Angebot für das Wandern, Velofahren, Mountainbiken, Skaten und Kanufahren. Dies eröffnet dem Schweizer Sommertourismus neue Chancen zur Profilierung als Top-Destination für aktive, naturnahe Erholung.**

### Kontakt

Peter Anrig,  
Geschäftsführer  
Stiftung «SchweizMobil» Schweiz  
c/o Schweizer Tourismus-Verband  
Finkenhübelweg 11  
Postfach 8275  
3001 Bern  
Tel. 031 307 47 40  
info@veloland.ch  
www.schweizmobil.ch

# Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

**Empfehlungen des Bundesamts für Sport BASPO, des Bundesamts für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch aus dem Jahr 2006**

Kinder und Jugendliche brauchen mindestens eine Stunde Bewegung und Sport täglich. Dies postulierten Matthias Remund, Direktor des Bundesamtes für Sport BASPO und Prof. Thomas Zeltner, Direktor des Bundesamtes für Gesundheit BAG in einer gemeinsamen Empfehlung der beiden Ämter, die an der 3. Bildungskonferenz Sport in Magglingen im April 2006 präsentiert wurde. Auf dem Hintergrund einer beunruhigenden Zunahme des Übergewichts und des fortschreitenden Bewegungsmangels, auch bei Kindern und Jugendlichen, bieten die Empfehlungen eine Orientierungshilfe zur Entwicklung von konkreten Massnahmen.

Zusammenfassung der Empfehlungen für Kinder und Jugendliche in der Bewegungsscheibe

- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche gegen Ende des Schulalters während mindestens einer Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Es bietet sich dafür eine Fülle von Sport- und Alltagsaktivitäten an. Aktivitäten ab etwa 10 Minuten Dauer können hier mitgezählt werden.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern.
- Falls Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität länger als etwa zwei Stunden dauern, sind wenigstens kurze «Bewegungspausen» empfohlen.

## Download der Bewegungsempfehlungen

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) → Bewegungsempfehlungen



# Euro 08 und darüber hinaus: Projekte für die Schule

## Das Tor zu mehr Bewegung: [www.switzerland.com/school](http://www.switzerland.com/school)

### J+S-Kids

([www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Schwerpunkte → J+S Kids)

Das Programm J+S-Kids sieht vor, dass jede Schule – zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht – pro Woche eine bis zwei polysportive Lektionen anbietet. Ergänzend bieten Vereine spezielle polysportive Programme für 5- bis 10-Jährige an, die innerhalb der Strukturen von J+S geführt werden.



### Schule.bewegt – Neue Module

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

Im Schuljahr 2008/09 werden ergänzend zu den bestehenden zwei Modulen «basic» und «Fussball+» vier neue Module angeboten: Modul «Footbag», Modul «unterwegs», Modul «Bewegungspausen», Zusatzmodul «Ernährung».



### Euro Schools 2008

([www.euroschools2008.org](http://www.euroschools2008.org))

Im Rahmen der UEFA EURO 2008™ übernehmen Schulen der Sekundarstufe I in der Schweiz, in Liechtenstein und in Österreich die Botschafterrolle für die 53 in der UEFA repräsentierten Länder. Sie beschäftigen sich mit Aspekten des Interkulturellen Dialogs und spielen in gemischten Teams nach besonderen Fair Play Regeln selbst um die Europameisterschaft.



### Fussball macht Schule

([www.football.ch/fussballmachtschule](http://www.football.ch/fussballmachtschule))

Mit dem neuen Projekt «Fussball macht Schule» fördert der Schweizerische Fussballverband gezielt den Schulfussball.

### feelok

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

Das Bewegungs- und Sportprogramm von feelok gibt Ideen zur aktiven Gestaltung des Schulalltags. Jede Schülerin und jeder Schüler kann mit Hilfe des Sportartenkompasses passende Sportarten herausfinden und sich dank digitalem Informationsmaterial einen ersten Eindruck verschaffen.

# ***schweiz.bewegt***

**Das Programm des BASPO sorgt seit 4 Jahren für mehr Bewegung in den Gemeinden. Jede siebte Gemeinde ist eine schweiz.bewegt – Gemeinde und sorgt mit Ihrem Engagement für mehr Bewegung in der gesamten Bevölkerung.**

schweiz.bewegt wurde im Jahr des Sports 2005 lanciert und dient Schweizer Gemeinden als Plattform für die nachhaltige Bewegungsförderung in breiten Bevölkerungskreisen. Gemeinsam mit Partnern bieten sich die Gemeinden auf Basis der «schweiz.bewegt» Initiative attraktive Bewegungs- und Sportangebote an.

In diesem Jahr forderten sich fast 200 Gemeinden im Rahmen der Aktion **«schweiz.bewegt – Fit für die Euro»** während der Schweizer Sportwoche vom 3. bis 11. Mai 2008 zum Duell heraus.

Daneben wird das bestehende Programm als schweiz.bewegt basic fortgeführt. Das Programm steht allen Gemeinden offen, die mit Ihren Bewegungsanlässen die Teilnahmebedingungen erfüllen. Besonders attraktive und originelle schweiz.bewegt-Programme, die sich durch Nachhaltigkeit auszeichnen, werden anlässlich des schweiz.bewegt-Sporttags vom 31. August 2008 prämiert. Preisgeld im Rahmen von CHF 20 000.– und weitere Sachpreise warten auf die teilnehmenden Gemeinden.

## **Aktuell: Anmeldung schweiz.bewegt basic 2008**

Für Anlässe im laufenden Jahr ausserhalb der Sportwoche gilt der Anmeldeschluss vom 30. September 2008. Melden auch Sie Ihre Gemeinde an.

Detaillierte Informationen zu den Teilnahmebedingungen, Anmeldung und Durchführung, sowie Bestellung von Flyern und Umsetzungshilfen:  
[www.schweizbewegt.ch/info@schweizbewegt.ch](http://www.schweizbewegt.ch/info@schweizbewegt.ch).

# Weiterführende Internet-Links

## Eine Auswahl von Websites zum Thema (nicht abschliessend):

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

Website über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder

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

Der Schweizerische Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ ist ein Zusammenschluss von Fachleuten (Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie). Er setzt sich für den Aufbau und die Entwicklung professioneller Hilfsangebote für übergewichtige Kinder und Jugendliche ein.

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

Website des Bundesamts für Gesundheit BAG mit Informationen zum Nationalen Programm Ernährung und Gesundheit NPEB

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

Website des Bundesamts für Sport BASPO

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

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter

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

Website des Programms bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz

### **[www.cleven-becker-stiftung.ch](http://www.cleven-becker-stiftung.ch)**

Website des Projekts fit-4-future der Cleven-Becker-Stiftung

### **[www.euro.who.int/childhealthenv](http://www.euro.who.int/childhealthenv)**

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

### **[www.euro.who.int/hepa](http://www.euro.who.int/hepa)**

Website of the European network for the promotion of health-enhancing physical activity HEPA Europe

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

Multithematisches Internetprogramm für Jugendliche

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

Website des Programms Fitness for Kids

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

Website des Schweizerischen Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen

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

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

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

Website des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch (mit Links zu rund 80 Mitgliederorganisationen)

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

Website von Jugend+Sport J+S, Förderung von jugendgerechtem Sport

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

Nutrinet ist ein Netzwerk ohne feste juristische Form, dem rund 40 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich angegliedert sind.

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

Website des Projekts «Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht – qims.ch»

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

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

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

Website der Aktion «schule.bewegt», tägliche Bewegungszeit für Kinder und Jugendliche

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

Website der Aktion «schweiz.bewegt», kommunale Bewegungsanlässe für die gesamte Bevölkerung

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

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

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

Website der Eidgenössischen Sportkommission ESK

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

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

**[www.svss.ch](http://www.svss.ch)**

Website des Schweizerischen Verbands für Sport in der Schule

**[www.swiss-olympic.ch](http://www.swiss-olympic.ch)**

Website der Swiss Olympic Association, Dachorganisation der Schweizer Sportverbände

**[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)**

Website des Schweizerischen Leichtathletikverbandes

**[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)**

Website des Schweizerischen Turnverbandes



# Agenda

09.07.08 bis 12.07.08	13th Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS)		Estoril, Portugal
05.09.08 bis 06.09.08	XII. Dreiländertagung der Schweizerischen, Deutschen und Österreichischen Gesellschaften für Ernährung	«Geniessen und trotzdem gesund essen – und das ein Leben lang»	Zürich
08.09.08 bis 10.09.08	Swiss Public Health Conference	Die Swiss Public Health Conference 2008 steht unter dem Motto «Public Health: act locally & globally!». Sie ist dem Thema «Internationale Gesundheit» gewidmet und stellt die Bezüge zwischen lokalem, nationalem und internationalen Handeln in einer globalisierten Welt zur Diskussion.	Genf
08.09.08 bis 10.09.08	4th annual meeting of HEPA Europe	The 4th annual meeting of HEPA Europe will be hosted by the Scottish Physical Activity Research Collaboration (SPARColl) with the Strathclyde University in Glasgow, Scotland, United Kingdom. The meeting will have a particular emphasis on walking.	Glasgow, Scotland
28.10.08	Netzwerktagung hepa.ch	Nationales Treffen der Netzwerke Ernährung, Bewegung und Körpergewicht	Maggingen
15.01.09 bis 16.01.09	11. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz		

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

Unterstützt durch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

