

Jahre 2009/2010

Persönliches Gleichgewicht
dank Bewegung!



**Zentrum für Ernährung
und Bewegung**

www.ernaehrungbewegungws.ch



Ein gesundes Körper- gewicht

Was gibt's Neues seit 2008 ?

Seit dem Erscheinen seines letzten Tätigkeitsberichts im Jahr 2008 hat das Zentrum für Ernährung und Bewegung eine schöne Wegstrecke zurückgelegt und seinen Tätigkeitsbereich deutlich vergrössert.

Gegenwärtig wird in 22 der 26 Schweizer Kantone ein Aktionsprogramm „Gesundes Körpergewicht“ durchgeführt, das von „Gesundheitsförderung Schweiz“ unterstützt wird und die gleiche nationale Strategie verfolgt. Sein Ziel ist es, bis zum Jahr 2018 den Anteil der Schweizer Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht zu steigern.

Das Walliser Programm macht hierbei eine gute Figur mit originellen Massnahmen, über die wir uns sehr freuen. Die Vernetzung ist eine seiner Stärken. Die auf Schweizer und interkantonalen Ebene sowie im Bereich der kantonalen Einrichtungen und zwischen dem Kanton und den Gemeinden geschaffenen Verbindungen sind weiter ausgebaut worden.

Das Zentrum wird mehr und mehr als die Plattform des Netzes der Fachleute im Sozial-, Gesundheits- und Erziehungswesen des Unterwallis anerkannt. Ein Beweis hierfür ist der Erfolg des 2. kantonalen Workshops, der mehr als 150 Fachleute aus dem Wallis und der ganzen Schweiz zusammenführte.

Die Lektüre dieses alle zwei Jahre erscheinenden Tätigkeitsberichts vermittelt Ihnen ein Gesamtbild der Massnahmen, die in den letzten zwei Jahren auf verschiedenen Ebenen entwickelt wurden. Es begann mit der Lancierung der kantonalen Kampagne

„In der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden“, die sich an die Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren wendet. Sie ging Ende 2010 mit einer Schweizer Premiere – der Vergabe des Labels „Gesunde Gemeinde“ – zu Ende.

Die Phase 1 des Aktionsprogramms des Kantons Wallis (2008-2012) geht zu Ende und schon erwarten wir mit Ungeduld die Fortsetzung der Massnahmen. Die Planung der Phase 2 des Programms (2012-2015) läuft gegenwärtig in enger Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Schweiz.

Erlauben Sie uns letztlich, anlässlich dieser Bilanz den zahlreichen Personen zu danken, welche diese zwei Jahre lang an der Einrichtung und Verwirklichung dieses kantonalen Aktionsplans mitgewirkt haben. Ein besonderer Dank gilt den Mitgliedern der kantonalen Referenzgruppe für Ernährung und Bewegung sowie der Dienststelle Gesundheitswesen und ihrem Leiter Dr. Georges Dupuis.

Jean-Bernard Moix
Direktor der GWF

Manu Praz
Präsident der kantonalen Referenzgruppe
für Ernährung und Bewegung

In der Schweiz

In der Schweiz sind **47 bis 53 Prozent der Männer und 29 bis 32 Prozent der Frauen übergewichtig**. Hiervon leiden 8 bis 10 Prozent der Männer und 7 bis 9 Prozent der Frauen an Adipositas. (BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2007).

Der Anteil der übergewichtigen oder adipösen Personen hat zwischen 1992 (30%) und 2002 (38%) zugenommen, bevor er sich auf einem hohen Niveau stabilisierte 2007 (37%). Wie anderswo auch sind die einkommensschwachen Schichten am stärksten betroffen.

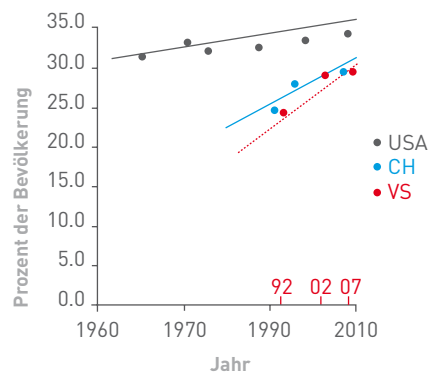
Untergewicht und Störungen des Ernährungsverhaltens, die damit verbunden sein können, betreffen ebenfalls auf konstante Weise junge Mädchen im Alter von 11 bis 24 Jahren, da fast 12% der 16-24-Jährigen und über 18% der 11-15-Jährigen einen BMI von unter 18.5 aufweisen (BFS, Gesundheitsbefragung, 2007).

Auch im Wallis leiden die Kinder an Untergewicht und Adipositas

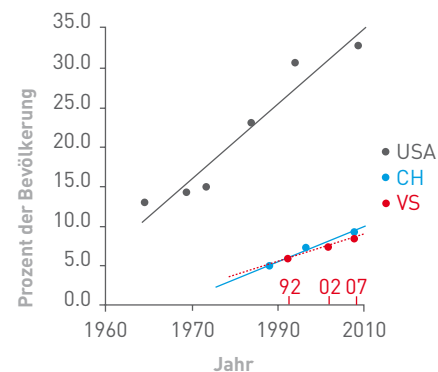
Im Wallis

Wie die gesamte Schweiz ist das Wallis von dieser Adipositas-„Epidemie“ betroffen. Im Jahr 2007 waren fast **jeder zweite Walliser und jede dritte Walliserin** übergewichtig (Übergewicht und Adipositas). Über 13% der Kinder von 6 bis 14 Jahren haben ein zu hohes Körpergewicht. Man hat festgestellt, dass Übergewicht und Adipositas mit dem Alter der Kinder zunehmen. (Statistisches Amt des Kantons Wallis, Gesundheitszustand der Walliser Bevölkerung, 2010).

übergewicht (BMI von 25 bis 29.9)



Adipositas (BMI > 30)



Quelle USA: NHANES-Studien; Quelle Schweiz: Schweizerische Gesundheitsbefragung 1992, 1997, 2002, 2007
In, Die Gesundheit der Walliser Bevölkerung 2004/3. Bericht/WG0; IUMSP/2004, Walliser im Alter von über 15 Jahren

Mit der Gründung des Zentrums für Ernährung und Bewegung und dem Start des Programms „Gesundes Körpergewicht“ 2008-2015 hat der Kanton eine Reihe von Massnahmen zur Bekämpfung dieses vorrangigen Gesundheitsproblems getroffen.

Um die im Hinblick auf die Volksgesundheit gesteckten Ziele zu verwirklichen, hat die Kommunale Kommission für Gesundheitsförderung (KKGF) im September 2005 die Gründung eines Kantonalen Zentrums „Ernährung und Bewegung“ vorgeschlagen.

Daraufhin hat das Departement für Gesundheit, Sozialwesen und Energie des Kantons Wallis via die Dienststelle für Gesundheitswesen die Walliser Liga gegen Lungenkrankheiten und für Prävention (WLPP) mit der Erstellung eines Aktionsprogramms beauftragt.

Zu diesem Zweck hat die WLLP (seit 2010 Gesundheitsförderung Wallis – GFW) das „Zentrum für Ernährung und Bewegung“ ins Leben gerufen, das seine Tätigkeit am 2. August 2007 aufnahm. Weniger als ein Jahr nach seinem Start hat das Zentrum ‚Gesundheitsförderung Schweiz‘ ein kantonales Programm für den Zeitraum 2008-2012 vorgelegt und für dessen Umsetzung CHF 1.2 Mio. erhalten. Diese Finanzierung vervollständigte den bestehenden Finanzbeitrag des Kantons. Gegenwärtig läuft der Antrag auf Erneuerung dieser Unterstützung für den Zeitraum 2012-2015.

Das von Hr. Gilles Crettenand, Koordinator Gesundheitsförderung, geleitete Zentrum koordiniert dieses Programm, um die Kohärenz zwischen den im gesamten Wallis durchgeführten Aktionen sicherzustellen und deren Effizienz zu optimieren.

Sich diesem dringenden Gesundheitsproblem stellen

Das kantonale Programm „Gesundes Körpergewicht“ setzt die kantonale Strategie in die Praxis um, die auf der Grundlage quantitativer und qualitativer Indikatoren die Prioritäten in Bezug auf die **Ernährung und die körperliche Bewegung** festlegt. Dabei geht es langfristig um folgende Ziele:

- Erhöhung des Prozentsatzes der Walliser Kinder und Jugendlichen mit einem gesunden Körpergewicht,
- Erhöhung des Prozentsatzes der Walliser Kinder und Jugendlichen, die regelmässig eine körperliche Aktivität ausüben,
- Erhöhung der Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die ein gesundes Verhältnis zur Ernährung haben.



Alle Akteure verfolgen eine gemeinsame Strategie

Das Problem des Über- und Untergewichts ist komplex. Es gilt, im öffentlichen Gesundheitswesen an einer Veränderung der Lebensumstände im weiten Sinne zu arbeiten, damit sie für die Bevölkerung gesünder und schützender werden:

Aktionsfelder des kantonalen Programms „Gesundes Körpergewicht“



4 Interventionsachsen

Um das Risikoverhalten der Bevölkerung zu vermindern und sie vom Nutzen gesundheitsschützender Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu überzeugen, ist es notwendig, die Zielgruppen genau zu definieren, langfristig wirksame strukturelle Massnahmen zu treffen, die Synergien des Netzwerks auszubauen und letztlich für eine bessere Information zu sorgen.

1. Positive Beeinflussung der Gewohnheiten

Das kantonale Programm konzentriert sich auf Kinder und Jugendliche von 0 bis 16 Jahren sowie auf die Multiplikatoren (Eltern, Fachleute im Sozial- und Gesundheitswesen usw.), die einen Einfluss auf Kinder und ihr Umfeld haben. Denn gute Gewohnheiten erwirbt man bereits im frühen Kindesalter!

Ziele 2009-2010

- Lancierung der Kampagne „Gesundes Körpergewicht im Vorschulalter (0-4 Jahre),
- Sensibilisierung der gefährdeten Migrantenspopulationen,
- préparer la campagne «Poids corporel sain Vorbereitung der Kampagne „Gesundes Körpergewicht im Schulalter (4-12 Jahre)“.

... und 2011?

- Beendigung der Kampagne „Gesundes Körpergewicht im Vorschulalter (0 – 4 Jahre)“ mit Fortbildungen, die den Hebammen des Oberwallis sowie den Kinder- und Hausärzten angeboten werden,
- Produktion einer Broschüre „Ernährung und Bewegung für Kinder von 4 bis 8 Jahren“, die sich an die Fachleute im Sozial- und Gesundheitswesen, im Unterrichtswesen und im Sport wendet, sowie eines Flyers zur Sensibilisierung der Eltern.

Aktionen 2009-2010

- **Fortbildung** „Gesundes Körpergewicht“ für Kindererzieher/innen und Hebammen,
- Lancierung im Wallis des Westschweizer Programms „**Kinderkrippen in Bewegung Youp'là bouge**“ mit der Schulung der Kindererzieherinnen von 10 Kinderkrippen, die zu den wichtigsten des Kantons zählen,
- Produktion von **50'000 Flyern** „In der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden (0-4 Jahre)“, die sich an die Eltern wenden, und Vorträge für die Eltern in Siders und Martigny,
- Herstellung und Verteilung von für die Eltern bestimmten **Flyern in 8 Sprachen**,
- Gründung und Aufnahme der Tätigkeit der **Arbeitsgruppe** „Gesundes Körpergewicht im Schulalter“ (GRAS),
- Integration in die neue interkantonale Westschweizer Website **www.guide-ecole.ch**, die für Schulleitungen und Lehrpersonen bestimmt ist,
- Verdreifachung der **Pedibus-Linien** seit 2008, das heisst 40 Linien in 17 Gemeinden.

2. Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfelds

Das Umfeld im Sinne der Lebensbedingungen beeinflusst ganz klar die Verhaltensweisen des Einzelnen bzw. der Gruppe. Aus diesem Grund ist auf die Lebensumstände für und rund um die Walliser Bevölkerung einzuwirken, um sie zu ermuntern, bestimmte Risikoverhaltensweisen in gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu ändern.

Ziele 2009-2010

- Stärkung des Angebots zur Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität in der Bevölkerung,
- Ausbau des Programms „Sport für dich“ (angemessene körperliche Aktivität für übergewichtige Kinder und Jugendliche),
- Unterstützung eines globalen Konzepts zur Gesundheitsförderung in den Walliser Gemeinden,
- Förderung der Einführung einer ausgewogenen Ernährung in den Restaurants der schulischen bzw. ausserschulischen Einrichtungen des Kantons.

... und 2011?

- Auszeichnung von 5 weiteren Walliser Gemeinden mit dem Label „Gesunde Gemeinde“,
- Lancierung eines Programms für freiwilligen Schulsport in 2 weiteren Gemeinden,
- Einrichtung einer Wanderausstellung, die Gemeinden, Vereinigungen und Schulen zur Verfügung gestellt wird,
- Unterstützung der Vereinigung ‚Fourchette verte‘, um zu erreichen, dass 90% der Restaurants von Schulen und Kinderkrippen das Label erhalten.

Aktionen 2009-2010

- Lancierung des ersten Schweizer Labels „**Gesunde Gemeinde**“, das bisher Grimisuat und Vétroz verliehen wurde,
- Unterstützung der Entwicklung des **freiwilligen Schulsports** in vier Gemeinden: St-Maurice, Trient, Lens und Icoigne,
- Stärkung des Programms „**Sports pour toi**“ durch die Verdoppelung der Kursorte, die Intervention einer Ernährungsberaterin und ein neues Angebot für Sommernachmittage „Ausflüge“ während der Schulferien; das Ganze war mit der Verteilung von Flyern zum Thema Ernährung verbunden, die sich an die Familien wenden,
- Erhöhung der Anzahl der mit einem Label „**Fourchette verte**“ ausgezeichnete Restaurants von Schulen und Kinderkrippen um 10% (60%) seit 2008.



Gesunde Gemeinde

3. Vernetzung aller Akteure

Die Aufgabe des kantonalen Zentrums für Ernährung und Bewegung ist es, alle Kräfte, die gemeinsame Vorstellungen und Absichten verfolgen, rund um ein gemeinsames Ziel zu bündeln, damit das Programm von allen betroffenen Akteuren getragen und der Wissenstransfer sichergestellt werden.

Ziele 2009-2010

- Entwicklung der Synergien zwischen den Akteuren vor Ort durch die Zusammenarbeit an gemeinsamen Projekten entsprechend einer gemeinsamen Vision.

... und 2011?

- Weiterentwicklung der Vernetzung der Migrantengruppen im Wallis

Aktionen 2009-2010

- **2. Kantonaler Workshop** „Die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden? Mit Spass!“ am 9. März 2010, der 150 Fachleute aus dem Wallis und der gesamten Schweiz zusammenführte,
- Gründung eines **Dokumentationszentrums** Ernährung und Bewegung, das den kantonalen Akteuren zur Verfügung steht (siehe unter www.alimentationmouvementvs.ch Rubrik „Praxis“),
- Lancierung **des ersten Newsletters** des Zentrums für Ernährung und Bewegung,
- **Interventionen** bei verschiedenen Partnern (Nationaler Tag der kantonalen Aktionsprogramme von Gesundheits-

förderung Schweiz (GFS), Fachhochschule Westschweiz für Sozialberufe in Sion, Pädagogische Hochschule in St. Maurice, Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, Walliser Turnlehrerverband und Verband der Lehrer für Familienökonomie, Kantonale Fachstelle Integration, Verband der Walliser Gemeinden usw.),

- Beteiligung an verschiedenen **Expertengruppen** (nationale Arbeitsgruppen von GFS, nationale Kommission „Gesunde Gemeinde/Stadt“, die von Radix koordiniert wird),
- **Beratungen, Begutachtungen und Evaluationen** (Atout sport santé, ES-Berichte, Berichte der Sport-Koordinatoren in den Gemeindent usw.),
- Verschiedene **Kooperationen** rund um das Thema (Gesundheitsnetz Wallis – Therapieprogramm für adipöse Kinder, Verband der Physiotherapeuten, der Ernährungsberater/innen, Walliser Verband der Betreuungseinrichtungen für Kleinkinder usw.),
- Lancierung und Finanzierung **der 1. Studie über die BMI-Messungen** bei Walliser Schülern in Zusammenarbeit mit dem Walliser Gesundheitsobservatorium und den sozial-medizinischen Zentren.

4. Information der Walliser Bevölkerung

Das Ziel der Gesundheitsförderung ist es, die Bevölkerung bzw. den Einzelnen dazu anzuregen, seine gesundheitsfördernden (schützenden) Verhaltensweisen zu vermehren und sein Risikoverhalten zu vermindern. Der erste Schritt ist es, alle bestmöglich zu informieren. Der Zugang zur Information ist äusserst wichtig, denn erst wenn man ein Risiko oder eine Gefahr kennt, kann man beginnen, seine Verhaltensweisen entsprechend anzupassen.

Ziele 2009-2010

- Valorisierung der Akteure vor Ort und ihrer Projekte,
- Verstärkung der Information der Bevölkerung durch redaktionelle Hintergrundberichte in den Walliser Medien,
- Erhöhung der Anzahl der Interventionen im Rahmen öffentlicher Anlässe.

... und 2011?

- Weiterverfolgung der gleichen Ziele wie 2009-2010.

Aktionen 2009-2010

- Produktion und Verteilung von **Kommunikationsträgern** (Flyer „10'000 Schritte“, „Le pique-nique fait son show“ [„Das Picknick setzt sich in Szene!“] usw.),
- regelmässige **Hintergrundberichte** in den Medien (Gesundheits-Seiten Nouvelliste, Sendungen auf Rhône FM, Ensemble c'est tout, Canal9 - l'Antidote, Zeitschrift der Westschweizer Konsumentenvereinigung FRC usw.),
- **Mediatisierung lokaler Projekte** und Anlässe (2. Workshop des Zentrums, Lancierung des nationalen Projekts Gorilla in der Westschweiz, Lancierung des Labels ‚Gesunde Gemeinde‘ usw.),

- regelmässige Aktualisierung der **Website** (350 Besucher pro Monat) und Schaffung neuer Rubriken („die Fachleute, Dokumentationszentrum, Bibliographie, Gesunde Gemeinde“),
- Verstärkung der **gesundheitsfördernden Animationen** im Rahmen verschiedener Anlässe (Slowup Wallis, Genusswoche Sion, Grimontz, Le Châbles, Tag der Schulen in Sion, Rennen von Blénou),
- Erwerb von **Promotionsmaterial** (Zelte, Roll-up, Flaggen, Theke usw.), das von den Partnern des Netzwerks angefordert werden kann,
- Valorisierung und Vorstellung der **Partner des Netzwerks** (Fourchette verte Wallis, Youpl'bouge, Pedibus) im Rahmen des 1. Tages der Offene Tür der Betreuungseinrichtungen für Kleinkinder im Wallis



Ausgabe Juni 2011

Zentrum für Ernährung und Bewegung

Rue des Condémines 14 / CP 888 / 1951 Sion
t. +41 27 329 04 25 f. +41 27 329 04 30
alimentationmouvementvs@lvpp.ch
www.ernaehrungsbewegungws.ch

Partners:



Das Tagebuch ...

- Januar 2009** Ausbau des Programms ‚Sport pour toi‘ durch die Verdoppelung der Kursorte (Siders und Monthey) und die Intervention von Ernährungsberaterinnen
-
- April 2009** Pressekonferenz zur Lancierung der sich an die Familien im Wallis wendenden kantonalen Informationskampagne „In der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden (0-4 Jahre)“
-
- Juni 2009** Einstellung einer Mitarbeiterin zu 50%
-
- August 2009** Gründung und Aufnahme der Tätigkeit der Arbeitsgruppe „Gesundes Körpergewicht im Schulalter (4-12 Jahre)“
-
- Februar 2010** Erstellung des Flyers „In der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden (0 – 4 Jahre)“ in den acht Sprachen der grössten Migrantengruppen im Wallis
-
- März 2010** 2. Kantonaler Workshop „Die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden? Mit Spass!“, der 150 Fachleute aus dem Wallis und der Schweiz vereinte
-
- April 2010** Verstärkung der Kommunikation im Rahmen verschiedener Anlässe durch den Erwerb von Promotionsmaterial (Zelte, Roll-up, Fahnen, Theken usw.), das dem Netzwerk zur Verfügung steht
-
- September 2010** Lancierung der 40. Pedibus-Linie in Vétroz
- Valorisierung und Vorstellung der Partner des Netzwerks (Fourchette verte Wallis, Youpla' bouge, Pedibus) anlässlich des Tags der Offenen Türen von rund 40 Betreuungseinrichtungen im Wallis
-
- Dezember 2010** Pressekonferenz zur Lancierung des Labels „Gesunde Gemeinde“ und der Verleihung des Labels an die zwei ersten Gemeinden unter Teilnahme der Gemeindepräsidenten von Grimisuat und Vétroz
- Versand des ersten Newsletters des Zentrums für Ernährung und Bewegung