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

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 10 (2008)

Heft: 2

**Artikel:** Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

Autor: Di Potenza, Francesco

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-991595

#### 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**

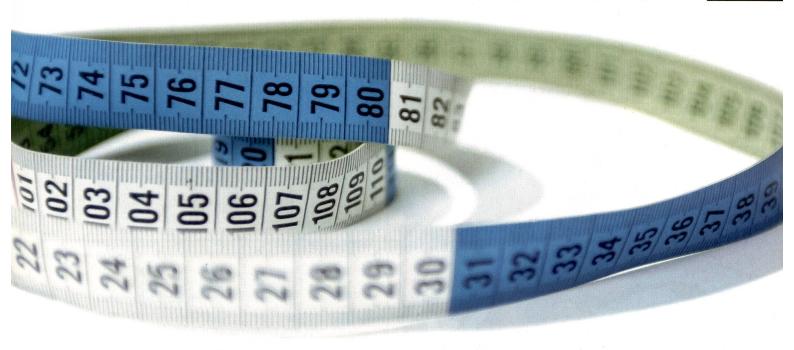
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.11.2025** 

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



## Hoffnung dank Vorwärtsstrategie?

Während die «Epidemie des Übergewichts» in vielen Ländern und bei den Erwachsenen gut dokumentiert ist, verfügt die Schweiz nur über lückenhafte Daten zum Ausmass des Problems bei Kindern und Jugendlichen. Die Resultate eines erfolgreichen Pilotprojekts mit Daten des Schuljahres 2005/06 erlauben eine erste Beurteilung der Lage und bilden den Ausgangspunkt für ein Verfolgen künftiger Entwicklungen.

Text: Francesco Di Potenza, Fotos: Philipp Reinmann

▶ Ausserordentliche Probleme bedürfen besonderer Lösungsansätze: Die schulärztlichen Dienste (SäD) der Städte Basel, Bern und Zürich im Frühjahr 2007 haben deshalb beschlossen, die Gewichtsdaten ihrer Schulkinder in Zukunft nach einem einheitlichen Modell zu erheben und auszuwerten. Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz wurde bei der Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG in Zürich eine Koordinations- und Analysestelle geschaffen, welche die von den SäD erhobenen Daten sammelt und auswertet.

#### Von der Datensammlung zur Analyse

Kinder und Jugendliche ausgewählter Schulstufen werden in den erwähnten Städten seit Jahren anlässlich schulärztlicher Untersuchungen gewogen und gemessen. Aus diesen Angaben kann der sogenannte Body-Mass-Index BMI (siehe Kasten) berechnet werden, auf dessen Grundlage zwischen normal- und übergewichtigen beziehungsweise adipösen Personen unterschieden werden kann. Bei der Analyse der Daten werden nicht alle Kinder eines gegebenen Schuljahres untersucht, sondern jeweils nur ausgewählte Schulstufen. Somit liegen zwar nicht für jedes Altersjahr Angaben vor, Aussagen über verschiedene Schulstufen können dennoch gemacht werden. Neben Alter wurden auch Geschlecht, nationale und soziale und Herkunft weitere Merkmale berücksichtigt.

#### Wissenswert

#### Kinder richtig einordnen

- ▶ Der Body-Mass-Index berechnet sich wie folgt: BMI = Gewicht in kg / (Körpergrösse in m)2. Bei Erwachsenen gilt ein Wert von unter 18 als untergewichtig, zwischen 18 und 25 als «normalgewichtig», während ein BMI von 25 oder mehr als «übergewichtig» klassifiziert wird. Die Gruppe der Übergewichtigen wird dabei weiter differenziert, indem bei einem BMI von 30 oder mehr von Adipositas gesprochen wird. Diese Grenzwerte können für Kinder nicht direkt übernommen werden, da ihr BMI wachstumsbedingt tiefer liegt als bei den Erwachsenen. Deshalb müssen Umrechnungstabellen hinzugenommen werden, auf deren Grundlage ebenfalls eine Klassifikation nach Normal-, Übergewicht und Adipositas vorgenommen werden kann. Ein neuer BMI-Rechner, der die sogenannten Perzentilkurven berücksichtigt, findet sich ab sofort unter:
- > www.gesundheitsfoerderung.ch







#### Auslandschweizer-Organisation

Sommerlager für Auslandschweizerinnen und Auslandschweizer

#### Leiterinnen und Leiter gesucht

Für die Sommerlager mit Auslandschweizer Kindern und Jugendlichen suchen wir motivierte Leiterinnen und Leiter. Die Teilnehmer aus aller Welt lernen die Schweiz kennen, knüpfen Kontakte zu anderen Auslandschweizern und verbringen erlebnisreiche Ferien in der Schweiz.

#### Wir erwarten

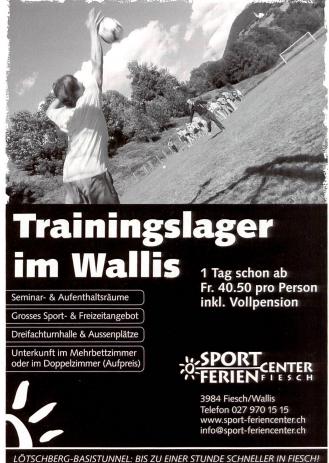
- Eine gültige J&S-Leiterausbildung (z.B. Lagersport, Trekking o.Ä.)
- Erfahrung im Lagerleiten und in der Arbeit mit Kindern/Jugendlichen
- Fremdsprachenkenntnisse und Interesse an fremden Kulturen
- Zuverlässigkeit, Teamfähigkeit, Kontaktfreudigkeit und Flexibilität

#### Daten:

(13.7. - 25.7.2008)Jugendlager: Flumserberg I (27.7. - 08.8.2008)Flumserberg II Kinderlager: Abländschen (28.6. - 12.7.2008)(28.6. - 12.7.2008)Elm (09.7. – 19.7.2008) (12.7. – 26.7.2008) Münstertal Adelboden (21.7. – 02.8.2008) (26.7. – 09.8.2008) **BULA Linthebene** S-chanf (26.7. - 09.8.2008)Lantsch Ennev (09.8. - 24.8.2008)

Für einige Lager werden auch **Lagerköche oder -köchinnen** gesucht. Die Entschädigungsansätze bewegen sich zwischen 50 und 80 Franken pro Tag plus Kost und Logis. Auch Zivildiensteinsätze sind möglich.

Weitere Auskünfte erteilen die Auslandschweizer-Organisation und die Stiftung für junge Auslandschweizer Alpenstrasse 26, 3006 Bern Tel. 031 356 61 00 youth@aso.ch / www.aso.ch



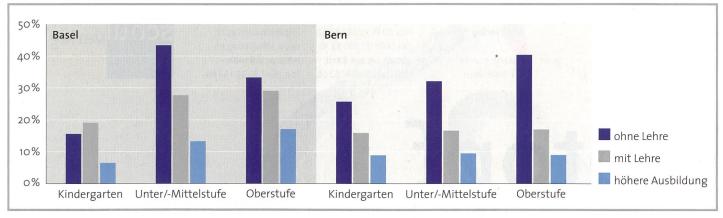


Abb. 1: Anteil der übergewichtigen Kinder auf ausgewählten Schulstufen nach sozialer Herkunft (Bildungsniveau der Eltern) in den Städten Basel und Bern (Schuljahr 2005/06).

#### **Ein ernstes Problem**

In der Gesamtbetrachtung lässt sich festhalten: Jedes fünfte untersuchte Kind (20%) ist übergewichtig und jedes zwanzigste (5%) adipös. Der Anteil adipöser Kinder und Jugendlicher unterscheidet sich zwischen den Schulstufen nur geringfügig, während sich beim Übergewicht erhebliche Differenzen zeigen: Im Kindergarten sind 16 Prozent der Kinder übergewichtig, auf der Unter-/Mittelstufe sind es 22 Prozent und auf der Oberstufe gar 23 Prozent.

Weiter festgehalten wurde der Unterschied des Anteils übergewichtiger und adipöser Kinder zwischen den Städten. Fazit: In allen drei Städten ist Übergewicht ein ernstzunehmendes Problem. Während sich die Kindergartenkinder aus den drei Städten bezüglich des Übergewichts aber kaum voneinander unterscheiden, existieren auf der Unter-/Mittelstufe sowie der Oberstufe gewisse Differenzen, die jedoch bei bekannten starken jährlichen Schwankungen nur mit Vorsicht interpretiert werden können.

#### Bildungsfernes Umfeld als höheres Risiko

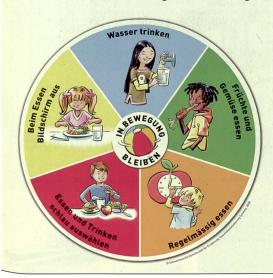
In Basel und Bern existieren zudem Angaben zur sozialen Herkunft der Kinder. Daraus wird ersichtlich, dass Kinder aus bildungsfernen Haushalten deutlich häufiger von Übergewicht betroffen sind als Kinder, deren Eltern eine Lehre oder eine höhere Ausbildung abgeschlossen haben (siehe Abb. 1). Je nach Schulstufe ist der Anteil der übergewichtigen Kinder aus Haushalten ohne nachobligatorische Schulbildung um bis zu viermal höher als bei Kindern von Eltern mit einer höheren Schulbildung. Ein Prozent der Kinder von Eltern mit einer höheren Bildung sind adipös; bei Kindern von Eltern mit einem Lehrabschluss beträgt dieser Anteil 6 Prozent und bei Kindern von Eltern ohne nachobligatorische Schulbildung gar knapp 9 Prozent.

Die Untersuchung zeigte auch, dass Übergewicht bei den Knaben etwas verbreiteter ist als bei den Mädchen. Dieser jedoch nur geringe geschlechtsspezifische Unterschied ist in Anbetracht der Gesamtproblematik der hohen Übergewichtszahlen bei Mädchen und Knaben ausser Acht zu lassen.

#### Plakativ und übersichtlich

► Gegen die Problematik Übergewicht bei Kindern gehen auch die Schweiz. Gesellschaft für Ernährung und die Gesundheitsförderung Schweiz an. Mit der neuen Ernährungsscheibe wurde ein weiterer Schritt vollzogen.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung machen Spass und fördern die körperliche sowie die geistige Entwicklung der Kinder. Die Ernährungsscheibe orientiert sich in der Aufmachung an der Bewegungsscheibe und zeigt auf eine verständliche Weise, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Ein Fünf-Punkte-Programm für einen gesunden Lebensstil.



#### Wasser trinken

- Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trinke zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon.
- Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüsste Getränke.

#### Früchte und Gemüse essen

- Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse.
- Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.

#### Regelmässig essen

- Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir die Energie dazu.
- Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmässige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.

#### Essen und Trinken schlau auswählen

- Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut in Form zu bleiben.
- Nimm es leichter: Geniesse fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

#### Beim Essen Bildschirm aus

- Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben kehre dem Bildschirm öfter den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.
- Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen geniesse es und mache gleichzeitig nichts anderes.

schulverlag blmv AG

Güterstrasse 13 CH-3008 Bern Fon 0041 31 380 52 52 Fax 0041 31 380 52 10 Bestellung auf Band Fon 0041 31 380 52 00 info@schulverlag.ch www.schulverlag.ch Infos zu Software Fon 0041 31 380 52 80



# Tiptopf

essen, trinken, sich wohlfühlen

### Das meistgekaufte Kochbuch der Schweiz wurde komplett überarbeitet und offeriert ein neues Kochgefühl:

- Frisches, modernes Erscheinungsbild
- Ein Mehrfaches an Abbildungen
- 12 Rezeptkapitel mit beliebten Grundrezepten und raffinierten Varianten
- Ein farbiges Rezeptlayout
- Ca. 10 % mehr Rezepte, viele neue Rezepte
- Schritt-für-Schritt-Fotos
- Aktuelle Ernährungslehre mit vielen Tipps für die Praxis und einer schweizerisch kompatiblen Lebensmittelpyramide
- «essen, trinken, sich wohlfühlen» Jugendliche machen's vor

Natürlich bleibt der Tiptopf dem Erfolgsrezept treu: Tiptopf ist ein Grundlagenwerk rund ums Kochen. Rezepte von A wie Appledrink bis Z wie Zwetschgenkuchen finden sich ebenso in diesem Buch wie Tipps und Tricks zum Kochen und Backen, Hilfestellungen für die Menüplanung und eine vollständig neu bearbeitete Ernährungslehre in leicht verständlicher Form. Lassen Sie sich überraschen!

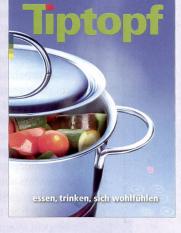
#### schulverlag blmv AG











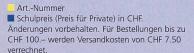
#### **Tiptopf**

ab 7. Schuljahr Autorinnenteam

18. vollständig überarbeitete Auflage 2008 448 Seiten, 17 x 23 cm, farbig illustriert, gebunden

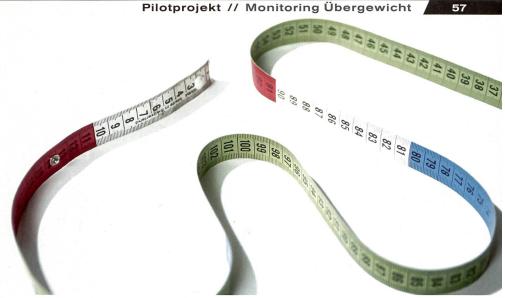
- 8.714.00 ISBN 978-3-292-00481-9
- 28.50 (38.00)

www.schulverlag.ch



Bestellen: Geben Sie in das PaperLink-Fenster auf www.schulverlag.ch die Artikelnummer mit oder ohne Trennpunkte ein und drücken Sie die Entertaste. Sie werden direkt zur Bestellmöglichkeit und/oder zu den Detailinformationen des gewünschten Artikels weitergeleitet.





#### Einfluss der Nationalität

Ausgeprägter als die Geschlechterunterschiede sind die Differenzen zwischen Schweizer/-innen und Ausländer/-innen: In allen drei untersuchten Städten und auf allen Schulstufen übertrifft der Anteil übergewichtiger ausländischer Kinder und Jugendlicher derjenige der Schweizer/innen um bis das Doppelte. Insgesamt ist über ein Viertel (27%) der ausländischen Kinder und Jugendlichen übergewichtig, während es bei den Schweizer/-innen 16 Prozent sind.

Soziale Schicht und sind somit wichtige «Risikofaktoren» bei der Erklärung von Übergewicht (siehe Abb. 2). Diese Faktoren erklären im Übrigen auch einen Teil der Unterschiede zwischen den drei Städten. Basel weist nämlich einen im Vergleich zu den beiden anderen Städten höheren Anteil an Ausländer/-innen, Industriearbeiter/-innen und Personen mit einer geringen Schulbildung auf.

#### Ein Modell für die Zukunft

Wichtige Einflussfaktoren sind auch die präventiven Massnahmen, die zum Teil seit vielen Jahren in den Städten angeboten werden. Dazu gehören gesunde Mittagsverpflegung in den Betreuungsstätten und Tagesschulen ebenso wie Ernährungs- und Bewegungsprojekte.

Grundsätzlich sagt ein Wert aus einem einzigen Schuljahr jedoch wenig aus, und man kann daraus weder auf die Ursachen des Übergewichts schliessen noch die zukünftige Entwicklung der Gewichtsproblematik prognostizieren. Es braucht deshalb eine langjährige Gewichtsdatenerhebung mit gleichzeitigem Verfolgen der soziodemografischen Entwicklung wie auch der in dieser Zeit ergriffenen Massnahmen zur Beeinflussung von Ernährungsverhalten und/ oder-verhältnissen.

Das Monitoring in der vorliegenden Form kann Teil einer solchen umfassenden Analyse sein und damit die Planung zukünftiger Massnahmen unterstützen. //

> Details zur Studie finden sich im Gesamtbericht zur gemeinsamen Datenauswertung der Gewichtsdaten, der auf der Homepage der Gesundheitsförderung Schweiz angefordert werden kann. www.gesundheitsfoerderung.ch

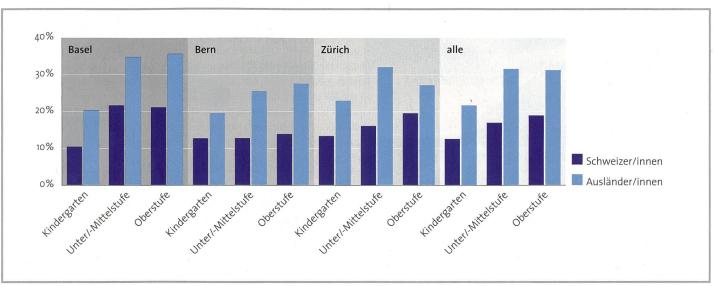
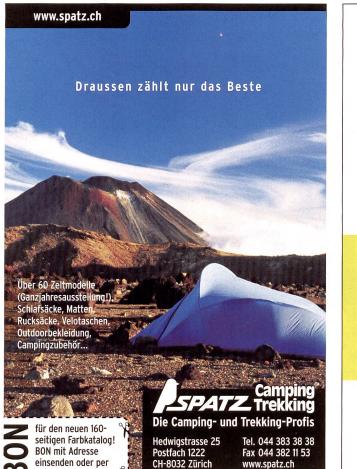


Abb. 2: Anteil der übergewichtigen Schweizer/-innen und Ausländer/-innen auf ausgewählten Schulstufen in den Städten Basel, Bern und Zürich (Schuljahr 2005/06).



\*Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40:275-81.

www.spatz.ch



einsenden oder per

Mausklick bestellen.

