

# Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich P & G



Herausgegeben vom  
**Institut für Sozial- und  
Präventivmedizin  
der Universität Zürich**

im Auftrag der  
**Gesundheitsdirektion  
des Kantons Zürich**

## Editorial

*Lieber Leser, liebe Leserin*

*Untenstehend finden Sie einen Artikel über den Gesundheitszustand der Jugendlichen im Kanton Zürich. Es folgt ein Interview zu Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sowie eines zum Thema Bewegung, Ernährung, Entspannung. Damit werden einerseits drei der sieben Massnahmenbereiche aufgegriffen, die der Gesundheitsbericht 1999 des Kantons Zürich für prioritär erklärt, und andererseits lassen sich diese Inhalte den drei grundlegenden Dimensionen Zielgruppen (Bevölkerungssegmente), Settings (Lebensfelder) und Themen (Problembereiche) zuordnen. Anhand dieser drei Dimensionen können alle Aktivitäten der Gesundheitsförderung klassiert werden. Die drei Achsen spannen die weite Ebene auf, welche Vielfalt und Reichtum – andere sprechen eher von Wildwuchs – der Gesundheitsförderung ausmacht.*

*Die kantonale Gesundheitsdirektion hat dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin den Auftrag erteilt, ein Gesundheitsförderungskonzept für den Kanton zu erstellen (vgl. S. 10). Dies ist eine herausfordernde Aufgabe. Zum einen gibt es kaum Vorbilder bzw. andere Kantone, welche ein solches Konzept schon realisiert haben, zum andern geht es darum, eine Vielfalt der Aktivitäten von Vereinen, Firmen und anderen privaten Umsetzern*

*sowie Ämtern, Schulen, Präventionsstellen etc. zu koordinieren. Kommt hinzu: Die Philosophie der Gesundheitsförderung postuliert ein behutsames, basisnahes Vorgehen. Damit steht sie in einem gewissen Spannungsverhältnis zu den Erfordernissen des modernen staatlichen Handelns, welches sich an klaren Zielvorgaben und Effizienz orientiert.*

*Wenn wir rückblickend die grossen Anstrengungen betrachten, die der Kanton und die Gemeinden im Bereich der Suchtprävention in den vergangenen zehn Jahren – anfangs gar mit einer gewissen Verspätung startend – unternommen haben, so sehen wir, dass auch in Zeiten der leeren Staatskassen Vorbildliches geleistet werden kann, sofern der politische Wille dazu besteht.*

*Roland Stähli, lic.phil.  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich*



## Die Gesundheit Jugendlicher im Kanton Zürich

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich veröffentlicht einen umfassenden Bericht zur Jugendgesundheit. Hans Wydler, der für den Bericht verantwortliche Redaktor, informiert.

Das ISPM Zürich hat im Rahmen einer Leistungsvereinbarung mit der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich unter anderem die Aufgabe der Gesundheitsberichterstattung über die Zürcher Bevölkerung übernommen. Zwei umfassende Berichte zur Gesundheit der Allgemeinbevölkerung (1994 und 1999) und ein Schwerpunktbericht unter dem Titel «Soziale Ungleichheit und Gesundheit im Kanton Zürich» (1999) sind bisher erschienen. Der im Folgenden vorgestellte

Bericht befasst sich mit der Gesundheit Jugendlicher und ist der erste dieser Art.

### Was ist Sinn und Zweck von Gesundheitsberichterstattung?

Gesundheitsberichterstattung will wichtige Gesundheitsindikatoren sammeln und diese zu einem Überblicksbild, zu einer

«Bestandesaufnahme» zusammenstellen. Langfristige Entwicklungen und Trends können dadurch erkannt werden. Gesundheitsberichterstattung ist die Grundlage einer zielorientierten Gesundheitspolitik und ermöglicht eine Überprüfung der Zielerreichung, indem die Veränderungen zentraler Gesundheitsindikatoren im Verlaufe der Zeit verfolgt werden können.



### Warum eine spezielle Berichterstattung über Jugendliche?

In der Jugendphase werden viele Verhaltensweisen und Lebensstile geprägt, die sich mit zunehmendem Alter verfestigen. Verhaltens- und Lebensstiländerungen sind in diesem Alter noch leichter möglich als später. Jugendliche stellen zudem eine relativ verletzbare Gruppe dar, die über wenig gesellschaftliche Macht und über wenig eigene materielle Ressourcen verfügt. Die gesundheitliche Situation einer solchen Gruppe verdient grundsätzlich besondere Beachtung.

Die Familie als wichtige Sozialisationsinstanz ist einem wesentlichen Wandel unterworfen. Stichworte hierzu sind etwa die Tendenz zur Ein-Kind-Familie, die zunehmende Verbreitung «unvollständiger» oder «ergänzter» Familien und die vermehrte ausserfamiliäre Betreuung von Kindern und Jugendlichen.



### Auf welchen Daten basiert der Jugendgesundheitsbericht?

Zum einen wurden Daten aus grossen, in der ganzen Schweiz durchgeführten Studien für die Gesundheitsberichterstattung beigezogen. Für die Zürcher Gesundheitsberichterstattung wurden zentrale gesundheitsbezogene Indikatoren in Beziehung zu einigen wichtigen Grundkategorien gesetzt:

- Unterschiede zwischen den vier Alters-Geschlechts-Gruppen (12- bis 13-jährige und 14- bis 15-jährige Jungen und Mädchen)
- sozio-ökonomischer Status (drei Gruppen)

- Nationalität (Schweizer/innen vs. Ausländer/innen)
- Region (Kanton Zürich vs. übrige Deutsche Schweiz)
- Trendanalysen (Vergleich von Ergebnissen von 1994 und 1998).

Daneben wurde eine Reihe von Expertinnen und Experten eingeladen, aus ihrem Fachgebiet etwas beizutragen. Das entsprechende Spektrum umfasst Themen aus den Bereichen psychosoziale Medizin, Bildungsstatistik, Sterbestatistik, seelische Gesundheit und Zahngesundheit.

Andere Fachleute (v.a. aus der Jugendhilfe) haben in einem mehrstufigen, qualitativen Verfahren eine gemeinsame Einschätzung von Ressourcen und Belastungen, von Gesundheit und Wohlbefinden von Jugendlichen und von zu erwartenden Entwicklungen erarbeitet.

halten zeigen wie Jungen im entsprechenden Alter (z. B. was den Cannabiskonsum betrifft, vgl. Abb. 2). Sie erleiden auch ebenso häufig Unfälle. Beim Tabakkonsum haben sie die Jungen in der Konsumhäufigkeit bereits hinter sich gelassen.

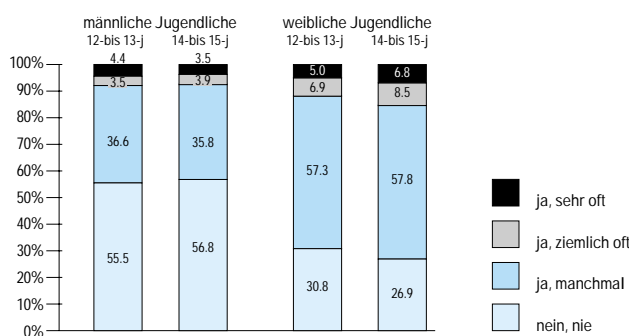
Trendanalysen zeigen auch allgemein eine deutliche Zunahme von Suchtverhalten bei Jugendlichen.

Deutliche Einschränkungen treten ebenfalls in der Selbsteinschätzung körperlicher Attraktivität und körperlichen Wohlbefindens zu Tage: Frauen empfinden ihr eigenes Körpergewicht nur rund zur Hälfte als angemessen. Diätverhalten und Essstörungen sind unter Frauen besonders verbreitet.

Bei der Sterblichkeit zeigt sich ein höheres Sterblichkeitsrisiko für junge Zürcherinnen als für Frauen in der übrigen Deutschschweiz.

Migrantinnen und Migranten stellen auch eine belastete Gruppe

Abb. 1 Einsamkeitsgefühle



### Welches sind die wichtigsten Ergebnisse?

Junge Frauen (14 bis 15-jährige) stellen die am stärksten belastete Gruppe dar. Sie berichten am häufigsten über körperliche Beschwerden und zeigen im seelischen und sozialen Bereich starke Einschränkungen: Sie fühlen sich häufiger einsam (vgl. Abb. 1), traurig, nervös, gereizt und müde als ihre jüngeren Geschlechtsgenossinnen, v. a. aber haben sie diese Gefühle viel häufiger als ihre männlichen Altersgenossen.

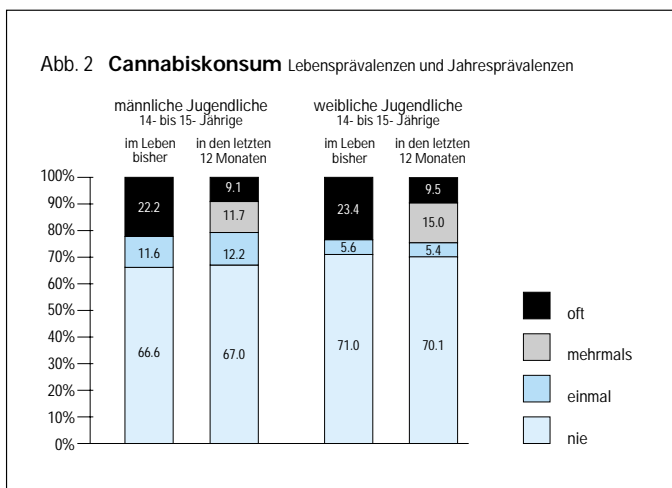
Neu kommt zu diesen bekannten Belastungen hinzu, dass die Mädchen in vielerlei Hinsicht ebenso intensives und häufiges Risikover-

halten schlechter ein als Schweizer/innen. Sie leiden häufiger an Bauchschmerzen und sind häufiger nervös. Männliche Migranten leiden häufiger unter Einschlafstörungen. Migrantinnen und Migranten machen öfter eine Abmagerungskur und treiben weniger Sport.

Psychische Störungen verharren auf anhaltend hohem Niveau. Die Rate behandlungsbedürftiger psychischer Störungen in der Altersgruppe der 6- bis 17-Jährigen liegt bei rund 22%.

Jugendliche aus dem Kanton Zürich stehen im Grossen und Ganzen ähnlich da wie in den übrigen Deutschschweizer Kantonen. Wenn sich Abweichungen zeigen, dann

Abb. 2 Cannabiskonsum Lebensprävalenzen und Jahresprävalenzen



überwiegend in negativer Richtung. So ist der Cannabiskonsum im Kanton Zürich beispielsweise deutlich höher als in den Vergleichskantonen. Während in der übrigen deutschsprachigen Schweiz nur 14% der Jugendlichen angeben, in ihrem Leben oft Cannabis konsumiert zu haben, sind es im Kanton Zürich rund 23%.

## Einschätzungen von Fachleuten

Neben quantitativen Daten enthält der Bericht auch die Resultate einer Befragung von Fachleuten aus Institutionen der Jugendhilfe. Sie sehen die Jugendlichen heute vielfältigen Möglichkeiten und Herausforderungen gegenübergestellt. Die gewandelten gesellschaftlichen Bedingungen bringen Ressourcen, aber auch Belastungen für Jugendliche mit sich. So bereichert das grosse Angebot beispielsweise das Leben der Jugendlichen. Sie bewegen sich sehr flexibel in der modernen Gesellschaft und können sich differenzieren und offen ausdrücken. Sie werden vermehrt in Entscheidungsprozesse einbezogen und haben mehr Mitspracherecht als früher. Ihre Anliegen werden vermehrt erhört.

Zu den belastenden Faktoren gehören hohe Leistungsanforderungen, unklare «Leitplanken», Orientierungsschwierigkeiten, die Überreizung, die «Vermarktung» von Jugend sowie die Benachteiligung einzelner Gruppen (Migrantinnen und Migranten, sozial Benachteiligte, schulisches Schwache, Frauen).

Von den Fachleuten wird vorgeschlagen, dass künftig vor allem Massnahmen in den Sozialisationsfeldern «Schule», «Familie» und «Freizeit» geplant werden. Dabei sind Jugendlichen mit Migrationshintergrund besonders Rechnung zu tragen. Die Expertinnen und Experten weisen darauf hin, dass Erwachsene im Umgang mit Jugendlichen oft überfordert sind. Es braucht daher mehr Unterstützung von Menschen, die mit Erziehung und Bildung von Jugendlichen beschäftigt sind. Folgende Vorschläge wurden von den Fachleuten u.a. formuliert:

- Förderung der Sozialkompetenz von Lehrpersonen
- Unterstützung von Eltern durch Bildung und ausserfamiliäre Betreuungsangebote
- Schaffung von nicht institutionalisierten Lebensräumen für und von Jugendlichen (regionale Räume, Foren)
- Identifikation und Unterstützung sozialer Risikogruppen
- Die Führung einer Wertediskussion und die gemeinsame Bestimmung verbindlicher Werte in sozialen Feldern und Räumen.

## Fazit

Allgemein kann gefolgert werden, dass die Gesundheit und das Wohlbefinden von jungen Frauen zu wenig Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit erhält. Sie stellen diejenige Gruppe dar, die am deutlichsten subjektive Befindlichkeitsstörungen durch Einschränkungen im körperlichen, psychischen und so-

zialen Wohlbefinden aufweist. Sie sind auch diejenige Gruppe, die am deutlichsten Einschränkungen im Selbstbewusstsein aufweist (z. B. in der Einschätzung der Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen). Junge Frauen stehen hingegen in der Öffentlichkeit, in Projekten und Programmen allgemein nicht im Vordergrund. Viel Aufmerksamkeit erhalten neuerdings Essstörungen, die zwar (noch) wenig verbreitet sind (Anorexie mit einer Prävalenz von 0.7% und Bulimie mit einer Prävalenz von 0.5%), die aber möglicherweise an Bedeutung gewinnen werden.

Weiter kann gefolgert werden, dass sozial Schwache, insbesondere Migrantinnen und Migranten, Armutsbetroffene, aber auch Jugendliche mit schulischen Leistungsschwächen Gruppen sind, die gesundheitliche Beeinträchtigungen zu gewärtigen haben und die in Bezug auf das Wohlbefinden auch deutliche Einschränkungen aufweisen. Ihnen sollte die besondere gesellschaftliche Aufmerksamkeit und Unterstützung gelten.

Hans Wydler, lic.phil.

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich  
Sumatrastr. 30, 8006 Zürich  
Tel. 01 634 48 52  
hans@ifspm.unizh.ch

Eine Literaturliste kann beim Autor angefordert werden.

## PUBLIKATIONEN

### Gesundheitsberichte zum Kanton Zürich

Folgende Berichte des ISPM Zürich können aus der Serie Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich bestellt werden:

- Die Gesundheit Jugendlicher im Kanton Zürich. Ca. 100 Seiten, ca. Fr. 15.-, lieferbar ab Ende Januar 02.
- Gesundheit im Kanton Zürich. Bericht und Massnahmen 1999. 138 Seiten, Fr. 18.-.
- Soziale Ungleichheit und Gesundheit im Kanton Zürich, 88 Seiten, Fr. 12.-.
- Kurzbroschüre (ausserhalb der Serie) zum Gesundheitsbericht 1999, 24 Seiten, gratis.

Bestelladresse: ISPM Zürich

Frau S. Garcia  
Sumatrastr. 30  
8006 Zürich

Tel. 01 634 46 29, Fax 01 634 49 77  
praev.gf@ifspm.unizh.ch

# Betriebliche Gesundheitsförderung

Einer der Arbeitsschwerpunkte der Abteilung Gesundheits- und Interventionsforschung des ISPM Zürich ist die betriebliche Gesundheitsförderung. Für P&G unterhielt sich Andreas Minder mit Dr. Georg Bauer, dem Leiter der Abteilung, darüber, was unter betrieblicher Gesundheitsförderung zu verstehen ist, wie es um sie steht und in welche Richtung sie sich entwickeln sollte oder könnte.

- *P&G:* Was ist unter betrieblicher Gesundheitsförderung zu verstehen?
- *Georg Bauer:* Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie, die darauf



ausgerichtet ist, die Gesundheit, aber auch die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Ich unterscheide drei Ansatzpunkte für die betriebliche Gesundheitsförderung. Der eine betrifft das private Umfeld. Dazu gehören familiäre Probleme, Geld- oder auch Suchtprobleme. Hier geht es vor allem darum, dass ein Unternehmen diese Probleme frühzeitig erkennt und richtig reagiert.

Auf der anderen Seite geht es um individuelle Gesundheitsfaktoren. Der Arbeitgeber sollte beim Einsatz der Arbeitskräfte körperlichen oder psychischen Problemen der Angestellten Rechnung tragen. Er kann ausserdem individuelle Gesundheitsangebote machen wie etwa Ernährungsberatung oder Fitnesskurse.

Der dritte und zentrale Teil sind die Arbeitsbedingungen, über die Unternehmen kontinuierlich auf die Gesundheit der Mitarbeitenden einwirken. Neben dem Vermeiden von Risiken und der Reduktion von unnötigen Belastungen ist die Förderung von gesundheitlichen Res-

ourcen wichtig. Stichworte dazu sind etwa mehr Entscheidungsspielräume für die Angestellten und bessere Kommunikation.

- *P&G:* In welchen Bereichen der Gesundheitsförderung geschieht am meisten?

• *Georg Bauer:* Wir haben eine Studie im Schweizer Dienstleistungssektor durchgeführt. Dabei fragten wir nicht nur nach Gesundheitsförderung im engeren Sinn, sondern auch nach gesundheitsförderndem Personalmanagement. Gerade in dem Bereich geben 20 bis 80% der Betriebe an, etwas zu tun. Besonders häufig wird ein mitarbeiterbezogener Führungsstil genannt, der zum Beispiel offene Kommunikation und Mitspracherecht umfasst. Auch der gesundheitsförderliche Arbeitseinsatz der Mitarbeitenden wird gepflegt. Ein kleiner Teil der Unternehmen setzt teilautonome Arbeitsgruppen ein, die Teamarbeit und mehr gegenseitige

soziale Unterstützung der Mitarbeitenden ermöglichen können. Relativ häufig wird auch eine systematische Laufbahnplanung angeboten, die der Angst vor Arbeitsplatzverlust als einem wichtigen Risikofaktor entgegenwirken kann.

Weniger läuft im Bereich von Regelungen bezüglich Rauchen oder Alkoholkonsum. Das Gleiche gilt für ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze. Nur ungefähr 20% der Betriebe geben an, in diesem Bereich aktiv zu sein.

Am wenigsten geschieht im Bereich individueller Gesundheitsförderung (z.B. Gesundheitskurse, medizinische Check-ups, Suchtprävention etc.).

- *P&G:* Welche Betriebe engagieren sich besonders stark?

• *Georg Bauer:* Grossunternehmen machen signifikant mehr als kleine und mittlere Unternehmen (KMU). Das ist mit ein Grund, weshalb die Schweizerische Stiftung für Gesund-

## Betriebliche Gesundheitsförderung in KMU: Dreijahresprogramm der Stiftung 19

Hauptziel des Programms ist es, einen Beitrag zur Weiterentwicklung und Verbreitung von betrieblicher Gesundheitsförderung in KMU in der Schweiz zu leisten. Etablierte Anbieter von Gesundheitsförderung (ISPM Zürich, Institut für Arbeitsmedizin, SUVA, Radix) entwickeln in den ersten Monaten gemeinsam mit zwölf Pilot-KMU ausgewählte Module zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Anschliessend erproben und evaluieren sie diese neuen Produkte und das gemeinsame Vorgehen. Nach Ablauf der drei Jahre liegen Porträts von zwölf KMU vor, die ihren Weg zum gesundheitsförderlichen Unternehmen dokumentieren und dadurch für ihre Branchen als Modelle zur Nachahmung dienen können. Die entstehenden Angebote/Produkte werden am Programmende für das Internet aufbereitet, damit sie einer breiten Öffentlichkeit kostenlos zur Verfügung stehen. Über ein Netz von Multiplikatoren (Branchenverbände, Gewerkschaften, Anbieter von Fort- und Weiterbildungen u.a.) können sie zusätzlich aktiv in KMU in der Schweiz bekannt gemacht und zur Anwendung empfohlen werden.

Informationen zum Programm unter: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch) oder bei: Ariane Koch, lic.phil., ISPM Zürich, Sumatrastr. 30, 8006 Zürich, Tel. 01 634 48 51, [akoch@ifspm.unizh.ch](mailto:akoch@ifspm.unizh.ch)

heitsförderung im Rahmen des Schwerpunktprogramms «Gesundheit und Arbeit» am 1. Juli 2001 das Programm «Betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen und mittleren Unternehmen» gestartet hat (vgl. Kasten S. 4).

• *P&G:* Kann etwas Spezielles zur Situation im Kanton Zürich gesagt werden?

• *Georg Bauer:* Es gibt einzelne, sehr aktive Unternehmen. Wir haben während zwei Jahren mit der Genossenschaft Migros Zürich ein Projekt durchgeführt im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement. Dort wurden neben einem unterstützenden Absenzenmanagement vor allem organisatorische Massnahmen eingesetzt. Wir haben mit Mitarbeiterbefragungen und Workshops Probleme im Arbeitsumfeld identifiziert und mit den Angestellten Vorschläge zuhanden des Unternehmens erarbeitet, wovon einige auch umgesetzt wurden.

Ein anderes Beispiel ist die Zentralwäscherei Zürich, die mit der Methode der Gesundheitszirkel die Mitarbeitenden gezielt in die betriebliche Gesundheitsförderung einbezieht.

Dann gibt es das Spital Wetzikon, das dieses Jahr das Label «Gesundheitsförderndes Spital» des Schweizerischen Netzwerks gesundheitsfördernder Spitäler erhalten hat. Dieses Netzwerk ist Teil der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufenen Initiative der Health Promoting Hospitals (HPH). Das Label erhalten nur Spitäler, die eine konsequent auf Gesundheitsförderung ausgerichtete unternehmerische Haltung haben und bereits konkrete Projekte umsetzen.

• *P&G:* Wie beurteilen Sie den Status quo der betrieblichen Gesundheitsförderung und in welche Richtung müsste es weiter gehen?

• *Georg Bauer:* Unsere Studie hat gezeigt, dass unter dem Titel «gesundheitsförderliches Personalmanagement» bereits einiges läuft, auf dem wir aufbauen können. Wir sollten vermehrt versuchen, in diesem Bereich Breitenwirkung zu erzielen, indem wir Personalmanagern einfache Assessment-Tools zur Verfügung stellen, mit denen sie ihre Personalmanagementstrategien bezü-

glich Gesundheitsförderlichkeit überprüfen können, oder indem wir ihnen Schulungen zu diesem Thema anbieten.

Darüber hinaus braucht es weiterhin innovative betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte, die anderen Unternehmungen als Vorbilder dienen können.

Für vielversprechend halte ich den international verbreiteten und bewährten Netzwerkansatz. Die Gründung eines Netzwerks gesundheitsfördernder Unternehmen im Kanton Zürich würde ich begrüssen. Die Betriebe dieses Netzwerks könnten einerseits Vorbildfunktion übernehmen, andererseits dient ein Netzwerk auch als Plattform für den Erfahrungsaustausch. Es könnte ergänzt werden durch ein Netzwerk von Anbietern, das Unternehmen, die einsteigen möchten, zur Verfügung stehen würde.

• *P&G:* Was sind die Hauptaktivitäten der Abteilung Gesundheits- und Interventionsforschung im Bereich betrieblicher Gesundheitsförderung?

• *Georg Bauer:* Unsere Aktivitäten umfassen Grundlagenforschung wie die eingangs erwähnte Unternehmensbefragung und Entwicklungsarbeiten wie das KMU-Projekt der Stiftung für Gesundheitsförderung. In diesen Projekten entwickeln wir praxisnahe Analyse- und Schulungsinstrumente für die Unternehmen. Ausserdem fördern wir im Rahmen der Begleitevaluation

die Qualität der Projekte.

Durch die Mitarbeit im Nationalen Netzwerk betrieblicher Gesundheitsförderung unterstützen wir die Verbreitung dieses Ansatzes auf nationaler Ebene. Auf kantona-




Bild Comet Photoshopping GmbH, Zürich

ler Ebene definieren wir derzeit mit verschiedenen Partnern im Auftrag der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des ISPM Zürich die Rolle des Kantons in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Schliesslich sind wir mitverantwortlich für die regelmässige Ausschreibung und Vergabe des Zürcher Preises für Gesundheitsförderung im Betrieb (siehe unten).

*Dr.med. Georg Bauer*  
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich  
 Sumatrastr. 30, 8006 Zürich  
 Tel. 01 634 46 38  
 gfbauer@ifspm.unizh.ch



2002  
 ZÜRCHER PREIS FÜR  
 GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
 IM BETRIEB

Profitieren Ihre Mitarbeiter/innen und Ihr Unternehmen bereits von gesundheitsfördernden Massnahmen im Betrieb? Bietet Ihr Betrieb deshalb attraktive Arbeitsplätze im Kanton Zürich an? Wenn ja, dann bewerben Sie sich um den

**«ZÜRCHER PREIS 2002 FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM BETRIEB»**

Falls Sie gesundheitsförderliche Massnahmen in Ihrem Betrieb umsetzen möchten, um die Gesundheit und gleichzeitig die Effizienz sowie Motivation Ihrer Angestellten zu verbessern, dann finden Sie Unterstützung in der Broschüre

**«BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG:  
 ARGUMENTE UND ANGEBOTE FÜR BETRIEBE IM KANTON ZÜRICH»**

Unterlagen zur Preisausschreibung (Eingabefrist für Preis: 10. Feb. 2002) sowie die Broschüre sind kostenlos erhältlich bei:  
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, IGF, Sumatrastr. 30, 8006 Zürich  
 Tel. 01 634 46 39, Fax 01 634 49 77, praev.gf@ifspm.unizh.ch

# Bewegung, Ernährung und Entspannung kombinieren!

Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des ISPM Zürich beauftragte Radix Gesundheitsförderung damit, im Kanton Zürich eine Bestandesaufnahme der Gesundheitsförderungsaktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung zu erstellen. Ausserdem soll Radix kurzfristig realisierbare Massnahmen und ein Konzept für diesen Bereich erarbeiten. Für P&G sprach Andreas Minder mit dem Projektleiter Michel Friedländer.

- *P&G*: Welches sind die wesentlichen Elemente des Auftrags des ISPM Zürich an Radix Gesundheitsförderung?
- *Michel Friedländer*: Wir sollen das Thema Bewegung, Ernährung, Entspannung als Ganzes anschauen. Wo steht der Kanton in diesem Bereich und in welche Richtung soll er in Zukunft gehen?



Bewegung und Entspannung: z.B. auf Vita Parcours

Die Bestandesaufnahme hat ergeben, dass die Entwicklung noch in den Kinderschuhen steckt. Das gilt nicht nur für den Kanton Zürich, sondern für die ganze Schweiz. Mit dem Auftrag an Radix und dem Entscheid, Bewegung, Ernährung, Entspannung explizit in Kombination zum Thema zu machen, ist Zürich wohl sogar ein Vorreiter.

Häufig sind Angebote entweder auf Bewegung oder auf Ernährung oder auf Entspannung fokussiert. Die meisten Angebote finden sich im Bereich Bewegung, teilweise kombiniert mit Ernährung oder Entspannung. Selten sind die Kombination Ernährung und Entspannung sowie Angebote, welche alle drei Bereiche umfassen.

Es gibt jedoch eine beträchtliche Zahl von Institutionen, die sofort Interesse zeigten an einem umfassenderen Ansatz. Viele wären aber auf fachliche oder finanzielle Unterstützung angewiesen, um ihre Angebote anzupassen.

- *P&G*: Was steckt hinter der Absicht, Bewegung, Ernährung und Entspannung als Paket zu fördern?
- *Michel Friedländer*: 1 und 1 und 1 gibt mehr als 3. Wir gehen davon aus, dass die Nachhaltigkeit des umfassenderen «Lifestyle»-Ansatzes besser ist, als wenn wir nur einen isolierten Bereich «bearbeiten». Wir glauben auch, dass wir so mehr Menschen erreichen können.
- *P&G*: Neben der Bestandesaufnahme ist im Leistungsvertrag von «kurzfristig realisierbaren Massnahmen» die Rede. Was schlägt Radix diesbezüglich vor?
- *Michel Friedländer*: Wir haben eine Broschüre mit 50 Tipps zu Bewegung, Ernährung, Entspannung in Arbeit. Sie soll anlässlich der Lancierung der 50 neu gestalteten Vita Parcours im Kanton Zürich präsentiert werden. Sie richtet sich an Leute, die bereits im Bereich Bewegung aktiv sind.

Ausserdem versuchen wir Projektpartnerschaften zwischen interessierten Organisationen und dem Kanton zu vermitteln. Weitere Ideen sind in der Pipeline.

- *P&G*: Können Sie uns schon et-

was über das Konzept für den Bereich Bewegung, Ernährung, Entspannung verraten?

- *Michel Friedländer*: Es besteht erst eine Skizze. Es wird hier darum gehen, unsere Vorschläge mit dem noch ausstehenden allgemeinen Gesundheitsförderungskonzept des Kantons in Übereinstimmung zu bringen. Eine Rolle spielen werden zweifellos die Gemeinden, die animiert werden sollen – mit der Unterstützung des Kantons –, etwas zu tun. Wichtig finde ich auch, dass die Kantonsverwaltung intern ebenfalls etwas unternimmt. Zum Beispiel könnten bei Sitzungen, die von der kantonalen Verwaltung organisiert werden, bewusst Pausen eingeschaltet werden, die der Bewegung, der Entspannung und der Ernährung dienen. Bei solchen Eigenaktivitäten stünde der Kanton auch besser da, wenn er sich entschliessen sollte, im Bereich Gesundheitsförderung vermehrt PR zu betreiben.

- *P&G*: Welchen Grund kann es für Gemeinden oder Firmen geben, sich für Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung stark zu machen?
- *Michel Friedländer*: Es rechnet sich. Gesunde und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind kreativer und leistungsfähiger und identifizieren sich mit ihrem Betrieb. Viele Gemeinden beginnen, sich wie Firmen zu verhalten. Sie entwickeln Leitbilder und entdecken die Gesundheitsförderung als ein Element, das zu einer attraktiven Gemeinde gehört.

*Michel Friedländer*  
Radix Gesundheitsförderung  
Stampfenbachstr. 161  
8006 Zürich  
Tel. 01 360 41 00  
friedlaender@radix.ch

## 13. ZÜRCHER PRÄVENTIONSTAG

Der Präventionstag 2002 zum Thema «Die Rolle der Gemeinden in der Gesundheitsförderung» (Arbeitstitel) findet am **15. März 2002** im Pfarreizentrum Liebfrauen Zürich statt. Abonnierte von P&G erhalten die Tagungsausschreibung im Februar per Post zugestellt. Zusätzliche Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bei: ISPM, Frau S. García  
Sumatrastr. 30, 8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 29  
praev.gf@ifspm.unizh.ch

# Bundesweite Kampagne zur Steigerung des Früchte- und Gemüsekonsums



«5 am Tag Früchte & Gemüse» lautet das Motto der Ernährungs- und Präventionskampagne der Schweizerischen Krebsliga, des Bundesamts für Gesundheit, der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung. Die Kampagne hat am 5. November 2001 begonnen und läuft bis ins Jahr 2005.

Gemäss der Nutri-Trend-Studie 2000 (vgl. Kasten rechts), fühlen sich 82% der Bevölkerung in Ernährungsfragen gut informiert. Trotzdem ist ein Drittel der Schweizer Bevölkerung übergewichtig, und insgesamt werden durchwegs weniger Früchte und Gemüse konsumiert, als es eine ausgewogene Ernährung erfordern würde. Von den empfohlenen fünf Portionen täglich ist man weit entfernt (vgl. Tabelle). Heute ist jedoch erwiesen, dass der Früchte- und Gemüsekonsum das Risiko für Krebs und andere Krankheiten senkt.



Bild: Corneli Photoshopping GmbH, Zürich

«5 am Tag» anwendbar sein. Die Kampagne findet deshalb in enger Zusammenarbeit mit Partnern aus der Lebensmittelindustrie, Landwirtschaft, Lebensmittelversorgung, Verwaltung und weiteren Akteuren statt.



## Vorbilder

Die Ziele und Massnahmen der Kampagne basieren auf Erfahrungen mit ähnlichen Kampagnen in anderen Ländern. In den USA läuft seit rund zehn Jahren das Interventionsprogramm «5-a-Day» zur Steigerung des Früchte- und Gemüsekonsums ([www.5aday.com](http://www.5aday.com)). In Deutschland läuft die Kampagne «5 am Tag Obst & Gemüse» ([www.fuenfamtag.de](http://www.fuenfamtag.de)) seit 2000. In Dänemark heisst das Motto «6 om dagen» und in Frankreich werden zehn Portionen Gemüse und Früchte empfohlen ([www.10parjour.net](http://www.10parjour.net)).

Redaktion:  
Andreas Minder



## Information und gute Zugänglichkeit

Um einen Mehrkonsum an Früchten und Gemüse zu erreichen, werden Massnahmen auf verschiedenen Gebieten sowie PR- und Werbeaktivitäten ergriffen. Die Konsumentinnen und Konsumenten sollen mehr über die positiven Effekte des Früchte- und Gemüsekonsums erfahren. Gleichzeitig mit einer guten Information soll der Zugang zu Früchten und Gemüse durch konkrete Angebote erleichtert werden, damit der Wechsel von der Theorie in die Praxis möglich ist. Auch bei Stress und Zeitmangel soll die Regel

## Häufigkeit des Gemüse- und Früchtekonsums in der Schweiz

Anzahl Befragte N=1004 (=100%), 18 - 74 Jahre, ganze Schweiz

	Gemüse, Salat Gemüsesaft	Obst, Früchte Fruchtsaft
Nie	3%	4%
Ab und zu	18%	28%
Häufig, aber nicht täglich	4%	3%
1-mal pro Tag	52%	29%
2-mal pro Tag	22%	25%
3-mal pro Tag	1%	8%
4-mal pro Tag	-	2%
5-mal pro Tag und häufiger	-	1%
Mittelwert	1.1-mal	1.2-mal

## Nutri-Trend-Studie 2000

In der Studie wurden 1004 Personen über ihr Ernährungsverhalten und -wissen befragt. Die Studie wurde von der Nestlé Suisse S.A. zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit durchgeführt. Solange vorrätig kann die Studie gratis bestellt werden bei:

Service Nutrition  
Nestlé Suisse S.A.  
Case Postale 352, 1800 Vevey  
Tel. 021 924 53 63, Fax 021 924 51 13

## Aktivitäten der Kampagne

- Die «Feel Your Power»-Medienkampagne der Stiftung für Gesundheitsförderung startete im Oktober 2001 ihre neuen TV-Spots zum Thema Früchte- und Gemüsekonsum. Sie laufen bis Frühling 2002. Zusätzliche Werbemittel sind in Planung.
- Auf den zehn grössten Schweizer Bahnhöfen wurden am 12. November 2001 Früchte, Gemüse und Informationsmaterialien abgegeben.
- Der WWF und die Schweizerische Vereinigung für Ernährung erarbeiteten gemeinsam ein Faltblatt für Konsumentinnen und Konsumenten unter dem Titel «Früchte und Gemüse: Am besten saisonal». Es informiert über die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile von saisonalen Früchten und Gemüsen.
- Aktion «Früchte und Gemüse – Genuss pur»: In rund 300 Personalrestaurants werden von April 2002 bis April 2003 zusätzlich Früchte, Säfte, Gemüse und gesunde Menus angeboten.

Nähere Informationen zur Kampagne finden sich auf der Webseite der Schweizerischen Krebsliga: [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

# Die Lebensmittelkontrolle

## Prävention im Hintergrund

Die Hauptaufgabe des Kantonalen Labors Zürich ist der Vollzug der Lebensmittelgesetzgebung. Das Labor überwacht zusammen mit den ihm unterstellten Lebensmittelkontrolleurinnen und -kontrolleuren auf Gemeindeebene die rund 11'000 Lebensmittelbetriebe im Kanton Zürich. Bei etwa 25% der untersuchten Proben resultieren Beanstandungen und damit Anordnungen zur Behebung der Mängel.

1877 wurde im Kanton Zürich der erste Kantonschemiker angestellt. Er musste das Trinkwasser und die übrigen Lebensmittel kontrollieren. Auch der heutige Kantonschemiker ist hauptsächlich für den Vollzug der Lebensmittelgesetzgebung zuständig.

Das Lebensmittelgesetz regelt den gewerbmässigen Umgang mit Lebensmitteln und Gebrauchsgegenständen. Drei Ziele sollen erreicht werden:

- Gesundheitsschutz bei der Verwendung von Lebensmitteln und Gebrauchsgegenständen
- Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln
- Täuschungsschutz beim Verkehr mit Lebensmitteln.

### 13 Franken pro Einwohner und Jahr

Pro Jahr werden im Kanton Zürich pro Betrieb zwei unangemeldete Kontrollen durchgeführt. Lebensmittel werden stichprobenmässig

untersucht. Die Kosten des Kantonalen Labors belaufen sich auf rund 11 Millionen Franken pro Jahr. Dazu kommen die Aufwendungen der Gemeinden von rund 4.5 Millionen pro Jahr. Umgerechnet ergibt das rund 13 Franken pro Einwohner/in und Jahr.

### Mikrobiologische Untersuchungen decken Fehler in der Handhabung auf

Durch die effiziente Auswahl der besonders kritischen Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände resultieren bei etwa 25% der untersuchten Proben (ohne die Routineproben von Trinkwasser und Rohmilch) Beanstandungen und damit Anordnungen zur Behebung der Mängel. Ungenügende Ergebnisse der mikrobiologischen Lebensmitteluntersuchungen belegen den unsorgfältigen Umgang mit (in der Regel gekochten) Lebensmitteln. Zu lange Lagerung, zu hohe Lagertemperaturen oder Verwendung von ungenügend gereinigtem Geschirr oder unsauberen Gerätschaften sind häufige Ursachen derartiger Mängel.

### Wichtige Forschung

Grosse Bedeutung hat eine qualitativ hoch stehende chemische und mikrobiologische Analytik. Obwohl bei Inspektionen vor Ort und Einsicht in die Qualitätssicherungsunterlagen und Kontrollaufzeichnungen oft Mängel aufgespürt werden können, lassen sich viele Fehler nur analytisch erkennen.

So entdeckte das Kantonale Labor Zürich vor einigen Jahren zufälligerweise die systematische Verun-

reinigung von Haselnüssen, Reis, Kaffee und Kakao mit Mineralölbestandteilen. Sie stammten aus Jutesäcken, die zum Teil mit gebrauchtem Motorenöl hergestellt worden waren und für die Verpackung der Lebensmittel verwendet wurden. In der Folge wurden mit Unterstützung der europäischen Schokoladeindustrie weltweit signifikant verbesserte Anforderungen an die für Lebensmittel verwendete Jute erreicht.

Ein weiteres Beispiel ist die Entdeckung chemisch hochreaktiver Lackbestandteile in Konserven. Das Kantonale Labor Zürich fand auch hier im Verpackungsmaterial die Quelle der Verunreinigung und war während einiger Zeit die einzige Stelle, die derartige Untersuchungen dank neu entwickelter Methoden effizient durchführen konnte. Dank den Interventionen des Kantonalen Labors Zürich und später der Vollzugsorgane verschiedener europäischer Staaten wurde die Qualität von Dosenlacken rasch verbessert und die Gesetzgebung in der EU drastisch verschärft.

Solche Erkenntnisse sind nicht planbar, sondern nur mit profunden Fachkenntnissen gepaart mit Aufmerksamkeit und wissenschaftlicher Neugierde der Mitarbeitenden zu erreichen. Die Lebensmittelkontrolle deckt durch ihre Tätigkeit immer wieder Mängel an Lebensmitteln auf. Durch die kontinuierliche Kontrolle und Interventionen zu einem frühen Zeitpunkt, noch bevor eine unmittelbare Gefährdung für die Konsumentenschaft besteht, kann das Risiko für diese klein gehalten werden.

*Dr. Rolf Etter, Kantonschemiker  
Kantonales Labor Zürich  
Postfach, 8030 Zürich  
Tel. 01 252 56 54  
rolf.etter@klzh.ch*

### Die Lebensmittelkontrolle in Zahlen

	11000	Lebensmittelbetriebe
<b>Kantonales Labor</b>	74	Stellen
	84	Personen
	5	Lebensmittelinspektor/innen
	19000	untersuchte Proben
		6000 Trinkwasser
		1000 Milch
		12000 übrige Proben
	2000	Beanstandungen
	800	Inspektionen
	11	Millionen Franken
<b>Gemeinden</b>	rund 30	Lebensmittelkontrolleur/innen
	15000	Kontrollen
	4.5	Millionen Franken
<b>Kosten</b>	13.-	pro Jahr und Einwohner/in

# Brustkrebs: Aktionsmonat Oktober

Im Oktober 2001 fand in der Schweiz zum 2. Mal der jährliche Aktionsmonat zum Thema Brustkrebs statt. Weltweit wurden zum Auftakt wichtige Gebäude und Plätze in rosa Licht getaucht. Die Krebsliga des Kantons Zürich führte eine Krebs-Infowoche durch, wobei der Brustkrebs das Thema war. Diagnose und Therapie waren der eine Schwerpunkt der Veranstaltung, der Umgang mit der Krankheit der andere.

Am 1. Oktober 2001 erstrahlte das Opernhaus Zürich in Rosa. Als eines von unzähligen beleuchteten Gebäuden weltweit machte diese Illumination auf den Beginn des internationalen Monats zum Thema Brustkrebs aufmerksam.

Es ist nicht irgendeine Krankheit, auf die mit diesen Aktionen hingewiesen wird, es ist die häufigste Krebsart bei Frauen. In der Schweiz wird pro Jahr knapp 4000 mal die Diagnose Brustkrebs gestellt. Das bedeutet 4000 Einzelschicksale, die wohl von den Betroffenen und

ihren Angehörigen, nicht aber von der breiten Öffentlichkeit wahrgenommen werden. Die Schweizerische Krebsliga und die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung – Stiftung 19 lancieren deshalb jährlich einen nationalen Aktionsmonat zum Thema Brustkrebs.

In einem abschliessenden Roundtable-Gespräch unterhielten sich an jenem Tag im Triemli betroffene Frauen über ihre Erfahrungen mit Brustkrebs.

Redaktion:  
Andreas Minder



## Zürich: Krebs-Infowoche

Die Krebsliga des Kantons Zürich startete im Rahmen des Aktionsmonats eine Krebs-Infowoche mit Veranstaltungen in Zürich und Winterthur. Dazu gehörte am 1. Anlass im Stadtspital Triemli unter dem Titel «Brustkrebs: Diagnose, Therapie und Leben danach».

Neben der Pathologie waren die Früherkennung (Mammographie, Ultraschall, Ultraschall-Screening) sowie die Behandlungsmöglichkeiten (Chemo- oder Radiotherapie) ein Thema.

Die Fotografin und Autorin Vera Isler-Leiner las zu diesem Anlass aus ihrer Autobiografie mit dem Titel «Auch ich...» vor, in der ein Kapitel dem Thema Brustkrebs gewidmet ist. Vera Isler-Leiner war selber an Brustkrebs erkrankt und musste beide Brüste entfernen lassen. Da sie ihren Körper nicht durch medizinisch unnötige Operationen zusätzlich belasten wollte, kam ein Brustaufbau für sie nicht in Frage. Stattdessen liess sie sich ein selber entworfenes Tattoo mit Blumen auf die Brust tätowieren. Mit dem Buch will Vera Isler-Leiner für das Thema sensibilisieren und anderen betroffenen Frauen aufzeigen, dass es noch weitere Möglichkeiten als eine Narbe oder einen Wiederaufbau gibt.

### PUBLIKATION



#### «Auch ich...»

Die Autobiografie von Verena Isler-Leiner ist ein Buch über ein Frauenleben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Ein Buch über Liebe und Scheidung, über Krankheit, über Emanzipation und über den Holocaust.

Es kann bei der Autorin für Fr. 37.- bezogen werden:  
Vera Isler-Leiner  
Talholzstr. 48  
4103 Bottmingen/BL  
Tel. 061 401 08 45  
Fax 061 401 40 57  
veraislerleiner@bluewin.ch

## Informationen und Angebote zum Thema Brustkrebs

Die Krebsliga des Kantons Zürich bietet grundsätzlich allen von Krebs Betroffenen ihre Dienstleistungen an.

Für Frauen mit Brustkrebs steht folgendes Angebot bereit:

- Eine sogenannte «Brustbox», die verschiedene Broschüren zum Thema enthält (Adressen, Kursangebote, Literaturlisten, medizinische Information, Ratgeber etc.).
- Ein reichhaltiges Literaturangebot zum Ausleihen an der Beratungsstelle in Zürich.
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen für Frauen mit Brustkrebs.
- Persönliche Beratung und Begleitung in nicht medizinischen Anliegen.
- Finanzielle Unterstützung bei finanziellen Engpässen, die durch die Erkrankung verursacht sind.
- Hilfe bei der Wahrnehmung der Rechte im Sozialversicherungswesen oder im Arbeitsrecht.
- Ein vielseitiges Kursangebot, um die mit der Krankheit verbundene körperliche und seelische Verletztheit zu verarbeiten.
- Seelischer Beistand in Krisenzeiten.

Adressen:

Krebsliga des Kt. Zürich

Geschäfts- und

Beratungsstelle Zürich

Klosbachstr. 2

Postfach, 8032 Zürich

Tel. 01 383 05 07

admin@krebssliga-zurich.ch

Beratungsstelle Winterthur

Brühlgartenstr. 1

8400 Winterthur

Tel. 052 212 39 39

Unter folgenden Webseiten finden sich weitere Informationen zum Thema Brustkrebs und Krebs im allgemeinen:  
[www.breastcancer.ch](http://www.breastcancer.ch);  
[www.krebssliga-zurich.ch](http://www.krebssliga-zurich.ch) (Krebsliga des Kantons Zürich)  
[www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch) (Schweizerische Krebsliga)

# Gesundheitsförderungs- konzept für den Kanton Zürich

Das ISPM Zürich hat von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich den Auftrag erhalten, bis Ende 2002 ein allgemeines Gesundheitsförderungskonzept zu entwickeln. Die Arbeiten dazu haben begonnen.

Ein Gesundheitsförderungskonzept muss im Wesentlichen folgende Fragen beantworten:

- **Zielsetzung:** Welche inhaltlichen Prioritäten werden gesetzt?  
Um diese Frage zu beantworten, muss bestimmt werden, welche Daten berücksichtigt werden sollen, wer für die Interpretation dieser Daten und die Bestimmung der Interventionsfelder zuständig ist.
- **Organisation:** Wie werden die angestrebten Ziele erreicht?  
Hier geht es im Wesentlichen um die Rollen, welche die verschiedenen Akteure im Gesundheitsförderungssystem spielen sollen und unter welchen Bedingungen sie dies tun. Zu den Akteuren gehören neben privaten Anbietern wie den Gesundheitsligen auch die öffentliche Hand, Betriebe, die Stellen für Suchtprävention, Schulen etc.
- **Koordination:** Ist eine Koordination der Aktivitäten der verschie-

denen Akteure möglich?

Im Bezug auf Aktivitäten, die direkt durch kantonale Ressourcen ausgelöst werden, ist diese Frage wohl zu bejahen. Etwas anders sieht es bezüglich der vielfältigen Aktivitäten der zahlreichen übrigen Institutionen aus, die sich auf dem Feld der Gesundheitsförderung bewegen. Wie können sie in eine koordinierte Gesundheitsförderungsstrategie eingebunden werden?

- **Investition:** Wieviel soll und kann der Kanton für die Gesundheitsförderung ausgeben?  
Aufgrund des Konzepts wird bestimmt werden können, welche Mittel für seine Umsetzung erforderlich sind.

des Gesundheitsförderungskonzepts diskutieren und entsprechende Grundsätze formulieren. Sie wird ausserdem festlegen, wie bei der Erarbeitung des Konzepts weiter vorgegangen werden soll. Gedacht wird an die Bildung einer breit abgestützten Begleitgruppe. In der zweiten Jahreshälfte 2002 ist eine Vernehmlassung vorgesehen.

Parallel dazu hat eine kleine interkantonale Gruppe ihre Arbeit aufgenommen. Sie setzt sich aus Personen zusammen, die in den umliegenden Kantonen ebenfalls daran sind, ein kantonales Gesundheitsförderungskonzept zu entwickeln. Ziel dieser Gruppe ist die Erarbeitung gemeinsamer Grundlagen und Informations- und Erfahrungsaustausch.

## ..... Vorgehen

Eine kleine Arbeitsgruppe des ISPM Zürich wird die zentralen Elemente

*Andreas Minder, lic.rer.pol.  
Institut für Sozial- und Präventiv-  
medizin der Universität Zürich  
Sumatrastr. 30, 8006 Zürich  
Tel. 01 634 46 80  
andreas.minder@ifspm.unizh.ch*

## PUBLIKATION

# Zürcher Gesundheits-Agenda 2002



## «Balance und Gleichgewicht»

Die Zürcher Gesundheits-Agenda ist nun bereits zum 14. Mal erschienen. Der beliebte Kalender im A5-Format kann ab sofort – solange vorrätig – in den meisten Apotheken und Drogerien im Kanton Zürich zum Preis von Fr. 5.80 bezogen werden. In der diesjährigen Gesundheits-Agenda geht es um das Thema «Aus-

gleich und Balance». Aus dem Gleichgewicht zu geraten, bedeutet für den Menschen einerseits neue Unsicherheiten, gibt ihm aber auch die Chance, eine Balance an einem neuen Standort zu finden und das eigene Wohlergehen zu fördern. Ausgewogene Ernährung, der Ausgleich zwischen Beruf, Familie und Freizeit sowie eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung unterstützen das innere und äussere Gleichgewicht.

Die Ausgewogenheit im Aktiv- und Passivsein und ein Gleichmass zwischen «ich» und «du» fördern das Wohlbefinden und damit die Gesundheit.

Die Gesundheits-Agenda 2002 wird vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich sowie in Zusammenarbeit mit Radix Gesundheitsförderung herausgegeben.

# Veranstaltungen und Weiterbildung

## 13. ZÜRCHER PRÄVENTIONSTAG

Der Präventionstag 2002 zum Thema «Die Rolle der Gemeinden in der Gesundheitsförderung» (Arbeitstitel) findet am **15. März 2002** im Pfarreizentrum Liebfrauen Zürich statt. Abonnierte von P&G erhalten die Tagungsausschreibung im Februar per Post zugestellt. Zusätzliche Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte bei: ISPM, Frau S. García Sumatrastr. 30, 8006 Zürich Tel. 01 634 46 29 praev.gf@ifspm.unizh.ch

## 4. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

### Evidenz-basierte Gesundheitsförderung

**Datum:** 24.-25. Jan. 2002  
**Ort:** Delémont  
**Kosten:** Fr. 150.- (1 Tag), Fr. 250.- (2 Tage)  
**Infos:** Moser Luthiger & Partner Consulting Postfach 44 3625 Heiligenschwendli Tel. 033 243 64 44 Fax 033 243 64 45 mlcons@bluewin.ch

## Bildungskonferenz 2002

### Präventionsarbeit in der Mütter- und Väterberatung und

#### Kinderschutz

**Datum:** 25. Jan. 2002  
**Ort:** Zürich  
**Kosten:** Fr. 175.- (inkl. Mittagessen), Fr. 150.- (ohne Mittagessen)  
**Infos:** Interdisziplinäres Spitex-Bildungszentrum (ISB) Eveline Koller Feldstr. 133 8004 Zürich Tel. 01 247 78 12 eveline.koller@isbzueri.ch

## Frauenarbeit: Erst die Arbeit und dann ... die Gesundheit!

### 4. Impulstag «Frauen handeln gesund» (Teilnahme nur für Frauen)

**Datum:** 1. März 2002  
**Ort:** AKI Forum für Studierende, Hirschengraben 86, Zürich  
**Referentinnen:** Heidi Witzig, Ruth Gaby Vermot, Marianne Resch u.a.  
**Kosten:** Fr. 70.-  
**Infos:** Wiebke Twisselmann ISPM d. Univ. Zürich Sumatrastr. 30 8006 Zürich Tel. 01 634 46 54 Fax 01 634 49 62 witwi@ifspm.unizh.ch  
**Anmeldung:** bis 14. Feb. 2002

## Blickpunkt Kindeswohl

### Ein interdisziplinäres Symposium

**Datum:** 1./2. März 2002  
**Ort:** Freiburg  
**Kosten:** Fr. 250.- (2 Tage) Fr. 150.- (1 Tag)  
**Infos:** Schweiz. Kinderschutzbund PF 344, 3000 Bern 14 Tel. 031 382 02 33 Fax 031 382 45 21 sksb.aspe@pro-kids.ch

## Public Health – Weiterbildungsprogramm

**Infos für beide Kurse:** Koordinations-Stelle des interuniversitären Weiterbildungsprogrammes Public Health ISPM der Universität Zürich Sumatrastr. 30 8006 Zürich Tel. 01 634 46 51 Fax 01 634 49 62

## Umwelt und Gesundheit

**Datum:** 18./19. März 2002  
**Ort:** Basel  
**Kursleiterin:** PD Dr.med. Charlotte Braun-Fahrlander ISPM Basel  
**Kosten:** Fr. 500.- (inkl. Kursmaterial)  
**Anmeldung:** bis 31. Jan. 2002

## Leben im Alter

**Datum:** 22.-25. April 2002  
**Ort:** Zürich  
**Kursleitung:** Edmond E. Bürgi, MPH, Oberlunkhofen, Prof. Dr.phil. Pasqualina Perrig-Chiello, Institut Universitaire Kurt Bösch, Sion  
**Kosten:** Fr. 1'150.- (inkl. Kursmaterial)  
**Anmeldung:** bis 15. März 2002

## MÖCHTEN SIE P & G

künftig auch erhalten? Nichts ist einfacher: Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, sollten Sie an die auf der Rückseite des Heftes angegebene Bestelladresse eine Karte oder einen Fax schicken. Ihre Meldung genügt, Sie werden dann regelmässig P & G erhalten.

## www.eat-smokefree.ch

Anlässlich des vergangenen Tages des Nichtrauchens, am 31. Mai 2001, wurde im Internet ein Führer aufgeschaltet, **der Restaurants, Cafés und Bars im Kanton Zürich mit klarer Rauchregelung** auflistet. Später sollen Betriebe aus der ganzen Schweiz hinzukommen. Drei Kategorien werden unterschieden: Restaurants mit generellem Rauchverbot, solche mit einem separaten Raum für Raucherinnen und Raucher und Lokale, in denen mindestens die Hälfte der Tische für Nichtraucher reserviert ist. Zur Zeit umfasst die Liste 45 Gastrobetriebe, wovon 11 völlig rauchfrei sind. Das Projekt wurde von der Lungenliga Zürich in Zusammenarbeit mit der kantonalen Fachstelle für Tabakprävention **Züri Rauchfrei** realisiert und wird von den Suchtpräventionsstellen des Kantons Zürich unterstützt.

IN DIESER NUMMER

**Vielfältige  
Gesundheitsförderung**

- Jugendliche und ihre Gesundheit
- Gesundheitsförderung in den Betrieben
- Bewegung, Ernährung, Entspannung
- Gesunde Ernährung
- Brustkrebs
- Gesundheitsförderungskonzept

**Inhalt**

Seite

Editorial – Roland Stähli .....	1
Die Gesundheit Jugendlicher im Kanton Zürich Hans Wydler .....	1
Betriebliche Gesundheitsförderung Georg Bauer .....	4
Bewegung, Ernährung und Entspannung kombinieren! – Michel Friedländer .....	6
Bundesweite Kampagne zur Steigerung des Früchte- und Gemüsekonsums .....	7
Die Lebensmittelkontrolle – Rolf Etter .....	8
Brustkrebs: Aktionsmonat Oktober .....	9
Gesundheitsförderungskonzept für den Kanton Zürich – Andreas Minder .....	10
Veranstaltungen und Weiterbildung .....	11
Impressum .....	12

IMPRESSUM

Nr. 10, Dezember 2001

Herausgegeben vom  
Institut für Sozial- und  
Präventivmedizin der  
Universität Zürich,  
Abt. Prävention und  
Gesundheitsförderung

im Auftrag der  
Gesundheitsdirektion  
des Kantons Zürich

**Redaktionskommission**

- Roland Stähli, lic.phil.  
Abteilungsleiter, ISPM  
(Vorsitz)
- Dr.med. Karin Faisst  
Wissenschaftliche  
Mitarbeiterin, ISPM
- Hans Wydler, lic.phil.  
Wissenschaftlicher  
Mitarbeiter, ISPM

**Erscheinungsweise**  
in der Regel zweimal  
jährlich

**Druck**  
ADAG Offsetdruck AG  
Zürich

**Redaktion**

Inga Struve  
Andreas Minder (ad  
interim)  
ISPM  
Sumatrastr. 30  
8006 Zürich  
Tel: 01 634 46 39  
Fax: 01 634 49 77

**Bestellung von P&G**

Salima Garcia  
ISPM  
Sumatrastr. 30  
8006 Zürich  
Tel: 01 634 46 29  
Fax: 01 634 49 77

**Layout**

Thomas Dätwyler  
Pfäffikon  
ADAG Offsetdruck AG  
Zürich

**Auflage**  
2500 Ex.

**Artikel aus diesem**

**Bulletin** können ohne  
ausdrückliche Geneh-  
migung der Redaktion ab-  
gedruckt werden, sind  
aber vollständig abzu-  
drucken und mit dem  
Quellenhinweis «Präven-  
tion und Gesundheits-  
förderung im Kanton  
Zürich» zu kennzeichnen.  
Davon ausgenommen  
sind Beiträge, Illustra-  
tionen und Fotos, die mit  
einem Hinweis auf ein  
bestehendes Copyright  
versehen sind.

Die im Bulletin «Präven-  
tion & Gesundheitsförde-  
rung im Kanton Zürich»  
geäusserten Meinungen  
müssen nicht notwendi-  
gerweise mit denen der  
Redaktionskommission  
übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich  
die sinnwahre Kürzung  
und die redaktionelle  
Bearbeitung von einge-  
reichten Artikeln vor.

P.P. A  
8021 Zürich

Adressberichtigung bitte nach A 1 Nr. 522 melden an:  
ISPM, Sumatrastr. 30, 8006 Zürich