

GEMEINDE 



LOKALE STRATEGIEN ZU  
«BEWEGUNG, ERNÄHRUNG  
UND ÜBERGEWICHTSPRÄVENTION»



EIN LEITFADEN FÜR GEMEINDEN



---

Gesundheitsdepartement  
des Kantons St. Gallen

---

Amt für Gesundheitsvorsorge

---

## «GESUNDES KÖRPERGEWICHT» – WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

In den westlichen Industrienationen ist während der letzten Jahrzehnte der alte Menschheitstraum vom Schlaraffenland in Erfüllung gegangen: Ein Überfluss an Nahrungsmitteln ist jederzeit in guter Qualität und ausreichender Menge verfügbar. Zugleich wird unser Leben immer mehr durch Bewegungsmangel geprägt, was einerseits dem Wandel von körperlicher Arbeit zu sitzenden Berufen zuzuschreiben ist, andererseits erschwinglichen und bequemen Fortbewegungsmitteln. Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht oder Krebsleiden sind Folgen, die uns nicht nur aus medizinischer Sicht herausfordern, sondern die Gesellschaft auch sozioökonomisch belasten.

Essen und Trinken sind einerseits biologisch notwendige Nahrungsaufnahme, folgen aber auch psychosozial geprägten Verhaltensmustern. So wird der Umgang mit Energiezufuhr (Essen, Trinken) und Energieverbrauch (Bewegung, Sport) täglich trainiert, woraus sich mit stetiger Wiederholung Grundprinzipien der individuellen Lebensweise entwickeln. Kinder werden dabei stark von der Familie beeinflusst: Zwischen dem 6. und 10. Lebensjahr übernehmen sie von den Eltern Ess- und Trinkgewohnheiten, Geschmack, Mahlzeitenrhythmus, Tischmanieren – aber auch das Bewegungsverhalten. Doch bereits früher, während der Schwangerschaft, als Säuglinge oder Kleinkinder, werden sie von ihrem unmittelbaren Umfeld geprägt; so können sich ungünstige Ernährungsgewohnheiten der Mutter auf das Kind übertragen. Besonders betroffen und gefordert sind Migrantinnen und Migranten mit anderem ethnischen Hintergrund: Für diese Menschen könnte die Kluft zwischen der häufig selbst erlebten Armut im Ursprungsland und den geradezu unbegrenzten Verlockungen in der Schweiz nicht grösser sein. Es ist deshalb enorm wichtig, diese – zudem häufig bildungsfernen – Bevölkerungsgruppen mit den wichtigsten Botschaften zu erreichen.

Insgesamt stehen wir vor einer grosse Herausforderung, die nur im gesamtgesellschaftlichen Kontext lösbar ist: Ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten bedeutet, ein hohes Mass an Lebensqualität anzustreben. Die zentrale Grundbedingung dafür ist ein gesunder Lebensstil – das Bewusstsein dafür muss im heutigen Umfeld allerdings hart erarbeitet (oder gar erkämpft!) werden. Das ist nur mit systematischen und einheitlichen Konzepten zu bewerkstelligen. Wobei insbesondere die Politik gefordert ist, die notwendigen Ressourcen für Gesundheitsförderung und Primärprävention in den Gemeinden bereit zu stellen. Denn gerade in der Gemeinde kann die Bevölkerung in ihrer Alltagsumgebung besonders gut erreicht werden.

Wer sich im Bereich der Gesundheitsförderung engagiert, darf sich keinen Illusionen hingeben: Es werden nur kleine und behutsame Schritte möglich sein. Umso mehr liegt der Fokus deshalb auf langfristigem Handeln – damit die nächsten Generationen profitieren können.

Dr. med. Josef Laimbacher, Chefarzt Jugendmedizin

Bereichsleiter Fachbereich Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital St.Gallen

## ÜBERGEWICHTSPRÄVENTION AUF GEMEINDEEBENE IST WICHTIG

Die Welt, in der wir leben und in der unsere Kinder aufwachsen, hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Zunehmende Motorisierung, neue Technologien und ein Wandel in der Ernährung prägen unseren Lebensstil. Viele dieser Errungenschaften sind willkommen und unterstützen uns in der Bewältigung des modernen Alltags. Andere – wie energiedichtes Fast Food und kalorienreiche Süssgetränke – tragen aber auch zu Gewichtsproblemen bei.

Ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind die Grundlagen für ein gesundes Leben. Sie fördern ein gesundes Körpergewicht, beeinflussen die Entwicklung der Kinder positiv und tragen damit massgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

Durch den Aufbau entsprechender Strukturen helfen die Gemeinden mit, eine bewegungsförderliche und ernährungsbewusste Umwelt zu schaffen. Ihre Interventionen sind jedoch stark von den örtlichen Gegebenheiten und den Bedingungen des Umfeldes abhängig. Es gibt deshalb kein «Standard-Präventionspaket»: Die wichtigsten Elemente für präventive Interventionen müssen individuell ermittelt werden. Dabei gilt es, im Wohnumfeld, in der Schule oder in der Kinderbetreuung Verhältnisse und Strukturen zu überprüfen. Wo nötig kann durch Optimierung das Verhalten der Bevölkerung günstig beeinflusst werden.

## KINDER UND JUGENDLICHE AUS DEM GLEICHGEWICHT

In den letzten zwanzig Jahren nahm in der Schweiz (wie in allen westlichen Industrieländern) der Anteil an übergewichtigen Kindern und Erwachsenen zu. Er hat sich auf einem alarmierend hohen Niveau stabilisiert. Insbesondere starkes Übergewicht kann – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen – die Gesundheit massgeblich beeinträchtigen; es fördert Herz-Kreislaufkrankheiten, Gelenkerkrankungen, Atembeschwerden, Diabetes.

Wer als Kind übergewichtig war, bleibt es oft auch im Erwachsenenalter. Es ist darum wichtig, möglichst früh primärpräventiv zu wirken, bevor Übergewicht überhaupt entstanden ist. Deshalb ist bereits während der Schwangerschaft der Mutter und ab der Geburt auf ein gesundes Körpergewicht zu achten. In der Phase der Jugend oder Adoleszenz zeigen sich mitunter Essstörungen anderer Art. Insbesondere junge Frauen leiden unter Essbrech- oder Magersucht. Solche Verhaltensweisen haben häufig psychosoziale Ursachen, die nach anderen Präventionsansätzen verlangen als die Übergewichtsproblematik.

## WAS BRAUCHT ES FÜR WIRKSAME ÜBERGEWICHTSPRÄVENTION?

Der breiten Bevölkerung müssen die Zusammenhänge von Energieaufnahme und -verbrauch bewusst und die Ursachen von Übergewicht bekannt sein, wenn sie eigenverantwortlich handeln soll. Nur mit diesem Wissen ist die oder der Einzelne motiviert, ihr oder sein Ess- und Bewegungsverhalten positiv zu verändern.

Dazu sind primär sensibilisierende und aufklärende Massnahmen nötig. Daneben können Verhältnis-massnahmen wie schulische Mittagstische, die Verfügbarkeit von Freizeit- und Sportanlagen, sichere Fuss- und Velowege die Bereitschaft für eine Verhaltensänderung nachhaltig erhöhen. Fach- und Beratungsstellen wie z.B. die Mütter-/Väterberatung sind wichtige Angebote, die Eltern bei Fragen rund um die Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes unterstützen.

## BREITE BASIS BEREICHERT UMSETZUNG

Die Präventionsmassnahmen sollen unter Beteiligung von Gemeindegremien und -mitgliedern aus möglichst allen involvierten Sektoren entwickelt werden, damit eine möglichst hohe Akzeptanz erreicht wird. Dies erleichtert die Sensibilisierung der Einwohnerschaft sowie die politische Verankerung. Um der Bevölkerung den Zugang zu erleichtern, sollte sie regelmäßig über alle gesundheitsförderlichen Angebote in der Gemeinde informiert werden.

## DER GEMEINDERAT ENTSCHEIDET ÜBER WIRKSAME MASSNAHMEN

Projekte zu Bewegungsförderung und gesunder Ernährung in der Gemeinde erfordern entsprechende Ressourcen. Der Gemeinderat gibt deshalb die Erarbeitung einer lokalen Strategie zu Bewegung, Ernährung und Übergewichtsprävention in Auftrag. Im Sinne der Partizipation sollen Anliegen und Ideen der Einwohnerinnen und Einwohner einfließen. Engagierte Personen werden somit eher bereit sein, sich aktiv bei der Umsetzung zu beteiligen. Die/der Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention kann Ansprechperson für Projektideen aus der Gemeinde sein.

Es gibt drei Varianten, innerhalb der Gemeinde die Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung anzugehen:

- 1. Durchführung einzelner Aktionen
- 2. Übernahme von bewährten Projekten
- 3. Einsetzen eines Gesundheitszirkels/einer Gesundheitskommission

### 1. DURCHFÜHRUNG EINZELNER AKTIONEN

Eine einmalige oder wiederholbare Aktion in der Gemeinde, z.B. ein Gesundheitstag, kann ein Zeichen sein, dass die Gemeinde sich für Bewegung und gesunde Ernährung einsetzt. Einwohnerinnen und Einwohner können dadurch sensibilisiert und aktiviert werden. Wichtig ist, gezielt auf diese Aktion aufmerksam zu machen.

### 2. ÜBERNAHME VON BEWÄHRTEN PROJEKTEN

Verschiedene Organisationen haben Projekte entwickelt, die sich mit kleinen Anpassungen auf die lokale Situation übernehmen lassen. Beispiele für solche Projekte finden sich auf der Liste von Massnahmen für die Gemeinde. Eine direkte Beratung kann auch über das Amt für Gesundheitsvorsorge erfolgen.

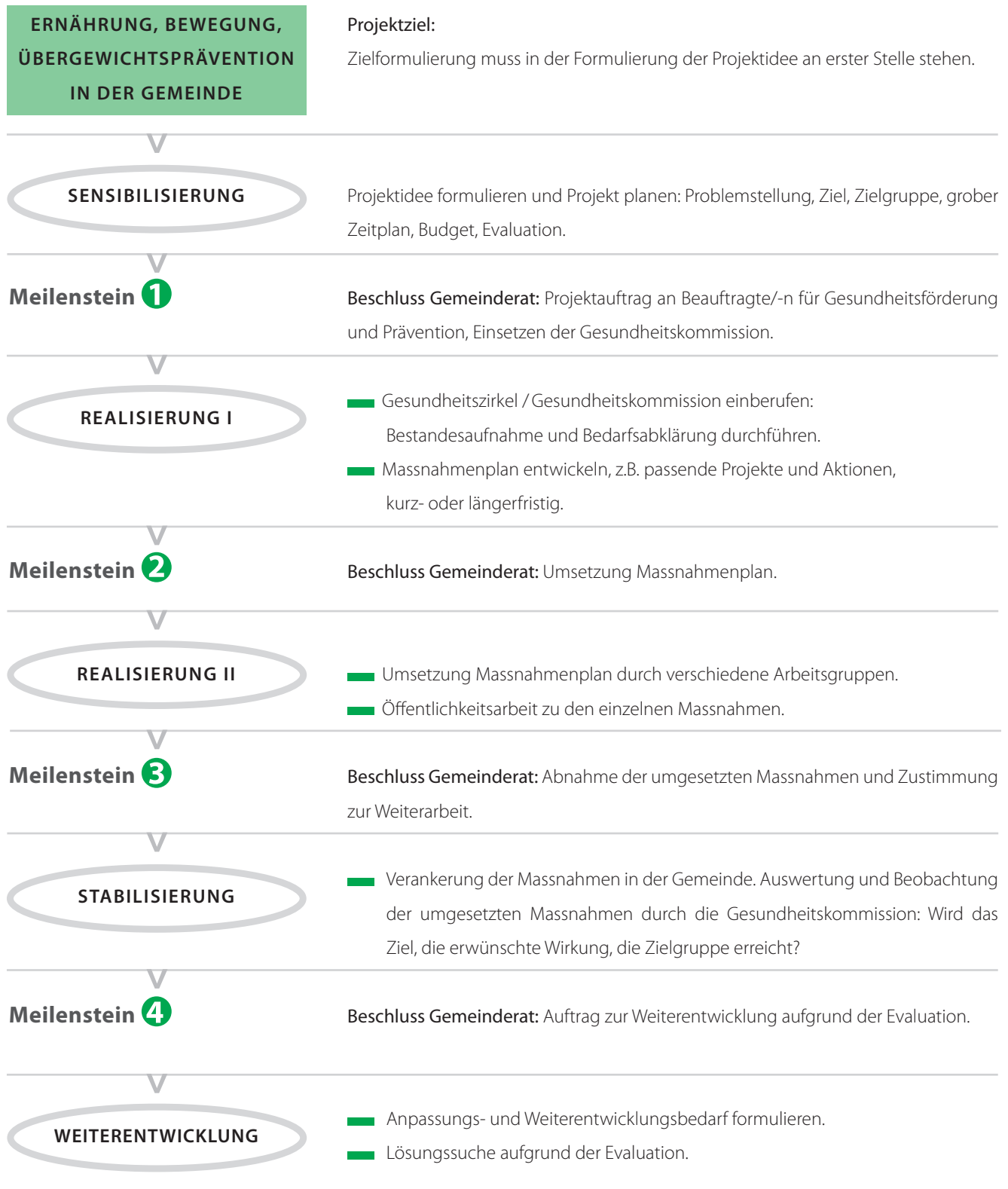
### 3. EINSETZEN EINES GESUNDHEITZIRKELS / EINER GESUNDHEITSKOMMISSION

Das Einsetzen einer Gesundheitskommission ist aufwändiger als die Umsetzung einzelner Aktionen oder Projekte, hat jedoch verschiedene Vorteile:

- Es wird eine sorgfältige Bestandesaufnahme und Bedarfsabklärung vorgenommen.
- Es werden verschiedene Fachpersonen und Einwohner/-innen für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen einbezogen. Dies gewährleistet eine breitere Basis für die Wahrnehmung und Akzeptanz in der Bevölkerung.
- Es entsteht ein längerfristiges Projekt, welches nachhaltige Wirkung zeigen kann.

Die Mitarbeitenden des Amtes für Gesundheitsvorsorge begleiten Sie gerne bei der Planung des Projekts, der Bestandesaufnahme, dem Erstellen eines Massnahmenkatalogs und bei der Evaluation.

## FOLGENDES VORGEHEN HAT SICH BEWÄHRT:



## STRUKTUREN ZU BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG AUF LOKALER EBENE

Ein gutes Wohnumfeld, genügend Spielraum und sichere Verkehrsverhältnisse unterstützen die Kinder in ihrem natürlichen Bewegungsdrang. Eine entsprechende Gestaltung von Quartieren und Verkehrswegen wirkt sich positiv auf das Bewegungsverhalten von Jung und Alt aus. Durch die Schaffung geeigneter Strukturen kann die politische Gemeinde massgeblich zu einer bewegungsförderlichen und ernährungsbewussten Umwelt beitragen. Dabei ist folgendes von Bedeutung:

### ELTERNHAUS

Gesunde Ess- und Bewegungsgewohnheiten werden massgeblich durch den Erziehungsstil und das Verhalten der Eltern geprägt. Bereits während der Schwangerschaft und spätestens ab der Geburt des Kindes sollten die Eltern einer gesunden Entwicklung der Kinder hohe Beachtung schenken. Eltern können die Nahrungsmittelvorlieben und Essmuster genauso positiv beeinflussen wie Schlafgewohnheiten oder Fernseh- und anderen Medienkonsum und somit das Risiko für Übergewicht reduzieren. Die Gemeinden können Mütter und Väter bei ihrer Aufgabe mittels entsprechender Informationsmaterialien und -veranstaltungen, über Beratungsstellen sowie mit weiteren Angeboten unterstützen.

### SPIELGRUPPEN, MUKI- / VAKI-TURNEN

Bei Kleinkindern steht die Mutter-Kind- bzw. Eltern-Kind-Beziehung noch stark im Mittelpunkt. Fachpersonen von Bewegungsangeboten wie Spielgruppen und Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Turnen können die Eltern dabei unterstützen, zusätzlich auf eine gesunde Ernährung für sich und die Kinder zu achten. Die Spielgruppen spielen ausserdem eine wichtige Rolle bei der Frühförderung von Kindern aus sozial benachteiligten Familien.

### KITAS, KINDERGARTEN, SCHULE

In Kindertagesstätten, im Kindergarten und in der Schule können Verhältnisse geschaffen werden, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder positiv beeinflussen. Dazu gehören ein gesundes Nahrungsmittel- und Getränkeangebot und die Förderung von körperlichen Aktivitäten. Die betreuenden Personen sind zugleich kompetente Ansprechpartner für die Eltern. Zahlreiche Unterrichtsmaterialien und Hilfsmittel sowie Weiterbildungen helfen, die Prävention in den Krippen-, im Hort-, Kindergarten- oder Schulalltag zu integrieren. Darüber hinaus verfügen Schulen über eine Infrastruktur, die sich für die Bewegungsförderung in der Gemeinde nutzen lässt.

### SPORTVEREINE

Sportvereine sind wichtige Anbieter für die Bewegungsförderung ab Vorschulalter. Sie gewährleisten durch ausgebildete Erwachsene eine gute Anleitung und Begleitung bei sportlichen Betätigungen. Sportbegeisterten Kindern und Erwachsenen ermöglichen sie den Zugang zu Flächen und Sportgeräten und bieten durch vielfältiges aktives Zusammensein eine sinnvolle Freizeitgestaltung an. Die Gemeinden können die Sportvereine unterstützen, indem sie günstige Rahmenbedingungen anbieten und den Vereinen helfen, die geleistete freiwillige Arbeit zu verbessern.

## FREIZEIT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Kinder benötigen für ihre gesunde Entwicklung ein ausreichendes Angebot an Spiel- und Bewegungsräumen. Auch ausserhalb von strukturierten Angeboten sollten sie die Gelegenheit haben, möglichst vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Deshalb ist auf kindgerechte Bewegungsräume in der unmittelbaren Wohnumgebung, z.B. Tempo-30-Zonen, attraktive Spielplätze, die gefahrlos erreichbar sind, Freiflächen, Plätze zum Rad-, Skateboard-, Rollschuhfahren usw. unbedingt zu achten. Darüber hinaus sind diese Orte häufig wichtige soziale Treffpunkte für Jung und Alt.

**BERATUNGSANGEBOTE** Fachstellen wie die Still- oder Mütter-/Väterberatungen bieten Eltern oder werdenden Eltern Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags oder bei Fragen zur Gesundheit der Kinder. Sie verfügen über einen besonderen Zugang zu dieser Zielgruppe und können somit präventiv wirken. Der Anteil an übergewichtigen Personen in der Migrationsbevölkerung ist nachweislich überdurchschnittlich hoch. Sie verfügen meist über einen eingeschränkten Zugang zu Gesundheitsinformationen und haben diesbezüglich andere Vorstellungen und Gewohnheiten. Deshalb gilt es u.a. in der Beratung, adäquat und unter Berücksichtigung kultureller Eigenheiten speziell auf diese Personengruppen zu zugehen.

**ÄRZTE/ÄRZTINNEN** Gynäkologen/-innen, Pädiater/-innen oder Hausärzte/-innen sind häufig Vertrauenspersonen und können neben der Behandlung auch Ratschläge zu gesunder Ernährung und Bewegung geben, wenn es darum geht, Folgekrankheiten von Fehlernährung und Bewegungsarmut vorzubeugen. Eine Zusammenarbeit mit Fach- und Beratungsstellen wie z.B. der Mütter-/Väterberatung verstärkt die Präventionsbemühungen und stützt die Behandlung von Risikofällen.



STRUKTUREN ZU BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG AUF LOKALER EBENE



## AMT FÜR GESUNDHEITSVORSORGE

### GEMEINDEN UND NETZWERKE

#### ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

##### Angebote

- Beratung von Gemeinden bei der Entwicklung von Massnahmen für eine bewegungsförderliche und ernährungsbewusste Umwelt
- Unterstützung bei der Umsetzung von Massnahmen zur Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung
- Weiterbildungen für Fachpersonen aus Beratung, Bildungs- und Gesundheitswesen
- Sammlung von bewährten Ernährungs- und Bewegungsprojekten
- Beratungsangebot für schulische Mittagstische
- Nutzung der interaktiven Plattform SEEK! mit ausgewählten Informationen zu Ernährung und Bewegung

##### Programme/Projekte

- «Kinder im Gleichgewicht» – das kantonale Aktionsprogramm zur Förderung des gesunden Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen
- Schulungen zu den Themen «Grundlagen der Ernährung und des Stillens», «Körperliche Aktivität und motorische Entwicklung», «Ernährung und Bewegung im Arbeitsalltag»
- Sportkonzept des Kantons St.Gallen

##### Materialien

- Broschüren mit Informationen zu Bewegung und Ernährung für Eltern von Kindern in verschiedenen Altersphasen
- Flyer «Znüni-Tipps für jeden Tag»
- Unterrichtsmaterialien für Schulen zu Bewegung und Ernährung
- «Kinder im Gleichgewicht» Plakate, Rollups und Informationsmaterial für Aktionen


## AMT FÜR SPORT

##### Angebote

- Anlaufstelle «Aktiv 50+»
- J + S Kids






## ANDERE INSTITUTIONEN

### KOLLEGIUM FÜR HAUSARZTMEDIZIN

Projekte  in Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft des Kantons St. Gallen:  
Pilotprojekt Gesundheitscoaching

## INTERNETADRESSEN

Internetadressen im Bereich Ernährung, Bewegung und Übergewichtsprävention

-  [www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)
-  [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
-  [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)
-  [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)
-  [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)
-  [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
-  [www.seek-sg.ch](http://www.seek-sg.ch)
-  [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch)
-  [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)
-  [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

Für die Umsetzung in den Gemeinden stehen neben praxisnah beschriebenen Vorgehensweisen auch Ideenvorschläge für Projekte zur Verfügung, die sich bereits andernorts bewährt haben. Jede Gemeinde hat unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse, die berücksichtigt werden müssen. Die Vorschläge sind deshalb als Hilfestellung gedacht, und die Auswahl der Projekte ist jeweils an die Gegebenheiten vor Ort anzupassen.

## KONTAKT

## ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

■ Franziska Güttinger  
Projektleiterin Kinder im Gleichgewicht  
Unterstrasse 22, 9001 St. Gallen  
Tel. 071 229 87 72  
franziska.guettinger@zepra.info

## GEMEINDEN UND NETZWERKE

■ Miriam Reber  
Abteilungsleitung und Projektberatung KIG in der Gemeinde  
Unterstrasse 22, 9001 St. Gallen  
Tel. 071 229 87 71  
gemeinden.netzwerke@sg.ch

## IMPRESSUM

Herausgeber und ©: Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen, Amt für Gesundheitsvorsorge. Dez. 2010  
Autor/-innen: Franziska Güttinger, Miriam Reber, Gaudenz Bachmann, Amt für Gesundheitsvorsorge  
Redaktion: Alex Hoster, «Text & Konzept», Winterthur  
Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH Communication Design

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

  
Ostschweizer Kinderspital

  
KIG  
KINDER IM GLEICHGEWICHT



Gesundheitsdepartement  
des Kantons St. Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera