



Diplomierte Im-Puls-Runner: Sprinter William Jeff Reais hat den Teilnehmern des Zürcher Silvesterlaufes die «Finisher»-Diplome übergeben.

Foto Norbert Waser

Übergewicht hat viele Ursachen

Knapp 17 Prozent der Schulkinder im Kanton Graubünden gelten als übergewichtig, rund drei Prozent davon leiden gar an Fettleibigkeit. Der Einsatz für ein gesundes Körpergewicht verlangt viel Ausdauer – von allen.

VON NORBERT WASER

«Bisch fit?» Mit dieser Frage konfrontiert, der Kanton Graubünden seit zehn Jahren seine Bevölkerung. Die Vision des Aktionsprogramms ist es, den Anteil mit einem «gesunden» Körpergewicht zu erhöhen, allen voran bei Kindern und Jugendlichen. Damit liegen die kantonalen Behörden auf einer Linie mit dem Ziel der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die dieses Programm seit zehn Jahren finanziell unterstützt. Die Bewegungsförderung und eine gesunde Ernährung sind dabei zwei Eckpfeiler des Programms. Jeden Tag bewegen, draussen spielen, Bewegungsräume schaffen, Wasser trinken, Früchte und Gemüse essen, das sind die Kernbotschaften dieses Aktionsprogramms. «Damit kann man nicht früh genug beginnen», sagt Programmleiter Hanspeter Brigger, «die frühe Kindheit ist für die spätere Entwicklung absolut zentral.» Da bietet das Programm Empfehlungen von «Fit Mams», Muki-/Vaki-Turnen über «Purzelbaum-Krippen» bis zu «bewegten Schulen». «Unser Bestreben ist es, gesundheitliche Ungleichheit abzubauen und möglichst allen Kindern die Chance zu geben, sich täglich bewegen und gesunde Ernährung erleben zu können.» Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Schaffen von geeigneten Bewegungsräumen.

Das BMI-Monotoring

Anhaltspunkte, wie fit die Bündner Schülerinnen und Schüler sind, liefert das BMI-Monitoring. Bereits dreimal wurden in diesem Rahmen rund 1200 Kinder zu ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten befragt und der sogenannte Body Mass Index (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergrösse in Metern im Quadrat) ermittelt. Die Studie basiert auf einer Stichprobe von Schülerinnen und Schülern der 1., 5. und 9. Klasse in den Regionen Chur und Umgebung sowie Engadin, Müstertal,



Beste Prävention gegen Übergewicht: Spass an der Bewegung.

Foto Norbert Waser

Puschlav. Dabei muss leider festgestellt werden, dass der Anteil übergewichtiger und adipöser Schulkinder nach wie vor rund 17 Prozent beträgt. Drei Prozent gelten als stark übergewichtig (adipös). Auffällig ist, dass der Anteil der übergewichtigen Kinder in der 9. Klasse deutlich gestiegen ist (von 15,8 auf 21,5 Prozent). «Insgesamt müssen wir leider feststellen, dass der Anteil übergewichtiger Kinder praktisch stabil geblieben ist.» Umso wichtiger sei es, dort anzusetzen, damit Übergewicht gar nicht erst entsteht. Und da zeigt das BMI-Monitoring, wo vor allem Handlungsbedarf besteht (siehe Grafik). So sind beispielsweise Kinder mit Migrationshintergrund mehr als doppelt so stark von Übergewicht betroffen als Schweizer Kinder. Auffällig ist auch ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und sozialer Herkunft. So sind Kinder von Eltern ohne nachobligatorische Bildung deutlich stärker von Übergewicht betroffen als solche mit einer Berufslehre. Bei Eltern mit einer höheren Ausbildung liegt das Risiko für Übergewicht bei den Kindern bei unter zehn Prozent. «Ein zentraler Punkt ist, wie wir diese Kinder

und Jugendlichen überhaupt erreichen können, damit gar kein Übergewicht entsteht», sagt Hanspeter Brigger. Denn eine Erkenntnis zeigt das BMI-Monitoring deutlich, es braucht viel Ausdauer, um Übergewicht wieder loszuwerden – und das sowohl von den Betroffenen als auch von den Programmverantwortlichen. Im Herbst dieses Jahres plant das Gesundheitsamt ein weiteres BMI-Monitoring.

Panathlon hat Impuls gesetzt

Lange vor dem Programm «Bisch fit?» hat die Sportförderorganisation Panathlon die Bedeutung der Bewegungsförderung erkannt. Bereits im Jahr 2005 eröffnete der Panathlon Club Chur und Umgebung den zusammen mit dem Rotary Club Chur lancierten «Wohlfühl-Parcours» auf der Rheinpromenade. «Die ersten zehn Kilometer für ein gesünderes Leben» lautete das Motto, das in einer eigentlichen Bewegungsoffensive mündete. Bei einem Relaunch der Tafeln im Jahre 2010 wurde nämlich das Im-Puls-Projekt lanciert. Bereits damals bei der Eröffnung mit dabei war Denise Rudin von «Graubünden bewegt», heute als Ab-

teilungsleiterin Gesundheitsförderung und Prävention eine Schlüsselfigur bei der Bewegungsförderung im Kanton.

Im Rahmen des Im-Puls-Projektes, das wie die «Software» zur «Hardware» der Tafeln auf dem Wohlfühl-Parcours entwickelt wurde, bereiteten sich Jahr für Jahr Schulklassen unter Leitung ihrer Sportlehrer über mehrere Monate auf die Teilnahme am Zürcher Silvesterlauf vor. Bei insgesamt acht Teilnahmen erlebten so rund 470 Churer Schülerinnen und Schüler die grossartige Ambience dieses sportlichen Grossanlasses. «Die Jugendlichen erlebten so, was es heisst, durch regelmässiges Training eine Form aufzubauen und dabei den eigenen Körper kennenzulernen», sagt Oliver Sidler, sportlicher Leiter des Projekts. Unterstützt wurde dies zusätzlich durch den Einsatz von Pulsuhren. Im Rahmen dieses Projekts haben die «Im-Puls-Runner» rund 19800 Kilometer zurückgelegt. «Das Gefühl, mit einer Startnummer an der Brust an der Startlinie zu stehen, hätten ohne dieses Projekt viele von ihnen wohl nie erlebt», sagt Sportlehrer Corsin Bühler. Mit der Übergabe der «Finisher»-Diplome durch den Churer Sprinter William Jeff Reais wurde das Projekt diese Woche abgeschlossen. In einem Schnuppertraining mit dem «schnellsten Bündner aller Zeiten», der kürzlich den Sportförderungspreis der Stadt Chur in Empfang nehmen durfte, konnten die Im-Puls-Runner eindrücklich erleben, welche Körperspannung der 20-jährige Athlet aufbauen kann. «Wichtig ist, nach einer sportlichen Leistung ein Gefühl der Zufriedenheit zu haben», betonte Hanspeter Brigger, Programmleiter Bewegung und Ernährung. In Zeiten steigender «Bildschirmzeiten» sei es wichtig, sich pro Tag mindestens eine Stunde zu bewegen, und er wies die Jugendlichen darauf hin, wie wichtig für einen guten Lebensstil auch das Wassertrinken und eine gesunde Ernährung ist.

Weiteren Informationen: www.bischfit.ch

Blattschuss



Alt Nationalrat **Josias F. Gasser** (Grünliberale) hat diese Woche in einem Leserbrief mächtig Dampf abgelassen. Die Ursache waren Aussagen von Nationalrätin **Magdalena Martullo** (SVP), die ihren «Kaltducher-Stil» aus dem Abstimmungskampf um die Energiestrategie weiter pflege. Kurzum: Gasser ist der Ansicht, Martullo redet nur Quark, ohne zu erklären weshalb. Gut hatte es noch andere Leserbriefe auf der Seite, sonst hätte die Rubrik für einmal in «Argumentationsnotstand» geändert werden können.

Der Kanton Graubünden setzt zur Rettung von Rehkitzen, die Opfer von Mähmaschinen werden, **Drohnen** ein. Wenn diese unbemannten Luftfahrzeuge während der Hochjagd als Ergänzung zu den Jägern in bewaffneter Form eingesetzt würden (das gibt es übrigens schon längst), kann die Sonderjagd tatsächlich abgeschafft werden.

Die **Bündner Schüler** haben gestern am internationalen Klimastreiktag teilgenommen und in Chur auf dem Velo demonstriert. Es ist jene Generation, die mehr Energie verbraucht als jede vorangehende. Ist das also eine Art Einsicht und damit der erste Schritt zur Besserung?

Die Schweizerische Post hat Hacker eingeladen, ihr **E-Voting-System** auseinanderzunehmen. Kein Wunder, wurde eine Lücke gefunden. Man stelle sich vor, selbiges hätte eine Bank unternommen, um ihr neues E-Banking-System testen zu lassen. Wer würde da noch Vertrauen in elektronische Überweisungen haben?

Die **Post** hat in den letzten Jahren wahrlich viel erlebt und die Postkunden mit ihr auch. Irgendwie war alles gut, bis der erste Snickers am Postschalter verkauft wurde ...

Zum Beginn der 40-tägigen Fastenzeit wurde im Evangelium über die Versuchungen von Jesus von Nazaret berichtet, als er allein in der Wüste fastete und dabei den Versuchungen des Teufels widerstand. Am Schluss des Gottesdienstes in der Kathedrale rief Dompfarrer **Gion-Luzi Bühler** die «Backfreudigen» seiner Gemeinde auf, für den morgigen ökumenischen Suppentag Kuchen und Torten zu backen. «Führe uns nicht in Versuchung», kann man da nur sagen.

Ostern ist am 21. April, Pfingsten erst am 9. Juni. Dabei sollte das Pfingstfest im **Bistum Chur** für einmal terminlich vor das Osterfest gelegt werden. Auf dass der Heilige Geist wirke und eine gute Wahl eines neuen Churer Bischofs herbeiführe!

Zur Churer Frühjahresmesse **Higa** (23.–31. März) fährt ein Shuttlebus kostenlos vom Parkplatz Obere Au direkt vor das Messegelände in der Stadthalle. An den Wochenenden vom 23./24. und 30./31. März bietet auch die **Brambrüeschbahn** einen Shuttlebus an, und zwar als Bergbahnersatz während der Higa-Zeit. Also aufgepasst: Higa-Besucher bitte nicht umsteigen!

Für einmal kann der Klimawandel nicht für das vorzeitige Saisonende der Eisbahn auf der **Quaderwiese** verantwortlich gemacht werden. Wegen eines technischen Defekts musste der Betrieb eine Woche früher als geplant eingestellt werden. Zum Glück gab es für eine Woche noch die Ausweichmöglichkeit auf das offene Eisfeld auf der Oberen Au. Seit der Zustimmung zur neuen Eishalle läuft dieses plötzlich wieder klaglos.

Übergewichtige Kinder

Anteil der übergewichtigen (inklusive adipösen) Kinder nach Region, Staatsangehörigkeit und sozialer Herkunft.

Angaben in Prozent

