



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Die individuellen Unterschiede des Alterns deuten auf eine hohe Gestaltbarkeit von Alternsprozessen hin. Zwar ist hohes Lebensalter oft von körperlichen Einschränkungen begleitet, aber die Forschung der letzten Jahrzehnte hat Nachweise einer hohen «Plastizität» des Alterns erbracht.

Die Gesundheit älterer Menschen ist mit generationenspezifischen Verhaltensweisen und Verhältnissen verknüpft (z.B. weniger gute gesundheitliche Versorgung und mehr körperliche Belastungen bei älteren Generationen, mehr Fast-Food bei jüngeren Generationen) und Krankheiten im Alter haben oft biographische Ursachen. Das gesundheitliche Wohlbefinden älterer Menschen ist stark subjektiv geprägt. Das heisst, die eigene Gesundheit wird zu meist nicht nach medizinischen Kriterien eingeschätzt, sondern bedeutsam ist vielmehr der Vergleich mit Personen desselben Alters sowie mit altersspezifischen Normvorstellungen («Ich habe zwar meine Beschwerden, aber im Gegensatz zu Gleichaltrigen bin ich noch gut dran»).

Die Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen muss folgende Prinzipien beachten: Sie ist generationenspezifisch orientiert und berück-

sichtigt den sozialen Wandel des Alters, was eine periodische Überprüfung gesundheitsfördernder Programme voraussetzt. Sie anerkennt die Heterogenität von Alternsprozessen älterer Menschen und ist deshalb stark zielgruppenspezifisch organ-

nisiert. Schliesslich umfasst sie sowohl primäre wie sekundäre Prävention und teilweise Rehabilitation und ist interdisziplinär auszurichten.

Angesichts der steigenden Zahl alter Menschen werden Gesundheitserhalt und präventive Beratung im Alter zu einer wichtigen Säule des Generationenvertrags im 21. Jahrhundert. Denn je länger alte Menschen ihren Lebensalltag selbständig bewältigen können, desto geringer ist die Belastung der nachkommenden Generationen.

Prof. Dr.phil. François Höpflinger
Soziologisches Institut der Universität Zürich



Gesundheit im Alter

Ein Bericht aus dem Kanton Zürich

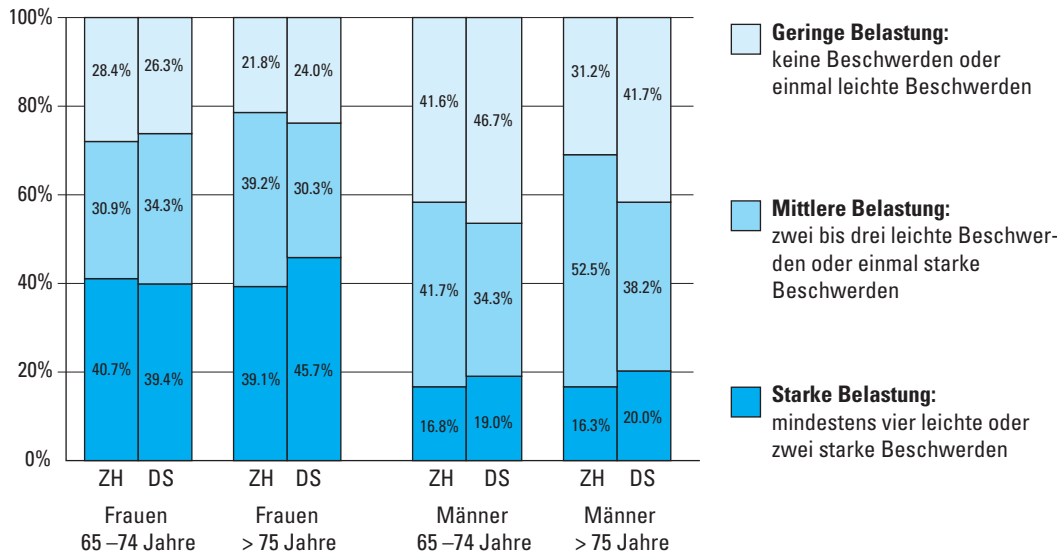
Immer mehr Zürcher/innen erreichen ein hohes Alter und die Mehrheit davon stuft die eigene Gesundheit als gut bis sehr gut ein. In den nächsten Jahrzehnten wird die Gesundheitsversorgung von alten Menschen grosse Herausforderungen an die Gesellschaft stellen. Ein neuer Bericht liefert eine Bestandesaufnahme.

Der Bericht «Gesundheit im Alter» wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan; Hauptautor: Jean-Luc Heeb) erstellt und wird im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich herausgegeben.

Gesundheitliche Probleme und Einschränkungen werden mit zunehmendem Alter häufiger. Oft führen sie gleichzeitig zu mehreren Krankheiten. Dennoch darf Alter nicht gleichgesetzt werden mit Einsamkeit, Krank-

heit oder Pflegebedürftigkeit. Gerade bei SeniorInnen bestehen grosse Unterschiede bezüglich körperlicher und psychischer Gesundheit, aber auch in der Selbständigkeit und im Wohlbefinden. Nicht mehr erwerbstätig zu sein, ist neben dem kalendarischen Alter oft die einzige Gemeinsamkeit der Bevölkerung im Rentenalter. Negative Pauschalurteile sind damit ebenso wenig am Platz wie defizitorientierte Betrachtungen. Dabei sollte immer bewusst bleiben, dass wir es mit zwei grundsätzlich verschiedenen Dimensionen zu tun haben, nämlich dem Vorgang «Al-

Abb. 1: **Belastung durch Beschwerden in den letzten vier Wochen vor der Befragung**, Kanton Zürich (ZH, N=392) und übrige Deutschschweiz (DS, N=2491), 2002



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

tern» und dem Zustand «Alter». Folgende fünf Dimensionen fördern die Lebensqualität im Alter: intakte soziale Beziehungen (v.a. in der Familie), Gesundheit, Unabhängigkeit, genügend finanzielle Mittel sowie Respekt und Anerkennung.

«Ob das Alter positiv erlebt wird, hängt entscheidend von der Haltung des Einzelnen ab.»

(Bericht zur Alterspolitik im Kanton Zürich, 2005)

SeniorInnen im Kanton Zürich

Der Anteil der 80-Jährigen und Älteren war im Kanton Zürich 2006 gering (Männer 3,0%, Frauen 5,8%) und nur wenig höher als 1991. Mit dem Älterwerden geburtenstarker Jahrgänge ist eine Zunahme der Zahl und des Anteils älterer Menschen im Kanton Zürich für die nächsten Jahrzehnte aber vorgezeichnet. Wahrscheinlich wird im Jahr 2050 jede vierte Person im Kanton mindestens

65-jährig und jede zehnte Person sogar mindestens 80-jährig sein.

Mit dem Alter nimmt der Frauenanteil in der Bevölkerung deutlich zu. Ältere Frauen erleiden häufiger den Verlust des Partners und wohnen anschliessend häufiger in einem Einpersonenhaushalt oder in einem Heim als gleichaltrige Männer. Alters- und Pflegeheime werden im Kanton Zürich aber erst nach dem 85. Geburtstag zu einer häufigen – und sogar erst nach dem 90. Geburtstag zur häufigsten – Wohnform.

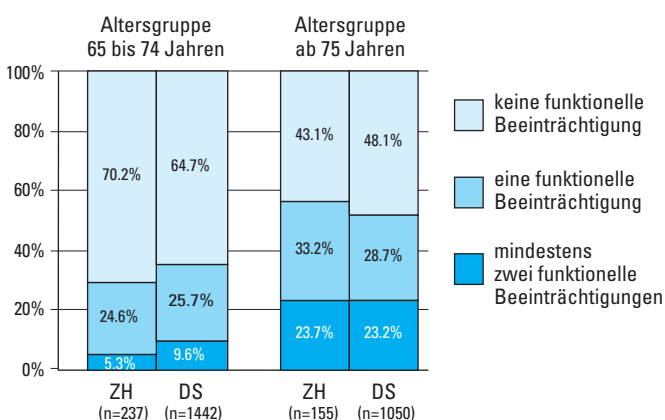
Die mittleren Einkommen der Rentnergenerationen steigen seit Jahrzehnten an und die Mehrheit aller Vermögenswerte gehören Personen ab 65 Jahren. Dennoch gibt es nach wie vor viele über 65-Jährige, die auf Ergänzungsleistungen zur AHV angewiesen sind (fast jede sechste Frau und fast jeder achte Mann ab 65 Jahren im Kanton Zürich).

dagegen häufiger durch starke Beschwerden (z.B. Gelenk-, Rücken- oder Kreuzschmerzen, Schlafprobleme, Schwäche) und noch deutlicher durch lang andauernde Gesundheitsprobleme beeinträchtigt.

Beschwerden wirken sich ungünstig auf das gesundheitliche Wohlbefinden, die psychische und die soziale Gesundheit aus. Drei von vier Zürcherinnen und fast zwei von drei Zürchern ab 65 Jahre litten in den vier Wochen vor der Befragung an einer mittleren oder starken Belastung durch Beschwerden (Abb. 1), in erster Linie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Rücken- und Kreuzschmerzen. Frauen berichten häufiger über Beschwerden und über eine stärkere Belastung.

Vier von zehn in einem Privathaushalt lebenden Zürcher/innen im Alter von 65 Jahren und mehr haben funktionelle Beeinträchtigungen (d.h. Behinderungen), die ihnen Schwierigkeiten bei täglichen Aktivitäten wie Aufstehen, Essen, Körperpflege oder Gehen bereiten. Jede sechste Person fühlt sich bei der Bewältigung des Alltags durch solche Behinderungen eingeschränkt. Die höhere Altersgruppe zeigt sich dabei stärker betroffen (Abb. 2). Am häufigsten genannt werden Inkontinenz, ein eingeschränktes Sehvermögen oder Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen. Depressive Symptome in den letzten beiden Wochen vor der Befragung berichten ein Viertel der Befragten, Frauen häufiger als Männer und ab 75-Jährige häufiger als 65- bis 74-Jährige.

Abb. 2: **Funktionelle Beeinträchtigungen**, Kanton Zürich (ZH) und übrige Deutschschweiz (DS) 2002



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

Gesundheitszustand

Mehr als drei Viertel der Zürcher/innen ab 65 Jahren stufen ihr Wohlbefinden als gut oder sehr gut ein. Unterschiede in der Gesundheit hängen von Geschlecht, Alter und Ressourcen ab. Verglichen mit der Bevölkerung zwischen 15 und 64 Jahren zeichnen sich ältere Menschen durch eine bessere psychische Gesundheit – insbesondere eine bessere Kontrollüberzeugung – aus. Die körperliche Gesundheit wird

Mortalität

Seit Jahrzehnten sinkt das Risiko, im nächsten Jahr zu sterben, in allen Altersklassen ab 65 Jahren deutlich. In den letzten 15 Jahren haben sich im Kanton Zürich die Sterberisiken der 65- bis 74-jährigen Männer besonders stark zurückgebildet. 65-jährige Zürcherinnen haben im Durchschnitt aber immer noch eine um 3,5 Jahre längere Lebenszeit vor sich als 65-jährige Zürcher. Die Männer im Kanton Zürich weisen geringere Sterberaten auf als die übrigen Deutschschweizer. Bei den Frauen ist das Bild im Vergleich zur übrigen Deutschschweiz weniger positiv.

Soziale Netzwerke

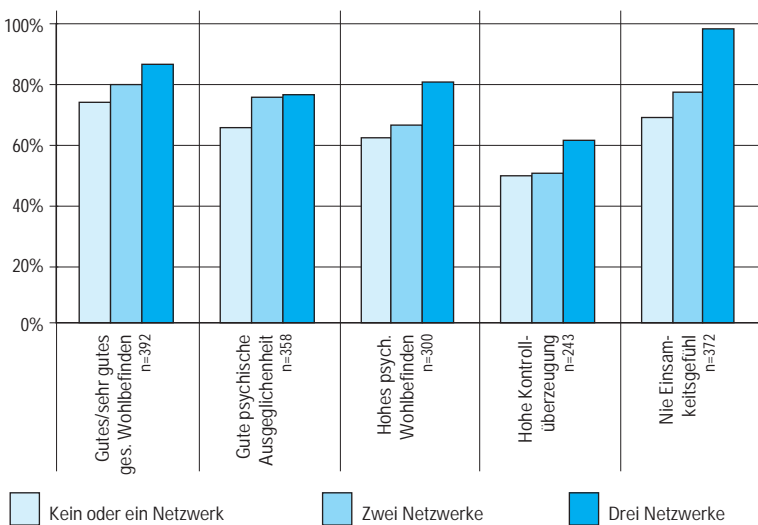
Die Mehrheit der 65-jährigen und älteren Zürcher/innen ist gut in soziale Netzwerke eingebunden. Knapp zwei Drittel leben in einem Mehrpersonenhaushalt – meistens mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin –, fast drei Viertel haben monatlich oder häufiger Kontakt mit ihren Kindern und ein Drittel nehmen mindestens monatlich an Vereins- oder religiösen Anlässen teil.

Personen mit funktionellen Beeinträchtigungen oder Beschwerden sind seltener in Netzwerke eingebunden. Soziale Vernetzung ihrerseits weist einen günstigen Zusammenhang mit dem gesundheitlichen Wohlbefinden sowie mit der psychischen und sozialen Gesundheit auf,

zusätzlichen Anforderungen an Pflege und Betreuung zu rechnen. Rund ein Drittel aller stationären Spitalaufenthalte und zwei Fünftel aller Spitaltage der Bevölkerung des Kantons Zürich sind Personen ab 65 Jahren zuzurechnen. Fast jede vierte ab 65-jährige Person wurde im Verlauf des Jahres 2005 mindestens einmal in ein Spital eingewiesen, Männer etwas häufiger als Frauen. Im Jahr 2005 war jede fünfte hospitalisierte Person mehrmals im Spital.

Vor allem Herz-Kreislauf-Krankheiten, Arthrose und Schenkelhalsbrüche stellen wichtige Gründe für Spitaleinweisungen bei älteren Personen im Kanton Zürich dar. Im Durchschnitt dauert ein Spitalaufenthalt für diese Diagnosen zwischen 10 und 20 Tagen. Kürzere Spitalaufenthalte finden sich bei Seh-

Abb. 3: Ausgewählte Gesundheitsindikatoren nach Anzahl sozialer Netzwerke, 65-Jährige und Ältere, Kanton Zürich 2002 (N=392)



Datenquelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002

besonders mit dem psychischen Wohlbefinden und dem Ausbleiben von Einsamkeitsgefühlen (Abb. 3). Ferner scheint ein aktives soziales Leben dazu beizutragen, Beeinträchtigungen der psychischen und sozialen Gesundheit durch Beschwerden und Behinderung aufzufangen.

störungen, Leistenbrüchen und Prostatavergrößerungen, wohingegen bei Demenz und Depression eine mittlere Dauer von 60 Tagen beobachtet wird.

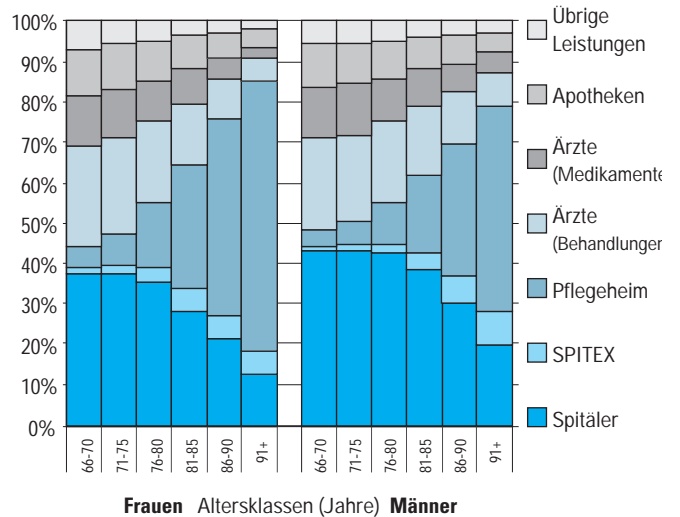
Ambulante Versorgung und Heime

Fünf von sechs 65-jährigen und älteren Personen haben 2002 eine Ärztin oder einen Arzt konsultiert. Die durchschnittliche Anzahl der Arztkonsultationen beträgt in dieser Altersgruppe 4,3. Über ambulante Spitalbehandlungen und komplexärmedizinische Behandlungen berichten je ein Sechstel der Befrag-

Stationäre Versorgung

Je älter die Personen, desto häufiger und länger werden Gesundheitsleistungen in Anspruch genommen. Im höheren Alter mehren sich einerseits die Behandlungsfälle wegen erhöhter Anfälligkeit, andererseits ist mit längeren Heilungsprozessen und

Abb. 4: Prozentualer Anteil der Pro-Kopf-Kosten verschiedener Leistungserbringer nach Alter und Geschlecht, Kanton Zürich 2005



Datenquelle: Datenpool santésuisse (Stand: 16.05.06, 191'491 Versicherte) / Auswertung Obsan

ten. Noch deutlicher als die ambulante richtet sich die stationäre Betreuung an ältere Menschen: Über drei Viertel der Betreuten waren mindestens 80-jährig. Erst ab diesem Alter werden Pflegeheime stärker in Anspruch genommen als Spitem- Pflegedienste.

Gesundheitskosten und Krankenversicherung

Der Kostenanteil der über 65-Jährigen am Gesamttotal der durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung abgerechneten Gesundheitskosten betrug 2005 im Kanton Zürich 42,6%. Dabei fällt vor allem der mit dem Alter zunehmende Anteil

PUBLIKATION

Gesundheit im Alter
Ein Bericht aus dem Kanton Zürich

Serie: Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich
Nr. 14
November 2008

Herausgegeben vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich

Der Bericht **Gesundheit im Alter** (Hauptautor: J.-L. Heeb, Obsan) umfasst ca. 90 Seiten. Er enthält Informationen zu Demographie, Gesundheitszustand und -verhalten von älteren ZürcherInnen sowie Daten zur Gesundheitsversorgung. Er ist erhältlich **ab Ende November 08** für Fr. 19.– (zuzügl. Porto + Versand) bei der Redaktionsadresse (siehe S. 12) und kann ab dann heruntergeladen werden unter: www.gesundheitsförderung-zh.ch

der Ausgaben für Langzeitpflege auf (Abb. 4). Die wichtigsten Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen in der Langzeitbehandlung (Spitex, Pflegeheime): Frauen sind aufgrund der höheren Lebenserwartung häufiger alleinstehend und/oder pflegebedürftig als Männer.

Das durchschnittliche jährliche Wachstum der Pro-Kopf-Kosten war in den letzten Jahren im Kanton Zürich geringer als in der übrigen Deutschschweiz und die durchschnittlichen Prämien blieben geringfügig unter dem Schweizer Durchschnitt.



Ausblick

Die neuen Rentnergenerationen haben in vielerlei Hinsicht ein anderes Gesicht als frühere Rentnergenerationen. Generell bleiben heute ältere Menschen länger gesund, und auch ihr psychisches Wohlbefinden hat sich erhöht. Es ist zu erwarten, dass die behinderungsfreie Lebenserwartung bzw. die gesunden Lebensjahre auch in Zukunft weiter zunehmen werden. Da gleichzeitig jedoch mehr Leute alt werden, ist trotz geringerer (altersspezifischer) Pflegebedürftigkeit mit mehr Pflegefällen zu rechnen, vor allem,

wenn die geburtenstarken Jahrgänge ins Alter kommen.

Da die Risikofaktoren für funktionelle Beeinträchtigungen – und damit oft Pflegebedürftigkeit – zum Teil beeinflussbar sind, können Prävention und Gesundheitsförderung einen Teil des wegen der demografischen Entwicklung absehbaren Nachfragezuwachses kompensieren.

*Dr.phil. II Matthias Bopp, MPH
Dr.phil. Katharina Schlatter*

*Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 14
bopp@ifspm.uzh.ch*

Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren

Neu hat Gesundheitsförderung Kanton Zürich eine Broschüre mit spezifischen Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Die Gesundheits-Tipps orientieren sich am kombinierten Ansatz Bewegung – Ernährung – Entspannung und können mit wenig Aufwand im ganz normalen Alltag ausprobiert und ausgeführt werden.

Immer mehr Menschen werden immer älter – im Kanton Zürich wie anderswo. Damit die Lebensqualität im Alter möglichst erhalten werden kann, hat Gesundheitsförderung Kanton Zürich 30 Gesundheits-Tipps für SeniorInnen zusammengestellt, welche zu mehr Bewegung, gesünderer Ernährung, regelmässiger Entspannung sowie ausreichenden sozialen Kontakten motivieren sollen. Inhaltlich wurden die Ge-

sundheits-Tipps von verschiedenen Fachleuten aus den Bereichen Alter und Gesundheitsförderung kritisch gegengelesen und danach zum Teil angepasst. Unter 10 Sparten mit Untertiteln wie z.B. «Tipps für Zuhause» oder «Tipps für Mutige» wurde je ein Bewegungs-, ein Ernährungs- und Entspannungs-Tipp aufgeführt. Die einzelnen Tipps entsprechen vom Stil her der Dachkampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung», welche seit 2003 durchgeführt wird. Die Tipps sind einfach, alltagsnah und enthalten eine Prise Humor.

frühmorgendlichen Spaziergang können Sie den ganz besonderen Zauber des Morgens geniessen.»

«Heben Sie das Glas. Obst- und Gemüsesäfte sind eine erfrischende und vitaminreiche Zwischenmahlzeit.»

«Machen Sie Geschichte. Erzählen Sie Ihren Enkel- und Nachbarskindern von gestern, dafür lassen Sie sich von heute und morgen berichten.»

Regula Bebringer, lic.phil.

*ISPM
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 57
regula.bebringer@ifspm.uzh.ch*

PUBLIKATION

Gesundheit fördern im Alter

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Auch im Alter. In dieser Broschüre finden Sie Tipps, wie Sie Gesundheit auch in der dritten Lebensphase fördern und erhalten können.



Personen und Organisationen aus dem Kanton Zürich können die Broschüre **Gesundheit fördern im Alter** kostenlos beziehen mit der Bestellkarte (in diesem Heft) oder bei: Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Bestellservice Bürojob, Florastr. 42, 8610 Uster. Tel. 043 366 40 40, Fax 043 366 40 49, info@buerojob.ch. Mehr Informationen unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung**.
Gesundheitsförderung Kanton Zürich www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Tipps für den Alltag

Die einzelnen Tipps möchten gesundheitsfördernde Anregungen und Impulse für den ganz normalen Alltag – vom Aufwachen bis zum ins Bett gehen – in der dritten Lebensphase geben. Das tönt zum Beispiel so:

«Nutzen Sie den geringeren Schlafbedarf im Alter. Auf einem

MÖCHTEN SIE P & G

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

Präventive Beratung im Alter

Mit der neu gegründeten Fachstelle für präventive Beratung der Spitex Zürich ist ein Grundstein für eine systematische Gesundheitsberatung von älteren Frauen und Männern in der Stadt Zürich gelegt.

Die Fachstelle besteht aus einem Team von drei spezialisierten Pflegefachfrauen. Ihre Hauptaufgabe ist die systematische Gesundheits-Beratung von selbständig zuhause lebenden, pensionierten EinwohnerInnen der Stadt Zürich. Aus Kapazitätsgründen werden vorläufig alle 70-jährigen Einwohner/innen zur Teilnahme eingeladen. Die Fachstelle ist zudem Leistungserbringerin für Krankenkassen, zum Beispiel für Hausbesuche zur Sturzprophylaxe, und steht für Vorträge zur Verfügung. Das Angebot ist als dreijähriges Projekt konzipiert und wird durch städtische Gelder finanziert.

Selbständigkeit erhalten

Die Erfahrung rund um das Vorprojekt Zü!PRA (Zürcher Prävention im Alter) zeigt, dass viele ältere Männer und Frauen bereit sind, ihr Möglichstes für den Erhalt ihrer Selbständigkeit zu tun. Im Prozess des Älterwerdens gibt es eine reichhaltige Palette von sinnvollem Gesundheitshandeln. Zusätzlich zu genereller Gesundheitsförderung geht es darum, Fähigkeiten zu erhalten oder wiederzuerlangen, Gesundheitsrisiken abzuwenden, kluge Vorsorge zu treffen, chronische Erkrankungen in den Griff zu bekommen, sich den schwindenden Möglichkeiten anzupassen, Verluste zu bewältigen oder zu Lernen, Hilfe einzufordern und anzunehmen.

Gesundheits-Profil Verfahren...

Die Geriatrie Universität Bern, geleitet von Prof. Dr. Andreas Stuck, stellt der Fachstelle, wie auch Projekten in anderen Kantonen, das Gesundheits-Profil Verfahren zur

Verfügung. Dieses besteht aus zwei Elementen: Erstens aus einem wissenschaftlich entwickelten Fragebogen, den die teilnehmewilligen Männer und Frauen selbständig ausfüllen und zweitens aus einem Auswertungsbericht, den die Teilnehmenden, ihr Hausarzt/ihre Hausärztin und die Fachstelle erhalten. Dieser gibt ein sehr vollständiges Bild der Gesundheitsrisiken und weist auf Veränderungspotential hin.

...und individuelle Beratung

Die Beratung der Fachstellenmitarbeiterinnen erfolgt auf der Grundlage des Gesundheits-Profiles. Ziel der Beratung ist es, zu einem verantwortlichen und souveränen Umgang mit Gesundheit zu motivieren.

Die Ergebnisse einer Evaluationsstudie zu dem ähnlich angelegten Projekt im Bernbiet, «Zwäg ins Alter», zeigen die Vorteile einer individuell angepassten Beratung auf: Erstens können Empfehlungen unter Berücksichtigung der vorliegenden Risiken und Erkrankungen fachlich korrekt gegeben werden. Zweitens wird die Beratung immer dann besonders erfolgreich, wenn die Beraterin die vorgefundenen sozioökonomischen Möglichkeiten und die Gewohnheiten versteht und einbezieht und ihre Vorschläge an vorhandene Vorstellungen und Strategien anknüpft. Drittens profitieren auch Frauen und Männer mit schlechten psychisch-persönlichen Voraussetzungen von individueller Beratung. So gelingt es den Beraterinnen immer wieder, Personen, die sich kaum etwas zutrauen, zu kleinen Erfolgserlebnissen zu führen, sei es nur, dem Arzt oder der Ärztin ihre Fragen zu stellen.

Die Spitex Organisationen von Zürich verstärken mit dem Projekt ihr Engagement für die Erhöhung



Foto: Bildlupe, V. Markus

Gesundheitsberatung bei älteren, zuhause lebenden Menschen kann ihre Selbständigkeit länger erhalten.

der Lebensqualität zuhause alt werdender Menschen. Die Ausrichtung auf die Befähigung der Bevölkerung zu Gesundheitshandeln stärkt die ambulante Grundversorgung als Ganzes.

Weiterführende Literatur ist erhältlich bei steffi.bonsack@zuerich.ch

*Stefania Bonsack, Pflegeexp. MSN
Maria Messmer-Capaul*

*Fachstelle für präventive Beratung
Spitex Zürich
Eggbühlstr. 14, 8052 Zürich
Tél. 058 404 48 36
praevention@spitex-zuerich.ch*

BODY TALK – KURZFILME ZU JUGEND UND GESUNDHEIT

Die seit vielen Jahren in der Schweiz lebende Regisseurin **Anne Voss** portraitiert neun Schweizer Jugendliche. Diese berichten in eindrücklicher Weise von ihrer Sicht auf die Welt, von ihren Krisen und Problemen, aber auch von deren erfolgreicher Bewältigung. In drei Themen-Filmen äussern sich die Jugendlichen zudem zu **«Beziehung und Sexualität»**, **«Ernährung und Bewegung»** und **«Drogenkonsum»**.

Alle Body Talk Filme und das pädagogische Begleitmaterial können auf www.feelok.ch kostenlos angeschaut werden. Die Body Talk Medienmappe kostet ca. Fr. 48.–. Sie enthält 2 DVDs und eine Broschüre mit Lektionsvorschlägen und pädagogischen Hinweisen (ISBN 978-3-0033-01483-1).

Gartenclubs in Altersheimen

Gärten werden schon seit langer Zeit für die Gesundheit genutzt. Alterseinrichtungen sind prädestiniert, den Garten aktiv zu nutzen. Am Beispiel von Gartenclubs in Zürcher Altersheimen werden wichtige Aspekte der Gartentherapie und deren gesundheitsförderliche Wirkungen aufgezeigt.

Gärten und Gesundheit

Bereits im alten Ägypten empfahlen ÄrztInnen ihren PatientInnen Spaziergänge zur Förderung der Gesundheit. Gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde Gartenarbeit in die Behandlung der Psychiatrie integriert. Seit den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts nutzt man in den USA die Heilkraft des Gartens zur Behandlung von Kriegsveteranen. Seither hat sich die Gartentherapie im angelsächsischen Raum in verschiedenen Settings wie Kliniken, Rehabilitations-Einrichtungen oder Altersheimen etabliert.

In den 90er Jahren entstanden in Deutschland und Österreich erste Therapiegärten. Im 2006 bot Caritas Köln die erste Weiterbildung «Gärten helfen leben» im deutschsprachigen Raum an, welche auch den Rahmen des vorliegenden Projekts bildet.

Was ist Gartentherapie?

Gartentherapie ist ein geplanter, zielorientierter Prozess, bei dem Fachkräfte pflanzen- und garten-

bezogene Aktivitäten und Erlebnisse nutzen, um die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen zu erhalten und zu fördern.

Es gibt drei Arten von Gartentherapie:

- Zur Rehabilitation wird Gartenarbeit in der Ergotherapie eingesetzt, um verlorene Fähigkeiten wieder zu gewinnen und neue zu erwerben. Nach Unfällen oder schweren Krankheiten geht es darum, grob- und feinmotorische Bewegungen zu trainieren oder den Muskelaufbau zu fördern.
- Zur Reintegration von Personen in den Arbeitsprozess können die vielseitigen Tätigkeiten im Garten sinnvoll angewendet und ein strukturierter Tagesablauf ermöglicht werden.
- Die dritte Anwendung von Gartentherapie betont die sozialen Aspekte der gemeinsamen Gartenarbeit. In Gartengruppen treffen sich Interessierte regelmässig unter Anleitung eines Gartentherapeuten oder einer -therapeutin.

Gartenclub Grünau

Mit Unterstützung von Markus Federer, Leiter des Altersheims Grünau in Zürich, konnte 2007 eine erste Gartengruppe gegründet werden. Die acht Gartenclub-Mitglieder treffen sich unter Leitung des Autors wöchentlich um 14 Uhr im Aktivierungsraum, zusammen mit einer Aktivierungstherapeutin und ein bis zwei freiwilligen Helferinnen. In der ersten halben Stunde geht es um Pflanzenkunde. Gemeinsam werden die mitgebrachten Pflanzen und Kräuter bestimmt.

Wenn das Wetter gut ist, arbeiten die Pensionärinnen auf der Terrasse rund eine Stunde an den Hochbeeten. Da gibt es immer etwas zu tun: Kräuter schneiden, jäten, hacken,

Blumen aufbinden, Gemüse ernten. Jedes Gartenclub-Mitglied macht nach seinen Möglichkeiten mit. Oft arbeiten zwei Frauen zusammen und ergänzen sich mit ihren Fähigkeiten.

Nach einer Stunde gibt es das wohlverdiente Zvieri, z.B. Brot mit selber gemachter Kräuterbutter, frische Erdbeeren und feinen Kräutertee. Wer noch Energie hat, arbeitet nach der Pause noch ein wenig weiter. So gegen halb fünf klingt der Gartenclub mit einer Schlussrunde aus.

Positive Wirkungen

Die durch wissenschaftliche Studien nachgewiesenen positiven Effekte von Gartentherapie lassen sich auch im Gartenclub Grünau beobachten:

- Reduktion von Schmerzen durch Bewegung im Freien
- Förderung der psychischen Gesundheit durch eine sinnvolle Beschäftigung
- Verbesserung und Vertiefung der Beziehungen
- Osteoporose-Prävention durch Aufenthalt an der Sonne.

Ausblick

Der Gartenclub Grünau wurde auch 2008 wieder durchgeführt. Im Altersheim Bürgerasyl-Pfrundhaus in Zürich wird ein zweiter Gartenclub erfolgreich angeboten, zwei weitere Gartenclubs sind vorgesehen. Ein Leitfaden für die Durchführung von Gartenclubs ist geplant.

*Thomas Pfister, lic.phil.
Gartentherapeut
Ackersteinstr. 67
8049 Zürich
Tél. 079 345 76 61
thomas.pfister-ad@bluerwin.ch
www.gartenundtherapie.ch*

«Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.»

(Prof. Dr. Dr.h.c. Ursula Lehr, Gerontopsychologin)



Zwei Frauen des Gartenclubs ernten Kräuter.

Foto: Th. Pfister

Gesundheit von älteren MigrantInnen fördern

Über Fragen der Gesundheit sind in der Schweiz lebende MigrantInnen über 50 Jahre in der Regel schlecht informiert. Um die Gesundheitskompetenz dieser Menschen zu erhöhen, bietet das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Zürich muttersprachliche Gruppenkurse in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Soziales und Vorsorgeuntersuchungen im Alter an.

Mehr als die Hälfte der MigrantInnen der ersten Generation bleiben nach der Pensionierung in der Schweiz. Ältere MigrantInnen sind wegen ihrer Migrationsgeschichte und ihrer Übervertretung in gesundheitsbelastenden Sektoren des Arbeitsmarktes speziellen Gesundheitsrisiken ausgesetzt.

Aufgrund der Datenlage empfiehlt der Zürcher Gesundheitsbericht 2007 die Gesundheit von Personen mit Migrationshintergrund durch gezielte Massnahmen zu fördern. Allgemeine Massnahmen der Gesundheitsförderung erreichen die Migrationsbevölkerung nicht im gleichen Mass wie die einheimische Bevölkerung.

auch in Vereinen tätigen Motivationsfachpersonen. Etwa mit der Präsidentin des albanischen Frauenvereins in Zürich. Die aus Albanien stammende Lehrerin gibt Deutschkurse für albanisch sprechende Menschen und ist seit Jahren gut in albanischen und hiesigen Kreisen vernetzt. Die Kurse werden von einem albanischen Arzt geleitet. Auch in Winterthur arbeitet das SRK mit albanischen und türkischen Vereinen und Organisationen zusammen. Diese Motivationsfachpersonen erreichen Menschen, die von Institutionen mit herkömmlichen Methoden wie Mailings, Ausschreibungen und Flyer kaum erreicht werden könnten.

Der eingeschlagene Weg scheint zu stimmen: Seit dem Start des Pilotversuches 2007 haben rund 80 albanisch- und türkisch sprechende Männer und Frauen an den Kursen teilgenommen und durchgehend positive Rückmeldungen gegeben.

MigrantInnen erreichen ist möglich

Das SRK Kanton Zürich arbeitet mit persönlich gut vernetzten und

Wissen teilen

Sein Wissen im Bereich Migration/Gesundheit gibt das SRK Kanton Zürich an andere Institutionen und Vereine weiter. Für die Regionalstelle HEKS und die Pro Senectute schult es Schlüsselpersonen. Diese sind Teil des Angebotes AltUM (Alter und Migration), das MigrantInnen über 55 Jahre aus den Gebieten des ehemaligen Jugoslawiens und der Türkei Hilfestellung bietet und Wissen vermittelt.

*Eve Ebremsperger Sharan, lic.phil.
Abteilungsleiterin Migration
SRK Kanton Zürich
Kronenstr. 10, 8006 Zürich
Tel. 044 360 28 56
eve.ehrensperger@srk-zuerich.ch*



Foto: O. Häussler

Migrantinnen verbessern ihr Gesundheits-Wissen in muttersprachlichen Kursen.

PRÄVENTION PSYCHISCHER KRANKHEITEN

Im Zürcher Gesundheitsbericht 2007 wurden psychische Krankheiten als prioritärer Massnahmenbereich definiert. Der Zürcher Verein Psychiatrischer Chefärzte (ZVPC) organisierte im Dezember 2007 die Tagung «Braucht der Kanton Zürich ein Bündnis gegen Depression?». Ergebnis war, dass eher ein umfassendes Konzept für die Prävention psychischer Krankheiten nötig sei. In der Folge regte der ZVPC gegenüber der kantonalen Gesundheitsdirektion an, gemeinsam mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) ein Rahmenkonzept zu erstellen. Nach dem grünen Licht durch die Gesundheitsdirektion werden nun der ZVPC, vertreten durch Dr.med. S. Haas, Leitender Arzt an der ipw Winterthur, und das ISPM, vertreten durch R. Stähli, lic.phil., kant. Präventionsbeauftragter, eine kleine Arbeitsgruppe einsetzen, um ein solches Rahmenkonzept zu entwerfen. Eine Grundlage dafür bildet das «Konzept für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich». In der Arbeitsgruppe, einer breiteren Resonanzgruppe sowie einer offenen Vernehmlassung sollen die interessierten Kreise (Fachverbände, Betroffenen-Organisationen, Behörden usw.) angemessen einbezogen werden. P&G wird laufend informieren.

GESUNDHEIT IM ALTER

Das **7. Zürcher Forum** für alle Interessierten an Prävention und Gesundheitsförderung findet am **Mittwoch, 12. November von 17.15 – ca. 19.00 Uhr** mit anschließendem Apero statt. Thema: **Gesundheit im Alter**. Ort: Pfarreizentrum Liebfrauen, Weinbergstr. 36, 8006 Zürich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die ausführliche Einladung liegt diesem Heft bei. Weitere Informationen finden Sie auf: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Zürcher Projektgemeinden sind überaus aktiv

Bewegung – Ernährung – Entspannung für gesundes Körpergewicht

Seit 2007 laufen in fünf Regionen gemeindegetragene Aktivitäten zu Bewegung, Ernährung, Entspannung (BEE), die von Gesundheitsförderung Kanton Zürich nach Abschluss der Pilotphase initiiert worden waren. Acht Gemeinden im Bezirk Affoltern am Albis, acht Glattaler GLOW-Gemeinden, sieben Gemeinden im Bezirk Hinwil und sechs im Bezirk Winterthur sowie die Stadt Zürich engagieren sich seither zusammen mit den lokalen Akteurinnen und Akteuren intensiver für gesundes Körpergewicht der Bevölkerung.

Seit mehreren Jahren wird die Bevölkerung des Kantons Zürich unter dem Motto «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung.» zu gesundheitsförderlicherem Verhalten über Fernsehen, Radio und Zeitungen, über Plakate und Flyer und weitere Kommunikationskanäle ange-regt. Die Kampagne gibt auf ein-fache, alltagsnahe und humorvolle Weise Anstösse für gesundheitswirk-same Verhaltensänderungen.

Neben der Breitenwirkung durch die massenmediale Kampagne wird auch in die Tiefe gearbeitet: Nach-dem 2005 und 2006 in den Bezirken Dielsdorf, Horgen und Pfäffikon in enger Zusammenarbeit mit den Ge-meinden und mit Unterstützung von lokalen AkteurInnen Pilotprojekte zu Bewegung, Ernährung und Ent-spannung durchgeführt und ausge-wertet wurden, konnten Ende 2006 fünf weitere Bezirke und insgesamt 30 Zürcher Gemeinden für zahlrei-che Aktivitäten gewonnen werden.

Entsprechend einem Legislatur-ziel der Züricher Regierung (s. Kas-ten S. 9) werden die Kampagne und das Bezirksprojekt neu vermehrt auf Massnahmen für ein gesundes Kör-pergewicht ausgerichtet. Dieses The-

ma bildet ein neues Schwerpunkt-programm von Gesundheitsförde-rung Kanton Zürich (s. Artikel S. 9).

..... Aktionen erreichen die Bevölkerung

Auch wenn die Ziele der Gemein-deprojekte identisch sind, nämlich verschiedene Bevölkerungsgruppen von den positiven Folgen täglicher Bewegung, ausgewogener Ernäh-rung und erholsamer Entspannung zu überzeugen, ist die Vielfalt der gewählten Formen überaus gross. Beispiele sind Gesundheitsprojekte an Schulen, lokale oder regionale Gesundheitstage oder -wochen so-wie niederschwellige Quartierpro-jekte oder Kampagnen mit Wirten und anderen Partnern.

Gesundheitsförderung an Schu-len wurde beispielsweise umgesetzt mit dem Theaterprojekt «vollfett» – das vom Leben von Jugendlichen in Schule, Familie und unter KollegIn-nen mit allen Nöten und Träumen handelt – sowie mit der «Freestyle Tour», welche mit Kochanimation und Freestyle-Sportkursen die Freu-de an gesunder Ernährung und Bewegung vermitteln. Solche Aktivi-täten sprechen Jugendliche direkt und in der richtigen Sprache an.

Das Konzept von Bewegungswo-chen oder Gesundheitstagen ist ein-fach: Vereine öffnen ihre Türen glei-chermassen wie Profi-Betriebe. Alle dürfen mitmachen und sich einem breiten Publikum präsentieren. Inte-ressierte können am Gesundheitstag oder während der Aktionswoche für einmal kostenlos und unverbindlich vielfältige Bewegungs- und Entspan-nungsangebote ausprobieren. Hat das Schnuppertraining Freude be-reitet, kann man sich in der Folge

detailliert über das Angebot infor-mieren und aktiv mitmachen. Die-sen Weg der Bevölkerungs-Mobili-sierung haben die meisten Projektge-meinden gewählt. Die Integration der Verhaltensänderung in den Alltag bei den Teilnehmenden der Aktio-nen ist damit jedoch nicht gesichert.

..... Strukturelle Massnahmen

Während über obige Anreize zur in-dividuellen Verhaltensänderung er-muntert wird, greifen verhältnisori-enterte Massnahmen in bestehende «Lebenswelten» oder Settings ein (das P&G Nr. 23 hatte die «Verhält-nisprävention» zum Thema). Sie richten sich gezielt an bestimmte Institutionen oder Organisationen und gelangen über MultiplikatorIn-nen direkt an Bevölkerungsgruppen. Programme zur Veränderung von Rahmenbedingungen in konkreten «Lebenswelten» haben in Ergänzung zu Aktionswochen die Hälfte der Projektgemeinden gewählt.

Kindergärten und Spielgruppen beispielsweise tragen dank Anpas-sungen in der Inneneinrichtung und durch Veränderung des pädagogi-schen Konzeptes entscheidend zu vermehrter Bewegung und damit zu gesünderem Körpergewicht von Kindern bei und beeinflussen dank gezielter Elternbildung bisher un-gesunde Ernährungs-Muster im Fa-milienalltag. Oder durch eine früh-zeitige Erkennung von Übergewicht von Kleinkindern schon in der Müt-terberatung können Eltern wertvolle Hinweise erhalten und in ihrer Er-ziehungsarbeit bestärkt werden. Ein weiteres Beispiel ist die geplante Kampagne «Zürich isst gesund», wel-che dank Partnerschaft mit Kantinen



Foto: R. Ackermann

Gesundheitstag in Ottenbach, Bezirk Affoltern

und Restaurants Alternativen zum Fastfood und zu verkümmerten Essriten fördern soll.



Verhaltens- und Verhältnisprävention

Primär geht es darum, die Verhaltensweisen bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität zu verändern. In Massnahmen zur erfolgreichen Vorbeugung von Übergewicht standen sowohl die Steigerung

der körperlichen Aktivität als auch die Optimierung der Ernährungsgewohnheiten im Mittelpunkt. Medienkampagnen können einen Wissenszuwachs und eine Einstellungsänderung gegenüber körperlicher Tätigkeit und Ernährung bewirken, aber allein kaum das Verhalten ändern. Da alle Menschen sehr stark durch ihre Umwelt geprägt werden, kann das Verhalten nur durch Veränderungen dieser Umgebung und der Hauptakteure, welche die Umgebung beeinflussen, verändert werden. Mittlerweile ist klar, dass dem

ungesunden Körpergewicht nur mit kombinierten Strategien beizukommen ist, die auf der individuellen Ebene einen gesunden Lebensstil und zugleich – durch geeignete politische Massnahmen – auf der gesellschaftlichen Ebene einen Wandel der für Bewegung und Ernährung relevanten Verhältnisse fördern.

*Patrick Roth, Gesamtleiter
Bezirksprojekte BEE, ISPM
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 071 220 16 10
patrick.roth@ifspm.uzh.ch*

Regierungsziel: Anteil der Übergewichtigen stabilisieren

Der kantonale Gesundheitsbericht, 2007 durch das ISPM veröffentlicht, definierte die Bekämpfung des Übergewichts angesichts der Entwicklungen in der Zürcher Bevölkerung als wichtigen Massnahmenbereich (vgl. P&G, Nr. 21). Der Zürcher Regierungsrat publizierte im September 2007 seine Ziele für die Legislatur 2007-2011. Das Ziel 17.4 findet sich im Kasten anbei.

(d.h. Body Mass Index ab 30) betroffen. Verschiedene Instanzen des Bundes und vor allem Gesundheitsförderung Schweiz haben deshalb schon Massnahmenpakete und Strategien entwickelt, um das neue Gesundheitsproblem anzugehen.

ein sinnvoll aufeinander abgestimmtes Massnahmenpaket zu entwickeln. P&G wird weiter darüber berichten.

*Roland Brunner, Volksschulamt
Urs Schmidig, Fachstelle Sport
Roland Stähli, ISPM
Patrick Roth, ISPM
ISPM
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 39
patrick.roth@ifspm.uzh.ch*



Organisation

Die Federführung für das Projekt wurde Ende 2007 der Gesundheitsdirektion (GD) zugewiesen, wobei eine Mitarbeit der Bildungs- und der Sicherheitsdirektion (zuständig für Sport) vorausgesetzt wurde. Die GD beauftragte in der Folge das ISPM mit der Umsetzung und Gesamtkoordination der Massnahmen. Koordiniert durch den kantonalen Beauftragten für Prävention, Roland Stähli, wurde eine strategische Arbeitsgruppe geschaffen, in welcher die Bildungsdirektion durch Roland Brunner (Volksschulamt) und die Sicherheitsdirektion durch Urs Schmidig (Chef Fachstelle Sport) vertreten sind. Die Arbeitsgruppe wird fachlich unterstützt durch Patrick Roth.

Je nach Definition sind bereits bis zu 20% der Schweizer Kinder von Übergewicht und Fettleibigkeit



Finanzierung

Gesundheitsförderung Schweiz hat in Aussicht gestellt, den Kanton Zürich während vier Jahren mit je Fr. 300'000.- für Massnahmen bei Kindern und Jugendlichen zu unterstützen, wenn sich der Kanton im gleichen Ausmass engagiert und die anforderungsreichen Auflagen des Geldgebers erfüllt. Dem Engagement des Gesundheitsdirektors Thomas Heiniger ist es zu verdanken, dass für das Erreichen des Legislaturziels im Voranschlag 2009 der Gesundheitsdirektion ein Initialbeitrag eingestellt werden konnte.

Die genannte Arbeitsgruppe hat bisher 6 Projekte aus dem Gesundheits-, 9 aus dem Bildungs- und 6 Projekte aus dem Sportbereich identifiziert, die geeignet sind, um das Legislaturziel zu erreichen. Diese 21 Teilprojekte sind entweder von anderen Kantonen übernommen worden, waren im Kanton schon am Laufen (z.B. in der Stadt Zürich) oder werden neu entwickelt. Die Arbeitsgruppe arbeitet daran, daraus

DAS LEGISLATURZIEL 17.4 DER REGIERUNG FÜR 2007-2011

Anteil der Bevölkerung mit Adipositas (BMI > 30) durch Massnahmen in den Bereichen Sport, Alltagsbewegung, Ernährung, Bildung und kindergerechte Verkehrswegplanung stabilisieren

Das Sportkonzept des Kantons Zürich und das Schwerpunktprogramm «Bewegung – Ernährung – Entspannung» mit einer breit angelegten Sensibilisierungskampagne zielen auf eine nachhaltige Förderung der Bewegung in breiten Kreisen der Bevölkerung ab. Ab 2008 wird das Schwerpunktprogramm in Anlehnung an die Aktivitäten des Bundes und der nationalen Organisationen auf das Thema «Übergewicht» fokussiert werden. Eine grosse Bedeutung kommt dabei der Bewegungsförderung in der Schule, in der Kinderbetreuung und gemäss Sportkonzept im ganzen Sportbereich zu. Weiter ist vorgesehen, besonders auch die Gemeinden im Bereich von Bewegung und Ernährung für Massnahmen gegen das Gesundheitsrisiko Übergewicht zu sensibilisieren. Im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung werden dazu, insbesondere im Schulbereich, Daten erhoben, die für das Monitoring des Übergewichts bedeutsam sind.

Wie fit sind unsere Kinder?

Sportmotorische Bestandesaufnahme Zürich und Winterthur

Unsere Kinder werden immer dicker, unbeweglicher und ungeschickter. Doch stimmt das? Das Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich wollte es genau wissen und startete 2005 die so genannte Sportmotorische Bestandesaufnahme (SMBA). Mit einfachen Tests werden seither die Fähigkeiten aller Erstklässler/innen der Stadt Zürich erfasst.

Die Schlagzeilen in den Medien sprechen eine klare Sprache. Unsere Kinder bewegen sich immer weniger und immer schlechter. Massnahmen werden gefordert und vielfach auch umgesetzt. Dies, obwohl gesicherte Erkenntnisse zum Bewegungsverhalten und vor allem zu den motorischen Fähigkeiten der Schweizer Schulkinder bisher weitgehend fehlen.

Diese Lücke möchte die vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich jährlich durchgeführte Sportmotorische Bestandesaufnahme (SMBA) mittelfristig füllen. Getestet werden seit 2005 alle Erstklässler/innen der Stadt Zürich, seit 2008 auch die der Stadt Winterthur. Die ETH ist auch interessiert, die SMBA auf den ganzen Kanton auszuweiten. Der Ausbau zu einer Längsschnittuntersuchung ist für eine Teilstichprobe von städtischen Kindern bereits in Planung. Gelingt es, die Tests über einen längeren Zeitraum zu wiederholen, lassen sich Aussagen über die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten machen. In der Auswertung der ersten drei Erhebungen ist noch kein Trend sichtbar.



Fitness beschreiben

Die mittlerweile rund 10'000 vorliegenden Testresultate ermöglichen es, die Leistungen der Kinder einzuordnen und in Perzentilwerten zu beschreiben. Eine Bewertung ist al-

lerdings schwierig, da dazu keine begründeten Grenzwerte vorliegen. Hingegen lassen sich verschiedene Gruppen von SchülerInnen gut vergleichen. So lassen sich Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben, den sieben Schulkreisen und den Klassenformaten (z.B. Kleinklassen, Grundstufe) aufzeigen.



Unterschiede sind frappant

Während die Differenzen zwischen den Schulkreisen überraschend klein sind, ist die Spanne zwischen Kindern aus Kleinklassen und denen aus Regelklassen erheblich. Auffallend ist die enorme Streuung der Leistungen, aber auch von Grösse und Gewicht – die schwersten Kinder sind über viermal schwerer als die leichtesten! Stellt man sich die Extremwerte in der gleichen Klasse vor, wird klar, wie schwierig ein angemessener, jedes Kind gleichermaßen fördernder Sportunterricht heute ist. Überraschend ist jedoch die Erkenntnis, dass bei den Erstklässlern noch kein Zusammenhang zwischen Gewicht und motorischer Leistungsfähigkeit besteht. Nur die adipösen Kinder schneiden bei Aufgaben, bei welchen das eigene Körpergewicht zum Tragen kommt (z.B. Laufen), schlechter ab.



Massnahmen ableiten

Alle Lehrpersonen erhalten die Ergebnisse ihrer Klassen in absoluten Zahlen und im Vergleich zu den anderen Kindern der Stadt Zürich. Die getesteten Kinder bekommen eine attraktive Broschüre mit spezifischen Bewegungsempfehlungen, die zum täglichen Sporttreiben anregen soll. Die SMBA gibt zudem wich-



Foto: D. Meienberg

Einfache Testaufgaben wie der Standweitsprung geben Aufschluss über die motorischen Fähigkeiten der Kinder.

tige Impulse für die Sport- und Gesundheitspolitik, da sie häufig fehlende Fakten als Entscheidungsgrundlage liefert.

In Zürich wie in Winterthur laufen bereits konkrete Förderprogramme auf beiden Seiten der Leistungsskala. Die Zuteilung ist jedoch nicht nur aus motivationalen Gründen schwierig – die zur «Nachhilfe» eingeladenen Kinder sind erwartungsgemäss weniger begeistert als die ausgesuchten «Talente». Die SMBA zeigt auch auf, dass es die so genannten «guten» oder «schlechten» Sportler/innen eigentlich gar nicht gibt. Nur gerade vier Erstklässler/innen der ganzen Stadt Zürich gehören bei allen Testaufgaben zu den besten zehn Prozent, das gleiche zeigt sich auf der schwachen Seite. Das heisst, jedes Kind hat ein individuelles Stärken-/Schwächenprofil, das bei der Förderung berücksichtigt werden muss.

*Andreas Krebs, Sportlehrer ETH
Projektleiter SMBA
ETH Zürich, Institut für Bewegungswissenschaften und Sport
Wolfgang-Pauli-Str. 27, 8093 Zürich
Tel. 044 632 30 76
krebs@move.biol.ethz.ch*

WIR BEWEGEN ZÜRICH

Die Sportmotorische Bestandesaufnahme ist ein Kooperationsprojekt des **Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport (IBWS) der ETH Zürich** und der Sportämter der Städte Zürich und Winterthur. Sie wird finanziell ermöglicht durch die **Zürcher Kantonalbank (ZKB)**. Das IBWS und die ZKB führen zudem gemeinsam die Kampagne www.wirbewegenzuerich.ch, mit der aufbauend auf den Erkenntnissen aus der Forschung Bewegungsförderung betrieben wird.

Veranstaltungen und Weiterbildung

Weitere Veranstaltungen vgl. auch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

4. Zürcher Präventions-Messe

Besuchen Sie den Stand 9C von Gesundheitsförderung Kanton Zürich zu Bewegung – Ernährung – Entspannung!

Datum: 7. – 9. Nov. 2008
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

Gesundheit im Alter

7. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Information – Diskussion – Vernetzung

Datum: 12. Nov. 2008, 17.15 bis ca. 19.00 Uhr
Türöffnung 16.45 Uhr
Ort: Pfarreizentrum
Liebfrauen, Zürich
Kosten: keine
Organisation: Gesundheitsförderung
Kanton Zürich, ISPM
Zürich
Infos: Heinrich von Grünigen
Schweizerische
Adipositas-Stiftung
Gubelhangstr. 6
8050 Zürich
Tel. 044 251 54 13
vgn@saps.ch

Anmeldung: nicht erforderlich

2. Trinationale Tagung

Bei uns fällt niemand durchs Netz! Gemeindeorientierte Frühintervention bei Sucht, Gewalt, sozialer Ausgrenzung

Datum: 20. Nov. 2008
Ort: Fabrikkirche, Winterthur
Kosten: Fr. 40.– (s. Programm)
Organisation: Radix Gesundheitsförderung
Infos: Radix
Stampfenbachstr. 161

8006 Zürich
Tel. 044 360 41 00
info@radix.ch
www.radix.ch

11. Nationale Gesundheitsförderung-Konferenz

Thema: Gesundheitsförderung im Spannungsfeld der Gesellschaftspolitik: Soziale Determinanten nachhaltig beeinflussen

Datum: 15. und 16. Jan. 2009
Ort: Seedamm Plaza
Pfäffikon SZ
Kosten: Fr. 250.– (1 Tag) resp.
Fr. 350.– (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
www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz

Anmeldung: erforderlich

Späte Freiheiten? Wahl- und Handlungsfreiheit im Alter

Öffentliche, interdisziplinäre Ringvorlesung, diverse ReferentInnen

Daten: 14-tätiglich mittwochs
18.15 bis 19.45 Uhr
18.2. / 4.3. / 18.3. /
1.4. / 29.4. / 13.5. /
27.5.2009
Ort: Uni Zürich, Rämistr. 71
KOL-F-121
Kosten: keine
Infos: Universität Zürich
Zentrum für Gerontologie ZfG, Sumatrastr. 30, 8006 Zürich
Tel. 044 635 34 20
zfg@zfg.uzh.ch
www.zfg.uzh.ch

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über nachfolgende Kurse:

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

Armut und Gesundheit
Kurs-Nr. 2170.80
Datum: 3. – 5. Dez. 2008
Ort: Bern
Kosten: Fr. 1150.–
Anmelde-schluss: 15. Nov. 2008
Leitung: Prof. Dr. Thomas Abel

Leben im Alter
Kurs-Nr.: 3200.09
Datum: 23. – 25. März 2009
Ort: Uni Zürich
Kosten: Fr. 1150.–
Anmelde-schluss: 23. Jan. 2009

Gesundheitsförderung und Prävention: Interventionen konzipieren, planen und evaluieren
Kurs-Nr.: V205.30.09
Datum: 10. – 12. Juni 2009
Ort: Uni Zürich
Kosten: Fr. 1150.–
Anmelde-schluss: 10. April 2009

ZÜRCHER PRÄVENTIONSTAG 2009

Der 20. Präventionstag findet am **13. März 2009** in Zürich statt. Das Thema ist noch nicht bestimmt. Zürcher P&G-AbonnentInnen erhalten die Tagungsausschreibung im Februar 2009. 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.uzh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

IN DIESER NUMMER

Gesundheit im Alter:

- Bericht zur Gesundheit von Zürcher SeniorInnen
- Gesundheit fördern im Alter
- Präventive Beratung und Gartenclubs

Prävention psychischer Krankheiten

Gesundes Körpergewicht:

- Was tun die Gemeinden?
- Welches Ziel verfolgt die Regierung?
- Sind unsere Kinder fit?

Inhalt

Seite

Editorial – *François Höpflinger* 1

Gesundheit im Alter. Ein Bericht aus dem Kanton Zürich – *Matthias Bopp & Katharina Schlatter* 1

Gesundheits-Tipps für Seniorinnen und Senioren
Regula Behringer 4

Präventive Beratung im Alter
Stefania Bonsack & Maria Messmer-Capaul 5

Gartenclubs in Altersheimen – *Thomas Pfister* 6

Gesundheit von älteren MigrantInnen fördern
Eve Ehrensperger Sharan 7

Zürcher Projektgemeinden sind überaus aktiv. Bewegung – Ernährung – Entspannung für gesundes Körpergewicht – *Patrick Roth* 8

Regierungsziel: Anteil der Übergewichtigen stabilisieren. – *Roland Brunner, Urs Schmidig, Roland Stähli & Patrik Roth* 9

Wie fit sind unsere Kinder? Sportmotorische Bestandesaufnahme Zürich und Winterthur
Andreas Krebs 10

Veranstaltungen und Weiterbildung 11

Impressum 12

Prävention & Gesundheitsförderung
im Kanton Zürich **P&G**
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

P.P.
8001 Zürich

Adressberichtigung bitte nach A1 Nr. 522 melden an:
ISPM, Hirschengraben 84, 8001 Zürich

IMPRESSUM

Nr. 24, November 2008

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
Leiterin des Master-
programms Public
Health, ISPM
- NN

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal
jährlich

Druck
ADAG Offsetdruck AG
Zürich

Redaktion

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

Bestellung von P&G

Sandra Thalmann
ISPM
Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch

Layout

Thomas Dätwyler
Pfäffikon
Sirius-B, Zürich

Auflage

3300 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 Gesundheitsför-
derung 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.