

Welche Verhältnisse fördern gesundes Körpergewicht? Mit Praxisbeispiel

Von Dr.med. David Fäh, MPH und Corinne Eugster

Umwelt fällt ins Gewicht

Weltweit nimmt die Zahl übergewichtiger Menschen zu. Auch und besonders in Entwicklungsländern. Einzige Ausnahme: Ländliche Regionen Afrikas. Die Meisten sind dort gertenschlank. Kein Wunder, müssen viele von Ihnen doch zweistündige Fussmärsche zurücklegen, um an die tägliche Wasserration zu gelangen. Auch das Sammeln und Zubereiten des Essens kostet Kalorien. Kioske und 24h-Tankstellen mit Snacks sind in der Steppe dagegen so dünn gesät wie Oasen in der Sahara. Sonnenklar: Die Umwelt bestimmt wesentlich mit, wie viel Gewicht wir mit uns tragen. In westlichen Ländern, aber auch in den sich schnell entwickelnden Regionen Asiens und Südamerikas, ist der Trend zu einem Leben, das uns immer weniger Kalorien abverlangt und immer mehr davon bietet ungebrochen.

Gebaute Umwelt

Schnell wachsende Vorstädte zersiedeln die Landschaft und machen die Fortbewegung zu Fuss oder mit dem Rad unattraktiv. Spiel- und Bewegungsräume an der frischen Luft verinseln, was dazu führt, dass sich Freizeitbeschäftigungen auf Innenräume verlagern. Riesige Einkaufszentren schießen wie Pilze aus dem Boden und animieren zum Grosseinkauf. Im Verhältnis zu unserem Einkommen, müssen wir immer weniger fürs Essen ausgeben. Und noch nie war es so einfach an energiereiche Nahrung zu kommen und noch nie gab es so viel davon für wenig Geld: An jeder Ecke buhlen Shops, Imbisse und Tankstellen um Kunden – fast rund um die Uhr. Bei der Fülle an Produkten und Informationen wird es für KonsumentInnen aber immer schwieriger gesunde Entscheidungen zu treffen.

Soziale Strukturen

Auch die Gesellschaft erfährt in den letzten hundert Jahren einen grundlegenden Wandel. Arbeit und Beruf haben für Mann und Frau hohe Priorität. Mittagstische, an denen die ganze Familie zusammensitzt werden seltener. Fixfertige Menüs konkurrieren die Kochkünste von Hausfrauen. Auswärtsessen liegt für Gross und Klein im Trend. Woher Lebensmittel stammen und wie sie sich zum Gericht fügen, bleibt vielen Kindern verborgen. Für viele von ihnen ist es attraktiver, sich virtuell am Bildschirm zu messen, als sich draussen mit Gleichaltrigen zu raufen. Aber auch viele Erwachsene bleiben lieber zuhause vor dem Fernseher, weil sie sich draussen nicht mehr sicher fühlen. Die Arbeit verlangt uns ebenfalls immer weniger Kalorien ab. Eine überwiegende Mehrheit der Schweizer arbeitet im kräfteschonenden Dienstleistungsbereich.

Purzelbaum: Eine Rolle vorwärts zum gesunden Körpergewicht

Ob ein Mensch übergewichtig wird oder schlank durch das Leben schreitet, entscheidet sich häufig sehr früh im Leben. Der Kalorienverbrauch spielt dabei eine wichtige Rolle. Motorische Fähigkeiten, die im Kleinkindesalter angeeignet werden, beeinflussen früh das Bewegungsverhalten. Fehlt diese nötige Stimulation, kann das Konsequenzen für das restliche Leben haben. Das betrifft auch das Körpergewicht. In der Schweiz ist mittlerweile jedes fünfte Kind übergewichtig und nachhaltige Massnahmen gegen diese Entwicklung sind ausserordentlich wichtig.

Das Projekt Purzelbaum – bewegter Kindergarten hat sich zum Ziel gesetzt, die Freude an der Bewegung zu erhalten, zu wecken und zu fördern. Bewegung soll im Kindergarten grundsätzlich jederzeit möglich sein. Kindergartenräume werden mit fixem und mobilem Material bewegungsfördernd ausgestattet. Der Kindergartenalltag wird von den Kindergärtnerinnen bewusst bewegungsfreundlich gestaltet. Neben dem Bewegungsangebot für die Kinder sind die Weiterbildungen der Kindergärtnerinnen und die Zusammenarbeit mit den Eltern wichtige Eckpfeiler zur Sicherung der Nachhaltigkeit.

Das Projekt Purzelbaum wurde erstmals in Basel durchgeführt und evaluiert. Mittlerweile ist es dort fester Bestandteil des Kindergartens. Nach den sehr guten Erfahrungen wird dieses Projekt nun auch auf Bern, Zürich und andere Kantone ausgeweitet. Die entsprechenden Pilotprojekte sind bereits im Gange. Purzelbaum ist ein Idealbeispiel, wie Primärprävention und Gesundheitsförderung einen festen Platz im Alltag einnehmen können.

Gift in der Umwelt: Sanierung der anderen Art

Eine ungesunde Umwelt kann nicht nur Lunge und Herz schädigen, sie kann also auch zu Übergewicht führen. Vor diesem Hintergrund lassen sich Elemente in unserem Umfeld identifizieren, die Gift für ein gesundes Körpergewicht sind. Folgende Massnahmen könnten helfen, die Umwelt zu entgiften:

Schulen

- Frühe und flächendeckende Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung
- Gesundes Nahrungs- und Getränkeangebot
- Gesundheitsfördernde Ganztagesbetreuung
- Einbezug der Eltern
- Gesundheitsförderliche Infrastruktur, Innen- und Aussenraumgestaltung

Gesetze

- Einschränkung von Werbung, insbesondere Werbung bei Kindern
- Schärfere Richtlinien für Lebensmittelhersteller bezüglich Herstellung und Deklaration
- Strengere Auflagen für Restauration und Lebensmittelverkauf
- Lenkungsabgaben für gewisse Nahrungsmittel und Unterhaltungselektronik
- Einschränkung des motorisierten Verkehrs, Förderung von Fuss- und Radwegen
- Gesetze für mehr subjektive Sicherheit

Architektur

- Mehr gut zugängliche Grünflächen
- Grössere Fussgängerzonen
- Verkehrsberuhigende Massnahmen in Schul- und Spielplatznähe
- Sichere, gut beleuchtete Trottoirs
- Bewegungsfreundliche Gebäude
- Gute Vernetzung der Agglomerationen mit Trottoirs und Anbindung durch Radwege

Mehr zum Projekt Purzelbaum – bewegter Kindergarten unter www.stadt-zuerich.ch/internet/ssd/gesundheit_praevention/home/Projekte.html

Mehr zu struktureller Prävention von Übergewicht unter www.saez.ch/pdf_d/2006/2006-34/2006-34-309.PDF

Dr.med. David Fäh, MPH
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84
8001 Zürich
Tel. 044 634 46 16
david.faeh@ifspm.uzh.ch

Corinne Eugster
Co- Projektleitung Projekt Purzelbaum –
bewegter Kindergarten
Kindergärtnerin Stadt Zürich
Eltern- und Erwachsenenbildnerin EB Zürich
Bucheggstr. 157
8057 Zürich
corinne.eugster@gmx.net