

Nationales Programm «Gesundes Körpergewicht» der Gesundheitsförderung Schweiz

Dem Übergewicht vorbeugen

Jvo Schneider, Bern

Zahlreiche Studien belegen, dass Übergewicht und vor allem Adipositas der Gesundheit schaden und das Leben verkürzen können. Besonders fatal wirkt sich Übergewicht aus, wenn es im Kleinkindalter entsteht. In den Industrieländern spricht man heutzutage von einer Übergewichtsepidemie. Das gilt auch für die Schweiz. Deshalb engagiert sich Gesundheitsförderung Schweiz seit mehreren Jahren im Bereich «Ernährung – Bewegung – Entspannung» und seit 2007 fokussiert im Bereich «Gesundes Körpergewicht». Es geht der Stiftung dabei in erster Linie um die Prävention von Übergewicht. Der durchschnittliche Body-Mass-Index (BMI) der Schweizer Bevölkerung stieg in den letzten 15 Jahren merklich an. Der Anteil adipöser Menschen (BMI \geq 30) lag 1992 bei 5.4%. Im Jahr 2005 lebten in der Schweiz bereits 8.7% Adipöse.

Zu viele übergewichtige Kinder

Der Anteil Kinder und Jugendlicher an der übergewichtigen Bevölkerung ist hoch: Eine Erhebung in den Städten Basel, Bern und Zürich aus dem Jahr 2006 zeigte, dass etwa 20% der Kindergärtner und Schüler zu viel Gewicht mit sich herumtragen. Der Anteil der adipösen Kinder lag bei etwa 5%. Übergewicht entsteht vor allem durch hohe Kalorienzufuhr gepaart mit vermindertem Kalorienverbrauch. Der Überschuss an Kalorien steckt in der energiedichten Nahrung (Fast Food, Softdrinks), die jederzeit und überall erhältlich ist. Ferner ist Fast Food erheblich billiger als frische Lebensmittel wie Gemüse und Früchte. Kinder und Jugendliche verbringen viel Zeit mit fernsehen und Computerspielen. Die Zeit körperlicher Aktivitäten nimmt somit ab und damit auch der tägliche Kalorienverbrauch.

Aktionsprogramme in der ganzen Schweiz

Kinder und Jugendliche stehen im Zentrum der langfristigen, nationalen Strategie «Gesundes Körpergewicht» von Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammen mit den

Kantonen erarbeitet die Stiftung Aktionsprogramme, welche auf deren Bedürfnisse und Ressourcen abgestimmt sind. Diese haben zum Ziel, den Trend zu immer mehr Übergewichtigen zu stoppen.

Bisher werden in 19 Kantonen Aktionsprogramme umgesetzt; dies in enger Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz. Andere Kantone befinden sich in der Planungsphase oder haben bereits Interesse angemeldet.

In den meisten Aktionsprogrammen wurde der Fokus der Interventionen auf Kleinkinder (0 bis 6 Jahre) gelegt. Bei Präventionsmassnahmen in diesem Alterssegment können die effizientesten Resultate erwartet werden, da ungeeignete Verhaltensweisen noch nicht gefestigt sind.

Nachstehend werden zwei Projekte aus den erwähnten, kantonalen Aktionsprogrammen näher beschrieben.

Projekt KLEMON

Die Mitarbeiterinnen des Projekts KLEMON (KLEinkinder-MONitoring) beobachteten in einer Pilotphase die Entwicklung von 68 übergewichtigen Kindern (2 bis 5 Jahre) während eines Jahres. Die Eltern der Kinder erhielten eine Beratung zu den Themen Ernährung und körperliche Bewegung. Nach Ablauf der Beobachtungszeit hatten die Kinder abgenommen und waren körperlich aktiver als vor Projektbeginn.

KLEMON wurde vom Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung zusammen mit dem Schweizerischen Berufsverband der Mütterberaterinnen SVM, den Berufsverbänden für Pädiatrie (FPP und SGP) sowie dem Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ entwickelt und zusammen mit Gesundheitsförderung Schweiz realisiert. Die Mütter- Väter-Beratungsstellen bzw. Pädiater sind für Eltern mit Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren zwei wichtige Anlaufstellen. Mit dem Projekt KLEMON werden einerseits diese zwei wichtigen Multiplikatorengruppen eingebunden und andererseits erhalten die Mütter-Väter-Beraterinnen ein Beratungsinstrument in die

Hand, welches gezielt die Themen Ernährung und Bewegung behandelt. KLEMON genießt bei den Beraterinnen und bei den Eltern der involvierten Kinder hohe Akzeptanz. Das Projekt hat Modellcharakter und wird unter anderem mit Hilfe der Kantonalen Aktionsprogramme multipliziert.

Projekt MigesBalù

MigesBalù, von der Mütter- und Väterberatung St. Gallen durchgeführt, wendet sich an Migrantenfamilien. Die eingewanderten Eltern werden hinsichtlich gesunder Ernährung und ausreichender körperlicher Bewegung ihrer Kinder beraten. Die Beratungen beschränken sich momentan auf die Sprachen Serbokroatisch/Bosnisch, Albanisch, Türkisch und Tamilisch. Der Anteil an erreichbaren Migrationsfamilien wird durch die Ausbildung und den Einsatz von interkulturellen Vermittler/innen erhöht. Dieses Projekt hat Modellcharakter für Fachstellen in der Beratung und Betreuung von Kleinkindern mit dem besagten Hintergrund. Ein Grossteil der Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 bis 6 Jahren werden mit den Informationen über das Beratungsangebot MigesBalù erreicht. Die Erkenntnisse und Erfahrungen aus diesem Projekt werden in Form einer konkreten Anleitung für diese Zielgruppe anderen Beratungsstellen zur Verfügung gestellt. Die Multiplikation soll unter anderem durch die kantonalen Aktionsprogramme gewährleistet sein.

Mehr Informationen zu den genannten kantonalen Programmen und zu den Projekten, finden sich auf der Homepage von Gesundheitsförderung Schweiz in der Rubrik Gesundes Körpergewicht – kantonale Programme unter folgendem Link: www.gesundheitsfoerderung.ch/d/gesund_koerpergewicht/kantonale_programme/default.asp.

Hier sind zudem die Koordinaten der verantwortlichen Ansprechpersonen in den einzelnen Kantonen aufgeführt.

Korrespondenzadresse:

Jvo Schneider
Leiter Programm Gesundes Körpergewicht
Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30
Postfach 311
3000 Bern 6
www.promotionsante.ch