

## Aktuelles aus der Gesundheitsförderung

NEWS

### Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs

Am 20. Juni 2008 startete in Basel-Stadt das kantonale Impfprogramm gegen humane Papillomaviren (HPV), die Gebärmutterhalskrebs verursachen können. Diese neue Impfung wird allen Mädchen und jungen Frauen im Alter von 11 bis 19 Jahren empfohlen und ist im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt kostenlos erhältlich. Terminvereinbarung in der Impfsprechstunde für eine Beratung und die Impfung unter 061 267 45 20.

### Ernährungskoffer

Studien zeigen, dass Kinder in ihrem Essverhalten stark durch ihre Eltern beeinflusst werden. Gesundheitsfördernde Massnahmen versprechen daher vor allem dann Erfolg, wenn gleichzeitig auch die Familie mit einbezogen wird.

Der neu veröffentlichte Ernährungskoffer unterstützt hierbei Lehrkräfte bei einer praxisnahen Gestaltung eines Elternabends zum Thema Ernährung. Er beinhaltet einen fertigen Vortrag (CD oder Folien), einen Ordner mit Hintergrundinformationen, kindgerechte Literatur, eine Ernährungspyramide aus Holz mit Plastiklebensmitteln und weiteres Material.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bei uns.



**Sit up** Rückenschmerzen sind schon im jugendlichen Alter häufig. Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt spricht deshalb mit der neuen Informationskampagne «Sit up» speziell Jugendliche an. Thematisiert werden in einem ansprechenden Magazin das richtige Sitzen, Bewegungsübungen, welche helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden, und der richtige Umgang mit Lasten. Das Magazin «Sit up» kann direkt bei der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention, bestellt werden.

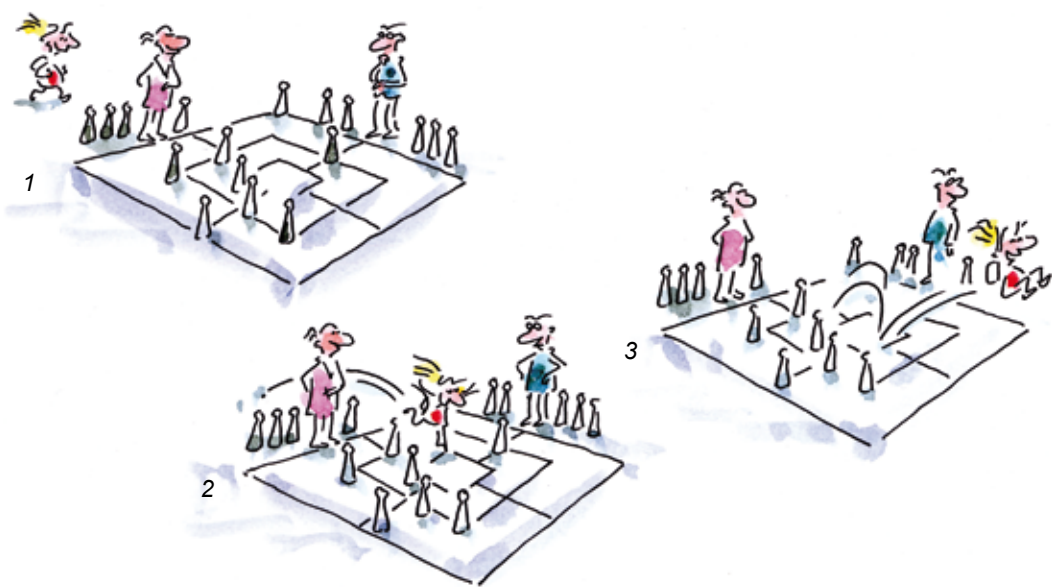
### Experiment Nichtrauchen

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht. Diese Tatsache ist sehr erfreulich, denn wer während seiner Jugendzeit rauchfrei bleibt, hat grosse Chancen, das ganze Leben lang nicht zu rauchen. Am «Experiment Nichtrauchen» teilnehmende Klassen verpflichten sich, ein halbes Jahr rauchfrei zu bleiben. Der Wettbewerb bietet Schülerinnen und Schülern der 6. bis 9. Klassen die Möglichkeit, sich interaktiv mit dem Thema Nichtrauchen auseinanderzusetzen und eine eigene Haltung dazu zu entwickeln resp. zu verstärken. Die diesjährige Ausgabe dauert vom 10. November 08 bis zum 10. Mai 09.

[www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

### Kontakt für Bestellungen und weiterführende Informationen:

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Telefon: 061 267 45 20  
E-Mail: [g-p@bs.ch](mailto:g-p@bs.ch)  
[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)



timeout

Illustr. Hugo Bossard



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## Bereich Gesundheitsdienste

### ► Gesundheitsförderung und Prävention

## Bewegung bringt's!

**«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die blosse Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen»**

Die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde vor rund 50 Jahren veröffentlicht und beschreibt die Gesundheit in moderner Weise mit drei Dimensionen. Jedoch wird heute die Gesundheit eher als dynamisches Modell und nicht als ein blosser Zustand gesehen. Denn Gesundheit ist wandelbar und kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Einen wichtigen Einflussfaktor stellt dabei die körperliche Bewegung dar.

So kann mit wenig Aufwand schon viel erreicht werden. Mit nur einer halben Stunde Alltagsbewegung pro Tag wird bereits das Risiko für chronische Erkrankungen gesenkt. Von diesen Mindestempfehlungen profitieren vor allem bisher inaktive Personen. Um noch mehr für seinen Körper und sein Wohlbefinden zu tun, ist es sinnvoll, die körperlichen Betätigungen langsam zu steigern. Bereits aktive Personen können sich an den weitergehenden Empfehlungen der Bewegungspyramide, wie dreimal Ausdauer- und zweimal Krafttraining pro Woche, orientieren. Vor allem ab 50 nimmt die Bedeutung des Krafttrainings, um im späteren Alter länger selbstständig bleiben zu können, zu.

Jugendlichen und Kindern empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit, täglich mindestens eine Stunde

Sport zu betreiben, wobei Kinder sich mehr als 90 Minuten bewegen sollten.

Wird die empfohlene körperliche Aktivität regelmässig betrieben, reduziert sich das Risiko, an einer der häufigsten chronischen Leiden unserer Zeit wie Herz-Kreislaufkrankheiten, Osteoporose, Rückenbeschwerden, Darm- und Brustkrebs zu erkranken. Weiter wirkt Bewegung antidepressiv, hellt die Stimmung auf und fördert soziale Kontakte.

Trotzdem zeigt die Sport Schweiz Befragung 2008, dass 60% der Schweizer Bevölkerung ungenügend sportlich aktiv und davon 27% inaktiv sind. Diese Zahlen bergen ein grosses Potenzial für Prävention.

Ob für Alt oder Jung, es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Inaktive können jederzeit ihre Leistung steigern und ihre Gesundheit damit verbessern. Bekanntlich ist unser Körper ja in jedem Alter sehr anpassungsfähig.



Das Allerwichtigste ist jedoch, dass Bewegung Spass macht!

Eva Hollosi, MSc

### In dieser Ausgabe

**Seite 2** Burzelbaum, ein Basler Projekt für mehr Bewegung im Kindergarten – **Seite 3** Sitzen Sie gut? – **Seite 4** Aktuelles und Cartoon



# Burzelbaum, ein Basler Projekt für mehr Bewegung im Kindergarten

Genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind zentrale Elemente für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Deshalb haben das Rektorat Kindergärten Basel-Stadt und der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention zusammen mit anderen Partnern im Januar 2005 das Projekt Burzelbaum gestartet, um gemeinsam die Bewegung im Kindergartenalltag zu fördern.



Alle Lehrpersonen erhalten eine umfassende Weiterbildung, die Kindergärten werden räumlich umgestaltet und es finden Elternabende sowie Elternaktivitäten statt.

Auch schweizweit haben diese erfreulichen Ergebnisse Beachtung gefunden und dazu geführt, dass das Projekt von mehreren Kantonen übernommen wird.

Dr. med. Barbara Müller

### Statements von Eltern

«Burzelbaum ist für mich eine gute Motivation, mehr auf die Ernährung zu achten und bewusst mehr Bewegung in den Alltag einzubringen.»

«Durch die Bewegung ist unser Kind viel konzentrierter und auch mutiger geworden.»

«Die Kinder können im geschützten Rahmen sehr viel ausprobieren und haben viel Spass dabei.»



Die in der Projektphase 2004–2006 von Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführte Evaluation zeigte erfreuliche Ergebnisse. Aus Sicht der beteiligten Lehrpersonen und der Eltern hat sich das Bewegungsverhalten durch das Projekt deutlich verändert. Die Kinder bewegen sich mehr, sind sicherer und mutiger geworden und haben mehr Spass an der Bewegung.

Aufgrund dieser Tatsache entschied die Schulleitung der Kindergärten Basel-Stadt, dass das Konzept des Projekts Burzelbaum flächendeckend in allen Kindergärten umgesetzt wird.



### Ergebnisse der Evaluation nach 17 Monaten

«100% der Kinder bewegen sich mehr, sicherer und sind mutiger geworden.»

«91% der Kinder haben mehr Spass an der Bewegung.»

«Die Bewegungskultur der Burzelbaum-Kindergärten reicht bis in die Familien.»

# Sitzen Sie gut?

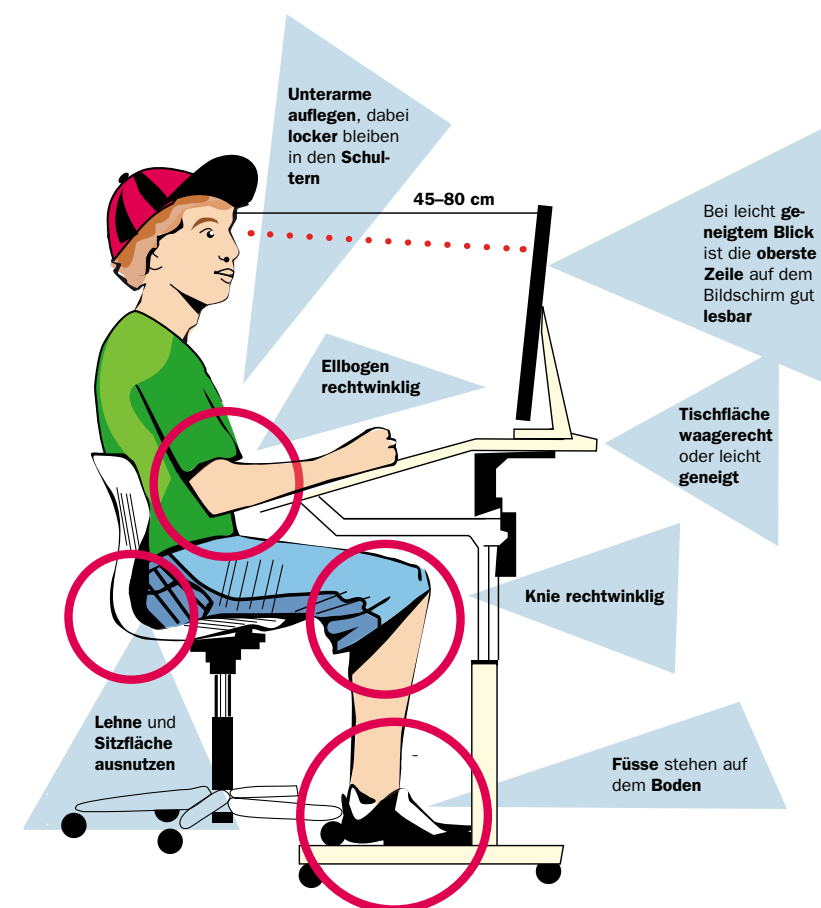


Mit einigen wenigen Tricks kann viel ausgerichtet werden:

Die meisten Menschen verbringen ihren Lern- oder Arbeitsalltag vorwiegend im Sitzen. Eine falsche Sitzposition kann schnell zu Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen führen. Durch einseitige Belastung, schlechte Körperhaltung oder Stress verspannt sich die Rückenmuskulatur, sodass die Wirbelsäule nicht mehr gut gestützt wird. Zusätzlich führt Bewegungsmangel zu einer weiteren Schwächung der Rückenmuskulatur, was wiederum Schmerzen begünstigt.



Überraschend viele Jugendliche und auch Kinder zeigten grosses Interesse an dem wichtigen Thema. Einige beklagten sich über die Stühle im Klassenzimmer, an der Universität oder am Arbeitsplatz. Die Erwachsenen interessierten sich oft für zusätzliche schriftliche Informationen. Besonders begrüsst wurde die Jugendzeitschrift «Sit up» zum richtigen Sitzen.



Für weitere Tipps zum richtigen Sitzen bestellen Sie unsere Karte «Sitzen Sie gut?»

Christina Karpf, MSc

Die diesjährige Sportnacht widmete die Gesundheitsförderung Basel-Stadt ganz dem Thema «Richtiges Sitzen am Arbeitsplatz». Deshalb wurde in Zusammenarbeit mit den BVB und dem Verein Gsünder Basel für einen Abend ein Gelenkbus zu einem rollenden Arbeitsplatz umfunk-

tioniert. An zwei Modellarbeitsplätzen konnten die Besucherinnen und Besucher ihre richtige Arbeitshaltung in spielerischer Weise finden. Beraterinnen und Berater gaben dabei nützliche Tipps und halfen Schritt für Schritt in die ideale, rückschonende Sitzhaltung.

Impressum:  
 Redaktion: Eva Hollosi,  
 Beiträge: Christina Karpf, Dr. Markus Ledergerber,  
 Dr. Barbara Müller, Dr. Anne-Kathrin Oehling,  
 Dr. Thomas Steffen, Dr. Monika Steuerwald  
 Grafik: Hugo Bossard  
 Druck: Gremper AG, Basel  
 Ausgabe 2/2008  
 © Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt