Herausgegeben vom
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Nr. 32
Dezember 2012

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

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Weltweit stellen chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Altersdiabetes eines der grössten Gesundheitsprobleme dar. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Tabakkonsum, Alkoholmissbrauch, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel.

Noch keine Generation hatte so viele Informationen darüber, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist. Gleichzeitig ist heute Bewegungsmangel ein Problem von globalen Dimensionen. Seit der industriellen Revolution wurde Muskelkraft durch Maschinenkraft ersetzt und die digitale Revolution hat zum inzwischen fast allgengewärtigen Zugang zu Information und Kommunikation geführt. Diese Welt hat zwar viele Vorteile, unterscheidet sich aber stark von der unserer Vorfahren als Jäger und Sammler, in die wir über Jahrtausende hinweg evolutionär hineingewachsen sind.

Umso wichtiger ist es, Möglichkeiten für Bewegung und Sport zur Verfügung zu stellen und auch unsere heutige Umgebung bewegungsfreundlich und damit menschengerecht zu gestalten. Dieser Prozess hat bei uns schon vor einiger Zeit begonnen und bereits viel erreicht. Städtebauliche Veränderungen haben zur hohen Attraktivität unserer Region auch im internationalen Vergleich beigetragen. Der Masterplan Velo der Stadt Zürich stellt ein Beispiel für einen nachhaltigen Ansatz im Verkehrsbereich dar, auch in Schulen und im Breitensport bestehen gute Angebote.



Als weitere wirksame Massnahmen für die ganze Bevölkerung gelten heute integrierte Bewegungsförderungsprogramme auf Gemeindeebene oder in anderen Settings – beispielsweise am Arbeitsplatz – sowie die Bewegungsförderung über die Arztpraxis. Kommunikationskampagnen können einen Beitrag dazu leisten, Bewegung in verschiedenen Lebensbereichen zur sozialen Norm zu machen. Diese verschiedenen Massnahmen zu koordinieren, zu unterstützen und auch die Überprüfung ihrer Wirksamkeit zu ermöglichen, ist die wichtigste Funktion von kantonalen Aktionsprogrammen.

PD Dr. med. Brian Martin
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Gesundes Körpergewicht: erste Staffel beendet

Die erste Staffel des Kantonalen Aktionsprogramms «Leichter leben. Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich» läuft Ende Jahr aus.

Von 2009 bis 2012 lief die erste Staffel des Kantonalen Aktionsprogramms «Leichter leben. Gesundes Körpergewicht im Kanton Zürich». Das Programm wurde ins Leben gerufen, nachdem der Zürcher Regierungsrat in seinen Legislaturzielen 2007–2011 unter der Ziffer 17.4 festgelegt hatte, der Anteil der Bevölkerung mit Adipositas sei durch Massnahmen, insbesondere in den Bereichen Sport, Alltagsbewegung, Ernährung und Bildung, zu stabilisieren. Mit der Umsetzung wurden die Gesundheitsdirektion, die Bildungsdirektion und die Sicherheitsdirektion (Fachstelle Sport) betraut. Die federführende Gesundheitsdirektion übertrug die Koordinationsaufgabe dem ISPM. Eine Steuergruppe mit Vertretern der drei Direktionen und einem Präventionsfachmann wählte Anfang 2009 rund 30 Massnahmen aus den Bereichen Gesundheit, Bildung und Sport zur Umsetzung aus. Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt elf davon massgeblich. Neben vielen Projekten, die gezielt bei ausgewählten Gruppen ansetzen (z.B. Kleinkinder, schwangere Frauen, Schulkinder, Migrationsbevölkerung), wurde auch eine breite Medienkampagne realisiert. Über den Fortschritt der einzelnen Projekte, insbesondere der Kampagne, wurde in den vergangenen vier Jahren in diesem Bulletin regelmässig berichtet.

Hürden und Erfolge

Von den geplanten Projekten konnten in den vergangenen vier Jahren nicht alle umgesetzt werden. Als Hürde

erwies sich unter anderem, dass einzelne Projekte massgeblich auf die Unterstützung von weiteren Akteuren (z.B. Lehrpersonen, Schulärztinnen, Gemeinden, etc.) angewiesen waren, und diese Unterstützung aus verschiedenen Gründen nicht immer gefunden werden konnte. Trotzdem verlief das Kantonale Aktionsprogramm weitgehend planmässig und erlaubte die Umsetzung von innovativen Projekten. Ein neuer Bericht des ISPM zu Übergewicht und Adipositas (siehe Kasten) zeigt, dass sich im Kanton Zürich beides auf hohem Niveau stabilisiert. Obwohl ein kausaler Zusammenhang schwierig zu belegen ist, liegt es nahe, dass die festgestellte Stabilisierung des Anteils Übergewichtiger sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen zumindest teilweise mit der verstärkten Prävention im Kanton zusammenhängt. Andere plausible Ursachen, welche diese Stabilisierung zu erklären vermögen, sind nicht bekannt.

Fortsetzung geplant

Wie in weiteren 19 Schweizer Kantonen ist auch im Kanton Zürich eine Verlängerung des Kantonalen Aktionsprogrammes gegen Übergewicht, und zwar in leicht reduziertem Umfang (siehe auch Interview), geplant. Der Entscheid des Zürcher Regierungsrats über die Weiterführung wird Anfang 2013 erwartet. Auch für die zweite Staffel hat Gesundheitsförderung Schweiz eine namhafte finanzielle Unterstützung zugesagt ●

Annett Niklaus, BA
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Abt. Prävention u. Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 57
annett.niklaus@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Verankerung von «Leichter leben»

Interview mit Programmkoordinator Domenic Schnoz

P&G: Herr Schnoz, Sie haben Ende 2009 die Koordination des Kantonalen Aktionsprogramms übernommen. Was ist Ihr Highlight der letzten drei Jahre Koordinationstätigkeit?
Das Highlight ist die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Projektleitenden von «Leichter leben». An dieser Stelle möchte ich diesen für ihr hohes Engagement, ihre Innovationsfreudigkeit und die ausgezeichnete Zusammenarbeit danken. Sie haben wesentlich zum Erfolg des Programmes beigetragen und der Austausch mit ihnen war sehr bereichernd für mich.

P&G: Warum braucht es trotz der Stabilisierung von Übergewicht und Adipositas noch eine Weiterführung in einer zweiten Staffel?
Die erreichte Stabilisierung ist meines Erachtens noch in einem sehr labilen Zustand. Die Erfolge der letzten Jahre gilt es nun nachhaltig zu verankern, damit die Effekte nicht wieder verpuffen. Wir dürfen nicht vergessen, dass viele Faktoren, welche das Übergewicht begünstigen, nach wie vor bestehen und teilweise sogar noch zunehmen – dabei denke ich z.B. daran, dass es immer mehr sitzende Berufe gibt, oder an den motorisierten Verkehr.

P&G: Für das Programm sind gleich drei Verwaltungseinheiten zuständig: Die Gesundheits-, die Bildungs- und die Sicherheitsdirektion. Was hat dies für die Umsetzung bedeutet?
Die Zusammenarbeit unter den verschiedenen Direktionen habe ich als sehr fruchtbar und sinnvoll erlebt. Es hat viel zur gelungenen Umsetzung des Programms beigetragen, dass die drei Direktionen so effizient und lösungsorientiert zusammengearbeitet haben. Besonders förderlich waren hierbei die regelmässigen Sitzungen der Arbeitsgruppe, in welche jede der drei Direktionen ihre Vertretung entsandt hatte.

P&G: Viele der Projekte wurden von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit der Stiftung erlebt?
Die Mitarbeitenden von Gesundheitsförderung Schweiz habe ich als ausgesprochen kooperativ und pragmatisch erlebt. Auch von ihrem fachlichen Know-how konnte das Programm «Leichter leben» profitieren.

P&G: Gesundheitsförderung Schweiz hat die Mitfinanzierung einer weiteren Staffel des Zürcher Programmes beschlossen. Momentan haben Sie einen Antrag an den Zürcher Regierungsrat fertiggestellt, um eine weitere vierjährige Staffel des Programmes umzusetzen. Welches sind dabei die wichtigsten Ziele?
Es sind dies die Verankerung des bisher Erreichten, ein erhöhter Abdeckungsgrad der Massnahmen im Kanton sowie die Verbesserung der Chancengleichheit für unterprivilegierte Kinder ●

(Mit Domenic Schnoz sprach Annett Niklaus)

PUBLIKATION



Übergewicht und Adipositas im Kanton Zürich

Der aktuellste Bericht des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich in der Reihe «Gesundheit, Gesundheitsförderung und Gesundheitswesen im Kanton Zürich» zum Thema «Übergewicht und Adipositas im Kanton Zürich» erscheint anfangs 2013. Inhaltlich widmet er sich der Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und bei Erwachsenen, der Einstellung der Zürcher Bevölkerung zum Übergewicht, den Kosten sowie den Folgen für die Prävention.

Anfang 2013 kann der Bericht (Format A4, 45 Seiten, Fr. 20.–) bestellt werden bei:
Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung

ZüMEB fördert Chancengleichheit

Das Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung (ZüMEB) vermittelt Eltern mit Kindern im Vorschul- und Primarschulalter wertvolle Informationen und Tipps für den Alltag.

Übergewicht ist auch bei Kindern ein weit verbreitetes Phänomen mit verschiedenen negativen Folgen für die Gesundheit, die allerdings sehr häufig erst nach Jahren auftreten. Daher gilt es, Eltern jeglicher Herkunft für ein gesundes Körpergewicht ihrer Kinder zu sensibilisieren.

ZüMEB umfasst verschiedene Angebote und Aktivitäten in diversen Sprachen zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung bei Kindern. Die Migrantinnen und Migranten erhalten die Informationen von geschulten interkulturellen Vermittler/innen – also von Personen mit demselben kulturellen Hintergrund. Es finden beispielsweise Informationsveranstaltungen für Eltern in Vereinen von Migrantinnen und Migranten zu den beiden Themen statt oder es werden Informationsstände auf der Strasse, an Festen und weiteren Anlässen organisiert. Dabei bietet sich auch die Möglichkeit, sich mit Eltern über ihre konkreten Fragen zu unterhalten. Durch die Abgabe von Flyern und Broschüren im Lebensumfeld von Migrantinnen und Migranten (z. B. in Läden, religiösen Institutionen oder Kinderkrippen) und Beiträge in Printmedien, auf Websites sowie in Radiosendungen von und für Migrantinnen und Migranten werden diese auf vielfältigen Wegen zu erreichen versucht.

Essgewohnheiten im Wandel

Aus der beratenden Begleitgruppe des ZüMEB und aus den Weiterbildungen für interkulturelle Vermittler/innen im Rahmen des Projektes stammen eine Reihe wichtiger Hinweise seitens der beteiligten Migrantinnen und Migranten, die bei der Umsetzung von Projekten zur Bewegung und Ernährung berücksichtigt werden sollten. Zur Illustration dienen die folgenden beiden Beispiele aus dem Bereich Ernährung:

- Vielfach setzt(e) sich das Essen im Herkunftsland traditionell recht ausgewogen zusammen. In der Schweiz steigt dagegen beispielsweise der Konsum von Wurstwaren, weil er als Zeichen für Wohlstand in einer so genannt «modernen Gesellschaft» betrachtet wird.
- Migrantinnen und Migranten aus mediterranen Ländern beklagen sich häufig über den hierzulande – für sie ungewohnt – schwachen Geschmack verschiedener Gemüsearten. Die «Lösung» ist dann oft der Griff zu (Fertig-)Saucen, Mayonnaise oder Ketchup, was unter gesundheitlichen Gesichtspunkten als problematisch bezeichnet werden muss.

In diesem Kontext gilt es im Rahmen des Projektes ZüMEB über die Folgen von (veränderten) Essgewohnheiten zu informieren, wozu auch die Aufklärung über «Etikettenschwindel» gehört (z.B. dass Früchtejoghurts viel Zucker, aber kaum Früchte enthalten). Eltern erhalten Tipps, worauf sie bei der Essenszubereitung achten sollen oder wie Kindern ungeliebte, aber gesunde Speisen schmackhaft gemacht werden können.

Auf die Bedeutung von Bewegung hinweisen

Auch zum Bewegungsverhalten sollen zwei Beispiele aufgeführt werden, die für einen Teil der Migrantinnen und Migranten – je nach sozialer Prägung und Umfeld – typisch sind.

- Es gibt Eltern, welche das Gefühl haben, dass ihr Kind zu Hause vor dem Computer sicherer sei als draussen beim Spielen.
- Kleinkinder werden von ihren Eltern zu oft und zu lange im Kinderwagen herumgeschoben.

Die Konsequenzen können Bewegungsmangel und in der Folge Defizite in der Entwicklung der Koordinationsfähigkeiten, der Muskelkraft und einer gesunden Körperhaltung sein. Entsprechend gilt es, den Eltern Ängste zu nehmen und



Foto: fotolia.com/swed

Im Rahmen von ZüMEB lernen Eltern u.a. die Vorteile des natürlichen Bewegungsdranges ihrer Kinder kennen.

gewisse Grundkenntnisse zu vermitteln, auf den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder und die positiven Auswirkungen von Bewegung hinzuweisen.

Genauso wichtig ist es, unter den Eltern das Spektrum an Angeboten (besser) bekannt zu machen, die den Kindern die Möglichkeit zur Bewegung geben. Dabei sind Aktivitäten, die keine oder bloss geringe finanzielle Kosten für die Eltern zur Folge haben, besonders hervorzuheben. Die Tipps können vom gemeinsamen Waldspaziergang bis hin zu den diversen Vereinsaktivitäten in den Wohnortsgemeinden reichen.

Respekt ist gefragt

Damit ein Projekt wie ZüMEB erfolgreich sein kann, muss für die Eltern deutlich ersichtlich sein, dass das Wohl des Kindes gefördert werden soll – ein Ziel, das grundsätzlich alle Eltern teilen. Dass gesunde Ernährung und Bewegung der Gesundheit und auch dem Schulerfolg förderlich sind, sind zwei starke Argumente. Allzu oft herrscht fälschlicherweise die Meinung vor, dass die Ausübung von Freizeitaktivitäten wie Sport oder Tanz bloss verlorene Zeit wäre, die besser zum Lernen genutzt würde. Vergessen geht dabei, dass Bewegung einen wichtigen Ausgleich zur Schule darstellt, der eine bessere Konzentration und Lern- sowie Leistungsfähigkeit ermöglicht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Art, wie Eltern angesprochen werden. Schliesslich lässt sich kaum eine Mutter oder ein Vater gerne in die Erziehung dreinreden. Entsprechend sind Respekt und Sensibilität gefragt. Werden beispielsweise an einem Informationsstand auf der Strasse den Eltern ein Znüni-Tipps-Flyer mit einem Apfel für das Kind offeriert, so können auf dieser positiven Grundstimmung aufbauend gute Gespräche entstehen, die einen Austausch ermöglichen.

Natürlich sind nicht alle Eltern gleich einfach erreichbar oder zugänglich. Manche besuchen nie Veranstaltungen oder Feste, gehören keinem Verein an, sind selten in der Öffentlichkeit anzutreffen. Auch gibt es Eltern, die eine Abneigung haben gegen jegliche von einer Institution ausgehende «Einmischung» in ihr Leben und die auch zu Landsleuten auf Distanz gehen, welche mit diesen Institutionen zusammenarbeiten. Mehrheitlich sind jedoch die Erfahrungen – soweit diese überblickbar sind – gut, gerade mit (in ihren Gemeinschaften akzeptierten) interkulturellen Vermittler/innen, sie öffnen neue Türen.

Weitere Infos zu ZüMEB unter:
www.leichter-leben-zh.ch/B14

Joseph Oggier, *lic. phil.*
Claudia Arnold, *lic. phil., MAS*
Beide Co-Leitung Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP)
Kehlhofstr. 12
8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60, fisp@bluewin.ch

Lärm: Wirkungen und Prävention

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Verkehrslärms und anderer Lärmarten werden tendenziell unterschätzt. Über eine Million Menschen sind in der Schweiz Belastungen durch Lärm ausgesetzt, die über den gesetzlich definierten Grenzwerten liegen. Präventionsmassnahmen gewinnen an Bedeutung.

Das Gartenfest der Nachbarn, die Sportveranstaltung in der Nähe, Nachtschwärmer, Motorräder, Lastwagen, Flugzeuge, Baustellen – jeden Tag sind wir verschiedenen Lärmquellen ausgesetzt die mehr oder weniger unablässig auf uns einwirken. Die gesundheitlichen Folgen des Lärms umfassen v.a. Belästigungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen oder Beeinträchtigungen der Kommunikation. Lärm ist ein stark unterschätztes und lange Zeit vernachlässigtes Umweltproblem. Als solches wird Lärm jedoch von vielen Menschen – etwa im Vergleich zur Luftverschmutzung durch den Verkehr – gar nicht erkannt. Fachleute vermuten, dass es der flüchtige, zeitlich begrenzte Charakter des Schalls ist, der viele glauben lässt, dass auch die Wirkungen des Lärms sich schnell «verflüchtigen», sobald Ruhe herrscht. Ist es aber gerechtfertigt, vom Lärm als etwas flüchtigem zu sprechen, von etwas, was keine dauerhaften Schädigungen nach sich ziehen kann?

Möchten Sie P&G abonnieren?

Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie an die auf der Rückseite des Heftes angegebene Adresse eine Karte, einen Fax oder ein E-Mail. Ihre Meldung genügt und Sie werden P&G kostenlos erhalten.

Aurale und nicht-aurale Wirkungen des Lärms

Grundsätzlich kann man Gesundheitseffekte durch Lärm in zwei Kategorien einteilen: Durch Lärm verursachte physische Schädigungen, insb. der Haarzellen des Innenohrs, zählen zu den sog. auralen Wirkungen, während man bei Wirkungen unterhalb der physischen Schädigungsschwelle von nicht-auralen bzw. extraauralen Wirkungen spricht. Letztere entfalten ihr Gefährdungspotenzial nicht direkt, sondern über die vermittelnden Mechanismen der Stressverarbeitung. Diese können sowohl unwillkürliche physiologische Reaktionen, etwa Aktivierungen des autonomen Nerven- und Hormonsystems (z.B. im Schlaf), als auch emotionale und kognitive Bewertungen und eine ganze Palette von Verhaltensanpassungen beinhalten (z.B. Einnahme von Alkohol oder Schlafmitteln).

In der wissenschaftlichen Literatur bleiben Gehörschädigungen durch

Lärm wegen ihrer Kostenfolgen ein vielbeachtetes Problem, während sich bei Untersuchungen über nichtaurale Umweltlärmwirkungen gewisse aktuelle Schwerpunkte erkennen lassen: Ein «Dauerbrenner» ist hierbei der Fluglärm, obwohl von diesem insgesamt – etwa im Vergleich zum Strassenlärm – deutlich weniger Personen betroffen sind. In Deutschland wird zurzeit die NORAH-Studie (www.norah-studie.de) durchgeführt, welche Zusammenhänge zwischen Lärmbelastung (mit Schwerpunkt Fluglärm) und Belästigung, Schlafstörungen, kognitiver Beeinträchtigung bei Kindern im Schulumfeld sowie kardiovaskulärer Erkrankungsrisiken in der Bevölkerung untersucht.

Belästigung

Die bis anhin am häufigsten untersuchte und gleichzeitig wahrscheinlich bedeutsamste Wirkung des Lärms ist die (quellenspezifische) Lärmbelästigung, die wegen der grossen Zahl der Betroffenen ein entscheidendes Kriterium für die gesetzliche Behandlung des Lärms, z.B. im Rahmen der Grenzwertfestsetzung darstellt.

Werden verschiedene Lärmarten miteinander verglichen (etwa Strassen-, Schienen- und Fluglärm), stellt sich meist heraus, dass sich die Belästigungswerte bei gleichem akustischem Durchschnittspegel voneinander unterscheiden. Dies kann z.T. auf das unterschiedliche zeitliche Auftreten der Geräusche, auf Unterschiede der Schallcharakteristik sowie auf verschiedene sogenannte nicht-akustische Variablen, z.B. auf die Einstellung gegenüber der Lärmquelle, zurückgeführt werden.

So hat sich bei einer Feldstudie zur Beeinträchtigung des Schlafs durch den nächtlichen Glockenschlag von Kirchen im Kanton Zürich gezeigt, dass Menschen, welche dem Glockengeläut eher positiv gegenüberstehen, weniger häufig durch dieses in der Nacht aufgeweckt wurden. Eine Umfrage in der Nähe von militärischen Schiessplätzen in der Schweiz zeigte eindrücklich, dass das Belästigungsurteil massgeblich von der Einstellung gegenüber der Armee beeinflusst war. Eine Umfrage bei Flughafenanwohnern in Toronto ergab sogar den erstaunlichen Befund, dass etwa 5% der Befragten Fluglärm als «angenehm» empfanden.

Neue Ansätze zur Lärmbekämpfung

Die Beratungsfirma Ecoplan hat im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt (BAFU) dieses Jahr errechnet, dass in der Schweiz jährlich insgesamt 47 200 beschwerdefreie Lebensjahre (in DALY-Einheiten) durch verkehrslärmbedingte Gesundheitseffekte verloren gehen, wobei der grösste Teil davon auf den Strassenverkehrslärm (89%) entfällt.

Trotz aller Bemühungen zur Bekämpfung des Lärms (z.B. Lärmschutzwände, Schallschutzfenster und andere bauliche Massnahmen) sind hierzulande auch heute noch mehr als eine Million Menschen Verkehrslärmbelastungen ausgesetzt, die über den gesetzlich definierten Immissionsgrenzwerten liegen.

Wir alle sind in unterschiedlichem Mass dafür verantwortlich und meist sowohl Lärm-Betroffene als auch Lärm-Verursacher. Der Handlungsspielraum zur Reduktion der Lärmbelastung ist jedoch in unserer Rolle als Verursacher ungleich grösser. An der Universität Bern wird zurzeit ein Projekt zur Untersuchung bzw. Förderung lärmarmen Verhaltens im Rahmen eines «social marketing»-Ansatzes durchgeführt. Es scheint, als öffne sich der Fokus der Lärmbekämpfung in der Schweiz nun auch hin zu Massnahmen, die nicht nur den Staat und die Verkehrsinfrastrukturbetreiber in die Verantwortung nehmen, sondern auch auf Ebene des Verhaltens von Individuen wirksam werden sollen. Im Kanton Zürich entwickelt die Fachstelle Lärmschutz z.B. schon seit längerem entsprechende Präventionsstrategien und -angebote (s. Artikel auf S. 6)●



Lärm als Mitursache von Suchtentwicklungen: Plakat der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, 1995.

PD Dr. phil. Mark Brink
ETH Zürich
Public and Organizational Health
WEP H17
8092 Zürich
Tel. 044 632 39 74
brink@ethz.ch


Foto: Fachstelle Lärmschutz Kanton Zürich

Lärm entsteht nicht, Lärm wird gemacht. In der Förderung lärmarmen Verhaltens steckt viel Präventionspotenzial.

Mit Wissen gegen Lärm

Angebote der Fachstelle Lärmschutz Kanton Zürich

Die Fachstelle Lärmschutz der Zürcher Baudirektion ist beauftragt, die Bevölkerung vor schädlichem und lästigem Lärm zu schützen. Die Fachstelle betreibt Lärmvorsorge, unter anderem mittels Information und Bildungsangeboten. Wissen ist Grundlage für das Handeln.

Lärmschutz beginnt zwischen den Ohren. Erst wenn eine breite Öffentlichkeit den alltäglichen Lärm als Problem für das Wohlbefinden und die Gesundheit – als Lärmstress – erkennt, werden mehr Individuen auch etwas dagegen tun und einen eigenen kleinen Beitrag für mehr Ruhe für alle leisten.

Recht und Praxis

Basis für den Auftrag ist das vom Schweizer Souverän beschlossene Umweltschutzgesetz (USG), das unter anderem vor Lärm schützen soll. Der Bundesrat hat das Gesetz mit der Lärmschutz-Verordnung (LSV) vom 15. Dezember 1986 konkretisiert. Die verschiedenen Bestimmungen werden im Kanton Zürich durch Regierungsratsbeschlüsse sowie Leitfäden laufend verfeinert und aktualisiert, um immer einen möglichst praxisnahen Vollzug zu garantieren. Vorsorge und Lärmbekämpfung an der Quelle mit den Werkzeugen der Information sind hierfür wertvolle Ergänzung.

Lärm online, gedruckt, live

Die Fachstelle informiert und sensibilisiert, sie vermittelt auf verständliche Art und Weise Wissen und mehr Bewusstsein in Sachen Lärm und Lärmschutz. Über www.laerm.zh.ch werden Fachleute und Behörden, aber auch Lärmbetroffene mit Daten und Angaben zur Vollzugspraxis bei Lärm und Schall bedient. Über unsere Website sind auch die Publikationen der Reihe «Lärminfo» sowie die Beiträge in der «Zürcher Umweltpraxis» (Informationsbulletin der Zürcher Umweltschutzverwaltung) zugänglich. Mit den «Lärmdisplay»-Einsätzen läuft seit Jahren eine Sensibilisierungskampagne (siehe Foto) in den Gemeinden. Nicht zuletzt gibt die Fachstelle Tag für Tag telefonisch und elektronisch Auskunft bei allen möglichen Lärmsorgen oder erfüllt zumindest die wichtige Funktion eines «Dargebotenen Ohrs».

Lärm vorgeführt und vorgetragen

Wünschen Schulen, Verbände und interessierte Gruppen einen generellen Einstieg in die Lärmproblematik oder wollen sie zu einem speziellen Thema mehr wissen, so kann die Fachstelle ihre Fachkenntnisse in Form eines Vortrags oder als Exkursion weitergeben. Das Theaterstück «Noise Attack» (s. Kasten) kann ganze Schulen in die Welt des Lärms entführen. Der Vortrag «Dein Ohr schläft nie» für die Einzelklasse bringt die Lärmexpertin oder den Lärmexperten direkt ins Schulzimmer (beide Angebote ab der 3. Oberstufe).

E-learning-Angebote des Cercle Bruit Schweiz

Unter der Federführung der Zürcher Fachstelle wurden und werden die Lärmorama-Seiten entwickelt, wo Jung und Alt auf anschauliche und anhörbare Weise ihr Lärmwissen erwerben oder vertiefen können. Für alle Lärminteressierten ist www.laermorama.ch die umfassende Plattform. Unter www.laermspur.ch gibt es eine Kurzfassung für Jugendliche als Vertiefung zu unseren Schulangeboten und die Website www.hoerpfad.ch setzt den Schwerpunkt bei der Hörschulung für Kinder. Auf www.schallundlaser.ch können Veranstalter und Publikum wichtige Informationen für die Durchführung von lauten Anlässen und Tipps zum Schutz des Gehörs abholen. Hier finden Musiker/innen auch eine Anleitung zur akustischen Optimierung ihres Bandraums. Basis aller Seiten des Cercle Bruit ist www.laerm.ch mit umfassenden Auskünften zu Lärmthemen, Lärmsorgen und Lärmadressen.

Wir bleiben dran

Lärm ist an und für sich schon eine vielfältige, komplexe Materie. Der Schutz vor Lärm wird dadurch auch nicht einfacher. Die Fachstelle Lärmschutz versucht, ihr Präventionsangebot auszubauen und auch neue Themen anzupacken. Eines davon ist der Umgang mit unserer akustischen Landschaft. Mehr dazu auf www.klanglandschaften.ch

Thomas Gastberger, Dipl. Geograph
Baudirektion Kanton Zürich
Fachstelle Lärmschutz
Walcheplatz 2, 8090 Zürich
Tel. 043 259 55 23
thomas.gastberger@bd.zh.ch
www.laerm.zh.ch, www.laerm.ch
www.laermpfad.ch

Theaterstück «Noise Attack»

Die Fachstelle Lärmschutz des Kantons Zürich bietet Schulen ein Theaterstück als kostenlose Dienstleistung an: Die Agenten Dee und Bee tauchen auf und zeigen anschaulich, was Lärm ist, wie das Gehör die Schallwellen verarbeitet, wann und warum es zu einem Gehörschaden kommen kann und weshalb Strassenlärm Stress verursacht. Anfragen an: laermvortrag@laermspur.ch



Das «Lärmdisplay» (rechts im Bild) der Fachstelle Lärmschutz zeigt Passanten und Verkehrsteilnehmer/innen den aktuellen Lärmpegel entlang einer stark belasteten Staatsstrasse. Der Lärm wird sichtbar.

Sexualpädagogik und Gesundheit

Sexualität ist Bestandteil der Identität und der Persönlichkeitsentwicklung. Eine sexualpädagogische Begleitung durch Elternhaus und Schule ist erforderlich, damit die heranwachsende Generation lernt, Sexualität und Beziehungen verantwortungsvoll, selbstbewusst und erfüllend zu leben.

Sexualität ist ein wesentlicher Teil der Persönlichkeit jedes Menschen und demzufolge auch Teil unserer Gesundheit, denn sie trägt zu unserem psychischen und physischen Wohlbefinden bei. Public-Health-Programme zur sexuellen und reproduktiven Gesundheit haben die Vorbeugung ungewollter Schwangerschaften, den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen sowie die Verhinderung sexueller Gewalt zum Ziel.

Die heutige Sichtweise von Gesundheit und Sexualität, welche insbesondere auch die positiven Aspekte beleuchtet, ist wegweisend für die aktuelle, umfassende Sexualerziehung. Diese basiert auf den sexualitätsbezogenen Menschenrechten, ist gendersensibel und versteht Sexualität als lebenslangen Lernprozess.

Die Grafik unten rechts verdeutlicht, wie Sexualerziehung als Teil von Gesundheitsförderung Heranwachsende in ihrer sexuellen Entwicklung begleitet und zu sexueller Gesundheit befähigen kann.

Ziele und Wirkung von Sexualerziehung

In der Sexualerziehung sind in erster Linie Eltern als Sozialisationsakteure gefragt. Mit zunehmendem Alter suchen sich Heranwachsende in sexuellen Belangen jedoch andere Informationsquellen und Kommunikationspartner/innen, häufig Gleichaltrige. Neue Medien als weitere Sozialisationsinstanzen sind ebenfalls sehr beliebt. Die Qualität und sachliche Richtigkeit deren Inhalte sind leider nicht immer gegeben – insbesondere was (pornografisches) Bildmaterial anbelangt. Hier leistet Sexualerziehung einen Beitrag zur kritischen Hinterfragung von Klischees und Unwahrheiten.

Das vorrangige Ziel der Sexualerziehung besteht in der Förderung und dem Schutz der sexuellen Entwicklung von Heranwachsenden. Dazu gehört die schrittweise Vermittlung von wissenschaftlich korrekten Informationen, Fähigkeiten und positiven Werten. Eine wertorientierte und sexualitätsbejahende Sexualerziehung leistet einen wichtigen Beitrag zum Aufbau einer Gesellschaft, die tolerant, offen und respektvoll gegenüber verschiedenen Lebensformen und Werten ist.

Im Hinblick auf unsere heterogene Bevölkerung mit unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen ist es erforderlich, Grundsätze des Zusammenlebens, wie z.B. die Gleichberechtigung von Mann und Frau, zu thematisieren. Basis dazu bilden die gesetzlichen Grundlagen sowie die aktuell geltende Sexualmoral. Es ist wichtig, verschiedene Werte und Normen aufzuzeigen und zu diskutieren. Tabus und kontroverse Haltungen dürfen dabei nicht aus falsch verstandener Toleranz unhinterfragt bleiben.

Kaum eine erzieherische Intervention wird so heftig diskutiert und argwöhnisch betrachtet wie die Sexualerziehung. So besteht häufig die Befürchtung, dass dieses Wissen eine frühe sexuelle Aktivität fördert sowie traditionelle Werte untergräbt. Forschungsergebnisse zeigen jedoch eindeutig, dass Sexualaufklärung tendenziell den Zeitpunkt des ersten Sexualverkehrs verzögert, die Häufigkeit der Sexualkontakte sowie die Anzahl der Sexualpartner/innen verringert und das Schutzverhalten verbessert.

Schulische Sexualpädagogik

Sexualerziehung im Kindes- und Jugendalter ist wichtig, da in diesem Zeitabschnitt prägende und fundamentale Veränderungen und Entwicklungsschritte anstehen. Sexualerziehung soll deshalb kontinuierlich während der gesamten obligatorischen Schulzeit stattfinden.

Die Schule als ein zentrales Setting der Gesundheitsförderung erreicht praktisch alle Kinder und Jugendlichen, aus allen Schichten, über viele Jahre hinweg. Diese besondere Chance gilt es zu nutzen, denn Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen werden bereits im frühen Kindesalter erworben und bleiben oftmals bis ans Lebensende beibehalten.

Der gesetzliche Bildungs- und Erziehungsauftrag der Volksschule schliesst die Sexualerziehung als einen wichtigen und unverzichtbaren Teil der Gesamterziehung ein (soziales Lernen).

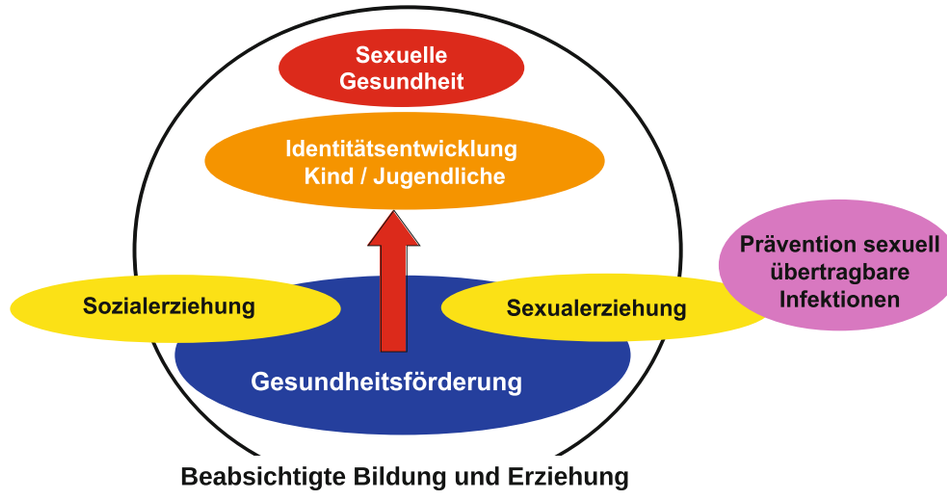


Abb. 1: Sexualpädagogik als Teil der Gesundheitsförderung

Es geht im Schulalltag jedoch nicht nur um die Umsetzung formaler Lehrpläne. Sexualität ist im Schulalltag omnipräsent und erfordert von Lehrpersonen ein situationsgerechtes Reagieren, etwa bei diskriminierenden Äusserungen wie «Du schwule Sau».


Foto: Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule/C. Minutella

Jugendliche suchen bei Fragen zur Sexualität die Antworten häufig bei Gleichaltrigen.

Im Rahmen schulischer Aktivitäten sind sexuelle Themen im Lehrplan vor allem auf Mittel- und Oberstufe ein Thema. In der Deutschschweiz ist die Sexualerziehung meistens Aufgabe der (Klassen-) Lehrperson. Um dem Intimitätsschutz von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen gerecht zu werden, empfiehlt sich ein punktueller Einbezug externer sexualpädagogischer Fachpersonen.

Lehrplan des Kantons Zürich

Ziele und Inhalte der Sexualerziehung sind im Zürcher Volksschullehrplan im Bereich «Mensch und Umwelt» definiert. Die Grobziele weisen dem Erwerb einer adäquaten Sprache sowie dem Umgang mit sich als Individuum, der Begegnung mit anderen und der Auseinandersetzung mit Wertvorstellungen ein besonderes Gewicht zu.

Für die Planung und Umsetzung der Sexualerziehung im Unterricht stehen den Lehrpersonen Planungshilfen (Gesundheitsförderung und Prävention) zur Verfügung. Diese liegen in stufenspezifischen Varianten für die Mittel- und Sekundarstufe vor. Leider finden sich für die Kindergarten- und Unterstufe bis jetzt keine expliziten Umsetzungsvorschläge im Bereich Sexualerziehung.

Gabriela Jegge, Sexualpädagogin MAS Gesundheitsförderung & Prävention
Pädagogische Hochschule Zentralschweiz
Sexualpädagogik und Schule
Frohburgstr. 3, 6002 Luzern
Tel. 041 228 69 73, gabriela.jegge@phz.ch
www.amorix.ch

Jugendliche und Pornografie

Eine Befragung von Zücher Jugendlichen zu Pornografie hat gezeigt, dass ein grosser Teil unter ihnen gut zwischen dargestellter und realer Sexualität unterscheiden kann. Mit Jugendlichen über sexualisierte Bilder zu sprechen hilft ihnen, die eigene Sexualität verantwortungsvoll zu gestalten.

«Was halten Sie von Porno?» Diese Frage stellten mir kürzlich 13–14 jährige Jungen in einer sexualpädagogischen Veranstaltung. Um Kinder und Jugendliche in solchen Fragen nachhaltig zu unterstützen, wird es nötig, sexualitätsbezogenen Inhalten sowie dem Pornografieangebot und -konsum in digitalen Medien mehr Aufmerksamkeit zu schenken, sich dem Thema zu stellen und sich ein Bild der Situation zu machen.

Wenn bei dir Fragen zu Pornos auftauchen, mit wem würdest du diese besprechen?

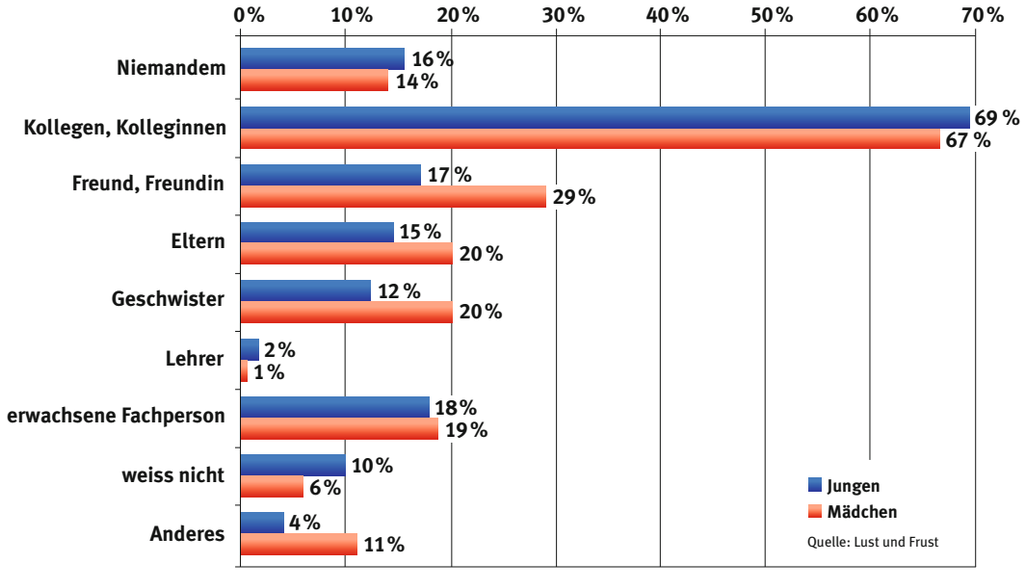


Abb. 1: Kontaktpersonen für Fragen zu Pornos, nach Geschlecht (Mehrfachnennung möglich), N=932

Ausgangslage

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von pornografischer Mediendarstellung sind vorhanden, zeigen aber kein eindeutiges und abschliessendes Bild. Bezüglich sexueller Gesundheit sind Risiken auszumachen, wie z. B. die Entstehung von sexuellem Leistungsdruck, sexueller Unzufriedenheit oder suchtartiger Sexualität. Als positive Wirkungen werden u.a. die Überwindung sexueller Hemmungen oder die Bereicherung des verfügbaren Repertoires sexueller Praktiken genannt, was wiederum zu grösserer sexueller Erfüllung führt. Die Wirkung sexueller oder pornografischer Darstellungen hängt entscheidend vom (sozialen) Kontext ab, in dem Sexualität gezeigt wird.

Bezüglich der Entwicklung von sexueller Gewalt ist zu beachten, dass Pornografiekonsum nur einer von vielen Einflussfaktoren darstellt. Andere Einflussfaktoren sind der aktuelle emotionale Zustand, das kulturelle und familiäre Milieu, Persönlichkeitsfaktoren und der Einfluss psychotroper Substanzen.

Zürcher Befragung

Um ein Bild des Pornografiekonsums von Jugendlichen und ihrem Umgang damit zu erhalten, führte die Fachstelle für Sexualpädagogik «Lust und Frust» in den Jahren 2010/11 eine Befragung bei 13–16-Jährigen in Stadt und Kanton Zürich durch.

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass die Jungen doppelt so häufig Pornofilme oder -bilder gesehen haben (91%) wie die Mädchen (44%). Bei der Beurteilung von harter Pornografie fällt auf, dass eine deutliche Mehrheit der Jugendlichen beider Geschlechter angaben, diese Bilder und Filme nicht gut zu finden oder sich bei deren Betrachten zu ekeln. Beide Geschlechter gaben an, dass in Pornofilmen die Wünsche des Mannes im Zentrum stehen. Für ihre eigene Beziehung wünschen sich die meisten eine gleichberechtigte Auseinandersetzung mit den Wünschen des Partners oder der Partnerin. Die Jungen gaben öfter an, dass in einer Beziehung die Wünsche der Frauen im Zentrum stehen sollen. Zwei Drittel (65%) der Jugendlichen stufen Pornos als «eher nicht» oder «überhaupt nicht wahrheitsgetreu» ein.

Erwachsene Bezugspersonen glaubwürdiger

Die Schülerinnen und Schüler trauen Informationen aus Zeitschriften deutlich mehr als denjenigen aus dem Internet. Ein grosser Teil der Jugendlichen glaubt Eltern, Lehrpersonen, Ärztinnen und Ärzten sowie anderen erwachsenen Bezugspersonen viel mehr, als beispielsweise Gleichaltrigen, Geschwistern oder den Medien. Fragen im Bereich der Pornografie würden die meisten jedoch mit Kolleginnen oder Kollegen besprechen und nicht mit Erwachsenen, am wenigsten wurden die Lehrpersonen genannt (s. Abb. 1. und 2).

Bei den rechtlichen Fragen zeigte sich, dass knapp zwei Drittel (60%) der Jugendlichen wissen, dass das Herumzeigen oder Verschicken von pornografischem Material auch unter Jugendlichen (unter 16 Jahren) verboten ist. Dass Besitz von harter Pornografie, wie z.B. Gewaltdarstellungen oder Kinderpornografie, auch strafbar ist, wussten 60% der Jungs und 41% der Mädchen. Die Antworten im rechtlichen Bereich zeigen, dass diesbezüglich einige Wissenslücken bestehen, bei den Schülerinnen etwas mehr als bei den Schülern und bei den Sekundarklassen etwas mehr als bei den Gymnasialklassen.

Wem glaubst du, wenn es um Informationen über Sex geht?

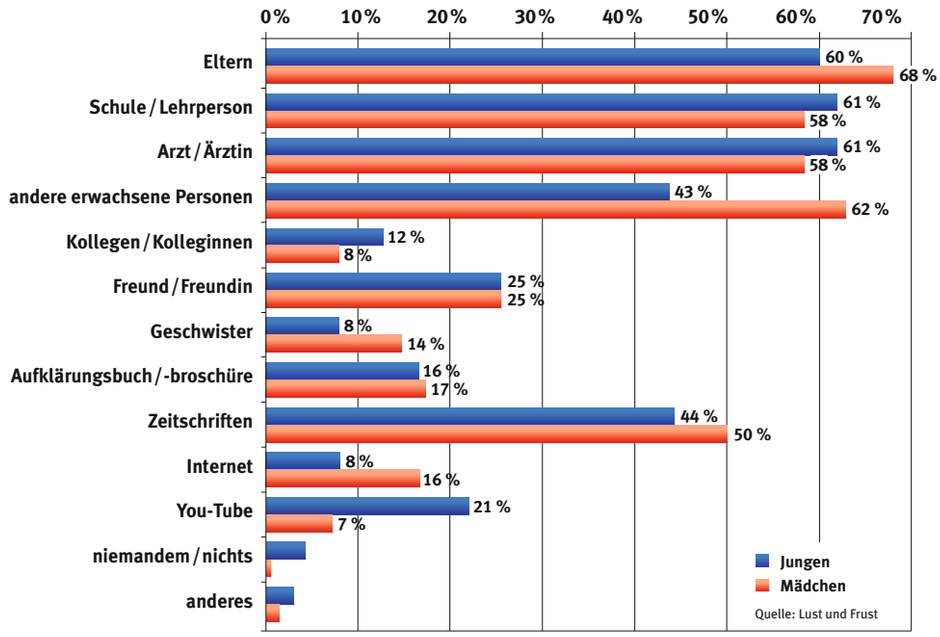


Abb. 2: Glaubwürdigkeit von Informationen über Sex (Mehrfachnennung möglich), N = 932

Didaktisches Material erwünscht

Jugendliche versuchen, ihre Erfahrungen mit Pornografie in ihre Lebensrealität zu integrieren. Aus der Befragung kann geschlossen werden, dass dies einem Teil der Jugendlichen gelingt. Die Ergebnisse der Befragung und andere wissenschaftliche Befunde zeigen, dass gezielte gesundheitsfördernde Massnahmen im Bereich der Medien- und Sexualpädagogik u.a. sinnvoll sind für bildungsferne und leistungsschwächere Jugendliche.

Sexualpädagogische Massnahmen sollen so gestaltet werden, dass Jugendliche in ihrem individuellen Entwicklungs- und Erfahrungsstand nicht überfordert werden. Für Pädagogen und Pädagoginnen wäre es wünschenswert, Zugriff zu sexualpädagogischem Material, Literaturlisten oder geeigneten Webseiten zu haben. Auch in den Settings Familie und Peergruppe können geeignete Interventionen (s. Kasten) dazu beitragen, dass die Jugendlichen mit ihren Fragen und Erfahrungen nicht alleine gelassen werden und Sexualität verantwortungsvoll und selbstbestimmt gestalten können.

Was halten Sie von Porno?

Ich gab auf die eingangs erwähnte Frage nicht sofort Antwort, sondern fragte in die Runde: «Was habt denn ihr für eine Haltung zu Pornos, was ist wahr und was Lüge?» Um dies herauszufinden, notierten die Jungen, was ihnen dazu einfiel. Bei der gemeinsamen Besprechung danach zeigte sich, dass sie durchaus über einen kritischen Blick verfügen und sehr wohl unterscheiden können, welche Inhalte des Pornofilms unrealistisch sind und wie viel davon der Sexualität im Alltag nahe kommt.

(Download der ganzen Befragung: www.lustundfrust.ch)

Lukas Geiser, Sexualpädagoge
MAS Gesundheitsförderung & Prävention
Fachstelle Lust und Frust
Langstr. 21, 8004 Zürich
Tel. 044 299 30 44
lukas.geiser@lustundfrust.ch
www.lustundfrust.ch

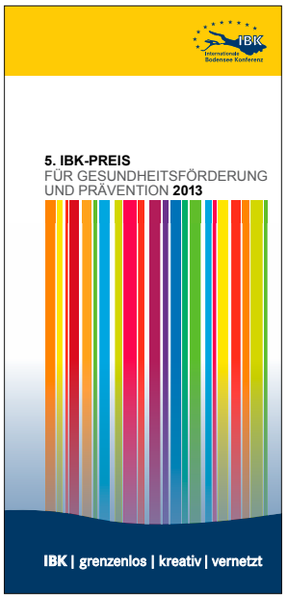
Tipps zum Umgang mit Jugendlichen

Aufgrund der Daten aus der Befragung können folgende Handlungsoptionen formuliert werden:

- Diskussionen über Begriffe und Themen (Pornografie, Erotik, Liebe, Partnerschaft, Sex etc.), damit sich Jugendliche ein differenziertes Bild der sexuellen Wirklichkeit machen können.
- Selbstverständlich darüber sprechen, dass im Internet sexualisierte Bilder gezeigt und von Jugendlichen konsumiert werden.
- Angeben von Web-Links, die differenzierte und nützliche Informationen verbreiten: lustundfrust, bravo, tschau, feelok, etc.
- Jugendlichen den Konsum von sexualisierten Web-Seiten nicht verbieten und verteufeln (sie beschaffen es sich sowieso).
- Diskussionen über positive und negative Seiten führen (Was ist o.k.?/nicht o.k.?)
- Fördern von kritischem Hinterfragen des Erlebten und Gesagten.
- Grenzen setzen, wenn die Integrität anderer Menschen virtuell oder real verletzt wird.

Quelle: Lust und Frust

Ausschreibung: IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention



Die Internationale Bodensee Konferenz (IBK) schreibt bereits zum fünften Mal den Gesundheitspreis aus. Projekte können noch bis am 18. Januar 2013 eingereicht werden.

Im kommenden Jahr verleiht die Internationale Bodensee Konferenz (IBK) bereits zum fünften Mal einen Gesundheitspreis. Projekte können noch bis am 18. Januar 2013 eingereicht werden.

Gesucht werden innovative, nachhaltige und multiplizierbare Projekte, die im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention angesiedelt sind. Für die Gewinner winken attraktive Preise von insgesamt 10'000 Euro und alle Nominierten werden zu einem internationalen Fachsymposium nach Bregenz sowie zu einer zweitägigen Studienreise im Bodenseeraum eingeladen.

Wer kann mitmachen?

Teilnahmeberechtigt sind Einzelpersonen, Initiativen oder Organisationen wie Schulen, Gemeinden, Firmen, Stadtteilinitiativen, Vereine oder Gesundheitsämter aus dem IBK-Raum, wozu auch der Kanton Zürich gehört. Bereits abgeschlossene Projekte dürfen nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Was gibt es zu gewinnen?

Die Preisverleihung des IBK-Gesundheitspreises findet im Rahmen des 5. IBK-Symposiums für Gesundheitsförderung und Prävention am 23. April 2013 im Festspielhaus in Bregenz statt. Der 1. Preis ist mit 5'000 Euro dotiert, der 2. Preis mit 3'000 und der 3. Preis mit 2'000 Euro. Anlässlich des «Europäischen Jahres für Aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen 2012» wird zusätzlich noch ein Sonderpreis zum Thema «Gesundheitsförderung und Prävention im Alter» vergeben.

Wer mitmachen möchte findet alle notwendigen Anmeldedokumente unter: www.ibk-gesundheit.org

Preisausschreibung: Gesunde Stadt – Gesunde Gemeinde

Zum ersten Mal wird 2013 ein nationaler Preis «Gesunde Gemeinde» bzw. «Gesunde Stadt» ausgeschrieben. Anmeldeschluss ist der 14. Januar 2013.

Der Preis versteht sich als Anreiz für vorbildliche Konzepte kommunaler und städtischer Prävention und Gesundheitsförderung sowie als Anerkennung für beispielshafte, multiplizierbare Programme und Massnahmen von Gemeinden. Der Preis wird künftig alle zwei Jahre verliehen.

Im Fokus sind die aktive Gestaltung gesunder Lebensbedingungen bzw. Lebenswelten (Verhältnisse) in Gemeinden und Städten sowie beispielhafte Massnahmen, wie die Bevölkerung zu gesundheitsbewusstem Verhalten bewegt werden kann. Die Beiträge müssen bereits realisierte oder seit mindestens zwei Jahren laufende Aktivitäten betreffen. Bereits abgeschlossene Programme und Massnahmen dürfen nicht länger als zwei Jahre zurückliegen.

Es steht eine Preissumme von Fr. 15'000 zur Verfügung. Daraus werden drei Preise vergeben. Die Preisgelder müssen von den ausgezeichneten Gemeinden und Städten in voller Höhe für zukünftige Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention eingesetzt werden. Die Einreichfrist für den ersten nationalen Wettbewerb ist der Montag, 14. Januar 2013, die Preisverleihung findet am Donnerstag, 13. Juni 2013 statt.

Preiswürdige Programme und Massnahmen sollen mindestens eines oder mehrere der folgenden Wirkungsfelder berücksichtigen:

- Gesunde Lebensweise – Gesundsein der Einwohnerinnen und Einwohner
- Gesundes Umfeld – Soziales Engagement für die Gesundheit
- Gesunder Lebensraum – unterstützende Rahmenbedingungen

(Informationen unter: www.gesunde-gemeinde.ch)

Trägerschaft

- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK)
- Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH)
- Schweizerischer Gemeindeverband (SGV)
- Schweizerischer Städteverband (SSV)
- Schweizerische Gesundheitsiftung RADIX.

Veranstaltungen und Weiterbildung

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

24./25. Januar 2013

Gesellschaftlichen Wandel gestalten
Praxisbeispiele aus Gesundheitsförderung, Umwelt und Gender

14. Nationale Gesundheitsförderungs-Konferenz

Zeit 24. Januar: 9.00 bis 18.00 Uhr
25. Januar: 8.45 bis 14.00 Uhr
Ort Swissôtel Zürich-Oerlikon
Kosten Anmeldung bis 20.12.2012: Fr. 350.–
danach bis 16.1.2013: Fr. 400.–

Organisation/Infos
Gesundheitsförderung Schweiz, Anmeldung:
www.gesundheitsfoerderung.ch/konferenz

Cathia Zbinden, GF-Konferenz 2013
c/o Meister ConCept GmbH
Bahnhofstr. 55
5001 Aarau
Tel. 062 836 20 90
gf-konferenz@meister-concept.ch

22. März 2013

Gesundheitsligen und Prävention (Arbeitstitel)

24. Zürcher Präventionstag

Zeit 9.00 bis 16.30 Uhr
Ort Pfarreizentrum Liebfrauen, Zürich
Kosten keine
Anmeldung ab Ende Februar bis 17. März 2012

Organisation/Infos
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
der Universität Zürich
Abt. Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

8. Juni 2013

Förderung von Lebenskompetenzen (Arbeitstitel)

Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich (Volksschule)

Ort Tagungszentrum Schloss Au
8804 Au
Zeit 9.00 bis 16.00 Uhr
Kosten Für Netzwerkschulen kostenlos,
für weitere Interessierte Fr. 120.–

Organisation/Infos
Pädagogische Hochschule Zürich
Eventmanagement
Regula Nussbaumer, Tel. 043 305 64 12
www.gesunde-schulen-zuerich.ch ⇢ Tagung

15./16. August 2013

Vorsorgen und Versorgen bei chronischen Krankheiten: wer macht was mit wem?

Swiss Public Health Conference 2013

Ort Universität Irchel, Zürich

Organisation/Infos
Public Health Schweiz und ISPM Zürich
Organizers Schweiz GmbH
Obere Egg 2
4312 Magden/Basel
Tel. 061 836 98 78
registration@organizers.ch
www.public-health.ch

23. August 2013 bis 31. Januar 2014

Gerontologie heute: Besser verstehen, erfolgreich vermitteln, innovativ gestalten

13-tägiger CAS-Studiengang der Universität Zürich zum Thema «Alterswissenschaft»

Zeit 9.00 bis 12.30 Uhr
13.45 bis 17.30 Uhr
Ort Zentrum für Weiterbildung,
Universität Zürich
Kosten Fr. 6'500.–
Zielpublikum Fachpersonen aus dem Bildungswesen, dem Alters-, Sozial- und Gesundheitsbereich

Organisation/Infos
Universität Zürich
Zentrum für Gerontologie, Sekretariat
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel. 044 635 34 21
sekretariat@zfg.uzh.ch
www.zfg.uzh.ch
Anmeldeschluss: 30.5.2013

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über folgende Kurse erteilt:
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

17. bis 22. Januar 2013

Einführung in Public Health
Kurs-Nr. E001.30.13
Ort Universität Zürich
Kosten Fr. 1'500.–
Anmeldung auf Anfrage

13. bis 15. Februar 2013

Soziokulturelle Kontexte und gesundheitliche Chancengleichheit in Gesundheitsförderung und Prävention
Kurs-Nr. V206.20.13
Ort Universität Zürich
Kosten Fr. 1'150.–
Anmeldung auf Anfrage

27. Februar bis 1. März 2013

Social Marketing: A strategic approach to health behavior change
Kurs-Nr. 3330.13
Ort Universität Zürich
Kosten Fr. 1'150.–
Anmeldung auf Anfrage

22./23. August, 5./6. September und 12./13. September 2013

Gesundheitskommunikation
Kurs-Nr. 4180.13
Ort Universität Zürich
Kosten Fr. 2'250.–
Anmeldung bis 22.6.2013

Impfempfehlungen


Foto: fotolia.com/Sura Nualpradid

Impfung gegen Masern und andere Kinderkrankheiten
Impfungen sind das wirksamste Mittel, um Ihr Kind gegen Masern und andere Kinderkrankheiten (Mumps, Röteln, Kinderlähmung u.a.) zu schützen. Impfreaktionen sind in der Regel mild und fast frei von Komplikationen der entsprechenden Krankheit. Weitere Informationen: www.sichimpfen.ch

Grippeimpfung
Bei Säuglingen, älteren Menschen, schwangeren Frauen und Personen mit einer chronischen Erkrankung kann die Grippe zu schweren Komplikationen führen. Die Impfung schützt und verhindert zudem die Übertragung der Grippeviren auf Ihnen nahe stehende Personen. Weitere Infos zur Grippeimpfung: www.impfengegengrippe.ch

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

In dieser Nummer

Gesundes Körpergewicht:

- **Zweite Projektstaffel geplant**
- **Ernährung und Bewegung im Migrationsbereich**

Lärm: Gesundheitsfolgen und Prävention

Sexualpädagogik als Gesundheitsförderung

Preisausschreibungen

Inhalt

Seite

Editorial – Brian Martin 1

Gesundes Körpergewicht: erste Staffel beendet
Annett Niklaus 1

Verankerung von «Leichter leben»
Interview mit Programmkoordinator Domenic Schnoz 2

Zürcher Migrationsprojekt für Ernährung und Bewegung. ZüMEB fördert Chancengleichheit
Joseph Oggier & Claudia Arnold 3

Lärm: Wirkungen und Prävention – Mark Brink 4

Mit Wissen gegen Lärm. Angebote der Fachstelle Lärmschutz Kanton Zürich – Thomas Gastberger 6

Sexualpädagogik und Gesundheit – Gabriela Jegge 7

Jugendliche und Pornografie – Lukas Geiser 8

Preisausschreibungen:
IBK-Preis und Gesunde Gemeinde 2013 10

Veranstaltungen und Weiterbildung 11

Impressum 12

P.P. A
8001 Zürich

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

IMPRESSUM

Universität Zürich[UZH]

Nr. 32, Dezember 2012

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

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal jährlich

Bestellung von P&G
ISPM
Abt. Prävention
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 29
Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Redaktionskommission
- Roland Stähli, lic. phil. Abteilungsleiter, ISPM (Vorsitz)
- Dr. med. Karin Faisst Leiterin des Masterprogramms Public Health, ISPM

Redaktion
Erika Guler Anklin, M Sc
ISPM, Abt. VI
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 58
Fax 044 634 49 77
erika.guler@ifspm.uzh.ch

Auflage
3'600 Ex.

Layout/Druck
Kohler Satz + Druck AG Zürich

Artikel aus diesem Bulletin können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion abgedruckt werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, Illustrationen und Fotos, die mit einem Hinweis auf ein bestehendes Copyright versehen sind.

Die im Bulletin «Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich» geäusserten Meinungen müssen nicht notwendigerweise mit denen der Redaktionskommission übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung und die redaktionelle Bearbeitung von eingereichten Artikeln vor.