

Jahre 2011/2012

Persönliches Gleichgewicht
dank Bewegung!



Zentrum für Ernährung
und Bewegung

www.ernaehrungbewegungws.ch

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.ernaehrungbewegungws.ch

Partners:

Ein Bereich der



**Gesundheitsförderung
Wallis**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Ein
gesundes
Körper-
gewicht

Das Zentrum setzt seinen Handlungsplan weiter um!

Das Jahr 2011 war von der Erneuerung der finanziellen Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz für die zweite Phase des kantonalen Aktionsprogramms „Gesundes Körpergewicht“ geprägt (2012 bis 2015). Daher möchte das Zentrum für Ernährung und Bewegung seine Ziele im Rahmen der Weiterführung der ersten Phase entwickeln. Auf der Tagesordnung stehen die Verankerung und die Konsolidierung der seit 2008 lancierten Projekte, um ihre Nachhaltigkeit zu sichern.

Das Programm für Kinder im Vorschulalter von 0 - 4 Jahren wurde abgeschlossen und bis Ende 2012 wurde der Fokus auf die 4 - 8-Jährigen gerichtet.

Zu den erfolgreichsten Projekten zählen Youp'là bouge/Purzelbaum, die Herausgabe und die Verteilung der Broschüre „Tipps und Tricks – Ernährung und Bewegung für Kinder von 4 bis 8 Jahren“ und Pedibus.

Die Gemeinden zeigen zunehmendes Interesse für das Label „Gesunde Gemeinde“ von Gesundheitsförderung Wallis, das zahlreiche Massnahmen in Verbindung mit Ernährung und Bewegung umfasst. Diese grosse Dynamik in den Gemeinden war ausschlaggebend für die Veranstaltung des 3. kantonalen Workshops des Zentrums, welche in Montana stattfand. Über 100 Vertreter aus Gesellschaft, Gesundheitswesen und Politik haben die Reise auf sich genommen, um an den angebotenen Konferenzen und Workshops teilzunehmen.

Gefährdete Bevölkerungsgruppen bleiben eine wichtige Zielgruppe. Das Zentrum hat seine Dokumentation in 8 Sprachen

übersetzen lassen und unterstützt die Durchführung von Kursen zum Thema „Gut, gesund und günstig essen“ in Zusammenarbeit mit der Fédération romande des consommateurs.

Zur Verbesserung der Kommunikation zwischen den Sprachregionen hat das Zentrum seine Personalressourcen erhöht, um das Programm „Gesundes Körpergewicht“ im Oberwallis zu entwickeln. Diese innovativen Projekte tragen dazu bei, dass das Zentrum zunehmend als Kompetenzzentrum identifiziert wird, sowohl im Walliser und Westschweizerischen als auch im nationalen Netzwerk.

Angesichts dieser Bilanz möchten wir uns bei allen Beteiligten bedanken, die Tag für Tag an der Konkretisierung dieses kantonalen Programms arbeiten. Ein besonderes DANKESCHÖN gilt den Mitgliedern der Referenzgruppe und der Dienststelle für Gesundheitswesen.

Ausserdem ist die Zeit des Abschieds und der Dankesworte gekommen: Gilles Crettenand, treibende Kraft und Direktor des Zentrums und unser Kantonsarzt Dr. Georges Dupuis haben ihre Posten an ihre Nachfolger abgetreten: Catherine Moulin Roh für das Zentrum und Dr. Christian Ambord für das Gesundheitswesen.

Jean-Bernard Moix

Direktor der Gesundheitsförderung Wallis

Manu Praz

Präsident der kantonalen Referenzgruppe für Ernährung und Bewegung

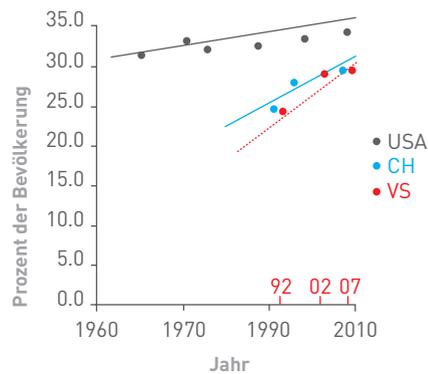
In der Schweiz

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).

übergewicht (BMI von 25 bis 29.9)

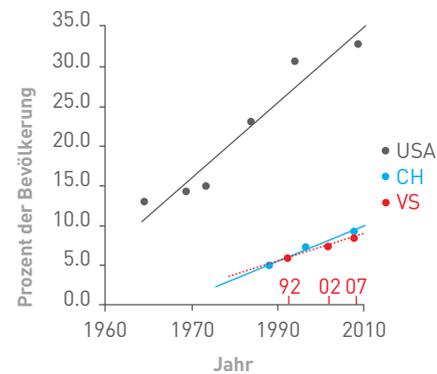


Auch im Wallis leiden die Kinder an Untergewicht und Adipositas

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).

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“ 2008-2016 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 Gesundheitsförderung Wallis 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. Das kantonale Programm wurde für einen zweiten Zeitraum von 2012 - 2015 verlängert, mit einer Finanzierung von Gesundheitsförderung Schweiz in Höhe von CHF 1'056'000. Diese Finanzierung ergänzt die vom Kanton zur Verfügung gestellten Mittel.

Das 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

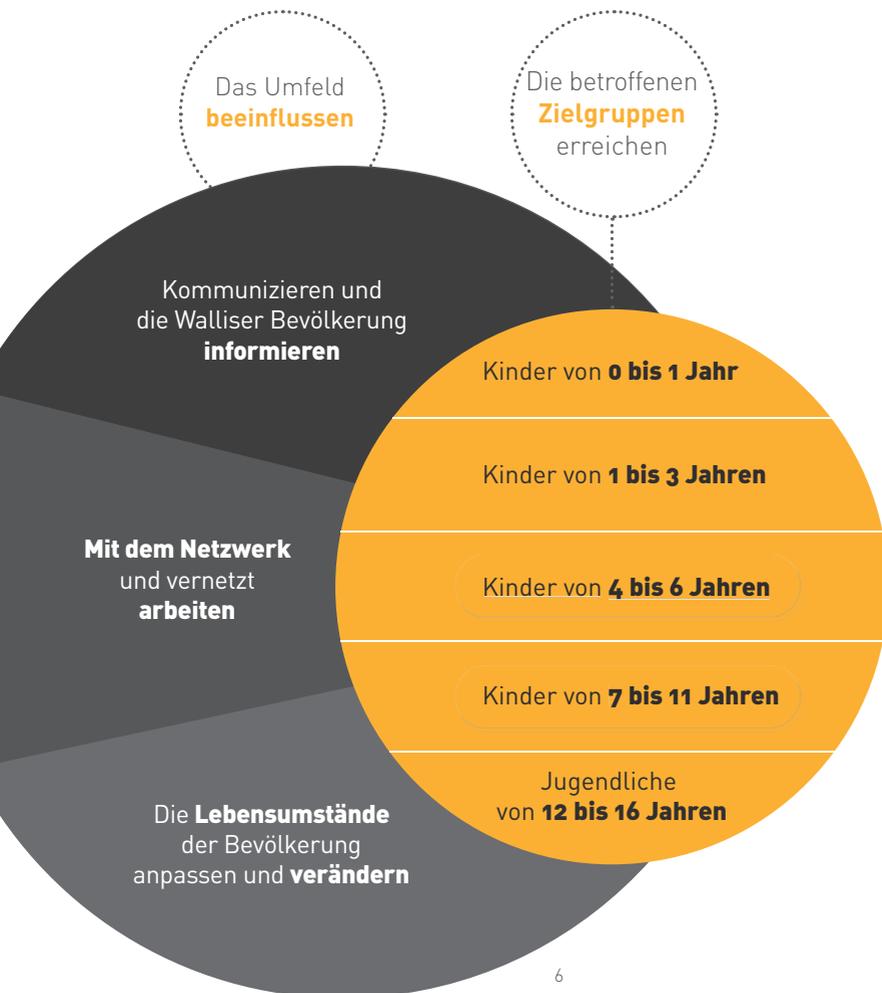
Das kantonale Programm „Gesundes Körpergewicht“ setzt die kantonale Strategie in die Praxis um, die auf der Grundlage quantitativer und qualitativer Indikatoren die Prioritäten in Bezug auf die **Ernährung und die körperliche Bewegung** festlegt. Dabei geht es langfristig um folgende Ziele:

- 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 2011 - 2012

- Beendigung der Kampagne „Gesundes Körpergewicht im Vorschulalter (0 - 4 Jahre)“ mit Fortbildungen, die den Hebammen im 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.

... und 2013 ?

- Vorbereitung der Kampagne „Ernährung und Bewegung für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren“
- Überlegungen zur Förderung des Stillens in den Spitälern
- Anpassung und Entwicklung der Leistungen des Programms „Sport für Dich“

Aktionen 2011 - 2012

- **5 Fortbildungen** „Gesundes Körpergewicht“ für die Multiplikatoren des Netzwerks
- Fortbildung **„Youp'la bouge - Kinderkrippen in Bewegung“** in 11 neuen Kinderkrippen im französischsprachigen Wallis und Umsetzung des ähnlichen Projekts „Purzelbaum-KiTa“ im Oberwallis mit der Beteiligung von 13 Kinderkrippen
- Herausgabe und Verteilung der **neuen Broschüre** „Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter“ und des **Flyers**, der in 8 Sprachen übersetzt wurde
- Unterstützung des Projekts **Senso5** in den Vorschul- und Primarschulklassen
- Lancierung von 15 neuen **Pedibus-Linien**
- Organisation von 12 Kursen zum Thema **„Gut, gesund und günstig essen“** auch für gefährdete Bevölkerungsgruppen mit Migrationshintergrund
- Kauf und kostenlose Lieferung von 2'500 Broschüren **„Unser Kind“ von Pro Juventute** an 9 Gemeinden und Vereine, die mit den Gemeinschaften mit Migrationshintergrund in Kontakt stehen



2. Schaffung eines gesundheitsfördernden Umfelds

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

Ziele 2011 - 2012

- Labelisierung „Gesunde Gemeinde“ von 5 neuen Walliser Gemeinden
- Lancierung eines Programms für freiwilligen Schulsport in 2 neuen Gemeinden
- Unterstützung des Vereins Fourchette verte Wallis, um das Ziel von 90% labelisierten Schulrestaurants und Kinderkrippen zu erreichen

... und 2013 ?

- Einstellung eines Koordinators für den freiwilligen Sport für die Gemeinden des französischsprachigen Wallis
- Labelisierung „Gesunde Gemeinde“ von 4 neuen Walliser Gemeinden
- Fortführung der Unterstützung des Vereins Fourchette verte Wallis, um die Anzahl der labelisierten Betriebe zu erhöhen

Aktionen 2011 - 2012

- Labelisierung „**Gesunde Gemeinde**“ von 9 neuen Walliser Gemeinden Anniviers, Nendaz, Monthey, Port-Valais, Vouvry, Hérémece, Lens, Icoigne und Visp
- Unterstützung der Entwicklung des **freiwilligen Schulsports** in 4 Gemeinden: Lens, Icoigne, Martigny und Monthey
- Unterstützung der Labelisierung „**Fourchette verte**“ von 19 neuen Schulrestaurants und Kinderkrippen
- Herausgabe und Verteilung einer Broschüre mit **Empfehlungen** für die Direktionen der obligatorischen Schulen und die Lehrkräfte zum Thema „Ernährung in der Schule“



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 2011 - 2012

- Weiterentwicklung der Vernetzung der Migrantengruppen im Wallis
- ### ... und 2013?
- Entwicklung der Synergien zwischen dem Label „Gesunde Gemeinde“ und dem Projekt „Gesunde Städte/Dörfer“ der WHO
 - Verstärkte Entwicklung der Vernetzung der Migrantengruppen im Wallis

Aktionen 2011 - 2012

- **3. kantonaler Workshop** „Die Gesundheitsförderung in den Walliser Gemeinden: Es bewegt sich was!“, der 120 Vertreter aus Sozialwesen, Gesundheitswesen und Politik im Wallis und aus der Schweiz zusammenführte
 - **Interventionen** bei verschiedenen Partnern (Fachhochschule in Sitten, Pädagogische Hochschule in St. Maurice, Eidgenössische Hochschule für Sport in Magglingen, Universität Lausanne, Walliser Turnlehrerverband, etc.)
- Beteiligung an verschiedenen **Expertengruppen** (nationale Arbeitsgruppen von GFS, Schweizer und Westschweizer Netzwerk der Präventionsbeauftragten ARPS-CPPS, etc.)
 - **Beratung, Begutachtungen und Evaluationen** (Praktikum und Abhandlung HES zum Thema Ernährungslehre, Abhandlungen der Koordinatoren des Gemeindeforts, Schulsports in Martigny, etc.)
 - Verschiedenen **Kollaborationen** rund um das Thema Gesundheit (Dienststelle für Gesundheitswesen, Dienststelle für Bildung, Walliser Spital – Therapieprogramm für adipöse Kinder, Verband der Physiotherapeuten, der Ernährungsberater/innen, Zahnprophylaxe Wallis, Integrationsbeauftragte, Walliser Jugendobservatorium, etc.)
 - Lancierung und Finanzierung der **2. Studie über die BMI-Messungen** bei Walliser Schülern in Zusammenarbeit mit dem Walliser Gesundheitsobservatorium und den sozialmedizinischen 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 2011-2012

- Valorisierung der Akteure vor Ort und ihrer Projekte
- Verstärkung der Information der Bevölkerung durch redaktionelle Hintergrundberichte in den Walliser Medien
- Erstellung einer Wanderausstellung für die Gemeinden, Vereine und Schulen
- Vermehrte Interventionen bei öffentlichen Anlässen
- Regelmässige **Hintergrundberichte** in den Medien (Gesundheitsseite im Nouvelliste, Walliser Bote, Sendung Rhône FM Ensemble c'est tout, Canal 9 L'Antidote, Magazin der FRC, etc.)
- **Mediatisierung** lokaler Projekte und Anlässe (3. kantonaler Workshop des Zentrums, Tag „Zu Fuss zur Schule“, „Youp'la bouge - Kinderkrippen in Bewegung“, Gesunde Gemeinde, etc.)

... und 2013?

- Beibehaltung einer regelmässigen Präsenz in den verschiedenen Walliser Medien, und alternative und gemeinsame Behandlung der Aspekte einer gesunden Ernährung und Bewegung im Alltag
- Förderung der Wanderausstellung bei Schulen und Gemeinden, Messen (Vifra 2013, Visp)
- Regelmässige Aktualisierung der **Website** und Versand von 3 Newslettern
- **Stände** in Zusammenarbeit mit den Ernährungsberater/innen bei **Veranstaltungen** für Familien

Aktionen 2011 - 2012

- Erstellung und Verleihung der **Ausstellung „Kleines mobiles Quiz“** für Familien
- **Kantonale Kampagne des Walliser Apothekervereins** „Die Welt der Ernährung und Bewegung mit der Familie entdecken“ in Zusammenarbeit mit dem Walliser Verband der Ernährungsberaterinnen (40 Apotheken)
- Realisierung eines **Präsentationsfilms** von Gesundheitsförderung Schweiz für das Label „Gesunde Gemeinde“
- Werbung für die Broschüren **„Elternbriefe“** von Pro Juventute



Ausgabe Juni 2013

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.ernaehrungbewegungws.ch



Das Tagebuch ...

- Januar 2011** Evaluierung durch einen Sportexperten und Verbesserung der Leistungen für adipöse Kinder, die die Kurse „Sport für Dich“ besuchen
-
- Juni 2011** Herausgabe der Broschüre „Ernährung und Bewegung für Kinder im Schulalter“ und des Flyers „Tipps und Tricks“
-
- August 2011** Einstellung einer Präventionsverantwortlichen im Oberwallis zu 25 %
-
- Oktober 2011** 1. interkantonaler Tag „Youp'là bouge – Kinderkrippen in Bewegung“
- 60-jähriges Jubiläum von Gesundheitsförderung Wallis, Ehrengast bei der Foire du Valais, bei der das Zentrum für Ernährung und Bewegung 4 „Familientage“ veranstaltet
-
- November 2011** Kantonale Kampagne des Walliser Apothekervereins „Die Welt der Ernährung und Bewegung in der Familie entdecken“
-
- Januar 2012** Lancierung der 2. Phase des kantonalen Aktionsprogramms „Gesundes Körpergewicht“ für einen Zeitraum von 4 Jahren von 2012 bis 2015
-
- April 2012** 60-jähriges Jubiläum von Gesundheitsförderung Wallis im Oberwallis mit der Verleihung des Labels „Gesunde Gemeinde“ an die Gemeinde Visp als erste Gemeinde im Oberwallis
-
- Juli 2012** Einstellung einer Koordinatorin für die Purzelbaum-Kitas für das Oberwallis zu 25 %
-
- September 2012** 3. kantonaler Workshop „Gesundheitsförderung in den Walliser Gemeinden: Es bewegt sich was“, der 120 Vertreter aus Sozialwesen, Gesundheitswesen und Politik zusammenführte
-
- November 2012** Versand eines Evaluierungsfragebogens für die Website www.guide-ecole.ch an alle Schuldirektionen