

Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



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

im Auftrag der
**Gesundheitsdirektion
des Kantons Zürich**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Genau vor 20 Jahren, im November 1986, wurde die Ottawa-Charta von der ersten internationalen Gesundheitsförderungskonferenz verabschiedet (www.gesundheitsfoerderung-zh.ch unter «Publikationen»), ein für Prävention und Gesundheitsförderung wegweisendes Programm. Darin wurden Ziele formuliert und Massnahmen gefordert, unter anderem für eine auf die öffentliche Gesundheit ausgerichtete Politik. Nach zwei Jahrzehnten Bemühungen muss diesbezüglich aber eine ernüchternde Bilanz gezogen werden. So hat beispielsweise in den Städten und Gemeinden Prävention und Gesundheitsförderung oft nur einen sehr geringen Stellenwert. Dabei wird gerade vor Ort das Fehlen einer gesundheitsfördernden Politik besonders sichtbar. Hier entstehen soziale Probleme oder entwickeln sich Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Trotzdem sind einige viel versprechende Ansätze zu erkennen, wie Prävention und Gesundheitsförderung auf der kommunalen Ebene erfolgreich eingeführt und umgesetzt werden kann. Es gibt wirksame Projekte, Programme und Methoden. So können positive Ergebnisse in Programmen wie «Lebensqualität in Gemeinden», «Die Gemeinden handeln» (Gemeindeprojekt zu Alkoholprävention) oder dem Projekt «Bewegung – Ernährung – Ent-

spannung (BEE)» nachgewiesen werden.

Dieses Heft beinhaltet zwei Artikel zum BEE-Projekt. Diese veranschaulichen, dass es manchmal gar nicht so viel braucht, um in den Städten und Gemeinden das Interesse zu wecken und gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern Initiativen der Gesundheitsförderung aufzubauen und durchzuführen. Voraussetzung für die erfolgreiche Umsetzung solcher Programme sind allerdings Politiker/innen und Bürger/innen, welche die Chancen der Gesundheitsförderung erkennen und mithelfen, deren Anliegen in ihre Gemeinden zu tragen.

Die Ottawa-Charta beinhaltet übrigens weit mehr als «nur» Gesundheitspolitik. Die vielfältigen Handlungsfelder der Gesundheitsförderung sind auch in diesem Heft sichtbar. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jürg Steiger, lic.phil., MPH
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich



Gemeinden gesucht!

Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung» ab 2007
in weiteren Bezirken

Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung (BEE)» in den Pilotbezirken Pfäffikon, Dielsdorf und Horgen wird auf Ende 2006 abgeschlossen. Für die Weiterführung des Projekts im nächsten Jahr werden neue Gemeinden und Bezirke ausgewählt.

Voraussetzungen für gesundes Verhalten

Eigentlich ist es uns allen bewusst. Wir sitzen zu viel, essen zu süss, zu fett, zu viel und sind öfters gestresst. Wir kennen auch die Auswirkungen davon wie Übergewicht, Burn-out,

Herzinfarkt, Diabetes. Wir kennen ebenfalls die horrenden und steigenden Gesundheitskosten, die dadurch verursacht werden.

Gesundheitsförderung Kanton Zürich (eine Abteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin) hat den Handlungsbedarf erkannt und vor drei Jahren (Anfang 2004) das Pilotprojekt «Bewegung – Ernährung –



Nordic Walking in Wila

Entspannung (BEE)» lanciert. In Zusammenarbeit mit den Gemeinden und engagierten Akteuren wurden in drei Pilotbezirken (Dielsdorf, Horgen, Pfäffikon) lokale Angebote und Projekte in diesen Bereichen geplant und umgesetzt. Das P&G hat regelmässig darüber berichtet und der Artikel auf der nächsten Seite präsentiert einige Evaluationsergebnisse.

Das BEE-Projekt in weiteren Bezirken

Aufbauend auf den Erkenntnissen des Pilotprojekts wird in den Jahren 2007-2008 das BEE-Projekt in

voraussichtlich fünf weiteren Bezirken des Kantons Zürich angeboten. Welche Bezirke berücksichtigt werden, ist noch offen. Ende September 2006 wurden alle Gemeinden des Kantons Zürich – mit Ausnahme derjenigen der drei Pilotbezirke – angeschrieben und über die Ziele des BEE-Projekts und die Möglichkeiten der Teilnahme am Projekt informiert. Aufgrund der Rückmeldungen aus den Gemeinden bis Ende November 2006 wird festgelegt, in welchen Bezirken und Gemeinden das Projekt Anfang 2007 durchgeführt wird. Gesundheitsförderung Kanton Zürich wird den Bezirken / Gemeinden, die sich am Projekt beteiligen, eine Projektleitung für die fachliche Begleitung und begrenzte materielle und finanzielle Mittel für die Umsetzung der Projekte zur Verfügung stellen.

Was geschieht vor Ort?

Aufgrund der Erfahrungen aus dem Pilotprojekt kann das Vorgehen für einen erfolgreichen Projektverlauf klar festgelegt werden: In einem ersten Schritt werden möglichst alle lokal relevanten BEE-Akteure ermittelt, schriftlich informiert, an einen Workshop eingeladen und so in das Projekt einbezogen. Die Planung der konkreten BEE-Massnahmen wird ab Frühling 2007, in Zusammenarbeit mit lokalen BEE-Akteuren und engagierten Bürger/innen, stattfinden. Die ersten Massnahmen werden voraussichtlich im Sommer 2007 umgesetzt.

Zeigen Sie Ihr Interesse am Projekt

Sie haben jetzt zwei Möglichkeiten, den weiteren Verlauf des BEE-Projekts zu beeinflussen.

1. *Zeigen Sie Ihrer Gemeinde Ihr Interesse.*

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein BEE-Projekt in Ihrer Gemeinde sinnvoll oder notwendig ist, können Sie das Projekt unterstützen, indem Sie dies dem Gesundheitsvorstand Ihrer Gemeinde mitteilen. Falls Sie sich selber für das Projekt engagieren möchten, teilen Sie dies dem

Gesundheitsvorstand ebenfalls mit. Bei solchen Rückmeldungen aus der Bevölkerung steigen die Chancen, dass sich Ihre Gemeinde am Projekt beteiligt. Zudem werden dadurch die Entscheidungsträger/innen auf Anliegen aus Prävention und Gesundheitsförderung aufmerksam gemacht.

2. *Zeigen Sie Ihr Interesse der Gesamtkommunikation.*

Melden Sie Gesundheitsförderung Kanton Zürich, falls Sie im Rahmen des BEE-Projekts ein/Ihr Angebot oder Projekt zu den Themen Bewegung, Ernährung oder Entspannung durchführen wollen. Denn auch Rückmeldungen aus der Bevölkerung sind ein Entscheidungskriterium, wo das Bezirks-Projekt ab 2007 durchgeführt wird. Wir werden Sie dann nach Möglichkeit mit Ihren Ideen und Projekten in den entsprechenden Bezirken einbeziehen. So können vor Ort konkrete Angebote zu Bewegung, Ernährung und Entspannung umgesetzt werden.

Positive Resonanz aus den Gemeinden

Zwei Wochen nach Versand der Informationen zum BEE-Projekt 2007-2008 an 125 Zürcher Gemeinden haben sich bereits 16 Gemeinden gemeldet, davon möchten sich 10 vertieft informieren und/oder haben ihr Interesse angemeldet, am Projekt teilzunehmen. Natürlich hoffen wir von Gesundheitsförderung Kanton Zürich, dass möglichst viele Politiker/innen, respektive Gemeinden bis Ende November 2006 (Anmeldeschluss) ihr Interesse für das BEE-Projekt anmelden.

Wenn Sie mehr über das Projekt erfahren oder sich am Projekt beteiligen wollen, erhalten Sie Informationen unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/Bezirksprojekt.277.0.html oder von der Gesamtkommunikation:

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

INFORMATION FÜR GEMEINDEN

Als Gemeinderats- oder als Behördenmitglied (z.B. Gesundheitskommission) Ihrer Gemeinde haben Sie die Möglichkeit, die Informationsunterlagen zum BEE-Projekt bei uns zu bestellen, die wir Ende September 2006 den Gemeindepräsident/innen und Gesundheitsvorständen zugestellt haben.

Bestellen Sie die Unterlagen bitte unter 044 634 46 29 oder praeв.gf@ifspm.unizh.ch

Projekt-Evaluation 2004 bis 2006

Ergebnisse zum Bezirksprojekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung»

Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung (BEE)» in den Pilotbezirken Horgen, Pfäffikon und Dielsdorf, unter der Leitung von Gesundheitsförderung Kanton Zürich, wurde laufend von einer externen Fachstelle evaluiert. Jetzt liegen die Ergebnisse für die Jahre 2004-2006 vor.

Das Ziel des Projekts war, mit konkreten Massnahmen das individuelle Verhalten von Personen im Kanton Zürich in Richtung ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und bewusste Entspannung zu fördern. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde ein gemeindeorientiertes Vorgehen gewählt. Das BEE-Projekt wollte die Gemeinden für diese Bereiche der Gesundheitsförderung sensibilisieren und in Zusammenarbeit mit Freiwilligen (Mitglieder von Vereinen, Institutionen und kommerzielle Anbieter/innen im Gesundheitsbereich) Projekte durchführen. Allgemein sollte gezeigt werden, dass Bewegung, Ernährung und Entspannung alltägliche Dimensionen des Gesundheitsverhaltens sind. P&G 17 und P&G 18 haben darüber berichtet.

Teilnahme am Projekt

Das Ziel, in den drei Bezirken Dielsdorf, Horgen und Pfäffikon

50% der Gemeinden für eine Teilnahme zu gewinnen, wurde erreicht. Die Gemeinden waren allerdings in sehr unterschiedlichem Masse für kommunale Massnahmen der Gesundheitsförderung vorbereitet. Daher konnte die Projektleitung kaum auf Leitbilder oder Legislaturprogramme vor Ort zurückgreifen.

Ob Gemeinden am Bezirksprojekt teilnahmen, hing vom persönlichen Engagement von Gemeindebehörden oder Verwaltungsmitarbeitenden ab. Liegt ein solches vor, gelingt es auch relativ leicht, Freiwillige zum Mitmachen zu motivieren und die kommunale und regionale Vernetzung in der Gesundheitsförderung voranzutreiben.

Erfolge in Pfäffikon und Dielsdorf...

Wie im Konzept vorgesehen und ausgehend von Kickoff-Veranstaltungen, gelang es in den Bezirken Pfäffikon und Dielsdorf, mehrere

Arbeitsgruppen zur Ausarbeitung von Projektskizzen zu motivieren. Die konkreten Projekte beinhalteten Schnupperaktionen bei bereits bestehenden Gesundheitsangeboten und Sportvereinen, Vorträge mit Workshops oder Aktionstage mit klarem Bezug zu BEE. Die meisten Initiativen lösten Aktivitäten in den Folgejahren (z.B. Midnight Ball Projekt, Familien-Geniessertage) oder neue lokale Strukturen (z.B. Gründung Verein Gsunds Wehntal, Kyburger Feuerweg) aus.

...Schwierigkeiten in Horgen

Hingegen konnten im Bezirk Horgen die Projekte nicht wie geplant realisiert werden. Ein Wechsel der Projektleitung in diesem Bezirk bewirkte einen Unterbruch im Projekt. In der Folge gelang es trotz Anreizen (Förderbeiträge) nur bedingt, die über 200 Interessierten, welche an Start-Workshops Projektskizzen erarbeitet hatten, erneut für das Projekt zu motivieren. Die schliesslich gegen 50 durchgeführten Projekte, die mitfinanziert wurden, waren von unterschiedlicher Qualität und Motivation. Sie waren oft eine Fortführung von bestehenden Angeboten.

Gesunde werden gesünder

Die von Arbeitsgruppen realisierten Projekte konnten besonders Personen erreichen, die sich im Alltag bereits gesundheitsbewusst verhalten. Das Bezirksprojekt hat also vor allem Leute mit gesundem Verhalten bestärkt, andere wurden



Gemüse für Kinder schmackhaft zubereitet: Geniessertag in Illnau-Effretikon

deutlich weniger gut erreicht. Immerhin stammten 20% der Teilnehmer/innen aus der Zielgruppe «Inaktive» und rund 33% waren Personen, die sich ungesund ernährten.



Fazit

Gesundheitsförderung wird von vielen Gemeinden als Kürprogramm verstanden. Dabei fehlt nicht der gute Wille, sondern vielmehr das Know-how, wie kommunale Gesundheitsförderung praktisch auszugestalten ist. Bei der Multiplikation des BEE-Projekts in neuen Gemeinden und Bezirken werden von den Evaluatoren deshalb folgende Empfehlungen gegeben:

- eine zweckmässige und zielführende Arbeitsteilung zwischen Kanton, Gemeinden und Freiwilligen ist wichtig;
- den Gemeinden, die sich auf eine Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Kanton Zürich einlassen, sollen genügend grosse Zeiträume für Sensibilisierung, Entscheidungsfindung und Vernetzung mit weiteren Gemeinden gewährt werden;
- funktionierende Steuergruppen sind vor einer Kontaktaufnahme mit möglichen Freiwilligen zu initiieren, denn die Teilnahme von interessierten Freiwilligen ist via Gemeinden leichter zu erreichen als direkt von der kantonalen Gesundheitsförderung aus.

Das im Konzept beschriebene Vorgehen für das BEE-Bezirksprojekt erweist sich trotz den beschriebenen Vorbehalten, die sich vor allem auf einen Bezirk richten, als zweckmässig. Seine Praxistauglichkeit hat es in den Bezirken Pfäffikon und Dielsdorf bewiesen. Das Durchdringen eines Bezirks mittels Zusammenarbeit mit Gemeinden, Gründung von Projektgruppen, Arbeitsgruppen und Realisierung von spezifischen Massnahmen kann als adäquates und wirkungsvolles Vorgehen bezeichnet werden.

*Charles Landert, lic.phil.
Landert Farago & Partner
Grossmünsterplatz 6
8001 Zürich
Tel. 044 265 39 90
landert@lfp.ch*

Arbeitsgruppe Information und Kommunikation

Neu besteht seit Sommer 2006 eine von Gesundheitsförderung Kanton Zürich (eine Abteilung des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin) initiierte «Arbeitsgruppe Information und Kommunikation». Ziel der Arbeitsgruppe ist es, zu einem verbesserten Informationsfluss zwischen den einzelnen Organisationen, die Prävention und Gesundheitsförderung anbieten, beizutragen. Die Arbeitsgruppe ist im offiziellen «Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich» (2004) vorgesehen.

Die Arbeitsgruppe ist strategisch und konzeptionell tätig. Für die Umsetzung von Projektvorschlägen werden Aufträge nach aussen vergeben.

Eine offene und transparente Ar-

beitsweise ist der Arbeitsgruppe ein Anliegen. Ideen und Vorschläge von Organisationen, die nicht in der Arbeitsgruppe vertreten sind, werden selbstverständlich jederzeit gerne entgegengenommen.

Die Arbeitsgruppe berichtet regelmässig über ihre Aktivitäten. Das kann über das Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung, über das Bulletin P&G oder über www.gesundheitsfoerderung-zh.ch geschehen. Bei Fragen, Vorschlägen oder Anliegen wenden Sie sich bitte an eine Person aus der Arbeitsgruppe.

Mitglieder der Arbeitsgruppe sind:

- **Regula Behringer** (Vorsitz)
Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Tel. 044 634 46 57
regula.behringer@ifspm.unizh.ch
 - **Martin Bernhard**, Aids-Infostelle
Winterthur, Tel. 052 212 81 41
bernhard@aidsinfo.ch
 - **Barbara Litschi**, Fachfrau für Kommunikation
barbaralitschi@bluewin.ch
 - **Heinrich von Grünigen**, Schweizerische Adipositas-Stiftung
Tel. 044 251 54 13, vgn@saps.ch
- R. B.**

UNTERSTÜTZUNG VON PROJEKTEN

Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt Einzelprojekte zu Prävention und Gesundheitsförderung fachlich und finanziell. Pro Projekt und Jahr werden maximal Fr. 7'000.– gesprochen und maximal 50% der Projektkosten finanziert.

Informationen für eine Gesuchseingabe können Sie den «Richtlinien zur Unterstützung von Einzelprojekten der Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich» entnehmen. Diese Richtlinien und ein Gesuchsformular können Sie von www.gesundheitsfoerderung-zh.ch herunterladen.

Für Fragen zu den Projekteingaben wenden Sie sich bitte an:

Jürg Steiger, lic.phil., MPH

ISPM, Hirschengraben 84, 8001 Zürich

Tel. 044 634 46 80, juerg.steiger@ifspm.unizh.ch

WWW.HEALTHORG.CH

ist eine nationale, von Gesundheitsförderung Schweiz und den kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung getragene Internet-Datenbank. Sie bietet Informationen über die Akteure der Prävention und Gesundheitsförderung. Auf der Datenbank finden Sie etwa 75 im Kanton Zürich tätige Organisationen. Auch Sie können sich selbstständig eintragen und Ihren Eintrag jederzeit aktualisieren. Die Aufnahme in www.healthorg.ch ist gratis.

Tipps zum Fitbleiben

Neue Flyers für Eltern, Jugendliche und Kinder

Neu hat Gesundheitsförderung Kanton Zürich drei Flyers mit Gesundheits-Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern entwickelt. Die Gesundheits-Tipps orientieren sich – wie auch die Dachkampagne – an einem Ansatz, der Bewegung, Ernährung und Entspannung kombiniert angeht.

Entstehung der Flyers

Die Flyers entstanden in Zusammenarbeit mit dem Projekt «Pausenmilch» der Zürcher Landfrauen. Der 14. November ist der nationale Tag der Pausenmilch. An diesem Tag wird an interessierten Schulen in der Pause kostenlos Milch an die Schüler/innen ausgeteilt.

Damit neben dem Bereich «Ernährung» (Pausenmilch) im Projekt auch der Bereich «Bewegung» abgedeckt wird, offerierte Gesundheitsförderung Kanton Zürich dieses Jahr allen am Projekt «Pausenmilch» beteiligten Schulen im Kanton gratis Frisbees und Springseile.

Ausgehend von der Dachkampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung.» wurden in der Folge die neuen Flyers mit spezifischen Gesundheits-Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern entwickelt.

Philosophie

Die Philosophie der Flyers ist dieselbe wie diejenige der Dachkampagne: Die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden nicht isoliert betrachtet, sondern kombiniert angegangen. Die Tipps zu mehr Bewegung, gesünderer Ernährung und ausreichend Entspannung kommen nicht mit dem Drohfinger, sondern

mit Witz und einem Augenzwinkern daher. Gesundheit soll im ganz normalen Alltag gefördert werden.

Ausserdem zeigen die Tipps auf, wie Gesundheit ohne grossen Aufwand auch bei wenig Geld und Zeit gefördert werden kann. Schon durch das Ändern von einigen wenigen alltäglichen Verhaltensweisen kann eine gesunde Lebensweise zur Gewohnheit werden. Die Flyers möchten alle Familien anregen, sich ihre eigenen beständigen Gesundheits-Rituale einzurichten. Vom Frühstück bis zum Abendessen, vom Schulweg bis zum Freizeitverhalten.

Eltern – Jugendliche – Kinder

Eltern haben einen grossen Einfluss auf den Lebensstil ihrer Kinder. An sie ist der Flyer «Gesundheits-Tipps für Familien» gerichtet. Dieser Flyer wurde als Beilageblatt für die bekannte Hauptbroschüre «Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit» entwickelt. Aber auch Kinder und Jugendliche können durch eigenes Verhalten viel zur eigenen Gesundheit und Fitness beitragen. An Kinder bis zum Alter von etwa 10 Jahren ist der Flyer «Tipps für Kids. So bleibst du fit.» gerichtet. Der Flyer «Tipps zum Fitbleiben. So bleibst du garantiert in Form.» wurde für Jugendliche ab ca. 11 Jahren entwickelt.



Einsatzmöglichkeiten

Die Flyers können über Schulklassen an Schüler/innen sowie deren Eltern abgegeben werden. Sie können aber auch zielgerichtet für Projektwochen oder Unterrichtseinheiten zum Thema Gesundheit eingesetzt werden. Weitere Verteilmöglichkeiten sind Elternkurse und Gesundheitstage von Gemeinden, Kinderarztpraxen, Kinderkrippen oder Horte.

Gesundheitsförderung Kanton Zürich stellt interessierten Schulen und Organisationen Hängeplakate mit Dispensern zur Verfügung, in welche die Flyers für Kinder oder für Jugendliche gesteckt werden können.

*Regula Bebringer, lic.phil.
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 57
regula.bebringer@ifspm.unizh.ch*

BESTELLUNGEN

Die Flyers mit Tipps für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie Hängeplakate mit Dispensern für Flyers können von Personen und Schulen aus dem Kanton Zürich gratis bei folgender Adresse bezogen werden:

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Bestellservice Büro Job, Florastr. 42, 8610 Uster
Tel. 043 366 40 40, Fax 043 366 40 49, info@buerojob.ch

Bitte geben Sie an, von welchen Flyers Sie wie viele Exemplare wünschen. Die bestellten Materialien werden erst ab Mitte November ausgeliefert.

Die 53 Vita Parcours im Kanton Zürich

Einladung für Bewegung in der Natur

Die Herbstfarben leuchten in prächtiger Vielfalt, letzte Nebelschwaden ziehen durchs Tal und lösen sich auf, die Sonne wärmt angenehm, eine leichte Brise streicht entlang dem Waldrand... Willkommen auf dem herbstlichen Vita Parcours – im «grössten Fitnessklub der Schweiz»! Im Kanton Zürich befindet sich immer ein Vita Parcours in Ihrer Nähe. Nur hingehen müssen Sie selbst.



Ursprung von Vita Parcours

Die Anfänge von Vita Parcours gehen ins Jahr 1968 und auf die Männerriege des Turnvereins Wollishofen zurück. Ihr Oberturner, Erwin Weckemann, verlegte im Sommer die wöchentliche Turnstunde gerne in den nahen Entlisbergwald. Statt die natürlichen Hindernisse immer wieder auf- und abzubauen wurden sie zusammen mit dem Stadtförster fest installiert. Die Vita Lebensver-

sicherung liess die entsprechenden Übungsanleitungen herstellen. Der Vita Parcours war gegründet und entwickelte sich bis heute an über 500 Orten zum «grössten Fitnessklub der Schweiz». Er befindet sich im schönsten Stadion, das es gibt: die Natur!

Neukonzept seit 1998

Im Laufe der Zeit wurden immer wieder Anpassungen am Übungs-Set vorgenommen. Schon 1972 wurden einzelne Übungen ausgewechselt. 1988 wurde das Stretching am Anfang und Ende der Parcours hinzugefügt. Fast ein Paradigmenwechsel fand 1998 statt: das etwas oberturnerhafte «Eine Station – eine Übung» musste der «vielfältigen und individuellen Nutzung» weichen. Die 20 Stationen wurden auf 15 reduziert. So entstand eine längere Einlaufstrecke und die Übungs-Stationen können nun auf verschiedene Arten genutzt werden. Alle Übungen entsprechen den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und sind farblich gekennzeichnet: gelb für Beweglichkeit/Geschicklichkeit, rot für Kraft und blau für Ausdauer.

Es hat Platz für alle!

Die vielen Studien und Befragungen über das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung kommen immer wieder zum gleichen Resultat: nur ein Drittel der Schweizer/innen bewegt sich gemäss den nationalen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung genügend; ein Drittel sporadisch – aber zu wenig; ein Drittel überhaupt nie!

Dabei wollen wir gar nicht von Sport sprechen: die berühmten Alltagsaktivitäten – wie Treppensteigen, Fussmarsch zum Einkaufen, zwei Stationen vor dem Ziel aus dem Tram steigen, Gartenarbeiten, Schnee schaufeln... regelmässig ausgeübt – haben schon eine positive Wirkung auf die Gesundheit. Wer zusätzlich drei- bis viermal die Woche während einer halben Stunde einer Aktivität nachgeht, die eine erhöhte Atmung bewirkt, ist auf dem richtigen Weg.

Mässig – aber regelmässig

In diesem Umfeld hat der Vita Parcours seinen Platz! Ob Anfängerin, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene: Der Vita Parcours bietet vielfältige Möglichkeiten, sich entsprechend dem eigenen Niveau gesundheitsförderlich zu bewegen. Dabei ist weniger oft mehr. Besonders Anfänger und Wiedereinsteigerinnen sollen nicht übertreiben und den Parcours gemächlich, aber mit Freude und wachen Sinnen («in den Körper hinein hören») angehen. Mässig – aber regelmässig sei hier der Leitgedanke!

Die Broschüren «Die 53 Vita Parcours des Kantons Zürich» (liegt diesem Heft bei) und «Vita Parcours – Bewegung nach Mass» können unter info@vitaparcours.ch oder bei untenstehender Adresse gratis bestellt werden.

Joseph Bächler
Stiftung Vita Parcours
Rte de Chésalles 48, 1723 Marly
Tél. 026 430 06 06
baechler@radix.ch
www.vitaparcours.ch

BESONDERHEITEN DER ZÜRCHER VITA PARCOURS

- Die Flachsten: Lindau, Regensdorf, Rümlang mit 10 m Steigung.
- Der Strengste, Steigungsreichste und Längste: Zollikerberg mit 4.1 km Distanz und 130 m Steigung, ergibt 5.4 Leistungs-km.
- Der Leichteste und Kürzeste: Greifensee mit 1.2 km Distanz und 20 m Steigung, ergibt 1.4 Leistungs-km.

Öffnet die Turnhallen an Wochenenden!

Bewegte Freizeit für Kinder und Jugendliche

Midnight Projekte nutzen bestehende Freiräume und wollen mit Sport und Spiel das unmittelbare Lebensumfeld von Kindern und Jugendlichen bereichern. «Midnightball» an Samstagabenden für Jugendliche ab 13 Jahren ist bereits ein grosser Erfolg. Neu ist das Bewegungsprojekt «Open Sunday». Zielgruppe sind hier Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, die ihre Sonntagnachmittage – leider immer mehr – vor dem Fernseher oder mit Computerspielen verbringen.

Der Förderverein Midnight Projekte Schweiz organisiert seit 1999 offene Sportangebote in Turnhallen, die unter dem Namen «Midnight Basketball» bekannt geworden sind. Zielgruppe des Projekts sind Mädchen und Jungen von 13 bis 17 Jahren. Diese Jugendlichen sind am Samstagabend unterwegs, verfügen aber selten über die Mittel, um regelmässig Discos oder Kinos zu besuchen. Oft halten sie sich auf öffentlichen Plätzen auf und entwickeln aus Langeweile problematische Verhaltensweisen wie Gewalt, Suchtmittelmissbrauch und Vandalismus.

Bestechend einfaches Konzept

Turnhallen, wie es sie in jeder Schweizer Gemeinde gibt, werden am Samstagabend für Jugendliche geöffnet, der Anlass ist gratis und erfordert keine Anmeldung. Wichtigstes Kriterium ist die Regelmässigkeit: die Turnhallen laden jeden Samstag zwischen 21.00 und 24.00 Uhr zu Basketball und anderen Sportarten.

Der Förderverein Midnight Projekte Schweiz organisiert in interessierten Gemeinden Trägerschaften mit GemeindevertreterInnen, mit Schulen und lokalen Vereinen, welche dann das Projekt umsetzen. Die Anlässe werden jeweils von drei Erwachsenen – einem Projektleiter, meistens ein Jugendarbeiter, und zwei Freiwilligen – begleitet.

Was 1999 in den Quartieren von grossen Städten begonnen hat, ist nun auch in kleinen Dörfern mit eigener Turnhalle ein erfolgreiches Konzept. Vor allem im Grossraum Zürich sind sie für die Jugendarbeit ein wichtiger Bestandteil geworden.

Im Jahr 2005 zählten die Midnight Projekte rund 24'000 Besuche von Jugendlichen.

Aktive Mitarbeit der Jugendlichen

Die Mitarbeit der Jugendlichen ist ein grundlegendes Element der Midnight Projekte. Jugendliche übernehmen Verantwortung als Juniorcoach, bei der Betreuung des Eingangs, als Kioskverantwortliche, als DJs und bei der Planung des Programms. «Gerade bei der Mitarbeit der Jungs und Mädchen haben wir Aussergewöhnliches erlebt. Jugendliche, die überall negativ auffallen, wollen bei uns mitarbeiten. Und sind sie einmal Coach, so ändert das auch ihr Verhalten in der Schule. Es ist kaum möglich, am Samstagabend von den Mitschülern als Coach akzeptiert zu werden, wenn man am Montag auf dem Pausenplatz wieder der Clown oder Schläger ist», erzählt Roman Imhof, Midnightball-Projektleiter und Schulsozialarbeiter in Winterthur-Töss.

Neu auch für Kinder

Der Förderverein Midnight Projekte arbeitet daran, sein grosses Fachwissen bei der Organisation von offenen Sportangeboten auch für Kinder einzusetzen und will die Turnhallen neu am Sonntagnachmittag öffnen. Geplant ist im Winter 2006/07 «Open Sunday» in zwei bis drei Turnhallen im Kanton Zürich anzubieten. Mädchen und Jungen verfügen durch «Open Sunday» in ihrer unmittelbaren Nach-



Mitternacht: girl meets boy, einmal anders

barschaft über einen sportpädagogischen Freiraum, der ihren Bedürfnissen nach Freizeitgestaltung und ihrem Bewegungsdrang entspricht. Sie engagieren sich aktiv im Spiel, betätigen sich körperlich, bestimmen Regeln mit und halten diese selbstständig ein.

Ein Midnight Projekt in Ihrer Gemeinde?

Auch Sie können «Midnightball» oder «Open Sunday» in Ihrer Gemeinde organisieren.

Haben Sie weitere Fragen oder sind Sie interessiert? Die Mitarbeitenden des Fördervereins Midnight Projekte Schweiz helfen gerne.

Jasmin Weger

*Open Sunday, Projektkoordination
Brunnenstr. 1
8610 Uster
Tel. 044 941 44 88
jasmin.weger@mb-network.ch
www.mb-network.ch*

Unsere Gesellschaft nimmt zu

Die Schweizerische Adipositas-Stiftung handelt

Fast 40 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig. Sieben Prozent sind adipös. Eine Entwicklung, die sich weltweit abzeichnet, macht somit auch vor unseren Grenzen nicht Halt. Also müsste Prävention mit klaren Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung eine Chance haben.

Adipositas in unserer Gesellschaft

Seit einigen Jahrzehnten nehmen wir aufgrund moderner Lebensweisen mit unserer Nahrung mehr Energie auf als durch körperliche Aktivität verbraucht wird. Daneben gelten in unserer Gesellschaft übersteigerte Schlankheitsideale als schön. Ungesunde, wenig erfolgreiche Diäten zur Gewichtsreduktion werden verbreitet. Dicke Menschen sind oft ausgegrenzt und benachteiligt.

Daneben haben Übergewicht und Adipositas auch individuelle Ursachen, wie persönliche Lebensgeschichten und genetische Veranlagung. Die medizinische Forschung unterscheidet verschiedene Esstypen, z.B. Süss-Esser, Zwangs-Esser.

Adipositas: eine Krankheit

Ab einem BMI (siehe Kästchen) von 27 nimmt die Lebenserwartung mit zunehmendem Gewicht ab, bei einem BMI über 40 ist eine medi-

zinische Behandlung zwingend. Krankhaftes Übergewicht steht als Befund selten allein. Meist treten in Begleitung zum Gewichtsproblem eine oder mehrere Folgekrankheiten auf, welche lebensbedrohend sein können. Beispiele sind Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Probleme mit Gelenken und Rücken sowie ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag und Krebs.

SAPS

Die Schweizerische Adipositas-Stiftung, SAPS, wurde von engagierten Ärzten und ihren PatientInnen im Jahre 1998 gegründet, mit dem Ziel, die Öffentlichkeit systematisch über die Problematik von Übergewicht und Adipositas zu informieren, aufzuklären und sich für die Anliegen der Betroffenen einzusetzen, in allen Bereichen des täglichen Lebens.

Die Stiftung betreibt heute eine Geschäftsstelle in Zürich mit einem 50%-Sekretariat. Folgende Leistungen können dank Freiwilligenarbeit angeboten werden:

- Über eine Helpline und E-Mail werden Informationen und Empfehlungen abgegeben; täglich werden rund 10 Anfragen beantwortet
- Listen mit den spezialisierten Kliniken und Arztpraxen
- Kurzinformationen zu gängigen Programmen für die Gewichtskontrolle werden abgegeben
- Es werden Vorträge gehalten
- Medien werden dokumentiert
- Schüler/innen oder Lehrlinge, die eine Arbeit zum Thema schreiben, werden dokumentiert
- «saps.ch», das Mitglieder-Magazin für die Angehörigen des Trägervereins «Solidarität für Adipositaskranke», erscheint vier-

teljährlich

- Linkplattform www.sapsplus.ch mit umfassenden Informationen für alle Interessierten
- www.saps.ch mit aktuellem Diskussionsforum für Betroffene.

Lobbying

SAPS wirkt auf kantonaler und nationaler Ebene in zahlreichen Gremien und Ausschüssen mit, in denen Präventions-Ziele und politische Rahmenbedingungen definiert werden, denn die Adipositas-Epidemie übersteigt bei weitem die Möglichkeiten von einzelnen, potenziell Betroffenen. Auch wenn die Eigenverantwortung einen wichtigen Wert darstellt – der Staat wird nicht darum herum kommen, zum Wohle seiner Bürger/innen gewisse gesundheitspolitische Rahmenbedingungen zu definieren und gesetzlich zu regeln. Vor allem im Hinblick auf die heranwachsende Generation. Zum Glück hat diese Diskussion Eingang in die Planung der Präventionspolitik gefunden.

«Fettleibigkeit» ist ein äusserst unpopuläres Thema für Fundraising. Bis heute prägt die Sorge um die Beschaffung der notwendigen Betriebsmittel die Arbeit der Stiftung, denn die Aufgaben und die Herausforderung sind gross. Nur in gemeinsamer Anstrengung wird es möglich sein, rechtzeitig aus dem verhängnisvollen Teufelskreis von Adipositas und den damit verbundenen Folgekrankheiten auszubrechen.

Heinrich von Grünigen
Präsident und Geschäftsführer SAPS
Tödistr. 48
8002 Zürich
Tel. 044 251 54 13
info@saps.ch

BODY MASS INDEX (BMI)	
International gilt für die Gewichts-Definition Erwachsener der sog. Body Mass Index (BMI), nach der Formel: Körpergewicht in Kg, geteilt durch Körpergrösse in Metern hoch zwei. Im Internet werden viele Programme zur Berechnung des BMI angeboten, z.B. unter www.saps.ch . Zum BMI werden verschiedene Kategorien definiert:	
Body-Mass-Index (BMI):	Bewertung / Kategorie:
BMI kleiner als 18.5 (WHO)	Untergewicht
BMI zwischen 18.5 und 24	Normalgewicht
BMI zwischen 25 und 29	Leichtes Übergewicht
BMI zwischen 30 und 35	Übergewicht/Adipositas (Grad I)
BMI zwischen 35 und 40	Adipositas (Grad II)
BMI grösser als 40	Adipositas (Grad III)

Entspannung bei Stress und Schlafstörungen

Anhaltende Spannungszustände können der Gesundheit schaden, wir sprechen umgangssprachlich von Stress. Wenn Anforderungen und Belastungen im Übermass auftreten, fühlen wir uns gestresst. Die Ursachen dafür sind ebenso vielfältig wie die Reaktionsweisen von Menschen auf Belastungen. Folgende Symptome können im Zusammenhang mit **Stress** stehen:

- **Körperliche Aspekte:** schnelle Atmung, schneller Herzschlag, vermehrte Schweißproduktion, Verkrampfung der Muskulatur in Schulter- und Nackenbereich, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Müdigkeit
- **Psychische Aspekte:** Reizbarkeit, Anspannung, Angst, Wut, Depression
- **Aspekte des Denkens:** Beeinträchtigung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Schwierigkeiten beim Problemlösen und bei der Entscheidungsfindung
- **Soziale Aspekte:** Verstärkte Konfliktneigung, Rückzugstendenzen.

Stresssymptome, Schlafstörungen und Alltagsängste sind in der Bevölkerung weit verbreitet. Neuere Untersuchungen zeigen, dass sich mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung im Alltag überfordert fühlt.

Oft wissen Betroffene nicht, wie sie damit fertig werden können und beginnen daher Beruhigungs- und Schlafmittel zu konsumieren. Die gebräuchlichsten chemischen Schlafmittel haben jedoch oft schwerwiegende Nebenwirkungen und das Absetzen ist meist recht schwierig. Als Alternative dazu schlägt der Psychiatrisch-Psychologische Dienst der Stadt Zürich drei verschiedene präventive und therapeutische Gruppenangebote vor:

1. Im **Entspannungstraining** wird gelehrt, wie man in Stresssituationen anders reagieren, mit negativen Emotionen positiv umgehen sowie besser ein- und durchschlafen kann. Bei regelmässiger Ausführung verhelfen die

angewandten Übungen zu einer Verbesserung des Selbstvertrauens, zum Abklingen von psychosomatischen und psychischen Beschwerden, zum Wiederauffinden eines guten Schlafes, sowie zu einem tiefen inneren Ruhegefühl.

2. Zur **Bewältigung von Schlafstörungen ohne Schlafmittel** wird Wissen rund um den Schlaf und die Schlafstörungen vermittelt. Praktische Tipps und Anleitungen zeigen auf, wie der Konsum von Schlafmitteln reduziert oder sogar abgesetzt werden kann. Der Kurs wird durch Entspannungsübungen, Regeln für einen guten Schlaf und den Umgang mit Grübeln und Gedankenkreisen vervollständigt. Entspannung ist ein hilfreiches, nebenwirkungsfreies und kostenloses Mittel, um wieder gut zu schlafen.
3. Zur **Bewältigung von Ängsten ohne Beruhigungsmittel** werden die Themen der Angstentstehung und -aufrechterhaltung, das Stressmodell sowie Angsterkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten erläutert. Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt stellt die Vermittlung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Ängsten dar. Entspannung ist ein wichtiges Hilfsmittel in der Bewältigung von Ängsten.

Im Rahmen dieser Kurse werden Sie befähigt, einfache Übungshilfen für den Alltag zu erlernen und danach selbstständig anzuwenden. Pro Kurs sind 6-10 Teilnehmer/innen vorgesehen. Die Kurse können im Rahmen der Grundversicherung bei der jeweiligen Krankenkasse abgerechnet werden. Informationen zu Kursdaten und Anmeldungen erhalten Sie im Sekretariat des Psychiatrisch-Psychologischen Dienstes der Stadt Zürich (Tel. siehe unten).

Evelyne Vuilleumier, lic.phil.
 Psychiatrisch-Psychologischer Dienst
 Zeltweg 27
 8032 Zürich
 Tél. 044 265 30 40
 evelyne.vuilleumier@zuerich.ch



13 REGELN FÜR GESUNDEN SCHLAF

1. **Jeden Tag zur gleichen Zeit** zu Bett gehen und zur gleichen Zeit aufstehen.
2. **Kein Schlaf tagsüber** länger als 30 bis allerhöchstens 60 Minuten, kein Schläfchen nach 15.00 Uhr.
3. **Leichte körperliche Betätigung** am Abend (Spaziergang, ruhige Gartenarbeit, Hometrainer, aber keine grossen Anstrengungen).
4. **Abends kein Koffein**, kein Nikotin, keinen Alkohol (Alkohol ist zwar schlafanstossend, wird aber schnell abgebaut, dann wacht man auf und kann nicht mehr einschlafen).
5. **Kein schweres Essen** zwei bis drei Stunden vor der Schlafzeit.
6. Nichts mehr trinken nach dem Nachtessen (Ausnahme: **ein Beruhigungstee** oder **ein warmes Glas Milch**, wenn die Nachtruhe dann nicht durch häufige Toilettengänge gestört wird).
7. Stimulierende, aufregende oder lärmige Orte abends vermeiden, auch **aufregende Fernsehsendungen können Schlaf stören**.
8. Eine **Zubettgeh-Routine** einhalten.
9. **Sich entspannen** vor dem zu Bett gehen (z.B. mit Entspannungstraining oder einem warmen Bad).
10. Das **Bett nur für Schlaf** und Sexualität benützen. Zum Entspannen tagsüber eignet sich ein Sessel oder ein Sofa.
11. **Kein Fernsehen im Bett**.
12. Im Schlafzimmer soll ein schlafförderndes Klima herrschen:
 - kühle Temperatur (gegebenenfalls Decken anpassen)
 - Dunkelheit
 - Ruhe (evtl. Ohrpfropfen benützen)
13. Nach dem ins Bett gehen, bewusst **an etwas Angenehmes, Ruhiges denken**.

Brustkrebs – Wissen hilft!

Sensibilisierungs- und Präventionskampagne im Kanton Zürich

Im Kanton Zürich erkranken zwei bis drei Frauen täglich neu an Brustkrebs. Ausgehend von der nationalen Kampagne «Brustkrebs – Wissen hilft!» werden dieses Jahr im Kanton Zürich Informationen über Brustkrebs gezielt an sozioökonomisch benachteiligte Frauen verbreitet.

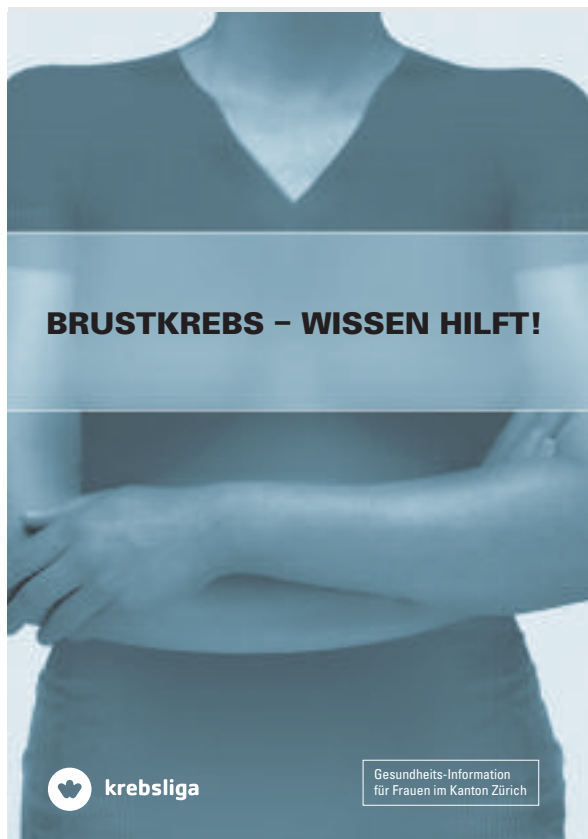
Brustkrebs ist bei Frauen in der Schweiz die häufigste Krebsart. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Geschlecht (weiblich), Alter (zunehmend) und Brustkrebs in der Familie (Mutter, Tochter, Schwester). Zudem sind Frauen nach der Menopause stärker für Brustkrebs gefährdet, wenn sie übergewichtig sind oder Hormone über eine längere Zeit einnehmen.

Die Strategie der Brustkrebsprävention der Krebsliga Schweiz setzt generell auf Information der Frauen und Früherkennung von Brustkrebs.



Information

Die Krebsliga Schweiz hat in der Vergangenheit umfassendes Informationsmaterial erarbeitet. Auch die Krebsliga Zürich bietet das ganze Jahr Informationen für interessierte oder betroffene Personen an (s. Kasten).



Zudem ist der Monat Oktober international dem Thema Brustkrebs gewidmet. Die nationale Krebsliga führt dann in Zusammenarbeit mit kantonalen Ligen und weiteren Partnerorganisationen eine Informations-Kampagne zum Thema Brustkrebsprävention durch – den InfoMonat Brustkrebs. Diese Kampagne will Frauen das Wissen vermitteln, das ihnen hilft, dem Thema Brustkrebs auf selbstverantwortliche Weise zu begegnen. Konkret sollen Frauen über die Krankheit Brustkrebs Bescheid wissen, erfahren, was sie selber tun können und wo sie weitere Informationen erhalten. Daraus ergibt sich das Motto der Kampagne: «Brustkrebs – Wissen hilft!».



Früherkennung

Je früher ein Brustkrebs erkannt wird, desto grösser sind die Behandlungschancen. Massnahmen der Früherkennung sind:

- Mammografie (Röntgen der Brust durch Ärztin/Arzt)
- Abtasten der Brust bei der regelmässigen ärztlichen Vorsorgeuntersuchung
- die Selbstuntersuchung der Brust, indem die Frau ihre Brust auf ungewohnte Veränderungen hin beobachtet und abtastet.



Brustkrebs-Kampagne im Kanton Zürich

Mit einem Postulat im Kantonsrat ist die Zürcher Regierung eingeladen worden, eine Kampagne zur Sensibilisierung und Prävention von Brustkrebs zu lancieren.

Ausgehend von der Annahme, dass sozioökonomisch gut gestellte Frauen mit der nationalen Kampagne und/oder durch regelmässige ärztliche

Vorsorgeuntersuchungen erreicht werden, soll die Zürcher Kampagne sozioökonomisch schlechter gestellte Schweizerinnen und Migrantinnen über 45 Jahren gezielt informieren.

Zu diesem Zweck hat das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Schweiz und der Krebsliga Zürich sowie mit Fachleuten und Mediatorinnen aus verschiedenen Sprachgruppen eine auf den Kanton Zürich und die Zielgruppe ausgerichtete, neue Version der Broschüre «Brustkrebs – Wissen hilft!» erarbeitet.

Die Broschüre wurde im InfoMonat Oktober in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherungsanstalt (SVA) des Kantons Zürich an fast 30'000 Frauen zwischen 47 und 70 Jahren, die im Kanton Zürich eine Verbilligung ihrer Krankenkassenprämien erhalten, verschickt. Die Broschüre wird durch weitere geeignete Kanäle verteilt und ist ab Januar 2007 in sechs Migrations-Sprachen erhältlich.

Katja Ceesay, lic.phil.

*Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 58
ceesay@ifspm.unizh.ch*

INFORMATIONEN UND BESTELLUNG

Die Broschüre ist ab Januar 2007 in folgenden Sprachen erhältlich:

Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch und Türkisch.

Für Fragen zu Brustkrebs oder Broschürenbestellungen:

Krebsliga Zürich
Klosbachstr. 2, 8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebisliga-zh.ch
www.krebisliga-zh.ch
www.breastcancer.ch

Veranstaltungen und Weiterbildung

Aktuelle Veranstaltungen finden sich auch unter
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Zürcher Präventions-Messe

Datum 4. – 6. Nov. 2006
 11.00 bis 19.00 Uhr
Ort Hauptbahnhof Zürich
Kosten keine
Infos APV-Verlag GmbH
 Postfach 39
 5201 Brugg
 Tel. 056 442 02 70
info@apv.ch
www.apv.ch

Besuchen Sie den Stand von Gesundheitsförderung Kanton Zürich zu Bewegung – Ernährung – Entspannung!

Fachtagung «Jugendarbeit und Politik im Kanton Zürich»

Wege zu einer wirkungsvollen Jugendförderung

Datum 9. Nov. 2006
Ort Volkshaus Zürich
Kosten okaj-Mitglieder: Fr. 36.–, Nicht-Mitglieder Fr. 46.–
Organisation okaj Zürich, Kantonale Kinder- und Jugendförderung
Infos www.okaj.ch oder Patrick Stark
 Tel. 044 366 50 10
info@okaj.ch

3. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Information – Diskussion – Vernetzung: Ottawa-Charta und Gemeinde-Projekte

Datum 27. Nov. 2006
 17.15 bis ca. 18.45 Uhr
 Türöffnung 16.45 Uhr
Ort Pfarreizentrum Liebfrauen, Zürich

Kosten keine
Organisation Gesundheitsförderung Kanton Zürich, ISPM Zürich
Infos Rainer Frei, Radix Gesundheitsförderung
 Stampfenbachstr. 161
 8006 Zürich
 Tel. 044 360 41 00
frei@radix.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Anmeldung nicht erforderlich

9. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Zusammenarbeit erfolgreich gestalten

Datum 25. und 26. Jan. 2007
Ort Zug
Kosten Fr. 200.– (1 Tag) resp. Fr. 300.– (2 Tage)
Organisation Gesundheitsförderung Schweiz
Infos Moser Luthiger & Partner Consulting
 Hintere Bahnhofstr. 9
 8853 Lachen SZ
 Tel. 055 442 91 02
 Fax 055 442 91 03
mlcons@bluewin.ch

ZÜRCHER PRÄVENTIONSTAG 2007

Der 18. Präventionstag findet am **16. März 2007** in Zürich statt. Das Thema ist noch nicht bestimmt. P&G-AbonnentInnen erhalten die Tagungsausschreibung im Februar 2007. Für weitere Infos:

ISPM, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
 Hirschengraben 84, 8001 Zürich
 Tel. 044 634 46 29
 Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.unizh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über nachfolgende Kurse

Infos Koordinationsstelle des Interuniversitären Weiterbildungsprogramms Public Health
 ISPM Zürich
 Hirschengraben 84
 8001 Zürich
 Tel. 044 634 46 51
 Fax 044 634 49 62
mph@ifspm.unizh.ch
www.public-health-edu.ch

Modelle und Determinanten des individuellen Gesundheitsverhaltens

Kurs-Nr. 2040.07.2.3/AW
Datum 4. – 6. Juni 2007
Ort Bern
Kosten Fr. 950.–
Leitung Dr.phil. Heinz Bolliger-Salzmann

Migration und Public Health

Kurs-Nr. 4050.07.2.7/BW
Datum 13. – 15. Juni 2007
Ort Bern
Kosten Fr. 950.–
Leitung Dr. Corina Salis Gross

Ansätze der Gesundheitsförderung und ihre praktische Anwendung

Kurs-Nr. 2050.07.2.3/AW
Datum 20. – 22. Sept. 2007
Ort Bern
Kosten Fr. 950.–
Leitung Corinna Bisegger, lic.phil.

Lebensstile und Gesundheit

Kurs-Nr. 2080.07.2.7/BW
Datum 21. – 23. Nov. 2007
Ort Bern
Kosten Fr. 950.–
Leitung Prof. Dr. Thomas Abel

IN DIESER NUMMER

Bewegung – Ernährung – Entspannung:

- **Gemeindeprojekt
2004 bis 2006**
- **Neues Gemeindeprojekt
ab 2007**
- **Tipps für Kinder, Jugend-
liche und Eltern**
- **Vita Parcours / offene
Turnhallen**
- **Übergewicht / Entspannung**

Brustkrebs-Kampagne

Inhalt

Seite

Editorial – <i>Jürg Steiger</i>	1
Gemeinden gesucht! Das Projekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung (BEE)» ab 2007 in weiteren Bezirken – <i>Jürg Steiger</i>	1
Projekt-Evaluation 2004 bis 2006. Ergebnisse zum Bezirksprojekt «Bewegung – Ernährung – Entspannung» – <i>Charles Landert</i>	3
Arbeitsgruppe Information und Kommunikation ..	4
Tipps zum Fitbleiben. Neue Flyers für Eltern, Jugendliche und Kinder – <i>Regula Bebringer</i>	5
Die 53 Vita Parcours im Kanton Zürich. Einladung für Bewegung in der Natur – <i>Joseph Bächler</i>	6
Öffnet die Turnhallen an Wochenenden! Bewegte Freizeit für Kinder und Jugendliche <i>Jasmin Weger</i>	7
Unsere Gesellschaft nimmt zu. Die Schweizerische Adipositas-Stiftung handelt <i>Heinrich von Grünigen</i>	8
Entspannung bei Stress und Schlafstörungen <i>Evelyne Vuilleumier</i>	9
Brustkrebs – Wissen hilft! Sensibilisierungs- und Präventionskampagne im Kanton Zürich <i>Katja Ceesay</i>	10
Veranstaltungen und Weiterbildung	11
Impressum	12

IMPRESSUM

Nr. 20, Oktober 2006

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

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion
des Kantons Zürich

Redaktionskommission

- Roland Stähli, lic.phil.
Abteilungsleiter, ISPM
(Vorsitz)
- Dr.med. Karin Faisst
Co-Leiterin des
Masterprogramms
Public Health, ISPM
- Hans Wydler, lic.phil.
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter, ISPM

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal
jährlich

Druck
ADAG Offsetdruck AG
Zürich

Redaktion

Katja Ceesay-Egli, lic.phil.
ISPM
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 58
Fax 044 634 49 77

Sekretariat:
Kathrin Wehrli

Bestellung von P&G

Renate Schnidrig
ISPM
Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.unizh.ch

Layout

Thomas Dätwyler
Pfäffikon
Sirius-B, Zürich

Auflage
3000 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.