

Gesundheitsamt

Ambassadorenhof
4509 Solothurn
Telefon 032 627 93 71
Telefax 032 627 93 51
gesundheitsamt@ddi.so.ch

Aktionsprogramm

"Gesundes Körpergewicht" Kanton Solothurn

Inhaltsverzeichnis

1 Zusammenfassung.....	3
1.1 Einleitung.....	3
1.2 Ziele.....	3
1.3 Dauer.....	3
1.4 Massnahmen.....	3
1.5 Finanzierung.....	3
2 Begründung des Programms.....	4
3 Beabsichtigte Wirkung des Programms.....	4
4 Strategie.....	4
5 Projekte.....	5
5.1 Bewegter Lebensstart.....	5
5.2 Fourchette Verte.....	5
5.3 KLEMON.....	5
5.4 Kinder in Bewegung.....	5
5.5 fit + rank.....	5
5.6 Open Sunday.....	5
5.7 Midnight Sports.....	5
6 Kontakt.....	6

1 Zusammenfassung

1.1 Einleitung

Gesundes Körpergewicht für Kinder und Jugendliche ist eine Priorität der langfristigen Strategie von Gesundheitsförderung Schweiz. Zusammen mit der Stiftung haben die Kantone die Möglichkeit, ein Aktionsprogramm zu entwickeln. Der Kanton Solothurn hat in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz ein kantonales Programm erarbeitet und wird anfangs 2009 mit dessen Umsetzung beginnen.

1.2 Ziele

Mit dem Aktionsprogramm *Gesundes Körpergewicht* hat sich der Kanton Solothurn das Hauptziel gesetzt, bei Kindern und Jugendlichen die Übergewichtsepidemie aufzuhalten und den Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen zu verringern. Es wird dabei mit Projekten gearbeitet, die sowohl auf der Verhaltens- wie zum Teil auch auf der Verhältnisebene (Umfeld) ansetzen. Das Hauptaugenmerk wird vorläufig auf die Altersgruppe der 0 – 12-Jährigen bzw. deren Eltern und Einflussgruppen gerichtet.

1.3 Dauer

Die Umsetzung des Programms beginnt im Januar 2009. Am 25. April 2009 fällt dann der offizielle Startschuss für das Aktionsprogramm *Gesundes Körpergewicht* in Form eines öffentlichen Events. Die Umsetzungsphase dauert vier Jahre bis Ende 2012. Das Ziel ist jedoch, dass die Projekte auch nach diesem Programm in einer angepassten Form weiterlaufen.

1.4 Massnahmen

Das kantonale Aktionsprogramm lehnt sich an die Empfehlung von Gesundheitsförderung Schweiz, wonach die Zielgruppe *Kinder und Jugendliche* in einzelne Altersmodule unterteilt wird und dort jeweils spezifische Massnahmen getroffen werden. Wie weiter oben bereits erwähnt, konzentriert sich der Kanton Solothurn vorerst auf die Altersgruppe der 0-12-Jährigen und ihre Personengruppen mit Einfluss. Die Themen gesunde Ernährung und genügend Bewegung werden mit einem kombinierten Ansatz auf der Verhaltens- und der Verhältnisebene angegangen.

1.5 Finanzierung

Die Finanzierung des Aktionsprogramms *Gesundes Körpergewicht* für die Dauer von 2009 bis und mit 2012 erfolgt gemäss den Budgetkriterien hauptsächlich durch das Gesundheitsamt Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz zu gleichen Teilen.

2 Begründung des Programms

Übergewicht und Adipositas steigen in Europa in alarmierendem Tempo an. Sie sind zwei der gravierendsten Probleme der öffentlichen Gesundheit in Europa, weil sie das Risiko vieler chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes und bestimmter Krebsarten signifikant erhöhen. Diese Erkrankungen bilden heute die stärkste Krankheitslast und sind die führenden Todesursachen sowohl in Europa als auch weltweit. Besonders besorgniserregend ist die steigende Zahl übergewichtiger Kinder. Faktoren der Lebensführung, einschliesslich Ernährung, Essgewohnheiten, Ausmass der körperlichen Bewegung beziehungsweise Bewegungsmangel werden oft in den ersten Lebensjahren geprägt. Da die Fettleibigkeit bei Kindern auch eng mit Adipositas im Erwachsenenalter zusammenhängt, wirkt man diesem Problem am besten schon im frühen Lebensalter entgegen. Das Normalgewicht beizubehalten ist heute schon eine Herausforderung. Wir leben in einer Umwelt, die das Übergewicht fördert. Es gibt energiereiche und billige Lebensmittel im Überfluss, die oft arm an Nährstoffen sind. Gleichzeitig bieten sich sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit immer weniger Anlässe und Gelegenheiten, sich zu bewegen. Die Lebensmittelportionen werden jedes Jahr größer, obwohl wegen des sitzenden Lebensstils immer weniger Energie verbraucht wird. Diese besorgniserregenden Tatsachen begründen die Umsetzung des Aktionsprogramms *Gesundes Körpergewicht* mit dem Fokus auf Kleinkinder in hohem Masse.

Bis jetzt gibt es vom Kanton Solothurn keine konkrete Datenerhebung zum aktuellen Stand des Körpergewichts bei Kindern und Jugendlichen. Es ist jedoch davon auszugehen, dass die Situation ähnlich besorgniserregend ist wie in den übrigen Kantonen.

3 Beabsichtigte Wirkung des Programms

Durch die Massnahmen des Aktionsprogramms soll in den kommenden Jahren dazu beigetragen werden, den in den letzten Jahren gewachsenen Anteil an übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in der Bevölkerung wieder zu reduzieren. Kinder und Jugendliche sollen ihr gesundes Körpergewicht behalten und über- oder untergewichtige Mädchen und Jungen ein gesundes Körpergewicht erreichen. Kinder und Jugendliche werden in ihrem Gesundheitsbewusstsein gestärkt, sie sollen sich gesund ernähren und einen körperlich aktiven Lebensstil pflegen.

4 Strategie

Übergewicht kommt durch ein Ungleichgewicht von Energiezufuhr und Energieverbrauch zustande. Wer zu viel isst und sich zu wenig bewegt, setzt Körperfett an. Hauptsächlich die heute stark veränderten Ernährungsbedingungen wie die allgegenwärtige Verfügbarkeit von Nahrung im Überfluss sowie veränderte Bewegungsbedingungen dürften zur beschriebenen Übergewichtsproblematik geführt haben. So zeigte beispielsweise eine deutsche Studie im Jahre 2002, dass die Fitness von Jugendlichen innerhalb von wenigen Jahren um bis zu einem Viertel zurückgegangen ist. Besonders drastisch war der Rückgang im Bereich Koordination und Ausdauer.

Mit dem kantonalen Aktionsprogramm *Gesundes Körpergewicht* wird die Gesundheitsförderung im Kanton Solothurn intensiviert. Aufgrund der Ursachensituation muss die Interventionsstrategie bei der Förderung der ausgewogenen Ernährung und regelmässigen körperlichen Aktivität ansetzen. Da es bekanntlich schwierig ist, abzunehmen und bereits langjährig etablierte Bewegungs- und Essgewohnheiten zu ändern, ist das Programm auf Primärprävention bei Kindern und Familien ausgerichtet.

Wie bereits unter Punkt 1.4 angeschnitten, wird bei der Umsetzung von Massnahmen von einem Lebensphasenmodell ausgegangen, das die unterschiedlichen Entwicklungsstufen, Bedürfnisse sowie Anspruchsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen berücksichtigt. Die Massnahmen für die einzelnen Lebensphasen sind konzeptionell in Module gefasst. Diese enthalten Projekte, welche in der entsprechenden Altersgruppe auf die wichtigsten Lebensbereiche der Kinder und Jugendlichen oder auf besonders zentrale Multiplikatoren abzielen. In jedem einzelnen Modul soll die Beeinflussung des Wissens, der Verhaltensintention sowie des Verhaltens kurz-, mittel- und langfristig abgedeckt werden.

Die nachstehende Tabelle gibt eine Übersicht über die diversen Lebensphasen bei Kindern und Jugendlichen sowie die wichtigsten Personen und Personengruppen mit Einfluss:

	Module	Zielgruppen	Wichtige Personen und Personengruppen mit Einfluss			
			Familie	Gesundheitswesen	Bildungswesen	Peergruppen
0-5	I	bis 1. Altersjahr Vor Geburt, Schwangerschaft, Neugeborene		Gynäkologen Hausärzte Hebammen Stillberaterinnen Pädiater	Geburtsvorbereitung Mütter- und Väterberatung Krippen	Vereine
	II	2-3 Jahre Kleinkinder		Pädiater Hausarzt Zahnärzte	Mütter- und Väterberatung Krippen Spielgruppen Kindergarten	
	III	4-6 Jahre Kinder Vorschulstufen-(Kindergarten)				
5-12	IV	6/7 - 10/11 Jahre Kinder Primarschule			Primarlehrer	Freundeskreis Mitschüler Vereine
	V	11/12-15/16 Jahre Kinder/Jugendliche Sekundarstufe		Schularzt Pädiater Hausarzt Zahnärzte	Sekundarlehrer	
12-18	VI	16 - 20 Jahre Jugendliche Sekundarstufe (Gymnasien, Fachmittelschulen) oder in der Lehre			Lehrpersonen Lehrmeister	

Abb. 1 Gesundheitsförderung Schweiz 2006

Im Kanton Solothurn liegt der Schwerpunkt vorläufig auf den Modulen I – IV bzw. den 0 – 12-Jährigen.

5 Projekte

5.1 *Bewegter Lebensstart* **BEWEGTER LEBENSSTART**

Weiterbildungsprojekt für Fachpersonen zum Thema Bewegung und Ernährung von 0 – 3-Jährigen.

5.2 *Fourchette Verte*



Einführung eines Labels für gesunde Verpflegung in Krippen, Tagesschulen usw.

5.3 *KLEMON klemoN*

Projekt zur Betreuung Übergewichts gefährdeter Kinder.

5.4 *Kinder in Bewegung*



Bewegungsprojekt für Kindergärten.

5.5 *fit + rank*



Erährungs- und Bewegungsprojekt für Kindergarten und Primarschule.

5.6 *Open Sunday*

Turnhallen sind am Sonntag für Spiel und Bewegung geöffnet.

5.7 *Midnight Sports*

Turnhallen sind am Samstag Abend für Jugendliche geöffnet. Es werden dort Spielturniere durchgeführt.



6 Kontakt

Bei Fragen oder Interesse an einem Projekt können Sie jederzeit mit uns Kontakt aufnehmen:

Gesundheitsamt Solothurn
Corina Schweighauser
Leiterin Gesundheitsförderung + Prävention
Ambassadorshof
4509 Solothurn

Tel: 032 / 627 22 80
corina.schweighauser@ddi.so.ch