

Ziel 16: Gesundes Leben

Bis zum Jahr 2000 sollte es in allen Mitgliedstaaten anhaltende Bestrebungen geben, mit denen man gesunde Lebensgewohnheiten aktiv fördert und unterstützt, indem man für ausgewogene Ernährung, sinnvolle körperliche Betätigung, gesundes Sexualverhalten und gute Stressbewältigung eintritt und andere Aspekte eines positiven Gesundheitsverhaltens betont.

Problemlage

Ausgewogene Ernährung

- **Lebensmittelsicherheit und Deklaration:** Dank zeitgemässer gesetzlicher Bestimmungen und gut ausgebauter Lebensmittelkontrolle bieten die Sicherheit (Belastung durch Strahlung, Umweltgifte oder gesundheitsgefährdende Zusatzstoffe) und die Deklaration von Nahrungsmitteln kaum Probleme. Hingegen lassen sich auch mit strenger Überwachung mikrobielle Kontaminationen nie ganz verhindern.
- **Ernährungsstatus und Ernährungsverhalten:** Fehl- und Überernährung führen (oft in Verbindung mit Bewegungsmangel) bei etwa 30 Prozent der Erwachsenen in der zweiten Lebenshälfte zu leichtem bis mittlerem Übergewicht und damit zu erheblichen Gesundheitsrisiken. Nährstoffdefizite (vor allem Vitamine D, B1, B2, B6, Folsäure und Pantothenäure wie auch Vitamin C und Beta-Carotin) beeinträchtigen die Gesundheit von jungen Mädchen und Frauen, Teilen der Landbevölkerung, Spitalpatienten und Personen mit reduzierter Kalorienzufuhr. Fehlendes Wissen über fachgerechte Zubereitung von Lebensmitteln bewirkt unerwünschte Nährstoffverluste und inadäquates Hygieneverhalten führt zu einer Zunahme mikrobieller Zwischenfälle.
- **Schulische Bildung:** Die schulische Gesundheitserziehung auf allen Stufen ist zwar in vielen Lehrplänen, aber nicht immer in der Unterrichtspraxis etabliert. Der für die Vermittlung von Ernährungswissen und praktischen Kenntnissen prädestinierte Hauswirtschaftsunterricht wird in vielen Kantonen eher abgebaut.
- **Berufsbildung:** Die Aus- und Weiterbildung von Ernährungsfachleuten, welche als Mediatoren wirken können, lässt sowohl im universitären als auch im

nichtuniversitären Bereich zu wünschen übrig.

- **Forschung:** Die öffentliche Grundlagenforschung im Bereich der Humanernährung ist rudimentär - bis vor kurzem existierte in der Schweiz kein Lehrstuhl für Humanernährung. Entsprechende Forschungsvorhaben werden oft von der Lebensmittelindustrie durchgeführt.
- **Präventive Massnahmen auf nationaler und kantonaler Ebene:** Auf Bundes- und meist auch auf Kantonsebene bestehen ausreichende Gesetzesgrundlagen zur Krankheitsvorbeugung und Gesundheitsförderung. Leider fehlt zum Teil das politische Bewusstsein für die gesundheitliche Bedeutung einer fundierten Ernährungsinformation und -erziehung. Darum sind einerseits entsprechende Aktivitäten in den Kantonen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Andererseits finden Massnahmen privater Organisationen wenig Unterstützung, haben daher geringe Durchschlagskraft und selten Kontinuität. Umso nachhaltiger wirken breitgefächerte, multimediale PR- und Marketingaktivitäten von Lebensmittelproduzenten und -verteilern sowie die (nicht immer sachliche) Berichterstattung der Medien. Fehlende Koordination und Kooperation zwischen den erwähnten Instanzen führt zur zunehmenden Verunsicherung der Konsumenten.

Körperliche Betätigung

Nicht nur die sportliche Betätigung als solche birgt einen gesundheitsfördernden Aspekt in sich; allein regelmässige Bewegung im Alltag genügt, um das Risiko, dereinst unter einer ganzen Reihe von Krankheiten und Beschwerden zu leiden, um ein Vielfaches zu reduzieren. Die Grössenordnung des Schutzeffektes von regelmässiger sportlicher Betätigung gegenüber Herz-Kreislaufkrankheiten (z. B. Herzinfarkt)

liegt gemäss neuen Erkenntnissen im Bereich von Faktor 3 bis 4; sportlich aktive Frauen und Männer erleiden somit drei- bis viermal seltener Herzinfarkte als inaktive Personen. Neueste Ergebnisse zeigen, dass eine Verbesserung der sportlichen Fitness bezüglich des Sterberisikos gleich wirksam ist wie die Aufgabe des Zigarettenrauchens. Gut dokumentiert ist nun auch die Schutzwirkung von sportlicher Aktivität gegenüber Diabetes mellitus Typ 2 und Kolonkarzinom. Regelmässige Bewegung und Sport ist aber nicht nur in der Vorbeugung von Krankheit und Tod von Bedeutung. Erste überzeugende Studien belegen, dass regelmässige physische Aktivität im Alter zur Erhaltung der Mobilität, funktionellen Kapazität und damit Selbständigkeit beiträgt. Behinderungen des Bewegungsapparates werden zu einem späteren Lebenszeitpunkt manifest, wobei dies zu einem wesentlichen Teil auf eine erhöhte Leistungsreserve des bewegten, alternden Menschen in kardiozirkulatorischer, muskulärer und neurophysiologischer Hinsicht zurückzuführen ist. Physisch aktive Seniorinnen und Senioren erleiden beispielsweise weniger Schenkelhalsfrakturen. Auf einer anderen, kurzfristiger wirksamen und damit präventiv entscheidenden Ebene liegen die Effekte sportlicher Betätigung auf subjektive Befindlichkeit und Gesundheit, Psyche und «Well-being». Hier intervenieren gut dokumentierte psychische Effekte von Bewegung und Sport – es kommt zu einer entspannenden, stress- und angstlösenden mentalen Sofortwirkung, die nicht von einer Minimalintensität, wohl aber von einer gewissen Minimaldauer (über 20 Minuten) abhängt.

International besteht Konsens über die mindestens erforderliche «Dosis» von Bewegung, damit die genannten, vielfältigen präventiven Effekte erzielt werden: wenn möglich täglich, mindestens aber jeden zweiten Tag je 30 (bis 60) Minuten Bewegung und/oder Sport mit (mindestens) mittlerer Intensität. Für die meisten Personen erfüllt zügiges Gehen (5-6 km/h) diese Bedingung. Damit bietet sich beispielsweise der Weg zur Arbeit als Betätigungsfeld an, um so mehr als die 30 Minuten pro Tag auch aufgesplittet werden können. Dieses Aktivitätsniveau stellt indes keine Schwelle dar, unterhalb derer kein positiver gesundheitlicher Effekt zu verzeichnen wäre. Jegliche

körperliche Betätigung ist gesundheitlich von Nutzen, selbst wenn damit nicht eine optimale Präventionswirkung erreicht werden kann. Entscheidend ist letztlich der durch Muskelarbeit erzeugte Energieverbrauch, der idealerweise mindestens 1'000 kcal (4,2 MJ) pro Woche betragen sollte.

Eine zusammenfassende Analyse aller Schweizer Erhebungen über Bewegungs- und Sportgewohnheiten der Bevölkerung bestätigt, dass in unserem Lande eine ähnliche Situation vorherrscht wie in anderen hochindustrialisierten Ländern: gegenwärtig betreibt nicht mehr als ein Drittel der Schweizer Erwachsenenbevölkerung Sport und Bewegung in gesundheitlich ausreichender Häufigkeit, d. h. mindestens zweimal pro Woche; gleichermassen ist mindestens ein Drittel der Erwachsenenbevölkerung nie oder so gut wie nie körperlich aktiv. Bewegungsmangel und Ernährungsfehler dürften deshalb zusammen gegen einen Siebtel aller Todesfälle in der Schweiz verursachen. Positive Änderungen der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten besitzen aus diesem Grunde ein beträchtliches Potential zur weiteren Reduktion der Mortalität in unserem Lande.

Gesundes Sexualverhalten

Sexualität stellt die Fähigkeit – so eine der zahlreichen Definitionen – des Individuums dar, durch intimen körperlichen Kontakt Lust zu erleben¹. Sexualität basiert zwar auf biologischen Funktionen, in ihrer Ausprägung ist sie aber durch soziale Vorstellungen und Normen geprägt. Sie stellt eine menschliche Verhaltensform dar, die sich im Laufe des Lebensprozesses verändert. In einer Zeit, in der sich Individuen aus den traditionellen (feudalistischen, kirchlichen und bürgerlichen) Strukturen lösen, entsteht auch im Lebensbereich Sexualität ein Orientierungs- und Normierungsbedarf. Als tolerierte Sexualität werden gegenwärtig diejenigen Formen verstanden, die sich in einer «Verhandlungskultur» als Konsens der am sexuellen Akt Beteiligten herauskristallisiert haben. Dieser Normierungs- und Orientierungsbedarf kann individuell als schwierig und belastend erlebt werden.

Ziele

Ausgewogene Ernährung

Übergeordnetes Ziel ist die Optimierung des individuellen Ernährungsverhaltens im Hinblick auf die Verbesserung des Ernährungsstatus der Bevölkerung (Vermeidung von Übergewicht, ausgewogene Nährstoffzufuhr, adäquates Hygieneverhalten und sachgemässe Zubereitung von Lebensmitteln). Teilziele sind die Vertiefung der wissenschaftlichen Kenntnisse über die Ernährungsdefizite der Bevölkerung und über ernährungsbedingte Gesundheitsrisiken, die Förderung von Aus- und Weiterbildungsangeboten für Fachkräfte im Ernährungsbereich, die Intensivierung und Koordination der Ernährungsinformation auf allen Ebenen und der Auf- und Ausbau der Ernährungserziehung im Rahmen der schulischen Gesundheitsförderung.

Körperliche Betätigung

Es gilt, in der gesamten Bevölkerung der Schweiz Kenntnisstand, Einstellung und Verhalten in dem Sinne zu entwickeln, dass vermehrt Bewegung und Sport in gesundheitsfördernder Weise gelehrt, aufgenommen und betrieben wird.

Die Schaffung bewegungsförderlicher Umweltverhältnisse ist wesentlicher Teil dieses Ziels.

Gesundes Sexualverhalten

Ziel aller pädagogischen und interventiven Massnahmen muss eine zufriedenstellend erlebte Sexualität für jeden einzelnen sein. Es sollen entwicklungsgerechte, im Einklang mit eigenen Wünschen und Vorstellungen und der persönlichen und sexuellen Identität entsprechende Formen sexuellen Verhaltens gepflegt werden können. Sexualität ist eine körperliche Form menschlicher Beziehungs- und Liebesfähigkeit. Positiv erlebte Sexualität stärkt die Lust und die Freude am Leben. Sie ist in diesem Sinne zu fördern.

Entsprechend den Wünschen der Betroffenen sollen ihnen die antikonzeptiven oder die Konzeption fördernden Möglichkeiten zugänglich gemacht werden. Entscheidungen für oder gegen eine Methode sind Sache der Betroffenen. Dazu ist eine ausreichende Information über alle relevanten Aspekte notwendig.

Als schädigend müssen alle Formen von sexuellem Verhalten bezeichnet werden, bei denen Zwang oder Gewalt im Spiele sind, bei denen ein Partner unterlegen ist und durch die ungleiche Beziehung zu Handlungen forciert wird, die nicht seinem/ihrem Willen und seinem/ihrem Entwicklungsstand entsprechen. Prävention von sexueller Gewalt ist ein Ziel mit hoher Priorität.

Weiter sind Krankheiten zu verhindern, die auf sexuellem Wege übertragen werden. Im Vordergrund steht hier zur Zeit die Übertragung von HIV.

Massnahmen

Ausgewogene Ernährung

- **Schulische Bildung:** Die Ernährungsinformation im Rahmen der schulischen Gesundheitserziehung ist ebenso zu intensivieren (etwa durch Schaffung geeigneter Unterrichtsgefässe und -medien) wie die Vermittlung praktischer Kenntnisse im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts für beide Geschlechter.
- **Berufsbildung:** Die Vertiefung des Ernährungswissens in allen relevanten universitären und nichtuniversitären Bildungsgängen ist wichtig, da qualifizierten Fachleuten als Mediatoren eine bedeutsame Rolle bei der Umsetzung präventiver Strategien zukommt.
- **Forschung:** Der Ausbau der öffentlichen Forschungsinfrastruktur im Bereich der Humanernährung ist voranzutreiben und die Grundlagenforschung ist zu intensivieren (kontinuierliche Sammlung von ernährungsbezogenen Gesundheitsindikatoren und periodische Durchführung von regionalen, nationalen und/oder gruppenspezifischen Verzehrsstudien). Der Erlass von nationalen Empfehlungen zum Ernährungsverhalten ist ebenso mit Priorität zu unterstützen wie der Aufbau einer nationalen Nährwertdatenbank.
- **Präventive Massnahmen auf nationaler Ebene:** Die Planung einer nationalen Ernährungspolitik als umfassendes Steuerungs- und Koordinationsinstrument ist abzuschliessen, die notwendigen Ressourcen sind bereitzustellen und die vorgesehenen Projekte durchzuführen. Die durch Massenmedien, Lebensmittelproduzenten und -verteiler sowie Nonprofit-Organisationen verbreiteten, heterogenen Ernährungsbotschaften

sind durch Schaffung geeigneter Koordinationsinstrumente zu vereinheitlichen.

- Präventive Massnahmen auf kantonaler Ebene: Projekte zur Ernährungserziehung und -information sollen zu festen Bestandteilen von Massnahmen der Gesundheitsförderung auf kantonaler und auf Gemeindeebene werden.

Körperliche Betätigung

Ein nationales Programm – oder zumindest national konzertierte Anstrengungen – zur Förderung von Bewegung und Sport sind wünschbar. Ein wichtiger Grundsatz eines entsprechenden Programms wäre, dass es so weit als möglich auf dem lokal, kanton und überregional bestehenden Sport- und Bewegungsangebot aufbaut und ein tragfähiges Dach für kombinierte Aktionen bildet; ein derartiges Programm müsste überdies auf einem breiten Ansatz der Gesundheitsförderung basieren und eine Stärkung sowohl der physischen als auch der psychosozialen Gesundheitsressourcen anstreben.

Wichtig scheint ein zielgruppenspezifisches Vorgehen, das sowohl Aktivitätsniveau wie Lebensphase berücksichtigt; epidemiologische und präventive Argumente sprechen dabei für eine Priorisierung Inaktiver oder sporadisch Aktiver im frühen Erwachsenenalter (ca. 16-40 Jahre) oder im mittleren Lebensalter (ca. 35-65 Jahre); eine massenmediale Informations- und Sensibilisierungskampagne stünde dabei nicht im Vordergrund. Die Verhütung von Sportverletzungen und -schäden müsste dabei Teil eines entsprechenden nationalen Programmes sein. Angesichts immer knapperer Ressourcen ist ein koordiniertes Vorgehen von Exponenten aus dem Gesundheits- und Sportbereich auf nationaler, kantonaler und kommunaler Ebene unabdingbar; innovative Formen der Zusammenarbeit zwischen den Partnern, z. B. Krankenkassen und Sportverbänden, sind zu fördern.

Gesundes Sexualverhalten

- Sexualerziehung: Sie ist zum Teil erst mit der Verankerung von Aids-Aufklärung in die Lehrpläne aufgenommen worden. Durch umfassende Weiterbildung der Lehrpersonen sind die Möglichkeiten von Sexual-

erziehung noch zu intensivieren. Im schulischen Rahmen bietet sich an, Sexualität mit den Themen Beziehungsgestaltung und Konfliktbewältigung (allgemein zur Lebens- und Sozialkunde) zu verknüpfen. Im auserschulischen Bereich kann vor allem in der deutschen Schweiz der Wirkungsgrad von Beratungsstellen wie Pro Familia noch verstärkt werden (Angebot bekannt machen, Zugang erleichtern). Auch die Beratungskompetenz in gynäkologischen Praxen muss noch verbessert werden, da die Ärzte häufig Ansprechpartner für Frauen zur Sexualität sind. Jugendliche sollten im Prozess der Bildung ihrer sexuellen Identität unterstützt werden. Besonders Jugendliche mit anderen sexuellen Orientierungen als der dominant heterosexuellen sind oft starken psychosozialen Belastungen ausgesetzt. Junge Frauen müssen besser als frühere Generationen lernen, ihre Grenzen und Bedürfnisse (vor allem auch Schutzbedürfnisse) zu artikulieren.

- Prävention von sexueller Gewalt: Durch strukturelle Massnahmen (bauliche Gestaltung, Durchmischung von Nutzungen) kann der öffentliche Raum sicherer gemacht werden – Anstrengungen in diesem Bereich müssen noch weiter verfolgt und durchgesetzt werden. Sexuelle Gewalt gegen Kinder (vor allem wenn sie über mehrere Jahre erfolgt) führt zu massiver Traumatisierung. Die verstärkte Beachtung dieser Thematik darf nicht wieder nachlassen. Der Früherkennung solcher Ausbeutungsformen ist hohe Priorität zuzuordnen. Opfer müssen unterstützt und längerfristig therapeutisch begleitet werden (gerade auch junge Erwachsene, die vor der eigenen Familiengründung stehen und ehemalige Opfer sind).

- Kontrazeption: Unerwünschte Schwangerschaften kommen in jugendlichen Altersgruppen noch immer zu häufig vor (3 bis 8% der koituserfahrenen Frauen)². Die Gründe für dieses (in der französischen Schweiz anscheinend häufigere) Phänomen sind weiter zu erforschen, damit Massnahmen abgeleitet werden können. Geschlechtsspezifische Konzepte sind nötig und junge Männer sollten wieder stärker mit ihrer Verantwortung für Verhütung konfrontiert werden.

- HIV/Aids: Die Prävention von HIV/Aids muss auf dem hohen Intensitätsniveau weitergeführt werden. Wichtig im Zusammenhang der „Sexual health“ wird

der Einbezug von erweiterten Konzepten zur Kommunikation und Beziehungs- und Konfliktfähigkeit sein.

*Jürg Lüthy, Hansjörg Ryser, Bernhard Marti,
Hans Wydler, Wiebke Twisselmann*

Literatur

- ¹ *Laws JL*. Female sexuality through the life-span. In: Baltes PB, Brim OG, eds. Life-span development and behavior. New York: Academic, 1980: 207-252. (vol 3).
- ² *Narring F*, et al. Die Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz. Bericht einer gesamtschweizerischen Studie über Gesundheit und Lebensstil 15- bis 20jähriger. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 1994: 107pp.