

Kampagne „Bisch fit?“

02. September 2009

Gute Tipps zur Gesundheit

Eigentlich wissen wir ja alle, wie wir besser, gesünder, entspannter und fitter leben könnten. Jedenfalls werden wir überhäuft mit Ratgebern und Anleitungen, wie wir uns ernähren und wie oft wir uns bewegen sollten. Die Frage, ob es Aufgabe des Kantons ist, in dieselbe Kerbe zu schlagen und mit einer Gesundheits-Kampagne die Bevölkerung für mehr Bewegung und Ernährung zu sensibilisieren, ist berechtigt. Folgende drei Argumente unterstreichen die Notwendigkeit und Wichtigkeit dieses Anliegens:

1. **Prävention und Gesundheit** haben in die politische Agenda Einzug gehalten. Die Themen sind im Regierungsprogramm 2009-2012 verankert. Dies ist für den Kanton Graubünden neu.
2. Probleme, die durch **Bewegungsmangel und Fehlernährung** in der Bevölkerung entstehen – und da sind sich die Expertinnen und Experten international einig – sind eine der grössten gesundheitspolitischen und volkswirtschaftlichen Herausforderung der Moderne.
3. Es gibt zahlreiche gesundheitsbestimmende Faktoren, die mit dem medizinischen Versorgungssystem nicht beeinflusst werden können. Das Wohnumfeld, Nahrungsmittelprodukte, Bildungs- und Arbeitssituation oder das soziale Netzwerk beeinflussen unsere Gesundheit. Ein **modernes Gesundheitswesen** trägt dieser Tatsache Rechnung. Investitionen in gesundheitsförderliche Lebenswelten, wie Arbeitsplätze, Gemeinden, Schulen und Kindergärten zahlt sich aus. Sie sind ebenso Aufgabe der Gesundheitspolitik, wie das Sicherstellen der medizinischen Versorgung.

Das Blickfeld wird von der Symptombekämpfung hin zur Förderung der Ressourcen geöffnet. Der Lebensstil ist eine Gesundheitsressource, die jede und jeder selber stärken kann.

www.graubunden-bewegt.ch

Ein Programm des Kantons Graubünden in
Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz



Geleitet vom Verständnis einer modernen Gesundheitspolitik, welche nebst den Gesundheitsdiensten auch weitere Handlungsfelder einbezieht, hat die Regierung Graubündens entschieden, ein umfassendes kantonales Programm zur Förderung des gesunden Körpergewichts zu realisieren. Das Programm heisst *graubünden bewegt* und läuft seit 2008. Die 18 Projekte, die das Programm bilden sind bereits in ihrer Umsetzung. Die heute lancierte Sensibilisierungs-Kampagne ist eine Massnahme des umfassenden Programms. Das übergeordnete Ziel des Programms ist es, den Trend zu immer mehr Übergewicht zu stoppen. Im Zentrum der Arbeiten stehen die Zielgruppen Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern.

Regelmässige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind der Schlüssel für ein gesundes Körpergewicht. Aber nicht nur das. Bewegung und Ernährung fördern die Lebensqualität und das Wohlbefinden per se. Denken Sie auch an die wichtige Funktion des Familientisches oder eines Sportvereins. Essen und bewegen ist immer auch mit vielfältigen sozialen Kontakten und Erlebnissen verknüpft. Mit der Präventionsbrille betrachtet, bringen ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung eine erhebliche Verminderung der Risikofaktoren die zu den heutigen "Zivilisationskrankheiten" wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ 2 usw. führen. Für den Kanton entstehen übergewichtsbedingte Folgekosten von jährlich 50 Millionen Franken. Ein erheblicher Anteil könnte reduziert werden.

Muss uns die Übergewichtssituation bei den Bündner Kinder und Jugendlichen beunruhigen?

Wir wissen jedes 7. Kind in unserem Kanton ist von Übergewicht betroffen. Schweizweit im Schnitt jedes 5. Kind. Nach den aktuellsten Zahlen des Bundesamtes für Statistik sind 2,3 Millionen Personen ab 15 Jahren übergewichtig. Das sind mit 37.3% mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung. Sie sehen auf der Grafik die Zunahme in beinahe allen Altersgruppen von 2002 bis 2007.

Betrachtet man die Gewichtsentwicklung in Europa sieht man die erschreckende Tendenz, die bisher nur aus den Vereinigten Staaten zu berichten war.

www.graubunden-bewegt.ch

Ein Programm des Kantons Graubünden in
Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz



Es ist berechtigt, dass wir uns über die Gewichtsproblematik unseren Kinder und Jugendlichen Sorgen machen. Die Förderung von Bewegung in den Gemeinden mit Vereinen, Spiel- und Sportplätzen, in den Familien und in den Schulen muss ernst genommen werden. Oft braucht es wenig, um Vieles zu verändern. Schulbehörden können sich beispielsweise mit den Eltern, Schülerinnen und Schülern einigen, dass alle zu Fuss zur Schule kommen. Schulbusse und Eltern-Taxis nur eingesetzt werden, wenn es gar nicht anders geht. Diese Massnahmen kostet nichts!

Engagement

Wir sind überzeugt, dass wir mit dem Programm *graubünden bewegt* in die richtige Richtung gehen. Die Projekte stossen bei Lehrpersonen, Eltern, Haus- und Kinderärzten sowie bei Gemeinden auf grosses positives Echo. Lassen Sie mich dies anhand von zwei Beispielen erläutern:

40 Kindergärten starteten mit dem Projekt "Purzelbaum" ins neue Schuljahr. Ich versichere Ihnen, dass Kinder, die einen "Purzelbaum-Kindergarten" besuchen, ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben dürfen. Die Lehrpersonen unterstützen die Kinder in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und Bewegung ist fest im Kindergartenalltag verankert. Neben Weiterbildung konnten die Lehrpersonen über das Programm *graubünden bewegt* Bewegungsgeräte für die Kindergartenkinder erwerben. Bei "Purzelbaum" werden die Eltern mit einbezogen. Dabei bildet die Kidz-Box das Verbindungselement zwischen dem Kindergarten und dem Elternhaus. Kidz-Box beinhaltet Bewegungsübungen und Tipps zu gesunder Ernährung, die auch mit der Familie geübt werden können.

Der Ansatz soll nun auch auf die Schulen ausgeweitet werden. Die Ausschreibung "Bewegte Schule" wurde vor einem Monat allen Schulgemeinden unterbereitet. Die Rückmeldungen sind sehr erfreulich. Wir gehen davon aus, dass wir ebenfalls mit einer stolzen Anzahl "Bewegter Schulen" die Kinder in Ihrer Entwicklung optimal fördern können.

www.graubunden-bewegt.ch

Ein Programm des Kantons Graubünden in
Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz



Das zweite Beispiel ist eine Weiterbildung der Mütterberaterinnen. Sie beraten junge Familien und setzen ein Informationsblatt mit den wichtigsten sechs Bewegungs- und Ernährungstipps für Kleinkinder ein. So werden Eltern gestärkt, ihre Kinder in Bezug auf essen und bewegen optimal zu unterstützen. Es braucht Mut den Kindern ein Stück Ruchbrot oder einen Apfel als Zwischenverpflegung mitzugeben. Schliesslich wird einem von der Lebensmittelindustrie und deren Marketing stark suggeriert, welche Snacks die Kinder glücklich machen. Leider entfernen wir uns immer mehr vom einfachen, regionalen, natürlichen. Es werden enorme Summen in die Bewerbung von angeblich gesunder kinderfreundlicher Zwischenmalzeiten investiert.

graubünden bewegt und zahlreiche Initiativen die von engagierten Vereinen, Elterngruppen sowie Fachorganisationen umgesetzt werden, sind wichtig für eine gesunde Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen. Ich freue mich auf aktive Bürgerinnen und Bürger, die sich mit der Politik für fitte Gemeinden, Schulen und Quartiere einsetzen.

