

Jahr 2008

Persönliches Gleichgewicht
dank Bewegung!



**Zentrum für Ernährung
und Bewegung**

www.ernaehrungbewegungws.ch

A young girl with long brown hair is swinging happily on a swing set. She is wearing a light green short-sleeved shirt and blue jeans. The swing seat is black, and the chains are made of dark metal links. The background is a clear, bright blue sky. In the top right corner, there is a white circular graphic with a dotted border containing the text 'Ein gesundes Körpergewicht' in orange.

Ein gesundes Körper- gewicht

Was bedeutet das?

.....
Ein gesundes Körpergewicht... ein wichtiges Thema, das zwei unverzichtbare und untrennbare Faktoren für unser Gleichgewicht und unsere Gesundheit vereinigt: Ernährung und Bewegung.

Ernährung und Bewegung – zwei Schwerpunktbereiche für ein umfassendes kantonales Programm mit vielen Aktionsfeldern im Dienste unserer Bevölkerung und in erster Linie der Kinder und Jugendlichen.

Das Zentrum für Ernährung und Bewegung übt seine Tätigkeit seit August 2007 aus. Nicht einmal zwei Jahre nach seiner Lancierung hat es sich bereits im Walliser Gesundheitswesen etabliert.

Gestützt auf ein wachsendes Netzwerk von in diesen Bereichen tätigen Akteuren, hat das Zentrum das ambitionöse Programm «Gesundes Körpergewicht» lanciert, das ein Dutzend Massnahmen und Projekte enthält. **Langfristig soll damit ein umfassendes, kohärentes und effizientes Angebot für das ganze Wallis geschaffen werden.** Das Programm läuft über die nächsten zwölf Jahre und wird vom Kanton und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Bei der Lektüre dieses Tätigkeitsberichts können Sie die Relevanz und die Effizienz der in 2008 bereits realisierten sowie der für dieses Jahr geplanten Aktionen feststellen. Die Entwicklung eines solchen

Programms zielt auf die Akteure der Gesundheitsförderung vor Ort. In den kommenden Jahren wird es Sache der Gemeinden sein, unsere Aktionen weiterzuführen, um die Zielgruppen bestmöglich zu sensibilisieren.

Mit der Unterstützung der wichtigsten Gesundheitsförderer in den Gemeinden, wollen wir die 2008 begonnenen Entwicklungen weiterführen. Dazu wurde unsere administrative Struktur verstärkt, indem dem Leiter des Zentrums, Gilles Crettenand, eine weitere Mitarbeiterin zur Seite gestellt wurde.

Anlässlich dieser Bilanz möchte ich mich bei den vielen Personen bedanken, die sich das ganze Jahr über für die Einführung und die Realisierung dieses kantonalen Aktionsplans einsetzen. Ein besonderer Dank gebührt den Mitgliedern der kantonalen Referenzgruppe für Ernährung und Bewegung sowie der Dienststelle Gesundheitswesen und ihrem Leiter, Dr. Georges Dupuis.

Jean-Bernard Moix
Direktor der WLLP

Manu Praz
Präsident der kantonalen Referenzgruppe
für Ernährung und Bewegung

In der Schweiz

In der Schweiz leben 38 bis 58 Prozent der Männer und 22 bis 33 Prozent der Frauen mit Übergewicht (Zahlen variieren je nach untersuchter Bevölkerungsgruppe). Das sind insgesamt etwa 2,2 Millionen Menschen! Davon sind 6 bis 14 Prozent der Männer und 4 bis 17 Prozent der Frauen adipös.

Langzeitvergleiche zeigen, dass Übergewicht und Adipositas über einen Zeitraum von zehn Jahren zugenommen haben. Wie in anderen Ländern sind auch in der Schweiz einkommensschwächere Schichten am stärksten betroffen. Kinder und Jugendliche beider Geschlechter zeigen dabei etwa dieselben Prozentsätze: 1999 zählte man nahezu 20 Prozent Übergewichtige plus 5 Prozent Adipöse.

Untergewicht sowie Essstörungen, die damit verbunden sein können, betreffen ebenfalls in konstanter Weise die Frauen im Alter von 19 bis 34 Jahren. 12 Prozent von Ihnen weisen einen BMI unter 18,5 auf (BFS, Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2002).

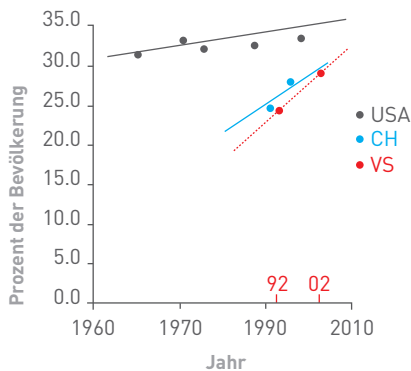
Untergewicht und Adipositas

betreffen auch die Kinder im Wallis

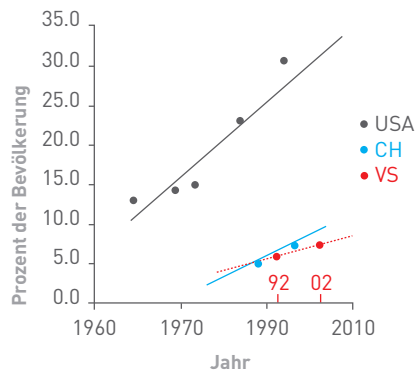
Im Wallis

Auch das Wallis ist wie die ganze Schweiz von dieser Adipositas-Epidemie betroffen. 2002 wiesen einer von zwei Wallisern und eine von drei Walliserinnen ein zu hohes Körpergewicht auf (Übergewicht und Adipositas). Die meisten Menschen nehmen im Alter zu: Mehr als die Hälfte aller Walliser über 65 sind übergewichtig.

übergewicht (BMI von 25 bis 29.9)



Adipositas (BMI \geq 30)



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

Der Kanton hat mehrere Massnahmen getroffen, um gegen dieses wichtige Gesundheitsproblem anzukämpfen: Gründung des Zentrums für Ernährung und Bewegung und Lancierung des Programms «Gesundes Körpergewicht 2008–2012».

Um den in Bezug auf Körpergewicht und Volksgesundheit festgesetzten Zielen nachzukommen, beschloss die Kantonale Kommission für Gesundheitsförderung (KKGF) im September 2005 die Schaffung eines kantonalen Zentrums «Ernährung und Bewegung».

Das Departement für Gesundheit, Sozialwesen und Energie des Kantons Wallis beauftragte deshalb via die Dienststelle Gesundheitswesen die Walliser Liga gegen Lungenkrankheiten und für Prävention (WLLP) mit der Erstellung eines Aktionsprogramms.

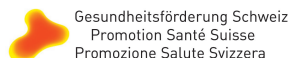
Die WLLP hat zu diesem Zweck das Zentrum «Ernährung und Bewegung» gegründet, das seine Tätigkeit seit dem 2. August 2007 ausübt. Weniger als ein Jahr nach seiner Lancierung hat das Zentrum Gesundheitsförderung Schweiz ein kantonales Programm für die Periode 2008–2012 präsentiert und 1,2 Mio. Franken für seine Realisierung erhalten. Diese Finanzierung ergänzt die bestehende finanzielle Unterstützung durch den Kanton.

Das von Gilles Crettenand, Koordinator Gesundheitsförderung, geleitete Zentrum koordiniert dieses Programm, um für Kohärenz zwischen den im ganzen Wallis durchgeführten Aktionen zu sorgen und ihre Effizienz zu steigern.

Umgang mit diesem dringenden Gesundheitsproblem

Das kantonale Programm «Gesundes Körpergewicht» setzt die kantonale Strategie um, die aufgrund quantitativer und qualitativer Indikatoren die Prioritäten bezüglich Ernährung und körperlicher Betätigung festlegt. Dabei werden die folgenden langfristigen Ziele verfolgt:

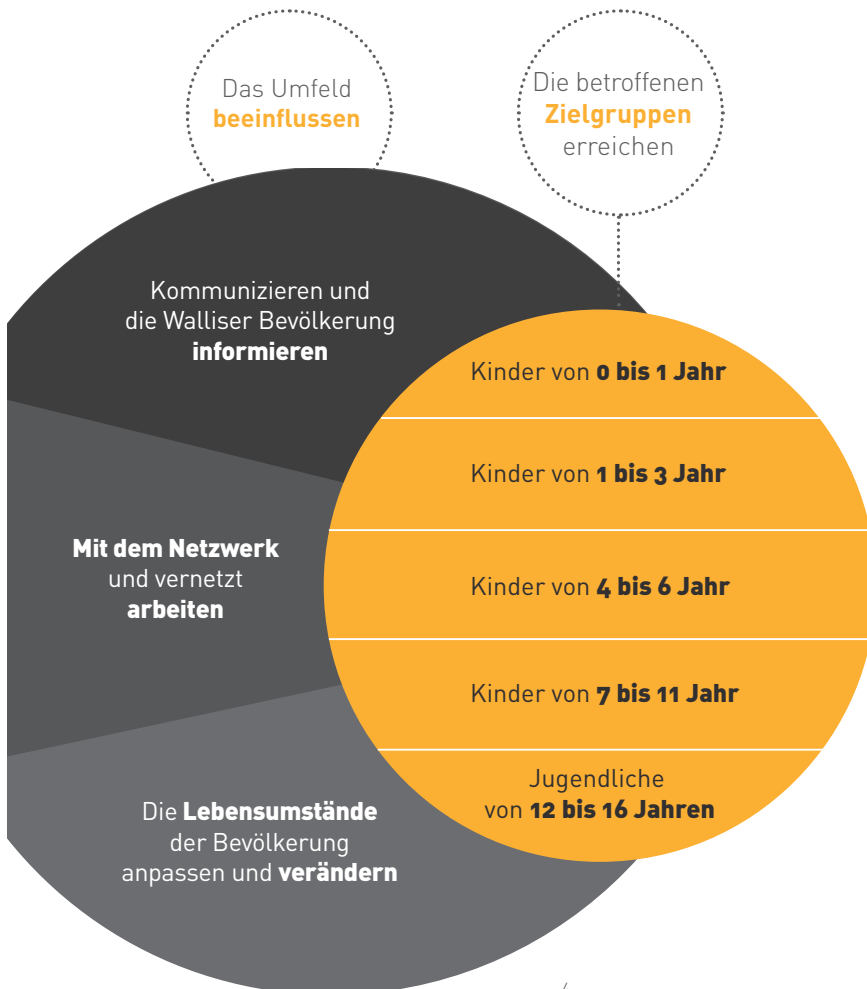
- Wachsender Anteil der Walliser Kinder und Jugendlichen mit gesundem Körpergewicht
 - Wachsender Anteil der Walliser Kinder und Jugendlichen, die eine regelmässige körperliche Betätigung ausüben
 - **Wachsender Anteil der Walliser Kinder und Jugendlichen mit einer gesunden Einstellung zu Nahrungsmitteln**
-



Zusammenarbeit aller Akteure, eine gemeinsame Strategie

Das Problem des Übergewichts oder des Untergewichts ist komplex. Im öffentlichen Gesundheitswesen müssen die Lebensumstände im weiten Sinn angegangen werden, um sie gesünder und sicherer für die Bevölkerung zu gestalten:

Aktionsfelder des kantonalen Programms «Gesundes Körpergewicht»



4 Interventionsachsen

Damit das Risikoverhalten in der Bevölkerung reduziert und Anreize für gesunde Einstellungen und Gewohnheiten geschaffen werden können, ist es notwendig, die Zielgruppen präzise zu definieren, langfristig wirksame strukturelle Massnahmen zu treffen, die Synergien des Netzwerks zu entwickeln und schliesslich die Information zu verbessern.

1. Gewohnheiten positiv beeinflussen

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

Ziele 2008

Die Kinder zwischen 0 und 4 Jahren über ihr unmittelbares Umfeld erreichen:

- Die Multiplikatoren (Akteure im Gesundheitswesen) für die Thematik des gesunden Körpergewichts **sensibilisieren**
- Ihre **Kenntnisse** mit neuen Ansätzen **aktualisieren**
- Sie schulen und ihnen **neue Lehrmittel** zur Verfügung stellen

Und 2009?

- Lancierung der kantonalen Kampagne «**In der Familie die Welt der Ernährung und der Bewegung erkunden**» für Eltern von Kindern zwischen 0 und 4 Jahren
- **Stärkung der Aktionen** an Schulen und in ihrem Umfeld (Fitte Kids, Senso5, Pedibus, Schulgesundheit)
- Schaffung eines **kantonalen therapeutischen Programms für adipöse Walliser Kinder**
- **Bildung einer Arbeitsgruppe** «Gesundes Körpergewicht» für Kinder im Schulalter von 5 bis 12 Jahren.

Aktionen 2008

- **Eine neue Broschüre** (d, f) zuhanden der Gesundheitsfachleute wurde am 12. Dezember 2008 vorgestellt.
- Alle Kinderkrankenschwestern im Kanton Wallis erhielten **eine neue Schulung zum Thema** «Gesundes Körpergewicht» (12. Dezember 2008).



- Anstellung einer Walliser Koordinatorin zu 30 Prozent für **den Pedibus**; Lancierung von **sieben neuen Pedibus-Linien** in Vollèges und Saxon.



2. Ein günstiges Umfeld für die Gesundheit schaffen

Das Umfeld (Lebensbedingungen) beeinflusst das Verhalten von Einzelpersonen oder von Gruppen erheblich. Daher ist es nötig, auf die Lebensumstände Einfluss zu nehmen, die für und um die Walliser Bevölkerung entstehen, um Anreize zu schaffen, gewisse Arten von Risikoverhalten in gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu ändern.

Ziele 2008

- **Angebotsausbau** im Bereich der körperlichen Betätigung in den Walliser **Gemeinden**
- **Förderung einer gesunden Ernährung** in den Restaurants der schulischen und quasischulischen Einrichtungen des Kantons
- **Unterstützung** aller in diese Richtung gehenden Vorhaben, wie zum Beispiel die Schaffung **einer kantonalen Gesetzgebung über den Sport**

Und 2009 ?

- **Ausbau des Angebots** zur Förderung der Bewegung und der körperlichen Betätigung für die Bevölkerung
- **Ausweitung des fakultativen Schulsports** sowie von «Sports pour toi» (angemessene körperliche Betätigung für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht) **auf das ganze Wallis**

Aktionen 2008

- Lancierung des **lokalen Sportnetzwerks** und eines **Programms für fakultativen Schulsport** in der Gemeinde St-Maurice mit der Unterstützung des Bundesamtes für Sport am 18. Dezember 2008
- **Erhöhung** der Mitarbeiterzahl **des Vereins Grüne Gabel Wallis** um 20 Prozent sowie Steigerung der Anzahl mit dem entsprechenden Label ausgezeichneten schulischen und quasischulischen Einrichtungen des Kantons



3. Vernetzung aller Akteure

Das kantonale Zentrum für Ernährung und Bewegung setzt sich dafür ein, die vorhandenen Kräfte im Geist der Zusammenarbeit und des gegenseitigen Respekts zu bündeln, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Das Aktionsprogramm soll von allen betroffenen Akteuren getragen werden, und der Wissenstransfer ist sicherzustellen.

Ziele 2008

- **Gegenseitiges Kennenlernen** der Walliser Akteure, die im Bereich Ernährung und Bewegung tätig sind
- **Entwicklung von Synergien** zwischen den Akteuren vor Ort durch die Zusammenarbeit bei Projekten **mit einer gemeinsamen Vision**

Und 2009 ?

- **Stärkung der Beziehungen mit den Walliser Gemeinden**, um ein Gesamtkonzept für die Gesundheitsförderung mit gewissen Leistungen zu erreichen (freiwilliger Schulsport, Pedibus, usw.)

Aktionen 2008

- **1. kantonaler Workshop**
«Für ein gesundes Körpergewicht» am 9. November 2007, an dem ein grosser Teil der einschlägigen Akteure im Wallis (35) sowie die **Gesundheitsförderung Schweiz** teilnahmen.
- **Bildung multidisziplinärer Fachgruppen zur Realisierung von Aktionen** (kantonale Referenzgruppe für Ernährung und Bewegung, Ressourcen-Gruppe der Ernährungsberaterinnen, Arbeitsgruppe für Kinder von 0 bis 4 Jahren).

4. Information der Walliser Bevölkerung

Die Gesundheitsförderung ist bestrebt, die Bevölkerung respektive die einzelnen Personen dahin gehend zu beeinflussen, die gesundheitsfördernden (schützenden) Verhaltensweisen auszubauen und das Risikoverhalten zu reduzieren. Der erste Schritt besteht dabei in der bestmöglichen Information. Der Zugang zur Information ist von höchster Bedeutung, denn nur wenn man ein Risiko oder eine Gefahr kennt, kann man seine Verhaltensweisen in Kenntnis der Sache anpassen.

Ziele 2008

- **Die institutionellen und privaten Akteure** zum Thema gesundes Körpergewicht **informieren**
- **Eine gemeinsame Vision** für die verschiedenen Akteure des Ansatzes «Gesundes Körpergewicht» im Wallis entwickeln
- **Die Akteure vor Ort** und ihre Projekte **valorisieren**
- **Die Walliser** Bevölkerung über neue Kanäle **informieren**

Und 2009 ?

- **Die Information** der Bevölkerung durch Grundsatzartikel in den Walliser Medien **verstärken**
- Die Zahl **der Interventionen** bei öffentlichen Anlässen **erhöhen**

Aktionen 2008

- **Gründung des Zentrums für Ernährung und Bewegung**, das die Aktionen auf Kantonsebene koordiniert



- **Mediatisierung der lokalen Projekte** mit Unterstützung des Zentrums über die Sendung «L'antidote» auf Canal 9, Pressekonferenzen usw.



- **Gestaltung von Animationen** für die Gesundheitsförderung an gezielten Anlässen (SlowUp Wallis, Woche der Genüsse usw.)



Slow
Up



Ausgabe Juni 2009

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
alimentationmouvements@lvpp.ch
www.ernaehrungbewegungsws.ch

Partners:



Gesundheitsförderung
Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Tagebuch

- 2. August 2007** Eröffnung des kantonalen Zentrums für Ernährung und Bewegung, WLLP, Sion
-
- 9. November 2007** 1. Kantonaler Workshop «Für ein gesundes Körpergewicht» in Sion, an dem 35 der wichtigsten Partner im Bereich der Ernährung und Bewegung teilnehmen, zur Durchführung einer Bedarfsanalyse im Wallis
-
- April 2008** Lancierung von drei neuen Pedibus-Linien in Vollèges
-
- 20. Mai 2008** Pressekonferenz mit Beteiligung des Leiters des Gesundheitsdepartements und des Direktors von Gesundheitsförderung Schweiz anlässlich der offiziellen Bekanntgabe der Lancierung des Zentrums für Ernährung und Bewegung sowie des kantonalen Programms «Gesundes Körpergewicht», das von Gesundheitsförderung Schweiz und vom Kanton Wallis mit je 1,2 Mio. Franken für die Periode 2008–2012 unterstützt wird
-
- September 2008** Lancierung der Website **www.ernaehrungsbewegungws.ch** und Verteilung der Präsentationsbroschüre des Zentrums an die Walliser Akteure
-
- November 2008** Anstellung einer Mitarbeiterin zu 30 Prozent, um Pedibus bekannt zu machen und um möglichst viele Linien rund um die Schulen des Kantons zu lancieren
- Erstes Modul der zweisprachigen integrierten Schulung «Gesundes Körpergewicht» für die Kinderkrankenschwestern des Kantons
- Veröffentlichung der ersten zweisprachigen Broschüre, «Ernährung und Bewegung für Kinder von 0 bis 4 Jahren», für Fachleute und andere Akteure im Gesundheitswesen des Kantons
-
- December 2008** Erste Erhebung einer repräsentativen Stichprobe der BMI der Walliser Kinder (3300) nach Alter, Geschlecht, Sprachregion, Wohnort und Topografie (Tal, Berg)
- Lancierung von vier neuen Pedibus-Linien in Saxon
- Lancierung eines lokalen Sportnetzwerks und eines Programms für den fakultativen Schulsport in der Gemeinde St-Maurice mit Unterstützung des Bundesamtes für Sport