"Albiate.bewegt"

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991840

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Albiate.bewegt»

Lombardei // Ein Bürgermeister besiegt das Problem Übergewicht, indem er die ganze Ortschaft mobilisiert. So geschehen in Albiate, einer 6000-Seelen-Gemeinde, wo die Bürger/innen dank eines Spezialprogramms der örtlichen Gesundheitsbehörde einiges an Gewicht liegen liessen. Ganz ohne Diät.

Nicola Bignasca

▶ Von 9,3 auf 6,6 Prozent innert drei Jahren! Diese Reduktion des Anteils an Übergewichtigen Bürger/innen gelang einer Mailänder Gemeinde dank ihrem Projekt mit dem bezeichnenden Namen «Albiate in forma», so viel wie «Albiate ist fit». Das Ziel wurde dank der engen Zusammenarbeit von regional ansässigen Ärzten und Pädiatern mit den örtlichen Gesundheitsbehörden erreicht. Und prompt erhielt die Gemeinde im vergangenen November an der Konferenz gegen Übergewicht in Istanbul von der Weltgesundheitsorganisation WHO eine Auszeichnung. Anlässlich dieser Zusammenkunft wurde einmal mehr bestätigt, welche Kosten das Problem Übergewicht verursacht: In einigen europäischen Ländern machen sie sechs Prozent der gesamten Gesundheitskosten und ein Prozent des Bruttoinlandproduktes aus.

Bewegte Kirchgemeinde

Also alle auf strikter Kollektiv-Diät in Albiate? «Ganz und gar nicht», widerspricht Filippo Viganò, Bürgermeister und Allgemeinmediziner in der kleinen Gemeinde. «Die ganze Aktion basiert auf dem Kampf gegen körperliche Inaktivität». Die Resultate lassen sich sehen: Bewältigte ein Albiater früher während 125 Minuten pro Woche 7441 Meter zu Fuss, so sind es heute 8694 Meter während 224 Minuten. «Das ist eine Zunahme von 40 Prozent. Wir konnten unsere Einwohner/innen dazu animieren, täglich gewisse Strecken zu Fuss zu bewältigen. Eine einfache Aktivität, die für Herz-Kreislauf, Muskulatur und Gelenke von fundamentaler Bedeutung ist», erklärt Viganò.

Doch wie wurde diese enorme Steigerung erreicht? Ganz einfach, mit einem Programm, das Eingriffe in die urbane Struktur der Gemeinde und eine breit angelegte Information vorsah. Die beiden Ärzte der Gemeinde, die Pädiater, Freiwilligenorganisationen – und sogar die Kirchgemeinde – haben die Bürger/innen von Albiate wiederholt versammelt und ihnen erklärt, worum es beim Projekt ging.

Ein Rezept ganz ohne Medikamente

Nachdem sie allen einen Fragebogen ausgehändigt und ihn danach statistisch ausgewertet hatten, begannen die Ärzte jedem einzelnen Bürger die jeweils benötigte Menge an Bewegung per Rezept zu verschreiben. Als Basis diente für Erwachsene eine halbe Stunde, für Kinder und Jugendliche eine Stunde Bewegung täglich. Gleichzeitig wurde eine neue Turnhalle eröffnet, die dritte in der Gemeinde. Und vor allem wurden in Sachen Bewegungsfreundlichkeit der Strassen wichtige Massnahmen ergriffen. Angefangen bei den Gehsteigen, die auch dort gebaut wurden, wo es noch keine gab. An Stellen, wo sie schmal waren und ein Sicherheitsrisiko bedeuteten, verbreiterte man sie. Dazu kamen neue, klar ausgeschilderte und sichere Radwege – insgesamt acht Kilometer auf zwanzig Strassen – nicht nur für Freizeitaktivitäten, sondern ganz klar dazu animieren sollen, den Arbeitsweg per Velo zu bewältigen. Und zu guter Letzt wurde im Park eine 560 Meter lange Vita-Parcours-ähnliche Laufstrecke erbaut.

Vom Bürgermeister herumchauffiert

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Überzeugungsarbeit der Albiater Mütter gelegt. Dies verlangte psychologisches Feingefühl, waren doch die Mütter sehr um die Sicherheit ihrer Sprösslinge besorgt. So wurden sie im Vorfeld des Programms gruppenweise vom Bürgermeister selbst mit dem Auto herumchauffiert. Diese Aktion führte er in seiner Funktion als Mediziner durch und diente dazu aufzuzeigen, wie unnötig diese Art von Fortbewegung manchmal ist. Und wie entschieden ungesünder das Auto im Vergleich zur Frischluft ist: Im Fahrzeug selbst konzentriert sich eine grosse Anzahl an Schadstoffen, die ihren Ursprung einerseits in der allgemeinen Luftverschmutzung haben, andererseits in den Materialien, die im Interieur eines Autos verwendet werden.

Im Vordergrund stand aber die Tatsache, dass Bewegung die Atemwege sowie alle körperlichen Funktionen stärkt. Mit dem positiven Resultat, den Einzelnen gegen Viren und Feinstaub resistenter zu machen. Im Projekt selbst äusserte sich das durch das Angebot «Walking Bus», das alle Kinder nutzten. Man könnte denken: Schnee von gestern und banal. Was hat Albiate denn nun Revolutionäres gemacht? Im Grunde nichts. Doch die Gemeinde hat die Bevölkerung mit einbezogen. Und so gezeigt, dass Gesundheit wirklich ein Allgemeingut ist. //

Mehr dazu

- www.epicentro.iss.it/regioni/lombardia/Albiate_InForma.pdf – Interventionen, wissenschaftliche Beurteilung und nächste Schritte (italienisch).
- www.who.int – Übergewicht: Die Website der Weltgesundheitsorganisation widmet der Problematik ein umfangreiches Dossier.
- www.schweizbewegt.ch – Auch in der Schweiz haben zahlreiche Gemeinden eine Kampagne zur Sensibilisierung in Sachen Bewegung unterstützt.