



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Standpunkt

Schwerpunkt Bewegung, Ernährung, Entspannung

Menschen fördern ihre Gesundheit aus eigenem Antrieb. Sie bewegen sich regelmässig, ernähren sich ausgewogen und gönnen sich Entspannungsmomente. Dies ist die Leitidee des 1998 lancierten Schwerpunktprogramms von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Relevanz der drei klassischen Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung für die Gesundheit ist wissenschaftlich belegt. Wirkungsvolle Projekte gegen Inaktivität und Übergewicht zu realisieren, sind grosse Herausforderungen unserer Zeit. Wie können Menschen zu einer gesunden Lebensweise motiviert werden? Bekannt ist, dass eine gesunde Lebensweise nicht einfach verordnet werden kann. Oft finden nachhaltige Verhaltensänderungen erst dann statt, wenn sich die Handlungsvoraussetzungen (Verhältnisse) positiv verändern – zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Hier setzen die im Rahmen des Programms geförderten Projekte an. Die Projekte haben unterschiedliche Reichweiten (lokal, regional, national) und werden mit zahlreichen Partnerorganisationen aus diversen Sektoren realisiert. Nur gemeinsam, koordiniert und mit langfristiger Perspektive können die Projekte einen Beitrag zu den angestrebten Zielen leisten.

Bis heute hat das Programm knapp 90 Projekte für einen aktiven Lebensstil unterstützt. Projekte zur:

- Förderung körperlicher Aktivität bei Inaktiven und wenig Aktiven
- Förderung eines gesunden Körpergewichts
- Steigerung der Bekanntheit der Entspannung als gesundheitsfördernder Faktor

Heute stehen fünf nationale Projekte des Programms strategisch im Vordergrund:

Allez Hop (www.allezhop.ch): Das grösste Bewegungsförderungsprojekt in der Schweiz für körperlich wenig aktive oder inaktive Personen. Getragen zusammen mit dem Bundesamt für Sport, Swiss Olympic und santésuisse. Im Jahr 2003 konnten qualifizierte LeiterInnen über 26 600 Personen bewegen.

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (www.hepa.ch): Ein Netzwerk mit inzwischen über 90 Mitgliederorganisationen, das sich für Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport einsetzt. Grundsätze und Empfehlungen zur Bewegungsförderung bilden die Basis der Aktivitäten der Netzwerkmitglieder.

SuisseBalance (www.suissebalance.ch): Ein nationales Rahmenkonzept von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Bundesamt für Gesundheit zur Förderung eines gesunden Körpergewichts. Über 14 Teilprojekte konnten in der ersten Phase (2002–2005) angeregt werden.

Netzwerk für Ernährung und Gesundheit (www.nutrinet.ch): Ein Zusammenschluss von über 30 Organisationen zur Verbesserung des gesundheitspolitischen Bewusstseins und der Koordination von Aktivitäten im Ernährungsbereich.

action d – Diabetes aktiv vorbeugen (www.actiond.ch):

Siehe unten.

Zukünftig werden auch die Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Entspannung untereinander genauer betrachtet.

Denise Rudin leitet das Schwerpunktprogramm Bewegung, Ernährung, Entspannung bei Gesundheitsförderung Schweiz seit dem Jahr 2000.

Echo der Praxis

action d – Diabetes aktiv vorbeugen

Gesundheitsförderung Schweiz hat mit „action d“ – gemeinsam mit fünf Krankenversicherern – ein Projekt zur Verminderung von Diabetes Typ 2 etabliert. Zielgruppe des 2001 gestarteten Projekts sind Personen über 45 Jahre. Sie können ihr Erkrankungsrisiko abklären, erhalten Beratung und werden zu einem aktiveren Lebensstil motiviert. Resultate der ersten Projektphase werden Ende 2004 erwartet. Zwischenergebnisse der Aktion „Stopp Zucker – jetzt testen“ im Jahr 2002 (in Zusammenarbeit mit Self Care in den Apotheken) ergaben (1):

- Schulungen für über 2400 PharmaassistentInnen zum Thema Lebensstil-Beratung
- 120000 verteilte Broschüren und Früherkennungstests
- Dokumentation von Risikofaktoren und Blutzuckermessungen bei über 100000 Personen
- Interventionsprojekt mit telefonischen Beratungen bei 650 Personen (inkl. Evaluation)

(1) *Hersberger Kurt, Botomino Andrea* (2004). Diabetes Screening, Health Promotion and Prevention Study (DSPP-Study). Basel: Institut für klinische Pharmazie.

Im Internet: www.pharma.unibas.ch/pharmacare/projekte.html

Auf dieser Seite erscheinen Informationen von und über Gesundheitsförderung Schweiz. Die Stiftung hat zum Ziel, die Gesundheitsressourcen aller in der Schweiz lebenden Menschen zu fördern. Im Auftrag von Bund, Kantonen und Krankenkassen unterstützt sie Projekte, welche die Gesundheit stärken und koordiniert solche Aktivitäten gemeinsam mit Partnern.

Dufourstr. 30, Postfach 311
CH-3000 Bern 6
Tel. +41 (0) 31 350 04 04
Fax +41 (0) 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch

Avenue de la Gare 52, Case postale 670
CH-1001 Lausanne
Tel. +41 (0) 21 345 15 15
Fax +41 (0) 21 345 15 45
office@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch