

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** 22 (2010)  
**Heft:** 84

**Artikel:** Den Lebensstil gesund schaukeln  
**Autor:** Schipper, Ori  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968221>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Den Lebensstil gesund schaukeln

Noch nie haben sich die Menschen so wenig bewegt und so unausgewogen ernährt wie heute – die Folge sind Wohlstandskrankheiten wie etwa Diabetes. Nun sollen im Kindergarten die Weichen für eine gesunde Lebensweise gestellt werden.

VON ORI SCHIPPER

**D**er moderne Lebensstil – dauernd nur sitzen und essen – ist ein Fluch des wachsenden Wohlstands. In den entwickelten Ländern bringen immer mehr Personen, aber vor allem Einkommensschwache und Migranten, zu viel Kilos auf die Waage. In der Schweiz sind mittlerweile bis zu 20 Prozent aller Schulkinder betroffen, doppelt so viele wie noch vor 40 Jahren. Wer als Kind übergewichtig ist, bleibt es oft und leidet als Erwachsener vermehrt an Diabetes, erhöhtem Blutdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Problemen.

## Gesundheit und Wohlbefinden fördern

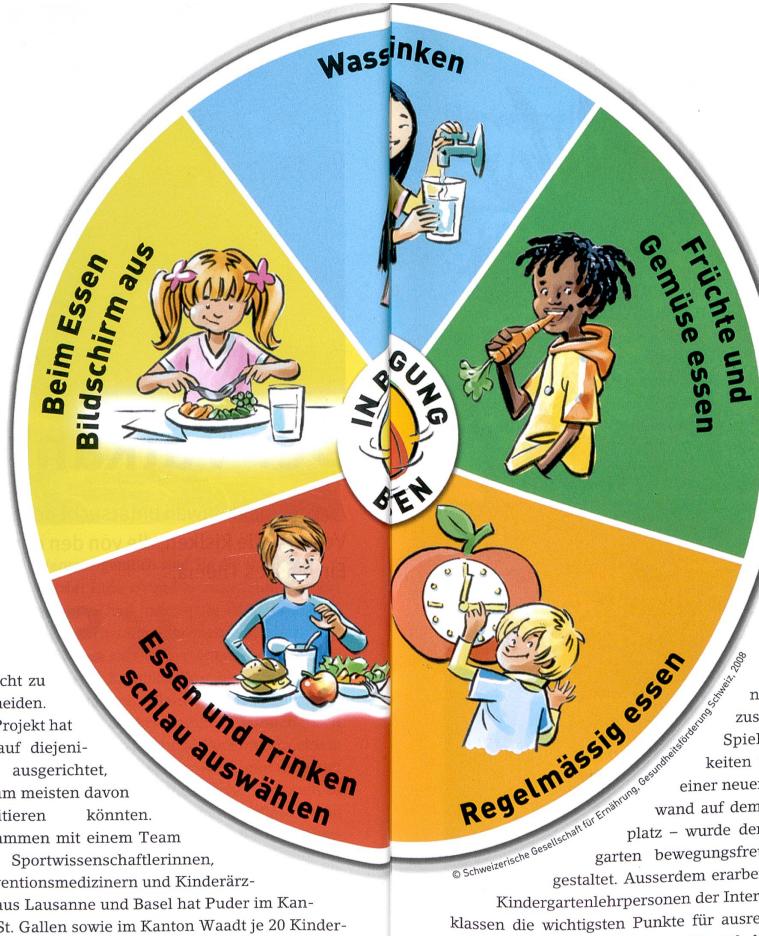
«Die meisten Interventionsprogramme zur Verminderung von bereits vorhandenem Übergewicht haben leider nur bescheidene Resultate erzielt», sagt Jardena Puder, Ärztin an der Abteilung für Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus des Universitätsspitals Lausanne (CHUV). Denn die Entwicklung von Übergewicht hat verschiedene Ursachen: wenig Bewegung, zusätzliche Inaktivität (zum Beispiel bei erhöhtem Fernsehkonsum), unausgewogene Ernährung, Stress und andere psychologische Faktoren sowie mangelnder Schlaf. Ein sinnvolles Präventionsprojekt müsste deshalb alle diese Aspekte einer ungesunden Lebensweise auffangen, meint Puder.

«Wir stellen bewusst die Freude an der Bewegung ins Zentrum, weil wir in erster Linie die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder fördern möchten», sagt sie. Sie hofft, damit auch – quasi als Folgeerscheinung – die Entwicklung von Über-

gewicht zu vermeiden. Ihr Projekt hat sie auf diejenigen ausgerichtet, die am meisten davon profitieren könnten.

Zusammen mit einem Team von Sportwissenschaftlerinnen, Präventionsmedizinern und Kinderärzten aus Lausanne und Basel hat Puder im Kanton St. Gallen sowie im Kanton Waadt je 20 Kindergartenklassen ausfindig gemacht, bei denen über die Hälfte der Kinder von mindestens einem nicht-schweizerischen Elternteil abstammt. 655 der 727 Elternpaare erklären sich mit der Teilnahme ihres Kindes an «Ballabeina» einverstanden. Der Name der Studie ist rätoromanisch und bedeutet Wippe. «Er steht für das, was wir erreichen wollen: ein Leben in Bewegung und im Gleichgewicht», sagt Puder.

Die eine Hälfte der Kinder besuchte während des Schuljahrs 2008/2009 wie gewöhnlich den Kindergarten (in je zehn Kontrollklassen pro Sprachregion). Die andere Hälfte in den je zehn Interventionsklassen jeder Region wurde zusätzlich zur Kindergartenlehrperson von einem «Health Promoter» begleitet, einem speziell ausgebildeten Turnlehrer. Dieser förderte in vier Turnlektionen pro Woche die Koordinationsfähigkeit und Ausdauer der Kinder. Mit Umstellungen der Möbel –



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz 2008  
und wo nötig mit zusätzlichen Spielmöglichkeiten wie etwa einer neuen Kletterwand auf dem Pausenplatz – wurde der Kindergarten bewegungsfreudlicher gestaltet. Außerdem erarbeiteten die Kindergartenlehrpersonen der Interventionsklassen die wichtigsten Punkte für ausreichenden Schlaf und für ein ausgeglichenes Essverhalten – etwa Wasser (anstatt Süßgetränke) trinken und Früchte und Gemüse (anstatt Chips vor dem Fernseher) essen.

## Eltern einbeziehen

Diese Punkte erklärte der «Health Promoter» auch an Elternabenden, an denen er in zehn verschiedenen Sprachen übersetztes Informationsmaterial zur Ernährung verteilte. Mit Aktionskarten, auf denen Zeichnungen von Spiderman und Indianerinnen Bewegungs- und Ernährungübungen illustrierten und die von den Kindern jeweils für zwei Wochen nach Hause ausgeliehen wurden, bezog das Projekt die Eltern während des gesamten Jahres ein.

Zu Beginn und am Ende des Schuljahrs haben Puder und das Studententeam zahlreiche Daten erhoben: Neben der Grösse und dem Gewicht der Kinder interessierten sie sich auch für deren körperliche Aktivität und Fähigkeiten, das Wohlbefinden

sowie für das Ess- und Schlafverhalten. Mit der Auswertung dieser Datenflut ist Puder zwar immer noch beschäftigt. Doch liegen erste Resultate schon vor. Wie erwartet, verbringen die Kinder aus Migranten- und bildungsfernen Familien im Vergleich zu Kindern von Schweizer Eltern im Schnitt 40 Minuten pro Tag mehr vor dem Fernseher und knabbern dabei auch mehr. Insgesamt weisen sie einen leicht erhöhten Fettgehalt auf, betätigen sich körperlich im Durchschnitt etwas weniger und schneiden in den Bewegungstests auch leicht schlechter ab.

**Freundliche Vorschrift:**  
Mithilfe der Ernährungsscheibe sollen dicke Kinder ihr Essverhalten regulieren.

## Vor dem Fernseher knabbern

Wer jedoch alle Kinder in der Untersuchungsregion Waadt (ohne die Herkunft der Eltern zu berücksichtigen) mit denen in der Untersuchungsregion St. Gallen vergleicht, findet dreimal so grosse Unterschiede in der körperlichen Aktivität vor. Puder warnt davor, daraus zu schliessen, dass die Kinder im Welschland «fauler und fetter» seien als in der Deutschschweiz. Solche Aussagen seien problematisch, weil stigmatisierend. Abgesehen davon sei fraglich, wie gut die gesamtschweizerische Bevölkerung durch die von ihr untersuchten Kindergartenklassen repräsentiert sei. Wie aber erklärt sie sich diese Unterschiede? Offenbar spielen regionale soziokulturelle Einflüsse eine grössere Rolle als bisher angenommen. So sei beispielsweise die Bevölkerung in St. Gallen schon durch frühere Initiativen für Themen wie gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sensibilisiert gewesen.

Anderer Daten bestätigen Puders Ansatz, schon im Kindergarten die Weichen für eine gesunde Lebensweise zu stellen. Denn der Unterschied im Fettgehalt zwischen den schwersten und den weniger schweren Kindern ist im Alter von vier Jahren noch relativ gering. Die Schere öffnet sich während der nächsten zwei Jahre, weil der prozentuale Fettgehalt bei den weniger schweren Kindern sinkt, bei den schwersten aber ansteigt.

Umgekehrt verhält es sich mit der Fitness, die mit Bewegungstests wie etwa einem Hindernislauf gemessen wurde. Im Alter von vier Jahren schneiden alle Kinder gleich gut ab. Während die Kinder der mittleren Gewichtsklasse mit steigendem Alter immer besser werden, also schneller durch den Hindernislauf jagen, erzielen die schwersten Sechsjährigen kaum bessere Resultate als die Vierjährigen. Dass die an «Ballabeina» beteiligten Lehrpersonen in diesem Schuljahr das Projekt zumindest teilweise weiterführen, freut Jardena Puder deshalb besonders. ■