

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**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:  $BMI = \text{Gewicht in kg} / (\text{Körpergrösse in m})^2$ . 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](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)



# Forerunner 405 Sie laufen...

...und  
er hilft  
Ihnen zu  
gewinnen!



## Forerunner 405

Der Forerunner 405 bietet alles, was konditionsbewusste Sportler für ihr Training benötigen. Das kleine und wasserdichte Gerät mit klarem, gut ablesbarem Display und angenehmem Armband verfügt über einen hochempfindlichen GPS-Empfänger für genaue Geschwindigkeit und Distanz sogar unter Bäumen. Er ist vollgepackt mit Funktionen. Selbst Start, Stopp und Zwischenzeiterfassung erledigt er automatisch.

Mit dem Forerunner trainieren heisst auch, nie mehr alleine auf der Strecke zu sein. Der programmierbare Virtual Partner ist immer dabei. Diese einmalige Funktion zeigt Ihnen, ob Sie gegenüber Ihrem virtuellen Trainingspartner voraus sind, mit- halten oder zurückfallen.

# GARMIN

Generalvertretung:  
Bucher + Walt - 032 755 95 85 - [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch)



Stiftung für junge Auslandschweizer  
Fondation pour les enfants suisses à l'étranger  
Fondazione per i giovani svizzeri all'estero  
Fondazione per giovani svizzeri a l'estero

### 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-Leiterausstellung (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:

Jugendlager:	Flumserberg I	(13.7. – 25.7.2008)
	Flumserberg II	(27.7. – 08.8.2008)
Kinderlager:	Abländschen	(28.6. – 12.7.2008)
	Elm	(28.6. – 12.7.2008)
	Münstertal	(09.7. – 19.7.2008)
	Adelboden	(12.7. – 26.7.2008)
	BULA Linthebene	(21.7. – 02.8.2008)
	S-chanf	(26.7. – 09.8.2008)
	Lantsch	(26.7. – 09.8.2008)
	Enney	(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](mailto:youth@aso.ch) / [www.aso.ch](http://www.aso.ch)



## Trainingslager im Wallis

1 Tag schon ab  
Fr. 40.50 pro Person  
inkl. Vollpension

Seminar- & Aufenthaltsräume

Grosses Sport- & Freizeitangebot

Dreifachturnhalle & Aussenplätze

Unterkunft im Mehrbettzimmer  
oder im Doppelzimmer (Aufpreis)

**SPORT**CENTER  
**FERIEN**FIESCH

3984 Fiesch/Wallis  
Telefon 027 970 15 15  
[www.sport-feriencenter.ch](http://www.sport-feriencenter.ch)  
[info@sport-feriencenter.ch](mailto:info@sport-feriencenter.ch)



LÖTSCHBERG-BASISTUNNEL: BIS ZU EINER STUNDE SCHNELLER IN FIESCH!



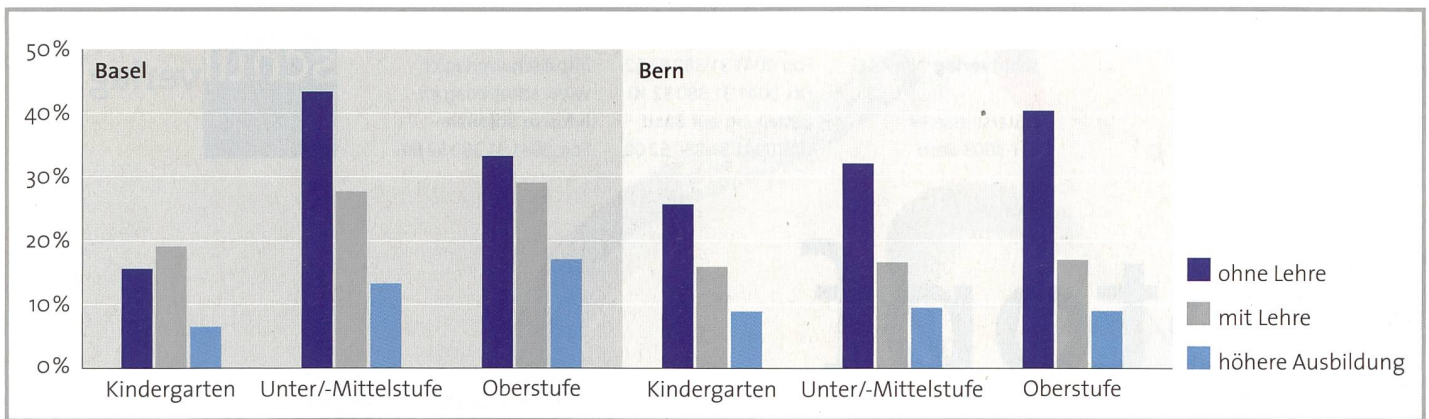


Abb. 1: Anteil der übergewichtigen Kinder auf ausgewählten Schulstufen nach sozialer Herkunft (Bildungsniveau der Eltern) in den Städten Basel und Bern (Schuljahr 2005/06).

### 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

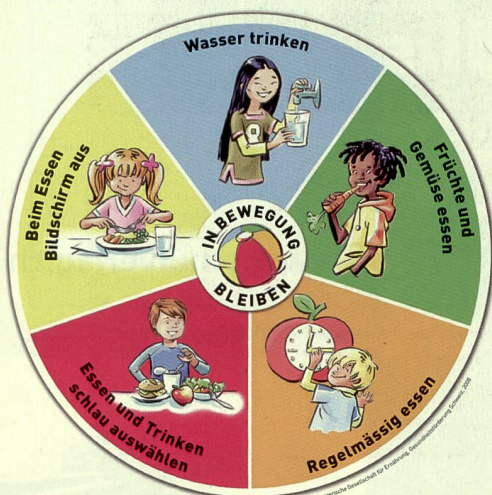
In Basel und Bern existieren zudem Angaben zur sozialen Herkunft der Kinder. Daraus wird ersichtlich, dass Kinder aus bildungsfernen Haushalten deutlich häufiger von Übergewicht betroffen sind als Kinder, deren Eltern eine Lehre oder eine höhere Ausbildung abgeschlossen haben (siehe Abb. 1). Je nach 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

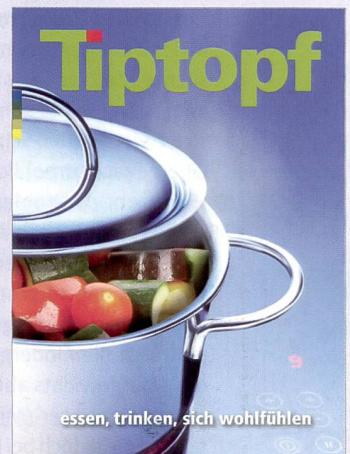
essen, trinken, sich wohlfühlen

Das meistverkaufte 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 Zwetschgkuchen 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)



■ Art.-Nummer  
■ Schulpreis (Preis für Private) in CHF.  
Änderungen vorbehalten. Für Bestellungen bis zu CHF 100.– werden Versandkosten von CHF 7.50 verrechnet.

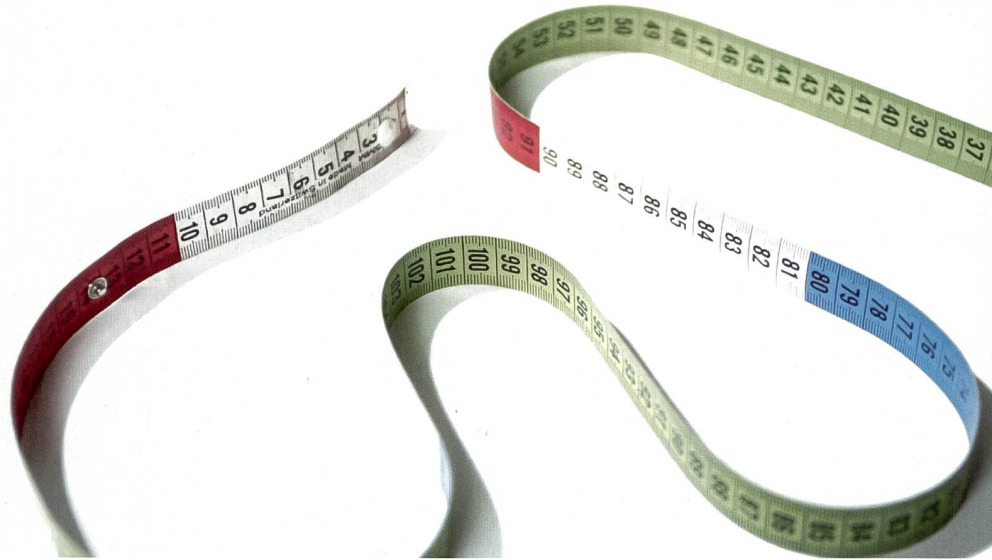


**Bestellen:** Geben Sie in das **PaperLink**-Fenster auf [www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch) die Artikelnummer mit oder ohne Trennpunkte ein und drücken Sie die Entertaste. Sie werden direkt zur Bestellmöglichkeit und/oder zu den Detailinformationen des gewünschten Artikels weitergeleitet.



[www.schulverlag.ch](http://www.schulverlag.ch)





**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](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

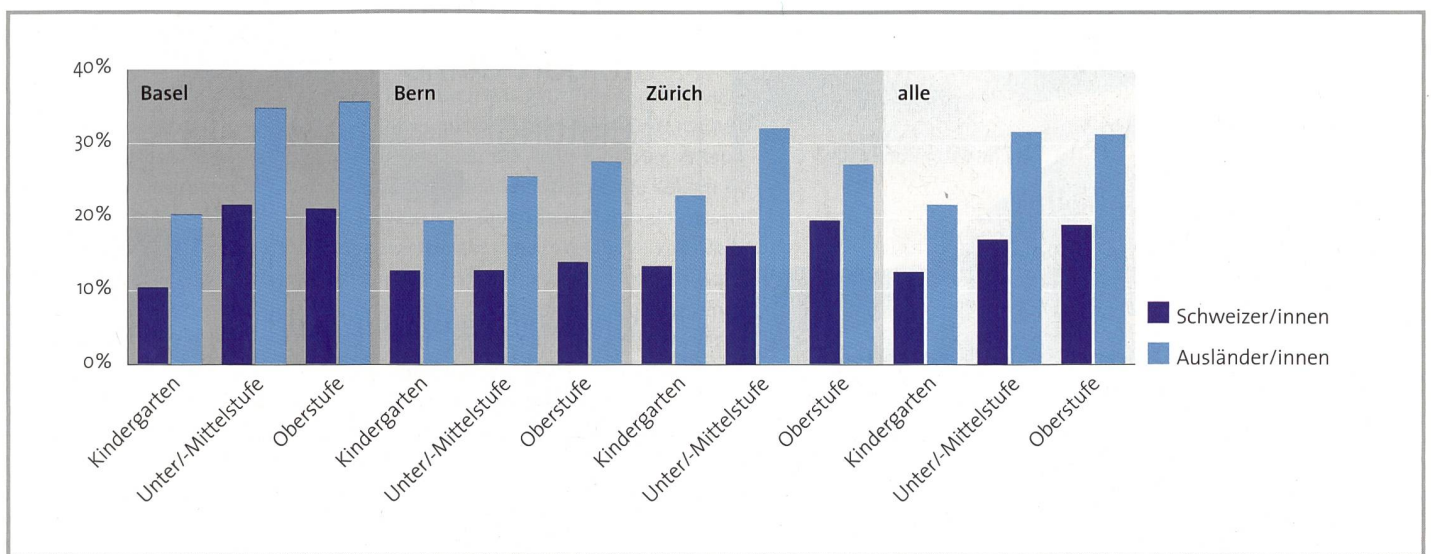
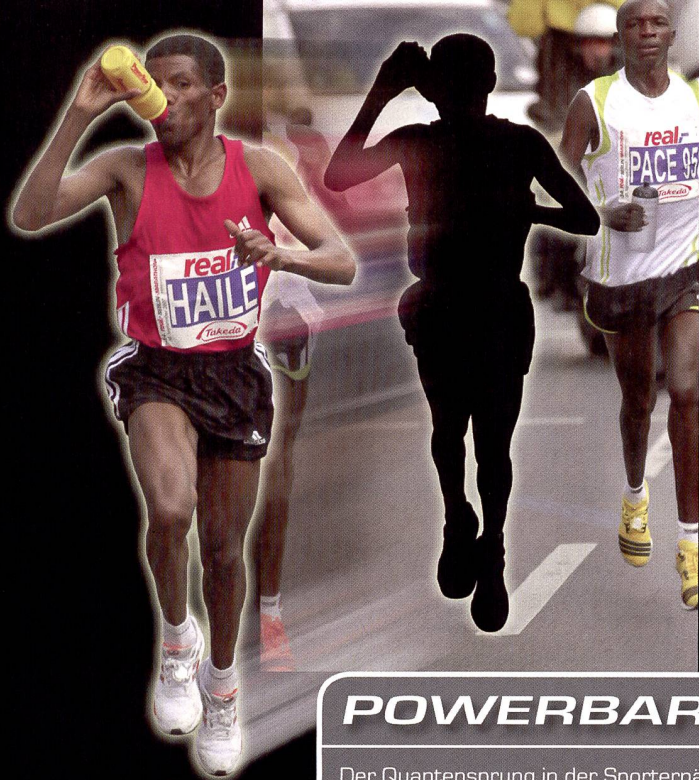


Abb. 2: Anteil der übergewichtigen Schweizer/-innen und Ausländer/-innen auf ausgewählten Schulstufen in den Städten Basel, Bern und Zürich (Schuljahr 2005/06).





**PowerBar**  
PREMIUM SPORTS NUTRITION

Die PowerRevolution.  
Durchschnittlich 8% mehr  
Leistung\* mit **C2MAX**

**POWERBAR® GEL**

**FUEL** 1 DURING 2 3

Der Quantensprung in der Sporternährung: Der neue, innovative C2MAX Kohlenhydratmix von PowerBar® enthält eine spezielle Mischung aus Glukose- und Fruktosequellen. Dadurch können die Muskeln bis zu 55% mehr Kohlenhydrate aufnehmen. Durch das Mehr an Energie steigert sich die Leistung um durchschnittlich 8%. Das haben wissenschaftliche Studien gezeigt. C2MAX finden Sie ab sofort in allen Performance Riegeln, Gels und Performance Sports Drinks.



**Haile Gebrselassie:**  
2 x Olympisches Gold,  
25 Weltrekorde.  
PowerBar User seit 1998.

**Power to Push**

Mehr über C2MAX unter [www.powerbar-europe.com](http://www.powerbar-europe.com)

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

[www.spatz.ch](http://www.spatz.ch)

Draussen zählt nur das Beste



Über 60 Zeltmodelle  
(Ganzjahresausstellung!),  
Schlafsäcke, Matten,  
Rucksäcke, Velotaschen,  
Outdoorbekleidung,  
Campingzubehör...

**SPATZ** Camping  
Trekking  
Die Camping- und Trekking-Profis

Hedwigstrasse 25 Tel. 044 383 38 38  
Postfach 1222 Fax 044 382 11 53  
CH-8032 Zürich [www.spatz.ch](http://www.spatz.ch)

**BON** für den neuen 160-  
seitigen Farbkatalog!  
BON mit Adresse  
einsenden oder per  
Mausklick bestellen.

mob

**SPIRO TIGER**®  
Ausdauertraining für die Atmung

Atmungstraining  
steigert deine  
Leistung!



Extrapower dank SpiroTiger®



**Karin Thürig:**  
Olympia Siegerin

«Dieses gezielte Ausdauertraining ist  
bereits fest in meinen Trainingsalltag  
integriert!»



Headquarters  
idiag AG  
Mülistrasse 18  
CH-8320 Fehraltorf

Tel. +41 (0)44 908 58 58  
Fax +41 (0)44 908 58 59

**idiag**

email: [info@idiag.ch](mailto:info@idiag.ch)  
[www.idiag.ch](http://www.idiag.ch)