

Bewusst und gut essen

Eine Aktion in der Mensa der Universität Zürich

Christine Dual-Fleckenstein, Robert Sempach, Meinrad Schär

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Mit der Aktion «Bewusst und gut essen» versuchte das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich zusammen mit der Betriebsführung der Mensa in Wort (Ausstellung und Merkblätter) und Tat (spezielles Menü) zu zeigen, dass «Bewusst und gut essen» keine Gegensätze sein müssen. Die Aktion dauerte vierzehn Tage.

Zu jedem der zehn Aktionsmenüs wurde jeweils in einem Merkblatt ein dem Menü entsprechender Grundsatz einer gesunden, ausgewogenen Ernährung aufgezeigt. In einer Ausstellung wurden parallel dazu Informationen und Hinweise über eine für Mensch und Umwelt gesundheitsgerechte Ernährung gegeben.

Die Akzeptanz der Aktion wurde mit einer schriftlichen Umfrage evaluiert.

1. Einleitung

Ziel der Aktion:

Wirksame Förderung des Ernährungsbewusstseins durch Verbindung von Theorie und Praxis.

Bausteine:

- **Aktionsmenü:** Praktische Beispiele, die den Anforderungen einer gesunden Ernährung entsprechen.
- **Merkblätter:** Erklärungen zum jeweiligen Aktionsmenü (Verbindung von Theorie und Praxis)!
- **Ausstellung:** Zusätzliche Information und Hinweise auf eine für Mensch und Umwelt gesundheitsgerechte Ernährung.

Evaluation:

Die Akzeptanz und Wirksamkeit der Aktion wurde mit einem Fragebogen an zwei verschiedenen Stichproben überprüft.

Organisation:

Zweiwöchige Aktion in den beiden Mensen der Universität Zürich; durchgeführt vom ISPM Zürich zusammen mit der Betriebsführung der Mensa.

2. Auswertung der Resultate

Auswahl der Probanden:

- 1. **Befragung:** 500 Fragebogen wurden in den Mensen aufgelegt (Rücklauf 42% = Gruppe I)
- 2. **Befragung:** Repräsentative Erhebung bei 500 Studenten (Rücklauf 26% = Gruppe II)

Für die Auswertung wurden jeweils aus Gruppe I und II nur jene Probanden berücksichtigt, welche die Aktion ausreichend zur Kenntnis genommen hatten (d. h. mindestens einen Baustein beachtet).

2.1 Beachtung der Aktion

	Gruppe I	Gruppe II	Total
Aktion nicht beachtet	(3) 1%	(44) 34%	(47) 14%
1 Baustein beachtet	(20) 10%	(30) 23%	(50) 15%
2 Bausteine beachtet	(72) 35%	(33) 26%	(106) 31%
Alle Bausteine beachtet	(112) 54%	(21) 17%	(133) 40%
	(208)	(128)	(336)

2.2 Beurteilung der Aktionsmenüs

(n = 164; Selektionskriterium: mind. 3 Aktionsmenüs gegessen)

a) Geschmackliche Beurteilung	- gut	67%
	- teils-teils	29%
	- schlecht	4%
b) Einer gesunden Ernährung entsprechend	- voll und ganz	65%
	- es geht	31%
	- nicht	4%

2.3 Beurteilung der Merkblätter

(n = 273; Selektionskriterium: Einige bzw. alle Merkblätter gelesen)

Gut gestaltet	42%
Informativ	75%
Praxisnah	42%
Überflüssig (Mehrfachnennungen möglich)	11%

2.4 Beurteilung der Ausstellung

(n = 224; Selektionskriterium: Ausstellung mind. kurz beachtet)

Gut gestaltet	30%
Informativ	68%
Praxisnah	13%
Überflüssig (Mehrfachnennungen möglich)	10%

2.5 Beurteilung der Gesamtktion

(n = 289; Selektionskriterium: Mind. einen Baustein beachtet)

- a) Was fandest Du gut an der Aktion?
(offene Fragestellung)
- Keine Angaben 17 %
 - Tatsache, dass Aktion stattfand 38 %
 - Sehr positives Echo 30 %
 - Diverse neutrale Aussagen 15 %
- b) Was hat Dich an der Aktion gestört?
(offene Fragestellung)
- Keine Angaben 50 %
 - Spez. Kritik (Geschmack, Preis, Dauer) 35 %
 - Sehr negative Kritik 3 %
 - Diverse neutrale Aussagen 12 %

3. Schlussfolgerungen

Die relativ hohe Beachtung der Aktion sowie die vorwiegend positive Beurteilung deuten darauf hin, dass eine solche Aktion das Ernährungsbewusstsein der Studenten zu fördern vermag. In Anbetracht der unbefriedigenden Ernährungssituation wäre es wünschenswert, wenn vermehrt solche Aktionen in der Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt würden.

Nach unserer Erfahrung liesse sich durch Kooperation mit dem Betriebspersonal die Wirksamkeit einer solchen Aktion zusätzlich erhöhen.

Résumé

«Manger sainement et bien manger», une action aux restaurants de l'Université de Zurich

Pendant l'action «Manger sainement et bien manger», l'Institut de Médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich a tenté, en collaboration avec la gérance de la Mensa (le restaurant de l'Université), de montrer en théorie (par la distribution de tracts et par des affiches) et en pratique (par la proposition de menus) que «manger sainement et bien manger» n'était pas contradictoire.

Cette action a duré deux semaines.

Pour chacun des dix menus de l'action un tract a été distribué, contenant des informations sur une alimentation saine et équilibrée. L'affichage de posters donnait parallèlement des conseils pour une alimentation respectant l'environnement et la santé. La portée de l'action a été évaluée par un questionnaire écrit.

Summary

Good and healthy Eating. A Campaign at the University-Cafeterias

In cooperation with the management of the cafeterias of the University of Zurich the Institute of Social and Preventive Medicine intended to show that good eating is not contrary to healthy eating.

This message was presented verbally (exhibition and pamphlets) as well as practically (healthy menus).

The campaign lasted two weeks. A pamphlet containing the nutritional basics for each of the ten menus was distributed every day. The exhibition presented the nutritional highlights with emphasis on health and environment.

The impact of the campaign was evaluated with a written questionnaire.

Passivsammler für Stickstoffdioxid

Markus Hangartner, Peter Burri, Christoph Huter

Institut für Hygiene und Arbeitsphysiologie der ETHZ, Clausiusstrasse 21, 8092 Zürich

1. Einleitung

Stickstoffdioxid ist ein Reizgas für die Atemorgane und kann bei längerdauernder Einwirkung vermehrt zu Atemwegserkrankungen wie z. B. chronische Bronchitis führen. Stickstoffdioxid spielt auch eine wichtige Rolle bei photochemischen Reaktionen, die zur Bildung von Ozon und weiteren Photooxidantien führen, die ihrerseits wiederum Reizstoffe darstellen und eine ausgesprochene Wirkung auf Pflanzen zeigen. Zum Schutze des Menschen und seiner Umwelt sind in den Verordnungen zum Schweizerischen Umweltschutzgesetz folgende Grenzwerte für Stickstoffdioxid festgelegt:

Stickstoffdioxid (NO₂)

30 µg/m³ Jahresmittelwert (arithmetischer Mittelwert)

100 µg/m³ 95 % der ½-h-Mittelwerte eines Jahres

< 100 µg/m³ 80 µg/m³ 24-h-Mittelwert; darf höchstens einmal pro Jahr überschritten werden.

Ein Überschreiten der Grenzwerte zeigt an, dass im Bereiche der Emissionen Massnahmen ergriffen werden müssen, um die Immissionsbelastung zu reduzieren. Zur Überprüfung des Ist-Zustandes und zur Erfolgskontrolle von Massnahmenplänen müssen Messungen vorgenommen werden.