

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Albiate.bewegt"  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991840>

### **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:** 04.02.2026

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

# «Albate.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 «Albate in forma», so viel wie «Albate 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, Freiwilligenorga-

nisationen – 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. Anfangen 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 unge-

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