

# Gesund ist cool! Projekt «Fit und zwäg in der Lehre»

**Gesundheitsförderung – Wer nicht raucht, ist hübscher – wer sich viel bewegt, ist fitter – wer sich ausgewogen ernährt, fühlt sich wohler. Gesund sein ist cool, Gesundheit macht Spass! Dieser Trend wurde den Lernenden an der Berufsfachschule Oberwallis in Brig und Visp durch innovative Projekte vermittelt.**  
**Karin Gruber**

«Fit und zwäg in der Lehre», so lautet das Motto, unter dem Gesundheitsförderung Wallis, die Krebsliga Wallis und die Berufsfachschule Oberwallis (BFO) mit der finanziellen Unterstützung des Spendenvereins Bärgrüf gemeinsam die Gesundheit der Lernenden fördern. Denn wer «fit und zwäg» ist, fühlt sich wohler, ist glücklicher, kann sich besser konzentrieren und kann nach seiner Berufslehre unter besten gesundheitlichen Voraussetzungen in die Zukunft starten. Um die Jugendlichen auf die zahlreichen Vorteile einer gesunden Lebensweise aufmerksam zu machen, wurden an der BFO in Brig und Visp in den ersten beiden Oktoberwochen verschiedene Projekte durchgeführt. «Mit innovativen und interaktiven Projekten wollen wir die Oberwalliser Lernenden auf die positiven Seiten einer gesunden Lebensweise aufmerksam machen», erklärt Florian Walther von Gesundheitsförderung Wallis. «Es gibt Jugendliche, die rauchen, sich unausgewogen ernähren, sich zu wenig bewegen. Mit erhobenem Finger auf sie loszugehen und ihnen Verbote und Vorschriften aufzuerlegen, wäre kontraproduktiv. Darum haben wir uns etwas ganz Besonderes einfallen lassen.»

## Gesundheit macht Spass

«Gesundheit wurde früher oft mit Verzicht in Verbindung gebracht», stellt Kantonsarzt Dr. Christian Ambord fest. «Doch heute weiss man: Gesundheit macht Spass! Diesen positiven Ansatz wollen wir den Jugendlichen vermitteln, damit sie sich frühzeitig gesunde Verhaltensweisen aneignen, die ihr Leben als Erwachsene prägen werden.» Für Jugendliche ist es oftmals schwierig, sich der Konsequenzen eines bestimmten Gesundheitsverhaltens bewusst zu werden, wie sich im Gespräch mit einigen Lernenden zeigte. «Ich game lieber, statt Sport zu treiben.» – «Pommes sind nun mal leckerer als Karotten.» – «Ich merke keinen Unterschied, ob ich rauche oder nicht.» Obschon nicht sehr viele solcher Aussagen gemacht wurden, zeigen sie doch, dass Gesundheitsförderung bei Jugendlichen immer noch gut investierte Arbeit ist. Oder wie Dr. Ambord sagt: «Gesundheit nützt nicht nur den Lernenden – sie nützt allen! Gesundheit hängt weitgehend von unserem Verhalten ab. Also müssen wir versuchen, bei den Jugendlichen ein cooles Verhalten zu fördern, das ein gesundes Verhalten ist. Das erreicht man nicht durch Verbote, sondern indem man aufzeigt, welche Möglichkeiten es für eine gesunde Lebensweise gibt. Schon ganz kleine Dinge, ganz kleine Gewohnheiten, die man in seinen Alltag einbinden kann, können unsere Gesundheit positiv beeinflussen.»

## SmokeFree Fotobox

Eines der interaktiven Projekte dieser Gesundheitsförderungs-Wochen war die SmokeFree Fotobox, an der wir zwei Klassen der BFO in Visp getroffen ha-

ben. In diesem Passfoto-Automaten konnten die Jugendlichen gratis einen Fotostreifen von sich machen lassen, der ihnen einen Blick ins Jahr 2037 ermöglicht. Wie schauen sie heute aus? Wie in 20 Jahren als Nichtraucher – und welches Gesicht wird ihnen am Morgen im Spiegel begegnen, wenn sie in den nächsten 20 Jahren rauchen? «Krass!», «Boah!», «Wahnsinn!», das waren die Äusserungen, die am Passfoto-Automaten am häufigsten zu hören waren. Entgegen aller Erwartung fehlten Bemerkungen wie «So will ich in 20 Jahren nicht aussehen – ich hör sofort mit Rauchen auf!». Vielmehr gingen die Reaktionen in Richtung «Ich bleib ganz klar beim Nichtrauchen!». Erfreuliche Aussagen – denn wie die beiden Mitarbeiterinnen von Gesundheitsförderung Wallis, Jasmine Passeraub und Daniela Salzmann, an der SmokeFree Fotobox bestätigten: «Die Mehrheit der Jugendlichen raucht tatsächlich nicht. Nur rund jeder vierte Jugendliche raucht. Die Nichtraucher und Nichtraucherinnen sind also ganz klar in der Überzahl – und werden immer mehr!» Eine Feststellung, die auch Pierre-Yves Zanella, Mitglied der Schulleitung der BFO, immer wieder macht: «Gruppendruck spielt in diesem Alter eine enorm

wichtige Rolle und die Jugendlichen beeinflussen sich in ihrem Gesundheitsverhalten stark gegenseitig. Das Bild rauchender Jugendlicher, das sich in unserer Gesellschaft so stark verankert hat, ist aber längst überholt. Heute heisst es für die Jugendlichen erfreulicherweise eher: «Fit isch cool!» oder eben «Willt d'z'zöö keeru? De röik nit!».

## 5 am Tag

Bei den interaktiven Gesundheitsförderungs-Projekten an der Berufsfachschule Oberwallis ging es aber nicht nur um das Thema Rauchfrei. An einem Minibus des Projekts 5 am Tag konnten die Lernenden selbst Früchte und Gemüse schnippeln, um sich leckere Smoothies zuzubereiten. Ein interessanter Ansatz mit anregenden Ideen, wie den Feedbacks der Lernenden zu entnehmen war. Bloss: «Wissen wie und es dann effektiv umsetzen, sind zwei Paar Schuhe», wie ein angehender Elektroinstallateur sagte. Doch zumindest wurde den Jugendlichen schon einmal das Rüstzeug in die Hand gegeben, wie man pro Tag einfach und schmackhaft fünf Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben zu sich nehmen kann. Ein kleiner Tipp an dieser Stelle

von Caroline Kreuzer-Pfammatter von der Krebsliga Wallis: «Wem nicht danach ist, beispielsweise eine ganze Orange zu essen: Einfach auspressen! Der frisch ausgepresste Orangensaft wird genauso wertvolle Nährstoffe wie die ganze Frucht haben.»

## 10 000 Schritte

Es heisst, man solle 10 000 Schritte pro Tag gehen, um bei guter Gesundheit zu bleiben und ein gesundes Körpergewicht zu bewahren. «Die Lernenden, die oft draussen sind, die körperlich arbeiten, sind schon von ihrer Beschäftigung her (besser zwäg) als Lernende, die im Büro sind und viel sitzend arbeiten», so Pierre-Yves Zanella. Gerade für Lernende mit einem sitzenden Beruf ist es wichtig, dass sie zumindest in ihrer Freizeit in Bewegung bleiben. Das lässt sich schon mit kleinen Tricks erreichen: Treppen steigen statt Lift fahren, zu Fuss zur Schule oder zur Arbeit gehen, das Velo nehmen, eine Haltestelle früher als üblich aus dem Bus aussteigen und den Rest des Weges laufen usw. Bewegung an der frischen Luft hält nämlich nicht nur den Körper fit, sondern macht auch den Geist wach und steigert damit die Konzentrationsfähigkeit.



«Rauchen ist für mich gar kein Thema. Das Foto aus der SmokeFree Fotobox ist schon krass! Aber auch ohne dieses Foto bleibe ich dabei: Nichtraucher zu sein, ist einfach besser.»

Cyril Brunner

«Gesund sein ist cool! Als Informatiker habe ich im Beruf sehr wenig Bewegung. Ich liebe es aber, mich zu bewegen, und gehe mich darum jedes Wochenende in Zermatt auf der Piste voll auspowern. Ich glaube, das Wichtigste in allen Lebensbereichen ist ein guter Ausgleich – auch bei der Ernährung. Bloss Alkohol finde ich absolut nicht cool.»

Tim Jalen

«Ich achte darauf, mich wenigstens ab und zu bewusst gesund zu ernähren. Ausserdem halte ich mich von Passivrauch fern. Ich rauche nicht, schnupfe nicht und habe fest vor, dabei zu bleiben.»

Alessandro Fellegger



«Rauchen ist unnötige Geldverschwendung. Sobald man abhängig ist, ist es eh schon zu spät – darum hängt man besser gar nicht erst damit an.»

Fabienne Volken



«Eigentlich habe ich immer so ein bisschen im Kopf, mit dem Rauchen aufzuhören. Momentan hat es aber keine direkten Konsequenzen, also fehlt mir halt der triftige Grund zum Aufhören. In meiner Freizeit klettere ich viel, das stärkt vor allem den Rücken, was ich im Job brauche. Im Arbeitsalltag mit unregelmässigen Arbeitszeiten ist es oft schwer, sich ausgeglichen zu ernähren.»

Silvan Bregy



«Ich bin aktiver Fussballspieler und rauche deshalb keinen Tabak. Ich liebe Bananen, die sind ja gesund. Sie geben Energie und schmecken einfach gut.»

Betim Jashari

«Es gibt Leute, die denken, es sei cool zu rauchen. Das finde ich gar nicht – die sind ja überhaupt nicht fit! Nichtraucher sind cooler, weil sie <besser zwäg> sind. Das merke ich im Sport enorm. Fit sein ist doch das Wichtigste!»

Eine aktive Handballerin



## 3. Tagung des Walliser Gesundheitsobservatoriums

# Qualität der Gesundheitsversorgung

Die Qualität der Gesundheitsversorgung ist eine grosse Herausforderung für das öffentliche Gesundheitswesen. Wie wird diese Qualität evaluiert? Wie kann sie verbessert werden? Auf diese Fragen soll an der 3. Tagung des Walliser Gesundheitsobservatoriums (WGO) eingegangen werden, die **diesen Donnerstag, den 19. Oktober ab 13.30 Uhr in der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten** stattfinden wird. Vertreter der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH), der kantonalen

Kommission für die Patientensicherheit und die Pflegequalität, des WGO, der Stiftung Patientensicherheit Schweiz und des Genfer Universitätsspitals werden an dieser Tagung Vorträge halten. Abschliessend wird eine Diskussionsrunde stattfinden. Alle Interessierten sind auf Anmeldung herzlich zu dieser Tagung eingeladen. Ausführliches Programm und Anmeldung unter: [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch) > Tagung WGO

## PARTNER



[www.sucht-wallis.ch](http://www.sucht-wallis.ch)



[www.gesundheitsförderungwallis.ch](http://www.gesundheitsförderungwallis.ch)



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen