

**Sensibilisieren, messen, beraten:
Projekte aus dem Bereich Gesundheit**



Katja Egli, lic.phil. Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Dr.med. Katharina Quack Löttscher, MPH
Klinik für Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich

1

Inhalt



- Projekte im Bereich Gesundheit (Überblick)
- Ernährungsschulung durch Zahnpflegeinstruktorinnen (G5) (G. Menghini, M. Honegger)
- Ernährungs- und Bewegungs-Beratung in der Schwangerschaft (G4) (K. Quack Löttscher)
- Monitoring (G1, G2)
- Öffentlichkeitsarbeit und Kampagne (G3)
- Weitere G-Projekte (G6, G7)

2

Projektübersicht Gesundheitsdirektion



Inhalt	Zielgruppen
G1 BMI-Messung bei Schulkindern auf dem Land	
G2 BMI-Messung bei Erwachsenen	
G3 Öffentlichkeitsarbeit und Kampagne	
G4 Beratung Schwangerer zum Körpergewicht	
G5 Ernährungsschulung via Zahnpflegehelferin	
G6 Förderung des Stillens, auch in Spitälern	
G7 «Zürich isst gesund»: Gastronomie-Richtlinien	

3

**Präventive
Ernährungs- und Bewegungsberatung
in der Schwangerschaft
bis ein Jahr nach Geburt**

PEBS




Geburtshilfliche Poliklinik, Universitätsspital Zürich
Katharina Quack Löttscher

4

Ziel




Förderung der gesunden Ernährung und genügend Bewegung bei Schwangeren und Müttern bis ein Jahr nach Geburt zur Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind

5

Hintergrund

```

    graph TD
      A[Fitte Schwangere] --> B[Fitte Mutter]
      B --> C[Fittes Kind]
  
```

Geburtshilfliche Poliklinik des Universitätsspitals Zürich

6

Aufbau von PEBS

Ernährungs- und Bewegungsberatung

15. SSW
(21. SSW)
26. SSW
6 Monate nach Geburt
12 Monate nach Geburt

Bewegungskurse für Schwangere

Ab 15. SSW wöchentlich

Bewegungskurse für Mütter

Nach Geburt

7

Ernährungs- und Bewegungsberatung

- Individuell, kultur-spezifisch
- An medizinische Vorsorgeuntersuchung geknüpft
- Ernährungs- und Bewegungsanamnese
- Ernährung: max. 3 Ziele
- Bewegung:
 - 30 min. etwas ausser Atem kommen pro Tag
 - Kursangebot

8

Bewegungskurse Schwangere

- In der Gruppe
- Kursleiterinnen: Verband BGB BirthCare
- Wöchentlich ab 15. Schwangerschaftswoche
- Kursziel:
 - 30 Minuten etwas ausser Atem kommen
 - Anleitung für Umsetzung von Bewegung im Alltag
 - Integrationsförderung
- 3 Kurse zur Auswahl



9

Bewegungskurse Mütter

- In
 - A
 - K
 - K
- 
- lltag
,St

10

Warum Intervention in der Schwangerschaft?

- Äussere Einflüsse aufs Kind während der Schwangerschaft
- Verantwortung für neues Leben
- Vorbildfunktion
- Regelmässiger Kontakt mit medizinischem Personal
- Intervention für Migrantinnen

11



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen und Kommentare erwünscht!

12

Messen
G1, G2 **Das Monitoring**



G1 Kinder und Jugendliche in Landgemeinden
G2 Erwachsene (17-75 Jahre)

Legislaturziel 17.4
«... Im Rahmen der Gesundheitsberichterstattung werden dazu, insbesondere im Schulbereich, Daten erhoben, die für das Monitoring des Übergewichts bedeutsam sind...»

13

Sensibilisieren
G3 **Öffentlichkeitsarbeit und Kampagne**



Projekte
G3 A Öffentlichkeitsarbeit zum Legislaturziel
G3 B Medienkampagne

Ziele

- Angebote bekannt machen
- Sensibilisierung: Übergewicht ist ein Gesundheitsproblem
- Solidarität mit Übergewichtigen

14

sensibilisieren
G3 B **Medienkampagne**



Weiterführen der BEE-Kampagne mit Fokus Körpergewicht



Kampagne «Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit Bewegung, Ernährung, Entspannung»

Botschaften
Übergewicht ist ein gesundheitliches Problem
Gegen Übergewicht kann man etwas tun
Fokus auf Positivem / Lebensfreudig

15

Sensibilisieren
G3 A **Öffentlichkeitsarbeit**



www.leichter-leben-zh.ch

16

G6 **Stillen und stillfreundliche Spitäler**



- Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens
- Information zu gesunder Ernährung nach der Geburt via Stillberaterinnen



17

G7 **Zürich isst gesund!**




18

Fragen und Diskussion



Ihre Fragen und Kommentare sind willkommen!

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich
044 643 46 29
prae.v.gf@ifspm.uzh.ch

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
www.leichter-leben-zh.ch

19