

Gesundheit als Aufgabe der Gemeinden



Die Kosten im Gesundheitswesen steigen jedes Jahr weiter. Eine Entwicklung, die der öffentlichen Hand grosse Sorgen macht, werden doch gleichzeitig von Bund und Kantonen laufend Sparpakete verabschiedet, die von den Gemeinden dann umgesetzt werden müssen.

Da kommt das Angebot, an einem Projekt zur Gesundheitsförderung mitzumachen, wie gerufen. Wenn in der Bevölkerung Gesundheitsförderung betrieben wird, werden weniger Leute krank, und wer nicht krank ist, verursacht keine Kosten, um wieder gesund zu werden. Also haben wir unsere Aufgaben erfüllt und die Sparmassnahmen, ohne jemandem etwas wegzunehmen, erfolgreich umgesetzt.

Für mich stecken aber nicht nur finanzielle Überlegungen hinter der Überzeugung, dass sich Gemeinden und Behörden in der Gesundheitsförderung engagieren sollten, auch wenn der Entscheid, beim Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung» (BEE) mitzumachen, durch die Zusicherung erleichtert wurde, dass der Kanton die Kosten mehrheitlich übernimmt.

Wichtig war mir persönlich auch, dass ich von Anfang an gespürt habe, dass die professionelle Unterstützung durch Präventions- und Gesundheitsfachleute gewährleistet ist. Diese Unterstützung geschieht vor Ort, das heisst, die Fachleute kommen für Workshops, Sitzungen und Besprechungen zu uns in die Gemeinden. Die Behörden wirken als Bindeglied und Kontakthersteller zwischen den Fachleuten und den operativ tätigen Personen, die das Projekt in der Bevölkerung umsetzen. Der zeitliche Aufwand ist für Behörden und Verwaltung gering. Auch finanziell ist der Aufwand für eine Gemeinde durchaus tragbar, er beschränkt sich zum

Beispiel auf Kosten für das Verteilen von Flyern oder das Zurverfügungstellen von gemeindeeigenen Räumlichkeiten für Veranstaltungen.

Motiviert, beim Projekt mitzumachen, hat uns auch die Art der vorgesehenen Massnahmen: alltagsnah, niederschwellig und kostengünstig sollten sie sein; man will die Leute dort abholen, wo sie sich im Alltag befinden.

Sowohl von der Projektleitung, ganz besonders aber vom Engagement der Vereine und von vielen anderen Personen in unseren Gemeinden, die etwas mit Bewegung, Ernährung und Entspannung zu tun haben, war ich sehr positiv beeindruckt. Ich habe viel Freude und Spass bei der Umsetzung gespürt; Wiederholungen oder das Fortführen von «Massnahmen» sind geplant. Das ist ein grosser Erfolg: Gesundheitsförderliches Tun wird nicht nur einmal ausprobiert, sondern beibehalten und überzeugt betrieben.

Die Beteiligung unserer Gemeinden am BEE-Projekt hat sich gelohnt. Auch wenn der Erfolg nicht überbewertet werden darf, bin ich überzeugt, dass sich im Gesundheitsverhalten vieler EinwohnerInnen unbewusst etwas verändert hat. Dies kommt letztlich jedem selbst, aber auch dem Gemeinwesen zugute. Menschen, die sich im richtigen Mass bewegen, richtig ernähren und sich auch einmal entspannen können, sind gesündere Menschen und tragen dadurch zum Wohl unserer Gesellschaft bei.

In diesem Sinne wünsche ich den Projektverantwortlichen weiterhin viele interessierte Gemeinden, die Gesundheitsförderung als eine ihrer Aufgaben sehen.

*Esther Kofel,
Gemeinderätin, Schleinikon ZH*



Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung» (BEE) von Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Die Zürcher **Bewegung**

Die letzte Schweizerische Gesundheitsbefragung zeigte es deutlich: Ein beträchtlicher Teil der Zürcher Bevölkerung bewegt sich zu wenig, isst zu unausgewogen und ist zu oft gestresst. Eine im August 2004 gestartete Kampagne soll Besserung bringen.

Patrick Roth, Jürg Steiger *

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPM) hat auf die Ergebnisse der Gesundheitsbefragung reagiert und im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich eine Kampagne und ein Bezirksprojekt zum Thema Bewegung, Ernährung, Entspannung (BEE) lanciert. Dieses Projekt wird von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen ihres bisherigen Schwerpunktprogramms 1, «Bewegung, Ernährung, Entspannung», unterstützt.

Die Bevölkerung des Kantons wird unter dem Motto «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung» zu gesundheitsförderlichem Verhalten auf-

gefordert. Die Kampagne gibt auf alltagsnahe und humorvolle Weise Anstösse für gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen. Dabei werden die drei Dimensionen Bewegung, Ernährung und Entspannung wenn möglich immer kombiniert angegangen. Denn die positiven Wechselwirkungen zum Beispiel zwischen genügender Bewegung und massvollem Essen führen zu einer ausgeglichenen Energiebilanz, die ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu erhalten hilft. Bestehender Stress kann durch Entspannungsübungen und befreiende Bewegung abgebaut werden. Selbst grosse Stresssituationen können besser ertragen werden, wenn man entspannt und nicht schon von vornherein nervös ist.

* Jürg Steiger, lic. phil., MPH, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, und Patrick Roth, Radix Gesundheitsförderung, leiten gemeinsam das kantonale Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung».

Im ganzen Kanton in die Breite...

Hauptmittel der Kampagne ist die Broschüre «Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit». Sie basiert auf der Idee, einfache, in den Alltag integrierbare Vorschläge zu machen, die möglichst konkret und mit wenig Aufwand an Zeit und Geld durchführbar sind. Die darin enthaltenen 36 Gesundheitstipps und Übungen können fast überall und fast zu jeder Zeit zu Hause, bei der (Haus-)Arbeit, in der Freizeit, bei besonderen Gelegenheiten oder im Ausgang ausprobiert werden. Sie zeigen in den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung auf spielerische Weise, dass Gesundheit mit wenig Aufwand gefördert werden kann und dass es dazu weder Entbehrungen noch schweisstreibende Aktivitäten braucht. Die Broschüre wurde in einer Auflage von über 900 000 Exemplaren als Beilage in Tageszeitungen, durch Streuverwand sowie Abgabe in Dispensern in öffentlichen Verkehrsmitteln, Auflage in Poststellen und Versand an das Personal der kantonalen Verwaltung im ganzen Kanton Zürich verteilt.

Die Evaluation durch das Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung der Universität Zürich hat gezeigt, dass die Broschüre in der Bevölkerung gut ankommt: Sie wurde als humorvoll, verständlich, informativ und alltagstauglich bezeichnet. 74 Prozent der Befragten haben die Tipps bereits ausprobiert oder wollen dies demnächst tun, 49 Prozent wollen einzelne Übungen gar fest in ihren Alltag integrieren.

Begleitend dazu wird die Bevölkerung in Situationen, in denen Verhaltensänderungen möglich sind, an so genannten «Entscheidungsorten», angesprochen: Plakate und Kleber bei Rolltreppe und Lift fordern zum Treppensteigen, jene im öffentlichen Verkehr zum vorzeitigen Aussteigen auf, TV-Spots animieren zum Spaziergang und Radiospots zum Wassertrinken an heißen Tagen, Spots in Postfilialen lenken die Aufmerksamkeit auf die Atmung und machen die Wartezeit zur entspannenden Pause, Tischsets in Restaurants liefern Tipps rund ums lustvolle und gesunde Essen, Tragtaschen motivieren zum

Matter & Partner



Streuplan



Einkauf zu Fuss, und Brotsäcke weisen auf wenig raffinierte – sprich vollwertige – Brote hin.

Die Gesundheitstipps widerspiegeln die Philosophie der Kampagne: Ein gesunder Lebensstil soll lustvoll dargestellt werden und neue positive Alltagserfahrungen fördern.

... in drei Bezirken in die Tiefe

Nebst der Breitenwirkung durch die massenmediale Kampagne wird auch in die Tiefe gearbeitet: In den Pilotbezirken Dielsdorf, Horgen und Pfäffikon haben Mitarbeitende des ISPM in enger Zusammenarbeit mit den Gemeinden und mit Unterstützung lokaler Akteure verschiedene Projekte zu Bewegung, Ernährung und Entspannung auf die Beine gestellt. In mehreren Workshops je Bezirk wählten die teilnehmenden Akteure

Zielgruppen aus und kreierten erste Projektideen. Planung und Umsetzung der einzelnen Projekte und Aktionen wurde zur Hauptsache von Arbeitsgruppen der lokalen Akteure durchgeführt. Die Arbeitsgruppen arbeiten eng mit den Zielgruppen zusammen und werden durch das ISPM beraten und begleitet. Mit den Massnahmen sollen insbesondere diejenigen Zielgruppen erreicht werden, die sich bisher zu wenig um genügend Bewegung, gesunde Ernährung oder um gesund erhaltende Entspannung gekümmert haben, zum Beispiel SeniorInnen, die sich zu wenig bewegen, oder Männer mit ungesunden Essgewohnheiten (Männer ernähren sich deutlich weniger gesund als Frauen).

Zum einen kennen die Einheimischen lokale Gegebenheiten, aber auch Befindlichkeiten und Empfindlichkeiten

Eine Broschüre für fast alle Haushalte im Kanton und Appelle an den «entscheidenden» Orten des täglichen Lebens wie stark befahrene Strassen (linke Seite), Rolltreppen oder Glassammelstellen, sorgen für die Breitenwirkung. Vom Grundlagenmaterial können auch andere Kantone profitieren.

«ihrer» Bevölkerung. Zum anderen ist Partizipation auch «Teilhaben» und nicht nur «Teilnehmen». So werden inaktive Menschen nicht nur besser erreicht und mobilisiert, die lebhaften Kontakte untereinander führen auch zur Vernetzung bestehender Angebote und zur Unterstützung des meist ehrenamtlichen Engagements.

23 Gemeinden machen mit

Insgesamt nehmen 23 Zürcher Gemeinden aus den drei Pilotbezirken Dielsdorf, Horgen und Pfäffikon am Projekt BEE teil. Spannend zu beobachten ist, wie unterschiedlich die Entwicklung des Projekts in den einzelnen Bezirken und Gemeinden verläuft und welche «Produkte» daraus entstehen. Folgende Beispiele zeigen die Vielfalt der durchgeführten Massnahmen: Kostenlose Schnuppertrainings von BEE-Angeboten der Vereine oder privaten Anbietern der Gemeinden während eines Monats, Gesundheitstag für SeniorInnen, Vortragsreihe zu BEE-Themen, Geniessertage für Familien, BEE-Landkarte der Stadt Wädenswil, Midnight-Ball-Projekt für Jugendliche, Initiierung und Bau eines «Helsana Swiss running walking trails», Nachtwanderung einer Oberstufenschule mit gesunder Verpflegung frisch vom Bauernhof usw. Die meisten der durchgeführten Aktionen sind bisher auf ein sehr gutes Echo gestossen.

Vom Pilotprojekt zu weiteren Bezirken

In einer ersten Zwischenbilanz stellen die beiden Leiter natürlich auch in diesem Projekt Stärken (beispielsweise der Einbezug und die Mitwirkung engagierter BEE-Akteure in das Projekt oder das Entstehen gemeindeübergreifender Aktionen) und Schwächen (darunter geringe zeitliche und finanzielle Kapazitäten bei Gemeindeverwaltungen und zum Teil bei BEE-Akteuren) fest. Grundsätzlich kann aber festgehalten werden, dass die Initiierung und Umsetzung von Massnahmen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung in den Gemeinden gut gelungen ist. Die Laufzeit des Projekts ist vorerst geplant bis Ende November 2006. Die Projekte in den drei Bezir-

Viermal Bewegung – Ernährung – Entspannung im Kanton Zürich

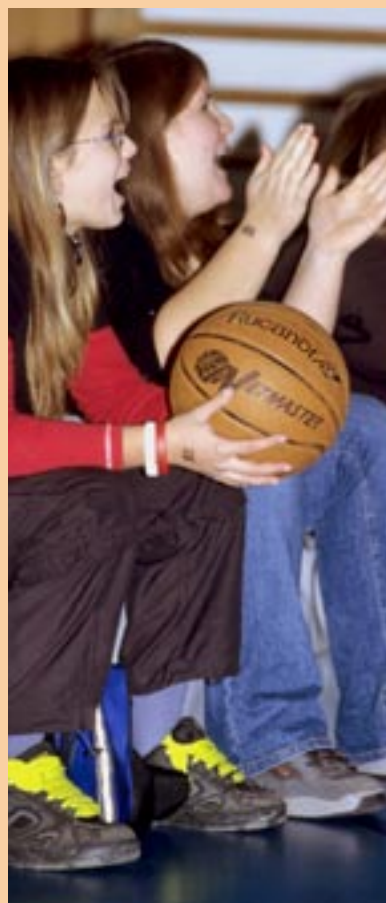
Von Midnight Ball über

«Gsunds Wehntal»

Im Wehntal mit den Gemeinden Schöfflisdorf, Oberweningen, Schleinikon und Niederweningen, wurden an einem Workshop verschiedene Projektideen entwickelt und daraus drei Arbeitsgruppen gebildet. Die erste Gruppe hat im August 2005 einen BEE-Schnuppermonat unter dem Titel «Gesund und fit im Wehntal» durchgeführt. Die Wehntaler Bevölkerung konnte 46 verschiedene Angebote wie Nordic Walking, Massage oder Kochkurse kostenlos ausprobieren. Um die eintausend Personen (bei einer Gesamtbevölkerung von 5500!) nutzten die Gelegenheit, ein Teil von ihnen trainiert nun regelmässig. Die zweite Arbeitsgruppe lancierte ein Midnight-Ball-Projekt. An 21 Sportnächten nahmen durchschnittlich 70 Jugendliche teil, was die Erwartungen weit übertroffen hat. Die dritte Gruppe organisierte eine Vortragsreihe zu Themen wie «fette Ernährung», «innere Gelöstheit» oder «Aufatmen» sowie einen Gesundheitstag. Aus diesen Initiativen ist der Verein «Gsunds Wehntal» entstanden. «Der Verein ist eine Art Dachverband», sagt Präsidentin Heidi Zimmermann Heinrich, «es soll ein Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung der Wehntaler Bevölkerung geleistet werden; bereits bestehende Angebote und Anlässe werden unterstützt und vernetzt.» Ein weiteres Motiv zur Vereinsgründung war die Idee eines «Helsana Swiss running walking trails» im Wehntal. Heidi Zimmermann: «Die Abklärungen mit den Gemeinden, dem Förster und der Jagdgesellschaft laufen. Im nahen Wald sind drei verschieden lange Routen geplant. Zudem bieten wir dieses Jahr wieder einen Schnuppermonat an und führen das Midnight-Ball-Projekt weiter.»

Kontakt:

Heidi Zimmermann Heinrich,
Präsidentin Verein «Gsunds Wehntal»
hzh.ch@bluewin.ch



David Sigos

Sportnächte – hier im Pilotbezirk Wehntal – sind bei den Jugendlichen sehr beliebt.

Entspannung und Ernährung auf dem Robinsonspielplatz

Ein Geniessertag für Familien auf dem Robinsonspielplatz Illnau-Effretikon hat nicht nur kulinarisch gepunktet. Dank alltagsbezogenen Workshops über Entspannung und Ernährung hat der ganztägige Anlass die rund einhundert Teilnehmenden voll befriedigt. Was Papa und Mama sorgfältig ausgewählt haben, wird von kleinen Kinderhändchen schnell garniert. Das gemeinsame Zubereiten der Pizzas ist ein Teil des Programms am «Geniessertag für Familien», das am letzten Julisonntag 2006 vom Robinsonspielplatz Effretikon zusammen mit dem Elternverein Illnau, dem Familienverein Effretikon, der Stadt Illnau-Effretikon sowie der Kontaktstelle für Kleinkinderfragen des Bezirks Pfäffikon durchgeführt wurde.

Pizza bis Nordic Walking

Für Eveline Meier aus Illnau, Mutter zweier Mädchen im Alter von sieben und fünf Jahren, gaben die Themen der beiden Workshops klar den Ausschlag, den Sonntag mit der Familie auf dem Robinsonspielplatz zu verbringen: «Das Thema Ernährung interessiert mich besonders. Ich hoffe, etwas zu gesunden Znüni-Varianten zu erfahren.» Ein Problem aus dem Alltag, das von der Ernährungsberaterin auch aufgegriffen worden ist. Wiederum parallel zum Kinderprogramm (ab drei Jahren) wurden die Eltern im zweiten Workshop in Entspannungstechniken eingeführt. Die Wiederholung des Geniessertages im Oktober im Vereinshaus des Familienvereins Effretikon stösst erneut bei vielen Eltern auf Interesse.

Kontakt:

Monica Mingozi, Elternverein Illnau
monica.mingozi@evillnau.ch

«Wädi bleibt gesund»

Die Stadt Wädenswil hat in Zusammenarbeit mit der Hochschule Wädenswil (HSW) und Gesundheitsförderung Kanton Zürich das Projekt «Wädi bleibt gesund» entwickelt. Katja Ramseyer, Lebensmitteltechnologin an der Hochschule Wädenswil und Mitinitiantin des Projektes: «Angesichts des attraktiven Naherholungsgebietes von Wädenswil bot sich die Lancierung einer Landkarte mit Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsvorschlägen an. Ziel dieser neu entwickelten Landkarte ist es, allen EinwohnerInnen von Wädenswil/Au, unabhängig von Alter, Gesundheit und finanzieller Situation, die Möglichkeit zu bieten, ohne grosse finanzielle Aufwendungen etwas für ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden inklusive Ernährung zu tun.»

Die Landkarte regt an, Bekanntes neu zu erleben, indem Aussichtspunkte als Orte der Entspannung und Erholung



Thomas Frei

Eine Pizza mit gesunden Zutaten schmeckt Gross und Klein.

genutzt werden und die Bewegungsförderung mit der Erkundung der Landschaft einhergeht. Die Menüvorschläge wiederum orientieren sich an den Wanderrouten, indem je nach Kalorienverbrauch bei der Wanderung Menüvorschläge mit der entsprechenden Kalorienzahl gemacht werden. Das Projekt wurde durch die Teilnahme an bestehenden Anlässen der Stadt Wädenswil, einen Stand am Frühlingmarkt, eine Plakataktion in Geschäften, Arztpraxen und an den Strassen sowie anlässlich einer Wanderung mit der Stadträtin und den Stadträten lanciert.

Kontakt:

Katja Ramseyer, Projektleiterin
«Wädi bleibt gesund»
k.ramseyer@hsw.ch

Gesundheitstag für Leute ab 55

Wie bleibt man gesund? Indem man eine gute Balance zwischen Stress und Entspannung findet, lernten die rund 400 TeilnehmerInnen des Bezirks-Gesundheitstages in Effretikon. Ein Gesundheitstag für Leute ab 55 Jahren war angesagt, und schon bald nach

neun Uhr sah man viele Gruppen auf das Schulzentrum Eselriet in Effretikon zuströmen. Nach schmackhaftem Willkommensapéro, motivierender Einführung durch Stadtrat Max Binder und spannendem Referat von Professor Felix Gutzwiller konnten die Anwesenden ihre körperlichen Fähigkeiten nutzen und bei vielen verschiedenen Schnupperangeboten testen: Gesundheitsturnen für Seniorinnen und Senioren, Fitness auf dem Stuhl, Einführung ins Nordic Walking im Freien oder Entspannung dank Lockerungs- und Atemübungen sowie gesunde Ernährung wurden von erfahrenen LeiterInnen vorgeführt. Das vielfältige Angebot wurde am Nachmittag fortgesetzt und erweitert mit Volkstanz und Bewegung nach Feldenkrais und endete mit offenem Singen. Gegen 400 Teilnehmende zählte Susan Reinert, Verantwortliche für den Fachbereich Gesundheit und Alter des Gesundheitsamtes der Stadt Illnau-Effretikon.

Kontakt:

Susan Reinert, Projektkoordinatorin
Susan.Reinert@ilef.ch

ken haben Pilotcharakter. Damit der Entscheid über die Fortsetzung und die Vorgehensweise bei ähnlichen Projekten in anderen Regionen auf einer guten Grundlage getroffen werden kann, werden die Bezirksprojekte durch die Firma Landert Farago & Partner evaluiert. Aufgrund der Erfahrungen der Projektleitung und der bisherigen Evaluationsberichte sollen ab 2007 in etwa fünf weiteren Bezirken des Kantons Zürich ähnliche gesundheitsfördernde Aktivitäten initiiert werden.

Für Zürcher Gemeinden, die aktiv werden wollen

Wie können interessierte Gemeinden vorgehen, die sich am Projekt BEE beteiligen möchten? Im Moment sind die Bezirke oder Regionen, in denen das BEE-Projekt in den Jahren 2007 und 2008 umgesetzt werden soll, noch nicht bestimmt. Zürcher Gemeinden, die ausserhalb der Pilotbezirke Dielsdorf, Horgen und Pfäffikon liegen, können ihr Interesse bei der BEE-Projektleitung anmelden (Adresse am Schluss

des Artikels). Aufgrund des Interesses der Gemeinden werden dann die neuen Regionen festgelegt. Damit ein BEE-Projekt vor Ort umgesetzt wird, muss eine Gemeinde bereit sein, das Projekt aktiv zu unterstützen, zum Beispiel, indem sie für die Projektleitung eine Liste der relevanten lokalen BEE-Akteure erstellt oder eine Ansprechperson seitens der Gemeinde für die Projektleitung bestimmt, die auch an Sitzungen der Projektgruppe teilnimmt. Gesundheitsförderung Kanton Zürich stellt für die weitere Planung und Umsetzung der einzelnen Projekte vor Ort personelle und finanzielle Ressourcen zur Verfügung. Der Gewinn für die Gemeinden liegt neben einem gesünderen Verhalten ihrer Bevölkerung auch in der Unterstützung von bestehenden lokalen gesundheitsförderlichen Angeboten sowie teilweise auch im Aufbau neuer Strukturen und Angebote. Letztlich bedeutet dies eine Steigerung der Lebensqualität und damit einen wichtigen Beitrag zur Standortförderung.

Auch andere Kantone profitieren

Andere Kantone können gegen Beteiligung an den Entwicklungskosten Elemente der Kampagne übernehmen und an ihre Bedürfnisse adaptieren. Kantone haben aber auch schon gedruckte Broschüren im Kanton Zürich eingekauft, mit ihrem eigenen Adresskleber versehen und in ihrem Kanton verteilt. So muss wenigstens in der Gesundheitsförderung das Rad nicht 26 Mal neu erfunden werden. ■

Auskunft zum Projekt Bewegung – Ernährung – Entspannung (BEE):

Jürg Steiger, lic.phil., MPH
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
 Hirschengraben 84, 8001 Zürich
 Telefon 044 634 46 80
 juerg.steiger@ifspm.unizh.ch

Informationsmaterial der Kampagne (Broschüre, Plakate u.a.m.) kann über die Website bezogen werden:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
 (Schwerpunktprogramme)



Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung» (BEE) des Kantons Zürich wurde 2004 gestartet; die erste Phase umfasst eine grosse Medienkampagne und Pilotversuche zur Vertiefung in drei Bezirken. Diese Phase wird Ende 2006 abgeschlossen. An den Kosten des Bezirksprojektes von rund 440 000 Franken beteiligt sich Gesundheitsförderung Schweiz mit 220 000 Franken.