

HES-SO Wallis
Fachhochschule Westschweiz
Bereich Gesundheit & Soziale Arbeit

Diplomarbeit zur Erlangung des FH-Diploms als Sozialpädagogin

Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?

Erarbeitet von:
Diana Heinzmann

Studienanfang: FH 05

Unter der Betreuung von:
Astrid Mattig

Brig
November 2008

Zusammenfassung

In dieser empirischen Forschungsarbeit geht es um die ansteigende Problematik von Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Der Schwerpunkt des Forschungsfeldes liegt bei Oberwalliser Primarschulen.

Mit der quantitativen Forschungsmethode mittels eines schriftlichen standardisierten Fragebogens liess es sich herausfinden, welche Massnahmen in Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern getroffen wurden. Aufgrund der Antworten der Lehrpersonen konnte der Ist-Zustand der getroffenen Massnahmen erfasst werden. Die für die Umfrage verwendeten Massnahmen zur Prävention sind zum einen dem Bereich der Verhaltens- und Verhältnisprävention (Strategien der Primärprävention) und zum anderen dem Bereich der Sekundärprävention zuzuordnen. Alle Massnahmen beziehen sich auf die folgenden zentralen Elemente der Forschungsarbeit: „Ernährung“, „Bewegung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“.

Die zentralen Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass im Bereich der Bewegung von den Lehrpersonen eher praktische als theoretische Massnahmen getroffen wurden. Im Gegensatz dazu wurden im Bereich der Ernährung eher theoretische als praktische Massnahmen getroffen. In beiden Bereichen sind ausreichend strukturelle Rahmenbedingungen vorhanden, um einerseits Bewegungsaktivitäten rund um die Schule zu ermöglichen und andererseits praktische Massnahmen im Bereich der Ernährung zu treffen. Im Bereich der Bewegung wurden von den Lehrpersonen wesentlich mehr Massnahmen zur Förderung eines gesunden Verhaltens getroffen beziehungsweise standen für die Kinder mehr Angebote zur Verfügung als im Bereich der Ernährung.

Auch bei den vielen Präventionsprojekten, welche in den Schulen durchgeführt wurden, waren wesentlich mehr bewegungs- als ernährungsbezogene Projekte vertreten.

Im Bereich der Elternarbeit wurden die Eltern von den Lehrpersonen eher für praktische ausserschulische Bewegungsaktivitäten einbezogen als für theoretische Informations- und Aufklärungsarbeit. Die Kooperation mit institutionellen Elternorganisationen wurde wenig genutzt. Auch die Gelegenheit, in Einzelgesprächen mit Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik zu thematisieren und Massnahmen zur Frühintervention aufzuzeigen, wurde von den Lehrpersonen wenig ergriffen.

Der Ausblick bei der Schlussfolgerung zeigt Zukunftsperspektiven für die Oberwalliser Primarschulen und für die berufliche Praxis der Sozialpädagogen auf.

Schlüsselwörter: Adipositas, Bewegung, Elternarbeit, Ernährung, Kinder, Lehrpersonen, Massnahmen, Oberwalliser Primarschulen, Prävention, Präventionsprojekte, Übergewicht

Dank

Gerne möchte ich allen danken, die mich bei dieser Diplomarbeit unterstützt haben.

Insbesondere bedanke ich mich bei Astrid Mattig, meiner begleitenden Dozentin der HES-SO, von der ich klare Richtlinien mit Ratschlägen zum Verfassen des Projekts und dieser Diplomarbeit erhalten habe.

Im Weiteren bedanke ich mich bei den Probanden Josiane Stoffel-Heinzmann und Bea Stoffel-Henzen (Lehrpersonen), bei welchen ich einen Pretest für das Ausfüllen meines Fragebogens durchführen konnte und die somit zur Entwicklung meines Fragebogens beigetragen haben.

Für das sehr wertvolle Expertengespräch danke ich auch Jörg Ruffiner, Turn- und Sportlehrer II, Fachberater und Fachdidaktiker für Sporterziehung an der pädagogischen Hochschule Wallis (PH VS) und Mitglied des Berater-Teams des Projekts „Fitte Kids ... biwegt geit's bessär“.

Ein grosses Dankeschön gehört allen Schuldirektoren und Lehrpersonen für die Entgegennahme der Fragebögen und an alle Lehrpersonen für das Ausfüllen der Fragebögen, ohne die diese Forschungsarbeit nie zustande gekommen wäre.

Für die Korrekturen von Fehlern und Unklarheiten bezüglich Verständlichkeit und Formulierung und für die inhaltlichen Anweisungen der gesamten Diplomarbeit danke ich meinem Praxisausbildungsbegleiter Roger Lerjen (Vereinigung emera Oberwallis – Wohngemeinschaft Balma) und besonders meinem Partner Uwe Mazotti.

Für die Motivation zum Verfassen dieser Arbeit und für den gegenseitigen Austausch während des gesamten Prozesses danke ich meiner Mitstudentin Barbara Imhof.

Weiter danke ich allen, die sich als Gesprächspartner zur Auseinandersetzung bezüglich meines Forschungsthemas angeboten oder sich irgendwie unterstützend eingesetzt haben.

Am Schluss möchte ich nochmals einen besonderen Dank an meinen Partner Uwe Mazotti aussprechen, welcher ab und zu meine Ungeduld ertragen musste und trotzdem Verständnis gezeigt und mich stets reichlich motiviert hat.



INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	1
2	FORSCHUNGSGEGENSTAND	4
2.1	FORSCHUNGSFRAGE	4
2.2	EINSCHRÄNKUNG DES FORSCHUNGSTHEMAS	4
2.2.1	Schwerpunkt „Übergewicht und Adipositas“	4
2.2.2	Haupteinflussfaktoren „Bewegung und Ernährung“	4
2.2.3	Schwerpunkt „Kinder“	5
2.2.4	Schwerpunkt „Schule“	5
2.2.5	Schwerpunkt „Massnahmen zur Prävention“	6
2.2.6	Einfluss der Eltern	6
2.3	ZIELE DER FORSCHUNGSARBEIT	6
2.3.1	Theoriebezogen	6
2.3.2	Forschungsbezogen	7
2.3.3	Praxisbezogen	7
3	THEORETISCHE GRUNDLAGEN	8
3.1	THEORETISCHER HINTERGRUND ZU ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS	8
3.1.1	Definition und Klassifikation des Übergewichts und der Adipositas	8
3.1.2	Einführung in die Forschungsthematik	10
3.1.3	Prävalenz von Übergewicht und Adipositas	11
3.1.4	Zusammenhängende Studien im Bereich Bewegung und Ernährung	12
3.2	PRÄVENTION	14
3.2.1	Primärprävention	14
3.2.2	Strategien der Primärprävention: Verhaltens- und Verhältnisprävention	14
3.2.3	Sekundärprävention	15
3.2.4	Tertiärprävention	15
3.3	VERÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSGEWOHNHEITEN	16
3.3.1	Die heutige Kinderwelt	16
3.4	DIE ROLLE DER ELTERN	18
3.4.1	Eltern als Vorbilder	19
3.5	ELTERNORGANISATIONEN	19
3.5.1	Die Fachstelle „Elternmitwirkung“	20
3.5.2	Der Verein Schule und Elternhaus Wallis	20
3.6	DIE ROLLE DER SCHULE	22
3.6.1	Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“	24

3.7	NATIONALE PRÄVENTIONSPROGRAMME UND -PROJEKTE	25
3.7.1	Das Programm „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“	25
3.7.2	Das Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“	26
3.7.3	Die Aktion „schule.bewegt“	28
3.7.4	Das Oberwalliser Projekt „Fitte Kids ...bewegt geit's bessär“	29
3.7.5	Weitere Ernährungs- und Bewegungsprojekte an Schulen.....	30
3.8	AUSSAGEN AUS DEM EXPERTENGESPRÄCH	31
3.8.1	Impulstage für die Lehrpersonen	31
3.8.2	Motivation der Lehrpersonen und der Schulkinder	32
3.8.3	Umsetzung der Bewegungsideen und Infrastruktur	32
3.8.4	Finanzieller Aspekt	33
3.8.5	Übergewicht – Ernährung	33
3.8.6	Eltern als Vorbilder	34
3.8.7	Nachhaltigkeit	34
4	METHODIK.....	35
4.1	FORSCHUNGSHYPOTHESEN	35
4.1.1	Hauptthesen.....	35
4.1.2	Unterthesen	35
4.2	MASSNAHMEN ZUR PRÄVENTION	36
4.2.1	Verhaltens- und Verhältnisprävention (Primärprävention)	36
4.2.2	Sekundärprävention.....	37
4.2.3	Tertiärprävention.....	37
4.3	ERMITTLUNGSBEREICH UND STICHPROBE.....	37
4.4	METHODISCHES VORGEHEN BEI DER DATENERHEBUNG	38
4.5	MEINE ERFAHRUNGEN BEI DER KONTAKTAUFNAHME.....	39
4.6	BETEILIGTE OBERWALLISER PRIMARSCHULEN	40
4.7	ETHISCHE ASPEKTE.....	41
4.8	RISIKEN UND GRENZEN DES FORSCHUNGSVORGEHENS	41
5	DATENANALYSE.....	43
5.1	EINFÜHRUNG IN DIE DATENANALYSE	43
5.1.1	Rücklaufquote der Fragebögen	43
5.1.2	Unterschiedliche Antworttypen	44
5.1.3	Darstellung der Daten	44
5.1.4	Einstiegsfragen	44
5.2	DATENANALYSE ZU DEN PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN	45
5.2.1	Hypothese a.....	45
5.2.2	Hypothese b.....	51
5.2.3	Hypothese c.....	53

5.2.4	Hypothese d.....	58
5.2.5	Hypothese e.....	60
5.2.6	Hypothese f.....	64
5.2.7	Hypothese g.....	68
5.2.8	Abschlussfrage	69
6	SYNTHESE.....	70
6.1	ALLGEMEINE BEMERKUNGEN	70
6.1.1	Rücklaufquote der Fragebögen	70
6.1.2	Erklärungsmöglichkeiten für Fragebogen mit fehlenden Werten	70
6.1.3	Einstiegsfragen	71
6.2	SYNTHESE ZU DEN PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN.....	71
6.2.1	Hypothese a.....	72
6.2.2	Hypothese b.....	75
6.2.3	Hypothese c.....	76
6.2.4	Hypothese d.....	77
6.2.5	Hypothese e.....	78
6.2.6	Hypothese f.....	80
6.2.7	Hypothese g.....	82
6.2.8	Abschlussfrage	83
6.3	WEITERE RISIKEN UND GRENZEN DES FORSCHUNGSVORGEHENS	83
7	SCHLUSSFOLGERUNG UND AUSBLICK.....	85
7.1	ZUSAMMENFASSUNG DER ZENTRALEN ERGEBNISSE.....	85
7.2	PERSÖNLICHE STELLUNGNAHME ZU DEN WICHTIGSTEN ERKENNTNISSEN	87
7.3	PERSÖNLICHE STELLUNGNAHME ZU DEN ZIELEN DER FORSCHUNGSARBEIT.....	89
7.4	ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN	89
7.4.1	Zukunftsperspektiven für die Oberwalliser Primarschulen	90
7.4.2	Zukunftsperspektiven für die berufliche Praxis der Sozialpädagogen.....	93
7.4.3	Neue und ergänzende Massnahmen zur Prävention.....	96
7.4.4	Weiterführende Fragestellungen.....	98
7.5	PERSÖNLICHE REFLEXION	98
8	LITERATURVERZEICHNIS.....	101
9	ANHANG	
A	ALTERSSPEZIFISCHE BMI-GRENZWERTE	
B:	PERZENTILKURVEN FÜR DEN BODY-MASS-INDEX (BMI)	
C:	EXPERTENGESPRÄCH MIT FACHBERATER JÖRG RUFFINER	
D:	BEGLEITBRIEF UND FRAGEBOGEN AN OBERWALLISER PRIMARSCHULLEHRPERSONEN	
E:	ERGEBNISTABELLEN DER DATENANALYSE	



DIPLOMARBEIT



1 Einleitung

*„Stundenlang bewege ich mich gemeinsam mit anderen Kindern
auf spielerische Art und Weise in der freien Natur.
Unser „Fussmarsch“ zur Schule dauert durch zahlreiche Umwege
oft länger als notwendig.
Hauptsächlich vergnügen wir uns auf dem Pausenplatz
mit Ballspielen und Gummispringen.
Stets geniesse ich die frisch zubereiteten gesunden Mahlzeiten
im Kreise meiner Familie.“*
(Rückblick in meine Kindheit)

Die Kinder von heute verbringen oft viele Stunden ihrer Freizeit vor dem Fernseher und Computer, mit dem Handy oder Gameboy. Oft fahren Mütter ihre Schützlinge mit dem Auto in die Schule oder diese fahren mit dem Bus. Die Schulpause dient den Kindern meistens nur noch zur Verpflegung. Sie wird meistens im Sitzen verbracht. Für die Kinder sind Fast Food und McDonald's „voll cool“ und ein Muss. Vielfach arbeiten heutzutage beide Elternteile. Sie sind oft mittags abwesend und somit tun's Fertiggerichte für ihre Kinder auch.

Mangelnde körperliche Aktivität und kalorienreiche Ernährung sind gemäss einer Publikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) (Branca, Nikogosian & Lobstein, 2007) die Hauptverursacher von Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Die Zahl adipöser Menschen hat sich in vielen europäischen Ländern seit den 1980er Jahren verdreifacht. Die WHO spricht von epidemischen Ausmassen. Bei der weiter schnell ansteigenden Problematik sind vor allem die Kinder gefährdet. In europäischen Ländern ist Übergewicht die häufigste gesundheitliche Störung im Kindesalter.

Während den letzten 13 Jahren besuchte ich im Ausland mehrmals denselben Ferienort. Bei den letzten paar Reisen fiel mir immer wieder auf, dass es unter den Einheimischen vermehrt dicke Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt. Diese negative Entwicklung bewegte mich vor allem während meinen letzten Ferien im Juli 2007.

Die Erkenntnis der zunehmenden Problematik, wie aber auch die häufig alarmierenden Schlagzeilen der Medien, motivierte mich dazu, mich in meiner Diplomarbeit mit der Thematik Übergewicht und Adipositas im Kindesalter intensiv zu befassen. Die Auseinandersetzung finde ich deshalb wichtig, weil ich in meinem zukünftigen Berufsfeld als Sozialpädagogin in Zusammenarbeit mit Kindern kommen kann. Es liegt in meiner Verantwortung im alltäglichen Umgang mit den Kindern Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas zu treffen, aber auch Mithilfe zur Bekämpfung übergewichtiger oder adipöser Kinder zu leisten.

Dazu einige Beispiele, welche ich aus meiner Sicht als wichtig erachte:

Ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder fördern, sei dies beispielsweise in einer Wohngemeinschaft beim gemeinsamen Kochen und Essen sowie beim Sorgen für eine ausreichende Bewegung der Kinder im Wohnbereich und während ihrer Freizeit – Zur Stabilisierung oder Senkung des Körpergewichts der Betroffenen beitragen – Bei Diskriminierung von Mitbewohnern intervenieren – Die Eltern übergewichtiger Kinder bei Gesprächen informieren und unterstützen – Die Betroffenen an spezifische Fach- und Beratungsstellen weiterleiten.

Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Schulen oder anderen Organisationen in Bezug auf diese Problematik soll eine wichtige und professionelle Funktion einnehmen und erfordert Kenntnisse über die Thematik.

Vor allem der Bereich Schule weckte mein besonderes Interesse und somit war es für mich von Anfang an klar, dass ich im Bereich der Schule eine empirische Forschung in Zusammenhang mit der Problematik Übergewicht und Adipositas durchführen will. Daher erklärt sich meine Forschungsfrage im Kapitel 2.1.

Im Folgenden beschreibe ich den Aufbau meiner Diplomarbeit, welche ich in sieben übergeordnete Kapitel gliedere.

-- Den ersten Zugang zur Diplomarbeit schafft die vorliegende Einleitung in die Thematik, welche ebenfalls die Ausgangslage meiner Themenwahl beschreibt und den Bezug zur Sozialen Arbeit herstellt.

-- Im Anschluss daran folgt im Kapitel 2 die Beschreibung des Forschungsgegenstandes, in welcher zu Beginn meine Forschungsfrage aufgeführt ist. Weiter werde ich mein Forschungsthema einschränken, indem ich die Wahl einzelner Begriffe der Forschungsfrage und noch weiterer zusammenhängender Begriffe begründe. Danach stelle ich die Ziele meiner Arbeit vor. Die theoriebezogenen Ziele beziehen sich auf die Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen, die forschungsbezogenen Ziele auf die Erfassung und die Auswertung der präventiven Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen und die praxisbezogenen Ziele vor allem auf die berufliche Praxis der Sozialen Arbeit.

-- Im Kapitel 3 bieten die theoretischen Grundlagen als Erstes einen Einblick in den theoretischen Hintergrund zu Übergewicht und Adipositas. Dabei beziehe ich mich unter anderem auf Prävalenzdaten aus verschiedenen Studien der Schweiz. Weiter wird der Begriff „Prävention“ definiert, welcher für die gesamte Arbeit von zentraler Bedeutung ist. Bei der weiteren Auseinandersetzung gehe ich auf die Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten von früher zu heute ein. Es folgt eine ernährungs- und bewegungsbezogene Vertiefung zu den Themen „Eltern“, „Schule“, und „Präventionsprogramme und -projekte“. Dabei stütze ich mich auf Fachliteratur aus der Schweiz. Ein Experteninterview unterstützt und ergänzt die theoretischen Grundlagen im Bereich der Bewegung. Die vier Bereiche „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“ werden für meine gesamte Forschungsarbeit zentrale Elemente sein.

-- In einem nächsten Schritt, in der Beschreibung der Methodik im Kapitel 4, werde ich zu Beginn meine Hypothesen aufführen. Diese erstelle ich im Hinblick auf meine Forschungsfrage, die forschungsbezogenen Ziele, die theoretischen Grundlagen – insbesondere auf die Definition von „Prävention“ – und die eben genannten vier zentralen Elemente. Der Prävention ordne ich weiter konkrete Massnahmen aus den theoretischen Grundlagen zu. Anschliessend beschreibe ich, in welchem Bereich ich ermittelt habe und wie ich bei der Datenerhebung methodisch vorgegangen bin. Auch meine positiv gemachten Erfahrungen bei der Kontaktaufnahme mit den Primarschulen beschreibe ich. Die beteiligten Oberwalliser Primarschulen sind in einer Tabelle aufgeführt. Zum Schluss dieses Kapitels äussere ich mich über ethische Aspekte sowie Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens, welche sich aus der quantitativen Forschungsmethode ergeben können.

-- Im Kapitel 5 folgt nach einer Einführung in die Datenanalyse die eigentliche Analyse zu den präventiven Massnahmen, durch welche ich mit Hilfe einer deskriptiv statistischen Auswertung einen ersten Überblick über die gesamten Antworten aus der Befragung der Lehrpersonen schaffen werde. Bei der Darlegung der Daten ordne ich die Fragen mit ihren Antworten den entsprechenden unterschiedlich farbigen Hypothesen (Unterhypothesen) zu und beschreibe die Ergebnisse, ohne diese zu interpretieren und Verbindungen zu den theoretischen Grundlagen herzustellen.

-- Nach der Einführung in die Synthese im Kapitel 6 folgt anschliessend die Synthese zu den präventiven Massnahmen, wobei ich bei jeder einzelnen Hypothese als erstes die Bedingungen zur Verifizierung auflisten werde. Bei der Diskussion jeder einzelnen Hypothese verknüpfe ich die Ergebnisse aus der Befragung der Lehrpersonen mit den theoretischen Grundlagen und runde mit einem Fazit der Studie ab. Ich gehe auch auf weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens ein.

-- Bei der Schlussfolgerung fasse ich die zentralen Ergebnisse auf meine Forschungsfrage noch einmal kurz zusammen. Dabei lasse ich auch meine persönliche Meinung einfließen und nehme abschliessend kurz Stellung zu den beiden Haupthypothesen. Weiter folgt eine persönliche Stellungnahme zu den wichtigsten Erkenntnissen. Hier gehe ich unter anderem der Frage nach, warum von den Oberwalliser Primarschulen in manchen Bereichen mehr Massnahmen getroffen wurden als in anderen. Ich nehme ebenfalls Stellung zu meinen Forschungszielen, welche bei den theoretischen Grundlagen aufgeführt sind. Im Anschluss daran werde ich Ausblick auf die Zukunft der Oberwalliser Primarschulen und der Sozialen Arbeit, der neuen und ergänzenden Massnahmen zur Prävention sowie der weiterführenden Fragestellungen halten. Diese Betrachtungen ergaben sich einerseits aus meinen Forschungsergebnissen und andererseits aus einer erneuten Auseinandersetzung mit den Medien und mit aktueller Fachliteratur. Die „persönliche Reflexion“ zu meinem Auseinandersetzungsprozess der vorliegenden Forschungsarbeit stellt den Abschluss meiner Diplomarbeit dar.



2 Forschungsgegenstand

Nach meiner Themenwahl und dem Einlesen in die Fachliteratur, formuliere ich meine Forschungsfrage, welche dem nächsten Kapitel zu entnehmen ist. Daraufhin werde ich mein Forschungsthema einschränken, bevor ich die Ziele der Forschungsarbeit definiere.

2.1 Forschungsfrage

Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?

2.2 Einschränkung des Forschungsthemas

Im Folgenden werde ich die gewählten Schwerpunkte aus meiner Fragestellung sowie wichtige Einflussfaktoren auf das Körpergewicht der Kinder darlegen. Die zentralen Begriffe meiner Forschungsfrage werde ich im Kapitel 3 *Theoretische Grundlagen* definieren.

2.2.1 Schwerpunkt „Übergewicht und Adipositas“

Wie später dem Kapitel 3.1.3 *Prävalenz von Übergewicht und Adipositas* zu entnehmen ist, sind wir in der Schweiz zunehmend von der Problematik Übergewicht und Adipositas betroffen. Auch Sozialpädagogen sind in ihrem Berufsalltag mit der Problematik konfrontiert.

In meiner Arbeit werde ich auf den Begriff „Adipositas“ verzichten und ausschliesslich nur den Begriff „Übergewicht“ erwähnen. Mit dem Begriff „Übergewicht“ sind jeweils Übergewicht und Adipositas gemeint, wie es auch in der wissenschaftlichen Literatur üblich ist.

2.2.2 Haupteinflussfaktoren „Bewegung und Ernährung“

Wie bereits einleitend erwähnt, sind die mangelnde Bewegung und die falsche Ernährung gemäss der Publikation der WHO (Branca et al., 2007) in erster Linie verantwortlich für das Übergewicht. Aus diesem Grunde werden für mich die zwei bedeutenden Einflussfaktoren Bewegung und Ernährung stets zentrale Elemente meiner Forschungsarbeit sein. Daher werde ich mit Hilfe der theoretischen Grundlagen sinnvolle Massnahmen anführen, welche die Oberwalliser Primarschulen zur Prävention bezüglich dieser beiden Einflussfaktoren ergreifen können.

Die Begriffe „Bewegung“, „Turnen“, „körperliche Aktivität“ und „Bewegungsaktivität“ werde ich in meiner Arbeit synonym verwenden.

2.2.3 Schwerpunkt „Kinder“

Wie ich einleitend erwähnte, sind bei der schnell ansteigenden Problematik vor allem die Kinder gefährdet. Aus diesem Grund will ich bei meiner Forschungsarbeit die aktuelle Thematik spezifisch im Kindesalter untersuchen. Laut Grössing und Grössing (2002) ist es sinnvoll, dass präventive Massnahmen möglichst früh im Kindesalter angesetzt werden, da bei übergewichtigen und adipösen Kindern das Risiko besteht, dass die Problematik im Erwachsenenalter bestehen bleibt. Deshalb finde ich es wichtig, das schlechte Bewegungs- und Ernährungsverhalten bereits im Kindergarten- und Primarschulalter zu verändern, was einfacher ist, als im Jugend- oder Erwachsenenalter. Die Kinder lernen neue Verhaltensweisen, von denen sie im späteren alltäglichen Leben geprägt sein werden. Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bereits im Kindesalter zu treffen, erscheint mir aus diesen Gründen als ein sehr einflussreicher Aspekt.

2.2.4 Schwerpunkt „Schule“

Aufgrund der steigenden Tendenz von Übergewicht und Adipositas empfiehlt es sich für alle Lehrkräfte die zwei Einflussfaktoren „Bewegung und Ernährung“ mit den Schulkindern zu thematisieren.

Die Schule ist ein wichtiger und zentraler Ansatzpunkt um dem Übergewicht der Kinder entgegenzuwirken, indem die Problematik Übergewicht und Adipositas „indirekt“ über den Weg der zwei Haupteinflussfaktoren Bewegung und Ernährung aufgegriffen und behandelt wird. Die Kinder verbringen einen grossen Teil des Tages in der Schule und in der obligatorischen Schule werden alle Kinder erreicht.

Ich erwähnte bereits, weshalb ich es als wichtig erachte bei den Kindern bereits im Primarschulalter anzusetzen. Ergänzen möchte ich hier, dass die Kinder im Primarschulalter ihre Lehrpersonen in der Regel als Vorbilder ansehen und diese somit eine wichtige Rolle einnehmen, die Kinder bestens für das Thema zu sensibilisieren.

Da schulische Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas immer ernährungs- und bewegungsbezogen sind, interessiert mich bei meiner Forschung vor allem, ob Aufklärungsmassnahmen und Praxisförderung bezüglich Ernährung und Bewegung in den Schulen integriert sind.

Im Bereich Ernährung und Bewegung gibt es in der Schweiz aufgrund der steigenden Problematik von Übergewicht eine Vielzahl von schulischen Präventionsprojekten. Deshalb beschränke ich mich für meine Arbeit nur auf schulische Projekte aus der Schweiz.

Da ich einen näheren Bezug zum Oberwallis und seinen Schulen habe, führe ich aus persönlichem Interesse meine Forschungsarbeit an Oberwalliser Schulen durch.

2.2.5 Schwerpunkt „Massnahmen zur Prävention“

Um Übergewicht und Adipositas vorzubeugen, braucht es gezielte Massnahmen. Wie bereits erwähnt, ist Prävention in der Schule wirkungsvoll, weil dort alle Kinder erreicht werden.

Wie bereits im Kapitel 2.2.2 *Hauptinflussfaktoren „Bewegung und Ernährung“* angedeutet, befasse ich mich bei den präventiven Massnahmen nur mit den beiden Einflussfaktoren Bewegung und Ernährung. Dabei lege ich ein grosses Gewicht auf verschiedene schulische Präventionsprojekte.

2.2.6 Einfluss der Eltern

Bei den familiären Einflussfaktoren werde ich nur auf die Rolle der Eltern eingehen und nicht auf die biologischen Faktoren. Die Eltern sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder und haben einen grossen Einfluss auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder. Die schulische Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern wird aussichtsreicher, wenn auch die Eltern ihre Kinder darin unterstützen sowie auch ihre eigenen ungesunden Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten verändern.

Persönlich kenne ich einige Elternpaare, welche das Übergewicht ihrer Kinder zwar wahrnehmen, aber die Problematik und deren Konsequenzen stets verdrängen und leugnen. Oft ist den Eltern die Übergewichtsproblematik nicht bewusst. Daher finde ich es wichtig, den Eltern über den Weg der Schule die Möglichkeit zu bieten, auf die Problematik und die Prävention aufmerksam zu werden – aber auch die Eltern normalgewichtiger Kinder für die Massnahmen zur Prävention zu sensibilisieren.

Wenn die Faktoren Ernährung und Bewegung aus dem Schullehrplan in den Unterricht integriert werden, können die Eltern zu Hause mitbekommen, was ihre Kinder in der Schule darüber alles lernen und praktizieren. Auf diese Weise werden sie indirekt für die Prävention sensibilisiert.

2.3 Ziele der Forschungsarbeit

Folgend lege ich die Ziele meiner Diplomarbeit dar, welche sich aufgrund der Einschränkung des Forschungsthemas bilden.

2.3.1 Theoriebezogen

- Mit Hilfe theoretischer Grundlagen nützliches Wissen für die weitere Forschungsarbeit aneignen.
- Die Zusammenhänge zwischen Primarschulkindern, Eltern, Schule, Übergewicht und Adipositas sowie den Einflussfaktoren Ernährung und Bewegung erkennen und beleuchten.
- Die Wichtigkeit der schulischen Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Primarschulkindern darlegen.
- Aktuelle schulische Präventionsprojekte aufzeigen.
- Experteninterview führen, auswerten und in die Theorie integrieren.

2.3.2 Forschungsbezogen

- Die Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern in den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“ repräsentativ erfassen.
- Ergebnisse analysieren, vergleichen und auswerten.

2.3.3 Praxisbezogen

- Den Bewohnern¹ in der Wohngemeinschaft Barlogga der Vereinigung emera² die Wichtigkeit von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung aufzeigen.
- Auf der Wohngruppe geeignete Präventionsmassnahmen gegen Übergewicht und Adipositas vorschlagen oder treffen.
- Mein Umfeld für die zunehmende Problematik sowie für die unterschiedlichen Massnahmen zur Prävention sensibilisieren.
- Sich in Gesprächen mit meiner begleitenden Dozentin und mit anderen Akteuren über die Thematik Übergewicht und Adipositas und über die präventiven Massnahmen professionell beteiligen können.
- Eigenes Bewegungs- und Ernährungsverhalten reflektieren.
- Die Forschungsergebnisse der Vereinigung emera Oberwallis, den Oberwalliser Primarschulen und dem Verein Schule und Elternhaus Wallis (S&E Wallis)³ präsentieren (falls erwünscht), um sie für die Wichtigkeit von Massnahmen zu sensibilisieren.
- Sich für die Arbeit mit Kindern als Sozialpädagogin die entsprechende Fachkompetenz bezüglich des Forschungsthemas aneignen.



¹ Aus Gründen der Vereinfachung werde ich in dieser Diplomarbeit die männliche Form verwenden, die sich jedoch gleichermassen auf Frauen wie Männer bezieht.

² Die Wohngemeinschaft Barlogga ist eine Struktur der emera, welche eine kantonale Vereinigung für Partnerschaft mit behinderten Menschen ist. Zurzeit arbeite ich in der Wohngemeinschaft und betreue Erwachsene mit geistiger und vor allem mit psychischer Beeinträchtigung. Einzelne Bewohner sind von der Problematik Übergewicht und Adipositas betroffen.

³ „Der Verein Schule und Elternhaus (S&E) ist die grösste Elternorganisation der Deutschschweiz und engagiert sich seit 50 Jahren für die Zusammenarbeit im Bereich Schule. Damit will sie die ganzheitliche Entwicklung aller Kinder und Jugendlichen fördern. S&E Kanton Wallis ist auf regionaler Ebene aktiv“ (Schule und Elternhaus (S&E), Willkommen bei Schule und Elternhaus Wallis, 2008).

3 Theoretische Grundlagen

In diesem Kapitel gehe ich auf die vier zentralen Elemente meiner Forschungsarbeit ein. Zuerst werden die theoretischen Grundlagen zu Übergewicht und Adipositas dargelegt und dann erfolgt ein Kapitel zur Prävention. Im Anschluss daran wird auf die Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten eingegangen. Auch die Rolle der Eltern und Elternorganisationen werden beschrieben. Nachdem die Rolle der Schule thematisiert wird, folgt eine ausführliche Auseinandersetzung mit verschiedenen Präventionsprogrammen und -projekten. Zum Schluss lege ich die Aussagen aus dem Expertengespräch dar.

3.1 Theoretischer Hintergrund zu Übergewicht und Adipositas

Im Folgenden werde ich als Erstes die Definition und Klassifikation des Übergewichts und der Adipositas anführen. Im Weiteren folgt eine Einführung in die Thematik. Danach gehe ich auf die Prävalenz von Übergewicht sowie auf Studienergebnisse zu Ernährung und Bewegung ein.

Mit den Folgekrankheiten und Behandlungsmöglichkeiten von Übergewicht setze ich mich nicht näher auseinander, weil sie nicht der schulischen Prävention angehören.

3.1.1 Definition und Klassifikation des Übergewichts und der Adipositas

In diesem Kapitel zeige ich als Erstes auf, wie zwei Autoren die Begriffe „Übergewicht“ und „Adipositas“ definieren. Anschliessend lege ich dar, wie gemäss WHO die Diagnose von Übergewicht und Adipositas gestellt wird. Am Schluss werde ich unterschiedliche Definitionskriterien verschiedener Autoren erwähnen.

Die Begriffe „Fettsucht“, „Fettleibigkeit“, „Übergewicht“ und „Adipositas“ werden in der Alltagssprache wie auch in der Fachliteratur häufig synonym verwendet. Mit allen vier Begriffen werden Menschen beschrieben, die das „Normalgewicht“ bzw. das „Idealgewicht“ überschreiten. Die Begriffe „Fettsucht“ und „Fettleibigkeit“ werden heute kaum mehr verwendet. Sie wirken diskriminierend, denn die meisten Übergewichtigen können pathologisch nicht als süchtig bezeichnet werden (Grau, 2003).

„Adipositas ist der medizinische Fachausdruck für chronisches Übergewicht. Er bezeichnet die übermässige Ansammlung von Fettgewebe im Körper. Adipositas wird heute als eine chronische Störung der Gesundheit verstanden.“ (Rützler 2007, S. 99)

Weltweit hat sich der Körpermasseindex (KMI) oder Body-Mass-Index (BMI) als zuverlässiges Instrument zur Diagnose von Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen erwiesen.

Abb. 1: Formel zur Berechnung des BMI nach WHO (2004):

Formel zur Berechnung des Body-Mass-Index:	
BMI =	$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergrösse (in m)} \times \text{Körpergrösse (in m)}}$

Laut der Publikation der WHO (Branca et al., 2007) wird das Gewicht ab einem Körpermasseindex $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ als Übergewicht definiert und bei einem BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ wird von Adipositas gesprochen. Die folgende Tabelle zeigt die unterschiedlichen Schweregrade auf.

Tab. 1: Internationale Klassifikation des BMI für Erwachsene über 20 Jahre nach WHO (2004):

Klassifikation des Körpergewichts	BMI (kg/m^2)
Untergewicht	unter 18.50
Normalgewicht	18.50 – 24.99
Übergewicht (Prä-Adipositas)	25.00 – 29.99
Adipositas Grad I	30.00 – 34.99
Adipositas Grad II	35.00 – 39.99
Adipositas Grad III	über 40.00

Die Werte dieser Klassifikation sind nicht auf Kinder und Jugendliche übertragbar. Da sich während der Wachstumsphase die Körperproportionen und der Fettanteil noch verändern, werden für die Bestimmung von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter Diagnosekriterien mit altersspezifischen BMI-Normwerten verwendet. Die heutigen international gültigen Definitionskriterien wurden von Cole et al. im Jahre 2000 veröffentlicht. Diese basieren auf verschiedenen internationalen Studien. (Suter & Benz, 2004).

Im Anhang A ist folgende Tabelle dargestellt: „*Altersspezifische BMI-Grenzwerte für Mädchen und Knaben, welche im Alter von 18 Jahren in einem BMI von 25 kg/m^2 (Übergewicht) oder von 30 kg/m^2 (Adipositas) resultieren (nach Cole et al., 2000)*“, (Cole et al., 2000, zitiert nach Suter & Benz, 2004, S. 15).

Weltweit werden jedoch unterschiedliche Definitionskriterien für das Kindes- und Jugendalter verwendet, was den Vergleich internationaler und nationaler Studien unmöglich macht. So verwenden viele Fachleute in der Schweiz die deutschen Perzentilenkurven⁴ nach Kromeyer, Waubitsch und Kunze et al., (2001), welche im Anhang B dargestellt sind. Gemäss diesen Autoren wird dann Übergewicht diagnostiziert, wenn das Gewicht eines Kindes höher liegt, als das 90. Perzentil. Das Körpergewicht über der 97. Perzentile wird als Adipositas bezeichnet.

3.1.2 Einführung in die Forschungsthematik

Um in die Thematik einzuführen, erwähne ich im Folgenden einzelne mir wichtig erscheinende Aspekte im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas.

Bei einigen Aspekten lege ich die Notwendigkeit von Massnahmen zur Prävention klar. Diese Aspekte sollen auch Sozialpädagogen dazu animieren, im alltäglichen Umgang mit Kindern Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas zu treffen.

-- Die Ursachen des Übergewichts und der Adipositas sind nicht eindeutig geklärt und komplex, da sie multifaktoriell bedingt sind. Neben den bereits erwähnten Faktoren Bewegung und Ernährung, die das Körpergewicht beeinflussen, gibt es noch weitere Faktoren wie die biologische Faktoren bzw. die genetische Veranlagung und die soziale Komponente (Rützler, 2007).

-- Ein wichtiger Begriff im Zusammenhang mit meiner Forschungsthematik ist die Energiebilanz. Diese besteht aus der Energiezufuhr (Nahrungsmittelzufuhr) und dem Energieverbrauch (körperliche Aktivität). Befinden sich die beiden im Gleichgewicht, so besteht eine ausgeglichene Energiebilanz, die zu einem stabilen Körpergewicht führt. Eine negative Energiebilanz führt zu einer Gewichtsabnahme (Verbrauch > Zufuhr) und eine positive Energiebilanz führt zu einer Gewichtszunahme (Zufuhr > Verbrauch), (Rützler, 2007).

-- Gemäss Fischer Schulthess (2007) können die Folgen von Übergewicht und Adipositas bei Kindern schwerwiegend sein. Betroffene Kinder weisen ein erhöhtes Risiko auf, an Depressionen zu leiden, Diabetes Typ 2 zu entwickeln sowie Gelenkprobleme, Essstörungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Probleme zu bekommen. Laut Kolbe und Weyhreter (2003) sind die psychosozialen Folgen bei Kindern bei weitem gravierender als bei Erwachsenen. Es können schwerwiegende Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls, der sozialen Entwicklung und der Körperwahrnehmung, psychomotorische Defizite und der aus Unsicherheit entstandene Teufelskreis aus (Frustr-)Essen und Rückzug auftreten.

⁴ Perzentil: „Einteilung von Messungen aufgrund ihrer prozentualen Verteilung. Häufig gebraucht bei Beurteilung von Verteilungen wie Gewicht oder Längenzuwachs von Kindern (z. B. ein Gewicht unter der 5er Perzentile heisst, das Kind weist ein Gewicht auf, welches kleiner ist als dasjenige von 95% der Kinder seiner Grösse oder Altersgruppe)“, (med-swiss.net Glossar, 2007).

-- Die Kosten von Übergewicht und Adipositas in der Schweiz sind massiv. Laut einer Studie von HealthEcon, Basel, die im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) (Schneider & Schmid, 2004) gemacht wurde, werden die Kosten im Jahr 2001 in der Schweiz auf insgesamt 2'691 Millionen Schweizer Franken geschätzt. Davon werden CHF 43 Millionen als direkte Behandlungskosten der Adipositas zugerechnet und CHF 2'648 Millionen fallen auf 18 berücksichtigte Folgekrankheiten. Bei dieser Studie ist zu berücksichtigen, dass sie auf den Prävalenzdaten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 beruht, welche die über 15 Jahre alte Bevölkerung betrifft.

-- Aufgrund des alarmierenden Anstiegs von Übergewicht und des zunehmenden Bewegungsmangels präsentierten das Bundesamt für Sport (BASPO), das BAG, die Gesundheitsförderung Schweiz⁵ und das Netzwerk „Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch“⁶ im Bulletin 18 (BAG, 2006) folgende Empfehlungen: Aus gesundheitlicher Sicht sollen sich Jugendliche gegen Ende des Schulalters mindestens eine Stunde täglich bewegen und Sport treiben. Bei jüngeren Kindern beträgt die Bewegungsempfehlung deutlich mehr. Primär sollten sich die Kinder im Sportunterricht, bei sonstigen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg sowie zu Hause und in der Freizeit bewegen.

-- Gemäss den Erläuterungen von Michel Roulet (2004) kann eine einzig und allein medizinisch ausgerichtete Therapie die Problematik Übergewicht bei Kindern nicht lösen. Medizinische oder chirurgische Behandlungen versprechen nur in seltenen Einzelfällen einen langfristigen (Gewichtsabnahme-)Erfolg und sind meistens mit Risiken verbunden. Deshalb ist ein ganzheitliches Konzept zur Prävention von Übergewicht bei Kindern dringend erforderlich. Dieses Konzept sollte durch eine enge Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich (wie beispielsweise Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen), Politikern, Lehrkräften und weiteren Personengruppen bestehen.

3.1.3 Prävalenz⁷ von Übergewicht und Adipositas

Mit den folgenden ausgewählten Prävalenzdaten aus verschiedenen Studien der Schweiz möchte ich darlegen, dass auch die Schweizer Bevölkerung in den letzten Jahren zunehmend an Übergewicht und Adipositas leidet. Dabei ist die Prävention der beste Weg dieser zunehmenden Problematik entgegenzuwirken.

Nachfolgend möchte ich mich auf die Prävalenzdaten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen beziehen. Sie sollen die Wichtigkeit der Prävention im Kindesalter aufzeigen.

⁵ „Die Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit“ (Gesundheitsförderung Schweiz, 2005).

⁶ „Das Netzwerk „Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch“ ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich in der Schweiz auf verschiedenen Ebenen (national, kantonal, lokal) für die Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport (Health-Enhancing Physical Activity) einsetzen“ (Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, [s.d.]).

⁷ Prävalenz: „Anzahl Fälle/Ereignisse (Krankheit, Störung, Risikoverhalten) in einer definierten Population zu einem bestimmten Zeitpunkt (Punkt-Prävalenz) oder – was häufiger ist – während einer bestimmten Zeitdauer (z.B. während eines Jahres = Jahres-Prävalenz)“, (BAG Glossar, 2005).

-- Wie einerseits aus den Medien und andererseits aus der wissenschaftlichen Literatur zu entnehmen ist, stellt Übergewicht und Adipositas weltweit ein alarmierendes Problem dar. In den untersuchten Ländern der Europäischen Region der WHO sind laut Branca et al. (2007) zwischen 32% und 79% der Männer übergewichtig. Bei den Frauen liegt der Anteil zwischen 28% und 78%. Auch in der Schweiz ist gemäss BAG (2006) Übergewicht weit verbreitet mit steigender Tendenz:

„2.2 Millionen Schweizerinnen und Schweizer sind übergewichtig oder adipös, diese Zahl steigt jährlich um ca. 50'000 Personen“. (BAG, 2006, [o.S.]⁸)

-- Wie ebenfalls der Publikation der WHO zu entnehmen ist, sind die Zahlen des Übergewichts im Kindesalter beängstigend:

„Bei Kindern (beide Geschlechter) im Grundschulalter wurden die höchsten Prävalenzraten für Übergewicht in Portugal (7–9 Jahre: 32%), Spanien (2–9 Jahre: 31%) und Italien (6–11 Jahre: 27%) ermittelt, (...)“ (Branca et al., 2007, S. 2).

-- Eine Studie des Labors für Humanernährung der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich von Zimmermann (2004) belegt bei den im Jahre 2002 untersuchten 6- bis 12-jährigen Primarschulkindern innerhalb der letzten 20 Jahre eine Verdreifachung des Übergewichts und eine Versechsfachung der Adipositas. Derzeit ist beinahe jedes fünfte Schweizer Kind in diesem Alter übergewichtig und sogar 3.8% der Kinder sind adipös (nach den international gültigen Definitionskriterien von Cole et al.). Die Studie umfasste 2'600 Kinder aus 60 Schulen der Schweiz.

-- Laut Walliser Gesundheitsobservatorium, Dienststelle für Gesundheitswesen (2005), zeigt auch die 2002 ebenfalls in der Schweiz durchgeführte internationale HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) einen Anstieg der Fettsucht und des Übergewichts. Auch Walliser Schulkinder im Alter von 11 bis 15 Jahren wurden getestet (588 Mädchen und 535 Jungen). In einer HBSC-Untersuchung von 1994 waren 1.1% der Walliser Schüler fettleibig, 2002 erhöhte sich die Zahl auf 1.5%. Weiter waren 1994 4.6% der Schulkinder übergewichtig und 2002 stieg die Zahl auf 5.4% an. Trotz der relativ geringen Zunahme werden gemäss Dienststelle für Gesundheitswesen auch im Wallis Massnahmen zur Prävention ergriffen, welche jedoch nicht erläutert werden.

3.1.4 Zusammenhängende Studien im Bereich Bewegung und Ernährung

Die in diesem Kapitel aufgeführten zusammenhängenden Studien zeigen das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung auf. Auch sie sollen die Wichtigkeit der Prävention im Kindesalter aufzeigen.

-- Die vom Bundesamt für Statistik (BFS, 2006) zusammen mit dem BASPO durchgeführte Studie „Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002“ belegt ein gravierendes Ausmass des Bewegungsmangels, welches bisher unterschätzt wurde. Die Daten ergeben, dass sich zwei Drittel der Bevölkerung in der Schweiz im Alltag zu wenig bewegen.

⁸ [o.S.] = ohne Seitenangabe

-- Die Ernährungsdaten derselben Studie belegen, dass mit 31% beinahe ein Drittel der Bevölkerung bei der Ernährung nicht auf die Gesundheit achtet. Im Weiteren verpflegen sich 54% der 15 – 24-Jährigen mindestens einmal pro Woche in Schnellimbisslokalen oder auf der Strasse.

Hier ist zu erwähnen, dass diese repräsentativen Daten auf 19'700 in der Schweiz wohnhaften Personen im Alter von über 15 Jahren zurückzuführen sind.

-- In der bereits vorher erwähnten HBSC-Studie wurden die Walliser Schulkinder nach der Häufigkeit und Intensität der sportlichen Betätigung ausserhalb der Schule befragt. Dieser Studie ist interessanterweise zu entnehmen, dass grosse Unterschiede zwischen den 533 befragten Jungen und den 585 Mädchen bestehen:

„Weniger als zehn Prozent der Walliser Schüler (7.8% (beide Geschlechter, d. Verf.); 3.7% der Jungen und 11.6% der Mädchen) erklären, mindestens einmal pro Woche so intensiv Sport zu treiben, dass sie schwitzen oder ausser Atem sind. (...). Jeder fünfte Junge (21.3%) erklärt, täglich Sport zu treiben (Mädchen: 9.0%). (...). 49.2% der Jungen erklären, mindestens 4 Stunden pro Woche sportlichen Aktivitäten zu widmen (davon 37.6% laut eigenen Angaben mindestens 7 Stunden), gegenüber 24.3% der Mädchen (davon 28.8% laut eigenen Angaben mindestens 7 Stunden). Auf nationaler Ebene sind die beobachteten Prozentzahlen ähnlich.“ (Walliser Gesundheitsobservatorium, 2005, S. 85, 86)

Erwähnenswert ist zudem die Untersuchung der Freizeitbeschäftigungen. Sie belegt, dass 40 % der Walliser Schulkinder (n =1113) täglich mehr als drei Stunden vor dem Fernseher verbringen, was knapp über dem Schweizer Durchschnitt liegt.

-- Gemäss Walliser Gesundheitsobservatorium zeigen die HBSC-Studien im Vergleich der Jahre 1994, 1998 und 2002 beim täglichen Konsum von bestimmten Lebensmitteln folgendes auf:

„1998 haben noch 46.6% der Jungen mindestens einmal pro Tag Gemüse gegessen, 2002 waren es nur noch 30.2%. Bei den Mädchen geht dieser Anteil ebenfalls zurück: von 49.6% im Jahr 1998 ist er 2002 auf 37.5% gesunken. Was den Verzehr von Obst anbelangt, so haben 1994 51.1% der Walliser Jungen mindestens einmal pro Tag Obst gegessen. 1998 stieg der Anteil auf 52.3% und 2002 ging er auf nur noch 27.8% zurück; für die Walliser Mädchen sind die entsprechenden Anteile 58.4%, 54.4% und 30.6%.“ (Walliser Gesundheitsobservatorium, 2005, S. 84)

Es gibt aber auch positive Tendenzen zu verzeichnen:

„1998 naschten 50.8% der Jungen und 44.6% der Mädchen im Wallis mindestens einmal pro Tag Süssigkeiten, während dies 2002 nur noch bei 32.3% der Jungen und 26.7% der Mädchen der Fall war.“ (Walliser Gesundheitsobservatorium, 2005, S. 85)

Bei Sodas und Limonaden nimmt der Konsum gemäss derselben Studie ebenfalls ab (Walliser Gesundheitsobservatorium, 2005).

3.2 Prävention

Im folgenden Kapitel lege ich dar, wie der Begriff „Prävention“ und die drei Arten der Prävention gemäss BAG definiert werden und was unter Verhaltens- und Verhältnisprävention verstanden wird.

Der Begriff „Prävention“ wird vom BAG folgendermassen definiert:

Prävention: *„Prävention (Vorbeugung, Verhütung)*

Oberbegriff für alle Massnahmen, die zur Reduktion des Auftretens, der Ausbreitung und der negativen Auswirkungen von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen beitragen. Unter Präventionsmassnahmen fallen medizinische, psychologische und erzieherische Interventionen, Umweltkontrolle, gesetzgeberische Massnahmen, Lobbying und massenmediale Kampagnen.“ (BAG Glossar, 2005, [o.S.]

Generell wird zwischen drei Arten der Prävention unterschieden: Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention.

3.2.1 Primärprävention

Im Bereich der Primärprävention können von den Primarschulen beziehungsweise von den Lehrpersonen zahlreiche Massnahmen gegen Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern getroffen werden.

Das BAG definiert der Begriff „Primärprävention“ wie folgt:

Primärprävention: *„Gezielte Massnahmen zur Reduzierung des Neuauftretens einer Krankheit oder eines Gesundheitsproblems (Reduktion der Inzidenz⁹). Die Massnahmen zielen auf die Verringerung bzw. Schwächung von Risikofaktoren und auf die Stärkung von Schutzfaktoren. Die Primärprävention richtet sich in der Regel an eine Gesamtpopulation (z.B. Bevölkerung eines Landes oder einer Region, Mitarbeiter/-innen eines Betriebes, Schüler/-innen einer Schule).“ (BAG Glossar, 2005, [o.S.]*

3.2.2 Strategien der Primärprävention: Verhaltens- und Verhältnisprävention

Im Weiteren unterscheidet das BAG zwischen den zwei Strategien „Verhaltens- und Verhältnisprävention“, die im Bereich der Primärprävention umgesetzt werden können.

Die Begriffe „Verhaltens- und Verhältnisprävention“ werden vom BAG folgendermassen definiert:

⁹ Inzidenz: *„Anzahl neu auftretender Fälle/Ereignisse (Krankheit, Störung, Risikoverhalten) in einer definierten Population während einer definierten Zeitdauer“ (BAG Glossar, 2005).*

Verhaltensprävention: *“Massnahmen zur Beeinflussung des Verhaltens der Menschen, zur Befähigung zu einem selbst bestimmten Umgang mit Gesundheitsrisiken und zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz, insbesondere Informations- und Aufklärungsmassnahmen sowie Beratung.“* (BAG Bericht, 2007, S. 14)

Verhältnisprävention: *„Massnahmen zur Beeinflussung der Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen. Dies können sowohl regulative Massnahmen (z.B. Besteuerung gesundheitsschädigender Produkte, Abgabeverbote) wie auch Massnahmen zur Förderung eines gesundheitsförderlichen Verhaltens (z.B. Bau von Radwegen, Gratisabgabe von Präservativen) sein.“* (BAG Bericht, 2007, S. 14)

Aufgrund meiner Forschungsziele beziehe ich mich bei den Strategien zur Primärprävention auf die Verhaltensprävention, die sich direkt an Personen richtet und auf die Verhältnisprävention, die sich primär an Strukturen richtet (Gesellschaft, Politik, Gesetzgebung, Settings), (BAG Glossar, 2005). Bei den präventiven Massnahmen der Primarschule ist beispielsweise nicht nur eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Schulkinder wichtig, sondern auch eine Veränderung der Lebens- und Umweltverhältnisse.

3.2.3 Sekundärprävention

Im Bereich der Sekundärprävention können in den Primarschulen viele Massnahmen ergriffen werden, um Übergewicht und Adipositas bei Schulkindern zu verhindern.

Die Definition des Begriffes „Sekundärprävention“ gemäss BAG lautet:

Sekundärprävention: *„Gezielte Massnahmen zur Früherkennung und Frühintervention bei Personen und Gruppen mit bekannten Risikofaktoren für Krankheiten oder Störungen oder mit bereits erkennbaren Symptomen. Die Massnahmen richten sich nicht an die Gesamtpopulation, sie entsprechen der selektiven oder indizierten Prävention.“* (BAG Glossar, 2005, [o.S.])

3.2.4 Tertiärprävention

Im Bereich der Tertiärprävention können in den Primarschulen keine Massnahmen ergriffen werden, denn gemäss BAG wird unter dem Begriff „Tertiärprävention“ das Folgende verstanden:

Tertiärprävention: *„Verhinderung von weiteren Schädigungen aufgrund des Bestehens einer bestimmten Krankheit. So dienen Spritzen und Kondomabgabe bei Drogen konsumierenden der Prävention einer zusätzlichen Infektion mit dem Hepatitis oder HIV Virus. Verwandte Begriffe: Schadensminderung; Behandlung; Nachsorge; Rückfallsprophylaxe.“* (BAG Glossar, 2005, [o.S.])

3.3 Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten

In diesem Kapitel wird beschrieben, wie sich die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten im Laufe der Zeit verändert haben. Im Anschluss daran nehme ich Stellung zur heutigen Kinderwelt.

Früher entwickelte die Menschheit Strategien zur Überwindung des Mangels und heute sucht sie nach Strategien für den Umgang mit dem Zuviel (Rützler, 2007).

Der Grossteil der Menschen wurde im Alltag jahrtausendlang vom Mangel an Lebensmitteln geprägt. Er war unterernährt, begleitet von Krankheiten und der Sorge zu verhungern. Über all die Jahre entwickelten die Menschen Überlebensstrategien. Sie waren nicht vorbereitet auf einen Umschwung. Doch seit den 1960er Jahren wächst in den Industrieländern die Verfügbarkeit an Lebensmittel stets an und heute haben wir eine unbegrenzte Auswahl an Lebensmitteln. Mit dem Übergang von der Mangel- zur Überflussgesellschaft entwickelten sich jedoch parallel keine neuen Tisch- und Essregeln, Rituale und Orientierungshilfen im Umgang mit dem Überfluss. Die steigende Tendenz zu Übergewicht und Adipositas zeigt, wie der menschliche Körper mit dem Überangebot überfordert ist. Auch der Einkauf grenzt an eine Überforderung, denn mit dem grossen Angebot an Lebens- und Genussmitteln fällt es vielen nicht mehr leicht umzugehen. Zudem werden immer mehr Fertig- und Halbfertiggerichte hergestellt, um die Zubereitungsdauer der Lebensmittel zu verringern. Diese Gerichte sind grösstenteils ungesund und beinhalten eine hohe Menge an Kalorien (Rützler, 2007).

Die Produktion und das Angebot der zahlreichen verschiedenen Lebens- und Genussmittel sowie unser Umgang mit diesen Gegebenheiten sind nicht alleine für die epidemische Verbreitung von Übergewicht verantwortlich. Es gibt noch zahlreiche andere Faktoren. Einen grossen Einfluss auf die Zunahme von Übergewicht und Adipositas hat die mangelnde Bewegung vieler Menschen.

Um zu Überleben waren vor Tausenden von Jahren die Jäger und Sammler fast den ganzen Tag in Bewegung. Die körperliche Arbeit gehörte für unsere Vorfahren zum Alltag. Noch vor 100 Jahren prägte sie für einen Grossteil der Menschen den Alltag. Doch heute sieht der Alltag ganz anders aus, obwohl dass der Mensch immer noch zum „Sich-Bewegen“ geschaffen ist. Stets werden neue Mittel gefunden, um die körperliche Arbeit zu reduzieren. Durch das viele Sitzen, die motorisierten Fortbewegungsmittel, die vielseitig einsetzbaren Maschinen und weitere Faktoren verschwinden zahlreiche körperliche Anstrengungen (Bundesamt für Sport / bildung + gesundheit, 2006).

3.3.1 Die heutige Kinderwelt

In diesem Kapitel möchte ich aufzeigen, dass die Lebensbedingungen der Kinder die körperliche und motorische Entwicklung des Kindes beeinträchtigen und eine Gewichtszunahme fördern können.

Gemäss Bota Diener (2004) haben sich durch die wirtschaftlichen, politischen, sozialen und gesellschaftlichen Veränderungen auch die Ernährungsregeln, das gewohnte Essverhalten und das familiäre gemeinsame Essen verändert. Verantwortlich dafür ist vor allem die Berufstätigkeit beider Elternteile mit ihren unregelmässigen Arbeitszeiten. Eltern sind oftmals ganztags unterwegs und ihre Kinder essen ihre Mahlzeit alleine oder sie gehen mit ihrem grosszügig berechneten Taschengeld in Fast-Food-Läden und/oder kaufen sich noch zusätzlich Süssigkeiten. Häufig fehlt vielen Eltern die Zeit, um selber zu kochen und viele können gar nicht mehr selber kochen. So kommen vermehrt Fertigprodukte auf den Tisch. Die gemeinsamen Mahlzeiten werden immer rarer und unsere Esskultur geht verloren.

Fast Food, Fertigprodukte und Süssigkeiten fördern das Übergewicht, wie auch Zwischenmahlzeiten, Snacks, Knabberereien und süsse Getränke, die viele Kinder vor dem Fernseher zusätzlich zu sich nehmen. Diese ungesunden und kalorienreichen Lebensmittel vertreiben die Langweile und dienen zudem als Ersatzbefriedigung für Zuwendung, Liebe, Trost und Belohnung.

Dazu kommt die Werbung, welche die Kinder dazu benutzt, ihre Eltern beim Einkauf stark zu beeinflussen. Botta Diener legt in ihrem Buch weiter dar, dass die Kleinkinder zwar nicht verstehen um was es in der Werbung geht, aber sie entwickeln ein Gefühl, dass Werbeprodukte wie Coca-Cola, Schokolade und viele weitere kalorienreiche Genussmittel glücklich machen können. Beim Einkauf können die Eltern den Kinderwünschen auf solche Werbeprodukte oder auf das Trotzen und Weinen des Kindes, wenn es nicht bekommt was es will, vielfach nicht „Nein“ sagen.

Die Kinder stürzen sich auf die bunt verpackten Kinderlebensmittel, die ein Zusatzgeschenk mitliefern. Diese enthalten häufig mehr Fett, Zucker und ungesunde Zusatzstoffe als Lebensmittel für Erwachsene.

Häufig gelten heute bei der Erziehung von Kleinkindern immer noch Essregeln wie „den Teller leer essen“ sowie „essen, um gross und stark zu werden“. Dazu kommt noch meist die legendäre Regel „Ein Löffelchen für die Mama, ein Löffelchen für den Papa ...“. Solche Regeln halfen früher beim Überwinden der mageren Zeiten und galten als Überlebenskunst. In der heutigen Zeit des Überflusses sind sie jedoch völlig kontraproduktiv. Neue angepasste Regeln gibt es noch fast keine. Jedoch könnten wir, wie Rützler empfiehlt, von der chinesischen Weisheit „sich niemals satt essen“ lernen (Rützler, 2007). Für die Gesundheit vermittelt sie der Menschheit noch andere Botschaften wie:

*„Wenn Du 100 Jahre alt werden willst, dann vergiss' nicht,
jeden Tag Deine 10'000 Schritte zu tun.“*

Chinesische Weisheit

(URL: <http://www.wissen-ist-gesund.de/shop/52.html>, 23.10.2007)

In der heutigen Zeit werden diese Schritte vor allem in den Industriestaaten immer weniger. Die Geh- beziehungsweise Bewegungskultur sowie Bewegungsräume, in denen sich Kinder aufhalten, gehen immer mehr verloren. Kinder werden vermehrt mit motorisierten Fortbewegungsmitteln wie Schulbus und Auto transportiert und sitzen mehrere Stunden pro Tag in Schulbänken.

Und wo stehen ihnen heute bewegungsfreundliche Spielgelegenheiten zur Verfügung? Die Städte werden immer grösser, der Verkehr steigt an und die Wohnumgebungen verändern sich und somit werden die Bewegungsräume in der freien Natur für die Kinder immer kleiner und gefährlicher. Die Kinder können nicht ohne Aufsicht im Freien spielen. Ihre Handlungsmöglichkeiten werden eingeschränkt und ihre körperliche Aktivitäten sowie ihre sozialen Kontakte mit Spielkameraden werden immer weniger. Zudem können Kinder ihren Bewegungsdrang nicht ausreichend genug und spontan ausleben. Natürliche Bewegungserlebnisse fehlen vor allem in den städtischen Gebieten. Die Kinder verbringen ihre Freizeit zu Hause. Es wird von einer „Verhäuslichung“ gesprochen, durch welche sich das heutige Freizeitverhalten verändert hat. Dieses wird in der bewegungsarmen Umgebung durch Computerspiele, Internet, Fernseher, DVD's, CD's und viele weitere Medienangebote geprägt (Zahner, 2004).

Zudem ist das körperlich aktive Spielen in den heutigen modernen Wohnzimmern und kleinen Küchen sowie in Treppenhäusern in Mehrfamilienhäuser häufig nicht erlaubt und viele Wohnanlagen besitzen oft keine Spiel- und Rasenplätze. Somit bleibt für ein Kind nur sein Zimmer übrig. Doch durch all die heutigen elektronischen Spielzeuge wird der einzige Spiel- und Bewegungsraum zu Hause weiter eingeschränkt und behindert die körperliche Aktivität des Kindes (Grössing & Grössing, 2002).

3.4 Die Rolle der Eltern

In diesem Kapitel möchte ich die Rolle der Eltern in Zusammenhang mit der Ernährungs- und Bewegungserziehung näher erläutern. Anschliessend nehme ich Stellung zum Thema Eltern als Vorbilder.

Die nachfolgend erwähnten Autoren zeigen auf, wie wichtig es ist, dass Eltern auf ihre Rolle aufmerksam gemacht und für die Problematik Übergewicht sensibilisiert werden.

Die Kinder brauchen in der heutigen veränderten Gesellschaft eine klare Ernährungserziehung. Die Eltern sind für sie verantwortlich. Sie treffen daher die Entscheidung, welche Lebensmittel sie einkaufen sollen und wie viel und was ihren Kindern zur Verfügung stehen soll, damit diese eine ausgewogene Ernährung erhalten. Die Eltern sind auch verantwortlich, ihre Kinder zu lehren, mit dem Überangebot an Lebens- und Genussmittel umgehen zu können (Rützler, 2007).

Sie sind auch verpflichtet den Kindern in der Wohnung und in der Umgebung feinmotorische in Abwechslung zu grobmotorischen Bewegungsmöglichkeiten zum Üben anzubieten. Sie sollten dafür sorgen, dass diese grobmotorischen Übungen beispielsweise auf dem Spielplatz, im Garten oder im Wald altersgemäss und fantasieanregend sind (Zahner, 2004).

Bei einem übergewichtigen oder adipösen Kind sollten sich aber die Eltern bewusst sein, dass sie den wichtigsten Beitrag zur Veränderung leisten müssen. Sie sollten die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Lebensverhalten und dem der Kinder kritisch überdenken. Wichtig ist, nebst einer gesunden Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, den Kindern mit Liebe und Akzeptanz zu begegnen (Grau, 2003).

3.4.1 Eltern als Vorbilder

Mit diesem Kapitel möchte ich die Wichtigkeit aufzeigen, dass nicht nur Eltern ihren Kindern, sondern auch Sozialpädagogen (beispielsweise ihren Betreuten in einer Wohngemeinschaft), ein positives Vorbildverhalten vermitteln sollen.

Das „Lernen am Modell“¹⁰ gilt auch für das Ess- und Trinkverhalten der Kinder. Diese lernen durch Beobachten und Nachahmen. Daher ist es wichtig, dass Eltern und Bezugspersonen sich ausgewogen ernähren. Wie Rützler (2007) erwähnt, belegen Studien, dass nur dann eine Vorbildwirkung eintreten kann, wenn ein Kind beispielsweise von seinen Eltern, einem Freund oder einem Star sowie von der Beobachtung positiv beeindruckt, fasziniert und begeistert ist. Je älter ein Kind wird, umso mehr Vorbilder kommen dazu. So genießt das Kind manchmal lieber die auswärtige Kost, als die der Mutter.

Auch die Vorlieben und Abneigungen der Eltern oder wichtiger Bezugspersonen haben einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten des Kindes. Laut Rützler zeigen diverse Studien, dass die Kinder die Abneigungen ihrer Eltern schneller und intensiver übernehmen als ihre Vorlieben.

Eltern, die nebst einer ausgewogenen, gesunden Ernährung auch regelmässige Bewegungsgewohnheiten zeigen sind gute Vorbilder für ihre Kinder. Ein Vater, der seine Kinder nur mit Worten zur Bewegung und zum Sport animiert und sich selber nur über den Fernseher sportlich passiv betätigt, wird als Vorbild nicht ernst genommen. Die Eltern sollten aktiv mithelfen, dass ihre Kinder Lust und Freude an körperlichen Aktivitäten entdecken und verfestigen können (Grössing & Grössing, 2002).

Wie Rützler (2007) erwähnt, wird der sitzende Lebensstil der Kinder häufig von den Eltern unbewusst durch das eigene schlechte Vorbild gefördert. Sie zeigen aber auch weniger Bereitschaft und haben weniger Zeit, sich mit dem Kind körperlich aktiv zu beschäftigen.

3.5 Elternorganisationen

Eine weitere Möglichkeit, um Eltern auf ihre Rolle aufmerksam zu machen und für die Problematik Übergewicht zu sensibilisieren, fällt den Elternorganisationen zu. In diesem Kapitel werde ich auf die zwei Elternorganisationen, die Fachstelle „Elternmitwirkung“ und „Schule und Elternhaus Wallis (S&E Wallis)“, näher eingehen, welche den Eltern zusätzlich Unterstützung bieten können.

¹⁰ Lernen am Modell: „Modelllernen ist die von Albert Bandura eingeführte Bezeichnung für einen kognitiven Lernprozess, der vorliegt, wenn ein Individuum als Folge der Beobachtung des Verhaltens anderer Individuen sowie der darauffolgenden Konsequenzen sich neue Verhaltensweisen aneignet oder schon bestehende Verhaltensmuster weitgehend verändert“ (Fern-Universität – Gesamthochschule in Hagen, [s.d.]).

3.5.1 Die Fachstelle „Elternmitwirkung“

Die Fachstelle „Elternmitwirkung“ ist eine Institution, welche eine partnerschaftliche Zusammenarbeit von Schule und Eltern ermöglicht. Gemäss einem Fachartikel von Mulle¹¹ (2004) bietet sie eine Plattform, bei welcher wichtige Themen wie beispielsweise „eine gesunde Ernährung der Schulkinder und Erwachsenen“ gemeinsam mit allen Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen während Informationsabenden in der Schule oder im Betrieb erarbeitet werden können.

Da grundsätzlich die Eltern für die Erziehung ihrer Kinder verantwortlich sind, werden sie auch immer verantwortlich gemacht, wenn ihre Kinder beispielsweise zu dick sind, zu wenig Bewegung haben und sich nicht immer gesund ernähren. Wie Mulle betont, belegen Statistiken und wissenschaftliche Untersuchungen, dass die Eltern einen grossen Einfluss auf das Übergewicht ihrer Kinder haben. Es ist aber ungerecht, die Schuld für übergewichtige Kinder nur alleine den Eltern zuzuweisen. Um dem Übergewicht ihrer Kinder entgegenzuwirken, sollen die Eltern für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten sensibilisiert werden.

Die Fachstelle Elternmitwirkung schafft hierbei neue Wege um die Eltern zu informieren. Sie ermöglicht es den Eltern, ihre Erziehungsverantwortung wahrzunehmen und zu reflektieren und ihre Anliegen einzubringen. Sie bietet Unterstützung und Beratung rund um die Erziehungsaufgaben, die Gesundheitsförderung sowie die Bildung.

Die Fachstelle „Elternmitwirkung“ ist bereits in einigen Kantonen und Gemeinden verankert, in welchen sich Elternräte und -foren mit dem Thema Ernährung befassen und die Eltern informieren und in welchen die Lehrpersonen das Thema Ernährung mit den Schulkindern im Unterricht behandeln. Daraus entwickeln sich gemeinsame Projekte der Beteiligten, wie die Einführung von Mittagstischen. Dazu engagieren sich die Eltern, um die Schulen von zusätzlichen Aufgaben zu entlasten. Beim Mittagstisch sind gesunde Mahlzeiten und das Kennenlernen von anderen Nahrungsmitteln zwei zentrale Elemente. Im Weiteren wurden Pausenkioske eingebaut. Zur Auswahl gibt es gesunde Zwischenmahlzeiten wie beispielsweise Volkornbrötli, Käse und Früchte und nicht mehr Schokolade und Cola. Ebenfalls organisieren Eltern gemeinsam mit Lehrpersonen „bewegte Pausen“ für die Schulkinder, die dabei unterschiedliche Bewegungsspiele kennen lernen.

Die Fachstelle „Elternmitwirkung“ wird von den folgenden drei Patronatsgebern unterstützt: Schule und Elternhaus Schweiz (S&E), Schweizerischer Bund für Elternbildung (SBE) und Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen (SVEO). Sie wird vom BAG und der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektion (EDK) mitfinanziert. Neu steht sie auch in Zusammenarbeit mit dem Dachverband der Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH).

3.5.2 Der Verein Schule und Elternhaus Wallis

Der Verein S&E Wallis gibt interessierten Walliser Schulen Auskunft rund um die „Elternmitwirkung an Schulen“. S&E Wallis engagiert sich für die partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus und setzt die Kampagne „Stark durch Erziehung“¹² um.

¹¹ Maya Mulle: Leiterin der Fachstelle Elternmitwirkung, Zürich

¹² Kampagne „Stark durch Erziehung: Ein Projekt des Schweizerischen Bundes für Elternbildung (SBE), (Stark durch Erziehung, [s.d.]).

Diese Kampagne bietet Eltern und wichtigen Bezugspersonen Hilfe und Unterstützung im Bereich der Erziehung an und hält verschiedene Veranstaltungen an Oberwalliser Schulen (Oberwalliser Lehrerinnen- und Lehrerorganisation (OLLO), 2007).

Die Kampagne „Stark durch Erziehung“ beinhaltet folgende Ziele:

- *„Sensibilisieren der Öffentlichkeit für das Thema Erziehung*
- *Information von Eltern und Erziehenden zu Erziehungsfragen*
- *Förderung der elterlichen Erziehungskompetenzen*
- *Erstellen von neuen Dienstleistungen und Produkten zur Förderung der Erziehung in der Familie*
- *Vernetzung der Institutionen und Fachpersonen, die mit und für Familien arbeiten“*

(Stark durch Erziehung, [s.d.], [o.S.]).

Es zeichnen sich Veränderungen¹³ ab: Ab Mitte November 2008 führen das Projekt-Team der Kampagne und deren Fachleute im Oberwallis keine Veranstaltungen mehr durch. Trotzdem ist es für das Projekt-Team wichtig, dass die Nachhaltigkeit dieser Kampagne gewährleistet ist und deshalb sind bereits weitere Projekte geplant. Die Koordination zwischen Schule, Eltern und wichtigen Fachleuten, welche diese in Erziehungsfragen unterstützen, sollte weitergehen. Bereits arbeitet das Projekt-Team eng mit dem Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen (ZET) zusammen.

Im Weiteren stellte sich heraus, dass die Kampagne im Oberwallis meine Hauptthemen „Übergewicht und Adipositas“, „Ernährung“, „Bewegung“ und „ernährungs- und bewegungsbezogenen Präventionsprojekte“ mit Eltern und Schulen bis jetzt nicht angesprochen und erarbeitet hat.

So schaute ich mir diese Kampagne auf gesamtschweizerischer Ebene näher an. Im Gegensatz zum Oberwallis finden im Kanton Zürich und Aargau Vorträge zu folgenden Themen statt:

- *„Ernährungsthemen generell, Essen in der Familie und in Kindertagesstätten, z. B. „Esstisch-Stresstisch?“, Tischsitten, Znüni und Zvieri, Ernährung und Krankheiten, Übergewicht.“*
- *„Kinderernährung: Was heisst gesunde Ernährung? Braucht es Kinderlebensmittel? Was und wie viel soll mein Kind essen? Wie gehe ich mit Süssigkeiten und Fast-Food um?“*
- *„Kinder stark machen - zu stark für Suchtmittel: Endlos Playstation spielen, Süssigkeiten in sich hineinstopfen, stundenlang surfen und fernsehen, dauernd sms-len. Können Kinder davon abhängig werden? Wie können Sie als Familie mit diesen Phänomenen umgehen, was brauchen Kinder damit sie stark werden?“(Stark durch Erziehung, 2008, [o.S.]).*

¹³ Die Informationen bezüglich der Veränderungen beziehen sich auf ein Gespräch (April, 2008) mit Frau Hischier, Sekretärin der Kampagne „Stark durch Erziehung“.

3.6 Die Rolle der Schule

Zu Beginn dieses Kapitels werde ich mit einem Zitat die Veränderung des Lehreralltags darlegen. Im Anschluss danach führe ich die neuen zusätzlichen Arbeitsbelastungen auf. Anschliessend beschreibe ich, wie die Primarschule als wichtigste Einrichtung für eine nachhaltige Bewegungsförderung gilt. Es folgen Forderungen der EDK zu Bewegung und der Eidgenössischen Ernährungskommission zu Ernährung. Zum Schluss äussere ich mich über den Lehrplan „Mensch & Umwelt“ der Primarschule.

Die Schule ist heute neben den Pflichtfächern für viele Aspekte des Lebens mitverantwortlich (Gewalt- und Suchtprävention, Integration von Migranten und Migrantinnen, Gesundheitsbildung...). Ist die Schule mit all ihren Verpflichtungen nicht zu stark gefordert? Aus dem Bericht der Generalversammlung des Lehrerinnen & Lehrervereins Oberwallis (LVO) vom 11. November 2005 in Visp ist folgendes zu entnehmen:

„Der Lehreralltag hat sich in den letzten 15 Jahren verändert. Die „Arbeitsbelastung“, die Ansprüche und die Erwartungen aller Beteiligten (Schüler, Eltern, DEKS, Gemeinde) an uns Primarlehrpersonen haben massiv zugenommen. (...) das Spezielle an unserer Situation als Primarlehrer im Wallis (...) ist die Höhe der wöchentlichen Unterrichtszeit. Sie ist im kantonalen Vergleich sehr hoch und die höchste der Schweiz!“ (Kalbermatter & Eyer, 2006, S. 1).

Im Folgenden werden aus dem oben aufgeführten Bericht einige Beispiele dieser neuen zusätzlichen Belastungen aufgelistet, welche in Zusammenhang mit präventiven Massnahmen meiner vier Hauptbereiche „Bewegung“, „Ernährung“, „Elternarbeit“ und „Präventionsprojekte“ stehen.

Wie Kalbermatter und Eyer (2006) erwähnen, werden Elternarbeit und erzieherische Arbeit in Zusammenhang mit Prävention immer mehr zu Pflichtaufgaben.

Die Vielzahl an Fächern, unter anderen die Fächer Sport und „Mensch & Umwelt“, verlangen aufwändige Vorbereitungen und Weiterbildungen.

Die Zielsetzungen, welche heute im Unterrichtsfach „Mensch & Umwelt“ anstelle der ehemaligen Fächer Geografie, Geschichte und Naturkunde gelten, werden länger je mehr ausgeweitet (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*).

Kann man also von den Lehrpersonen zu den oben aufgeführten Zusatzaufgaben weiter erwarten, dass sie sich der Problematik Übergewicht und Adipositas bei Kindern annehmen und sich für das Thema in der Schule einsetzen? Die Autoren Branca et al. und Zimmermann sowie die Ergebnisse des Walliser Gesundheitsobservatoriums zeigen auf, dass die Kinder in den letzten Jahren zunehmend an Übergewicht und Adipositas leiden (vgl. Kapitel 3.1.3 *Prävalenz von Übergewicht und Adipositas*). Von daher sollte die Gesundheitsbildung in der Schule nicht fehlen.

Laut Grössing und Grössing (2002) ist die Primarschule für Kinder von ca. 6 – 10 Jahren die wichtigste Einrichtung für eine nachhaltige Bewegungsförderung. Sie haben die besten Voraussetzungen zum Lernen und Handeln. In dieser Lebensphase sind sie motorisch geschickt, körperlich stabil und zeigen ein grosses Interesse an Spiel, Sport und Bewegung.

In der Pause sollte nicht nur die Verpflegung von einer „gesunden“ Zwischenmahlzeit im Mittelpunkt stehen, sondern auch der Bewegungsausgleich. Eine Bewegungslandschaft zur Nutzung und zum Ausleben von Spiel, Sport und weiteren körperlichen Aktivitäten soll an der Schule vorhanden sein bzw. gestaltet werden.

Schulspaziergänge, die lange Autobus- oder Bahnfahrten ohne jegliche weitere körperliche Aktivität beinhalten, müssten durch Wandertage ersetzt werden. Somit wird die „verlorene“ Geh- und Wanderkultur wieder gefördert.

Sportwochen wie beispielsweise eine Skiwoche können bereits im Primarschulalter durchgeführt werden. Die etwa 9 – 10-jährigen Kinder können in der Regel problemlos eine Woche ohne ihre Eltern verbringen. Eine intensive Auseinandersetzung mit einer Sportart kann zudem dazu beitragen die sportlichen Interessen der Kinder zu wecken.

Als (Mit)Sponsoren solcher Sportwochen können Sportbetriebe, die Gemeinde oder aber über Sammelaktionen auch Private gefunden werden, welche durchaus alle ein Interesse daran haben, die Sportförderung zu unterstützen.

Zusätzlich gibt es heute eine Vielfalt an Präventionsprojekten, welche es erlauben neben dem obligatorischen Sportunterricht mehr Bewegung in den Unterricht zu bringen. Einige erfolgreich evaluierte und aktuelle Projekte werden im Kapitel 3.7 *Nationale Präventionsprogramme und –projekte* näher erläutert.

Die Vielfalt an Programmen und Projekten ist unter anderem durch die EDK entstanden. Denn aus der Erklärung der EDK vom 28. Oktober 2005 zu Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule ist folgendes zu entnehmen (EDK, 2005, [o.S.]):

„Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sportunterricht ist ebenso Teil davon wie weitere bewegungsfördernde Aktivitäten im Schulalltag in einem bewegungsfreundlichen Umfeld.“

Ein wichtiges Element unter den Zielsetzungen ist „die Gesundheit zu fördern“, was auch dazu beiträgt, Übergewicht und Adipositas vorzubeugen.

Weiter fordert die Sportförderungsverordnung des Bundesrates das Obligatorium von drei Lektionen Sportunterricht pro Woche in der obligatorischen Schule. In den Primarschulen aller Kantone wurde dies vollständig im Stundenplan umgesetzt. Auch Schulsporttage sind Pflicht.

Nicht nur der Bereich Bewegung, sondern auch der Bereich Ernährung sollte vermehrt in die Schule integriert werden. Denn gemäss Bota Diener (2004) nehmen viele Kinder während der Schulpause zuckerhaltige Getränke und Zwischenmahlzeiten zu sich. Diese sind oft ungesund, da sie entweder zu süss oder zu fettig sind und wenige Ballaststoffe enthalten. Sie machen nicht satt, liefern zu wenig Energie und fördern zudem den Weg zu Übergewicht.

Laut Forderungen der Eidgenössischen Ernährungskommission brauchen die Kinder eine Gesundheitsförderung auf allen Schulstufen, mit angepassten Lehrplänen und ausgebildeten Lehrkräften (Emmenegger, 2004).

Die Walliser Primarschulen richten sich nach dem Lehrplan „Mensch & Umwelt“, der 13 Arbeitsfelder mit verbindlichen und fakultativen Grobzielen beinhaltet. Im folgenden Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“* sind einige Ziele der vier Arbeitsfelder „Ernährung“, „Freizeit“ und „gesunder/kranker Mensch“ aufgelistet, die zur Prävention von Übergewicht und Adipositas beitragen. (Bildungsdirektoren-Konferenz Zentralschweiz (BKZ), 2000)

Um die Lehrpersonen vermehrt zu entlasten, stehen ihnen heutzutage viele Lehrprogramme, Unterrichtsmaterialien, Praxisbücher, Lern-CDs sowie eine Reihe von Projekten, von verschiedenen Organisationen entwickelt, für den Unterricht zur Verfügung. Diese Vielfalt beinhaltet unter anderem Aspekte, die zu einer vielseitigen und ausreichenden Bewegung und einer gesunden Ernährung führen und so eine Reduzierung des Körpergewichtes bewirken. (Emmenegger, 2004).

Einen Überblick über gute Materialien sowie erfolgreiche Programme und Projekte verschafft ein Ressourcenpool unter www.bildungundgesundheit.ch des Programms „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“, welcher sich noch im Aufbau befindet.

3.6.1 Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“

Der geltende Lehrplan „Mensch & Umwelt“ von 2000 beinhaltet, neben den Leitideen und Richtzielen, 13 verschiedene Arbeitsfelder mit entsprechenden Grobzielen, die jeweils für alle sechs Schuljahre gelten. Im Folgenden liste ich nur diejenigen drei Arbeitsfelder mit den entsprechenden Grobzielen (in Originalnummerierung) auf, welche in Zusammenhang mit meinen beiden Schwerpunktthemen Ernährung und Bewegung stehen. Die grau gekennzeichneten Grobziele sind verbindlich und müssen innerhalb der vorgegebenen Schuljahre bzw. Schulstufen behandelt werden. Alle übrigen Grobziele sind fakultativ (Bildungsdirektoren-Konferenz Zentralschweiz (BKZ), 2000).

Tab. 2: Ausschnitt aus dem Lehrplan „Mensch und Umwelt“ nach Bildungsregion Zentralschweiz (2000, S. 2)

Arbeitsfeld	Grobziele	
Ernährung	1. Die eigenen Ess- und Einkaufsgewohnheiten erkennen.	1./2.
	2. Regeln für gesunde Ernährung kennen und anwenden.	
	3. Verschiedene Nahrungsmittel, ihre Herkunft, Herstellung, Verarbeitung, Verteilung, Zubereitung kennen lernen.	3./4.
	4. Ernährung im Laufe der Zeit verfolgen, Esskulturen und –bräuche kennen lernen und daran teilhaben.	
	5. Erfahrungen machen und Erkenntnisse gewinnen, dass wir in einer Überflussgesellschaft leben.	
Freizeit	1. Gebundene und freie Zeit unterscheiden, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und einen planvollen Umgang mit der Freizeit pflegen.	3./4.
	2. Verschiedene Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennen, nutzen und auch kritisch hinterfragen.	5./6.
	3. Sich mit Formen und Inhalten der Freizeitgestaltung anderer Menschen und anderer Kulturen auseinandersetzen.	
	4. Spiele und Spielzeuge als Mittel der Freizeitgestaltung kennen, sich mit ihnen spielend, gestaltend und kritisch auseinandersetzen.	
Gesunder/kranker Mensch	1. Den eigenen Körper erfahren, seine Bedürfnisse, Reaktionen und Funktionen kennen.	1./2.
	3. Eigene Gewohnheiten reflektieren, Suchtgefahren erkennen und Verantwortung für die persönliche Gesundheit übernehmen.	
	4. Mit Schwächen, Krankheiten und Behinderungen umgehen.	3./4.

3.7 Nationale Präventionsprogramme und -projekte

In diesem Kapitel sind wichtige Präventionsprogramme und -projekte aus der Schweiz aufgeführt. Dabei werde ich detailliert auf einige Präventionsprojekte eingehen, welche in den Primarschulen durchführbar sind. Zum Schluss werde ich noch weitere Ernährungs- und Bewegungsprojekte an Schulen auflisten.

3.7.1 Das Programm „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“

Wie Hess¹⁴ in einem Fachartikel erwähnt, werden die in der Praxis erfolgreich durchgeführten Präventionsprojekte von der EDK und dem BAG koordiniert und in einem nationalen Netzwerk vor allem für den gesamten Bildungs- und Schulbereich publiziert. „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“ fasst Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Schule zusammen.

¹⁴ Beat Hess: Programmleiter „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“, BAG Bern

In diesem Netzwerk wird die Konzeption eines Kompetenzzentrums erarbeitet, d.h. Kompetenzzentren und Partner werden direkte Ansprechpartner für Schulen, Eltern, Fachleute, Behörden und noch für weitere. Sie unterstützen und beraten mit spezifischen Themen und Anliegen den Entwicklungsprozess der Schulen. Gesundheitsrisiken können erkannt und vermieden werden (Hess, 2004). Weiter stellen sie Unterrichtsmaterialien, Dokumentationen zu Projekten sowie Weiterbildungsangebote für Lehrkräfte, Eltern und Fachleute bereit. Im Folgenden folgt eine Auflistung einiger bereits entwickelnden Kompetenzzentren und Partner, welche bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas eine bedeutende Rolle spielen:

- *„BASPO - Bundesamt für Sport Magglingen*
- *Elternmitwirkung - Fachstelle Elternmitwirkung*
- *Ernährung - SGE, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung*
- *Schulklima – Gesundheitsförderung durch Schulentwicklung*
- *Schweizerisches Netzwerk der Gesundheitsfördernden Schulen“*

(bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz, [s.d.], [o.S.]

3.7.2 Das Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“¹⁵

Das langfristige nationale Präventionsprogramm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“ wird vom BAG und von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Wie Gerber¹⁶ (2004) in einem Fachartikel betont, verbindet es die Themen Ernährung, Bewegung und Körpergewicht. Die folgenden Hauptbotschaften von Suisse Balance sind der Schlüssel um ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erreichen:

- *„Eine ausgeglichene Energie- und Nährstoffbilanz“*
- *„Bewegung täglich“ (Gerber, 2004, S. 35)*

Laut Gerber soll Suisse Balance durch lebensnahe Modell-Projekte und Massnahmen die Menschen, vor allem Kinder und Jugendliche, zu einer ausgewogenen Ernährung und einer ausreichenden Bewegung motivieren (Verhaltensprävention). Weiter soll Suisse Balance die Verhältnisse, die zu einem gesunden Körpergewicht beitragen, verbessern (Verhältnisprävention).

Die Haupttätigkeiten von Suisse Balance sind:

- *„Suisse Balance ist ein Kompetenzzentrum für Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung*
- *Suisse Balance prüft in Zusammenarbeit mit Partnern innovative Projekte auf ihre Wirksamkeit und Multiplizierbarkeit*
- *Erfolgreiche Projekte werden auf ihre Multiplikation vorbereitet*
- *Suisse Balance motiviert und überzeugt andere Akteure, im Bereich Ernährung und Bewegung selbständig Initiativen zu ergreifen*

¹⁵ „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“ ersetzt seit diesem Jahr (2008) den Namen „Die Ernährungsbewegung Suisse Balance“, welcher Gerber (2004) in seinem Fachartikel noch verwendete.

¹⁶ Markus Gerber: Leiter SUISSE BALANCE, Bern

- *Akteure aus der Landwirtschaft und der Nahrungsmittelindustrie, Grossverteiler und die Medien sind als Partner für die Umsetzung von Projekten gewonnen*
- *Suisse Balance hat für Fachkreise Drehscheibenfunktion (Vernetzung von Massnahmen)“*
(Suisse Balance, Haupttätigkeiten von Suisse Balance, 2008, [o.S.]

Von der Suisse Balance unterstützte Projekte

Die Suisse Balance unterstützt nach ihrer Ausschreibung für Präventionsprojekte seit 2002 über zehn innovative Projekte (Stand Dezember 2007). Im Folgenden werde ich nur die an den Schulen bzw. auch an den Primarschulen integrierten aktuellen vier Projekte näher erläutern.

a) Die Aktion „Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte“

Der Schweizerische Turnverband und der Schulverlag blmv AG veröffentlichten 2007 ein Handbuch mit bestehenden erfolgreichen Ess- und Bewegungsprojekten, welche Lehrpersonen und Erziehende planen, nach Bedarf ergänzen und umsetzen können. Sie beinhalten Aktivitäten, einfache praktische Tipps und Beispiele zur Förderung eines gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren. Dazu gibt es eine CD-ROM mit Broschüren, Unterrichtsmaterialien und vieles mehr zum Thema Ernährung und Bewegung (Suisse Balance, Kinderleichte Ess- und Bewegungsprojekte, [s.d.]).

b) Das Projekt „Moving Lifestyle“

Aufgrund der steigenden Anzahl von übergewichtigen und adipösen Kindern gründeten die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (Schulärztlicher Dienst) und das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung Zürich in Zusammenarbeit mit Suisse Balance ein Projekt. In diesem steht die Motivation zu mehr Bewegung und zu einem bewussteren gesunden Ernährungsverhalten für die Schulbesuchenden im Vordergrund. Ein weiteres Ziel ist die Einbindung der Eltern in das Programm, um sie für die Themen Ernährung und Bewegung zu sensibilisieren. Zudem soll das Projekt für die Schulbesuchenden im Hinblick auf ihr zukünftiges Leben nachhaltig sein.

„Moving Lifestyle wurde 2004/05 in einem Pilotversuch im Schulhaus "Altweg" in Zürich -Albisrieden mit ca. 90 Schülerinnen und Schüler der 4. bis 6. Primarklassen lanciert; die dabei gemachten Erfahrungen sind überwiegend positiv (hohe Akzeptanz, erhöhte sportliche Aktivität bei der Mehrzahl der Kinder, besseres Ernährungswissen, tendenziell Verbesserung des Body-Mass-Index). (...).“ (Moving Lifestyle, [s.d.], S. 1).

20 Klassen (nur 5. Klasse) rund um die Stadt Zürich integrierten dieses erfolgreich evaluierte Projekt ins Schuljahr 2007/08. Weitere Partner sind das BAG und die Gesundheitsförderung Schweiz (Moving Lifestyle, [s.d.]).

c) Das Projekt „Schtifti Freestyle Tour“

Für eine präventive Gesundheitsförderung gründeten Roger Grolimund und Ernesto Schneider 2003 die „Schtifti“ – Stiftung für soziale Jugendprojekte in Zürich. Diese Stiftung wird von Suisse Balance unterstützt. Das Schtifti-Team organisierte 2007 zum fünften Mal eine Tour durch die Schweiz. Es besucht jährlich über 3000 Kinder und Jugendliche im Alter von ca. 10 – 17 Jahren an den Schulen und will diese mit viel Spass für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten sensibilisieren, um gegen Übergewicht anzukämpfen. In einem eintägigen Programm vermitteln Profis Freestylesport wie beispielsweise Breakdance, Frisbee und Streetskate mit den besten Tricks und das Schtifti-Kochteam bietet einen Ernährungsunterricht mit „coolen“ Rapsongs (Schtifti, [s.d.]). Das folgende Zitat zeigt die Wirkung des Projekts:

„(...) Das jugendnahe, niederschwellige Projekt stösst bei Kindern, Jugendlichen, Lehrern und Eltern auf enorme Begeisterung und auf eine grosse mediale Resonanz. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Freestyleprofis und Jungköche, die als Identifikationsfiguren Kinder und Jugendliche zu begeistern vermögen. (...)“ (Suisse Balance, Ziele, [s.d.], [o.S.]).

d) Das Projekt „Tacco & Flip“

Das Projekt „Tacco & Flip“ der Gesundheitsförderung Baselland ist ein Programm für mehr Bewegung und bessere Ernährung der Kinder in Unterstützung von Suisse Balance. Es wurde 2003 erstmals in Pilotkindergärten durchgeführt. Im Schuljahr 2005/06 wurde es neu in 13 Primarschulklassen getestet. Das erfolgreiche Projekt gehört seit dem Schuljahr 2006/07 zum Programm der Gesundheitsförderung Baselland.

„Tacco & Flip“ entwickelt in Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen aller Stufen Massnahmen zur Umsetzung von verschiedenen Botschaften zu Ernährung und Bewegung. Die Kinder können auf spielerische Weise Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung, Körpergewicht und Leistungsfähigkeit erlernen. Nicht nur Kinder, sondern auch Eltern werden mittels Elternanlässen zusammen mit Lehrpersonen für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten sensibilisiert (Suisse Balance, Tacco & Flip, [s.d.]).

3.7.3 Die Aktion „schule.bewegt“

Wie bereits in Kapitel 3.3.1 *Die heutige Kinderwelt* erwähnt, können aus mangelndem Raum heutzutage viele Kinder ihren Bewegungsdrang nicht mehr ausleben. Die Schule ist gefordert Massnahmen zu schaffen, um ein gesundes Bewegungsverhalten der Kinder zu fördern. Daher wurde 2005 die Aktion „schule.bewegt“ des Bundesamtes für Sport (BASPO, [s.d.]) lanciert. Dieses Projekt will schweizweit Klassen und Schulen vom Kindergarten bis zum Ende der obligatorischen Schulzeit dazu animieren, sich zur Ergänzung des obligatorischen Sportunterrichts mindestens 20 Minuten täglich mehr zu bewegen (schule.bewegt, *Darum geht's*, 2005). Während mindestens eines Quartals kann die zusätzliche Bewegung auf dem Schulweg, vor, während und nach dem Unterricht sowie in der Pause erfolgen.

Für das Schuljahr 2007/08 wird die Aktion „schule.bewegt“ in zwei Modulen angeboten. Die bisherige Aktion wird unter dem Namen „basic“ durchgeführt. Das weitere neue Modul erhält den Namen „Fussball+“. Die teilnehmenden Klassen dieses Moduls erhalten fussball-spezifische Bewegungsideen. Vor allem im vierten Quartal 2008 können die Teilnehmenden die UEFA EURO 2008 nicht nur thematisch, sondern auch bewegt miterleben (schule.bewegt, schule.bewegt 2007/08, 2005).

Teilnehmende Klassen 2006/07 und 2007/08

Im Schuljahr 2006/07 nahmen 1063 Klassen, über 20'000 Schülerinnen und Schüler aus allen Kantonen wie auch aus Lichtenstein, an der Aktion „schule.bewegt“ teil, was einer Beteiligungsquote von 2.1% aller Schulen entspricht. Im Kanton Wallis waren es 37 Klassen. Die Beteiligungsquote lag hier mit 1.9% leicht unter dem schweizerischen Durchschnitt (schule.bewegt, 2007).

Im Schuljahr 2007/08 waren es 2555 Klassen mit einer Beteiligungsquote von 3.8% (Stand 07.06.2008). Im Kanton Wallis stieg die Anzahl der teilnehmenden Klassen auf 133 an und somit lag die Beteiligungsquote mit 6.8% nun über dem schweizerischen Durchschnitt. Die 133 Klassen meldeten sich für 325 Module an. 57% der gewählten Module betrafen das Modul „basic“ und 43% das Modul „Fussball+“ (schule.bewegt, Teilnehmende Klassen 2007/08, 2008).

3.7.4 Das Oberwalliser Projekt „Fitte Kids ...biwegt geit's bessär“

Das Projekt „Fitte Kids“, unter der Projektleitung von Hanna Schnyder-Etienne¹⁷ und German Fussen¹⁸, wurde erstmals in das Schuljahr 2003/04 integriert, und zwar vom Kindergarten bis in die 3. Orientierungsschule in den Schulen von Leuk und den Regionsgemeinden.

„Die allgemeinen Projektziele sind, mehr Bewegung, bessere Haltung, Körperbewusstsein und Entspannung in den Schulalltag zu bringen.“ (Schnyder-Etienne, 2005, S. 8)

Folgende Massnahmen in Bezug auf Bewegung wurden getroffen:

- Bewegten Unterricht: 2x pro Tag eine grössere Bewegungseinheit im Unterricht
- Während des Sportunterrichts Bewegungs- und Spieldrang fördern
- Motto „Laufen statt Fahren“ bei ausserschulischen Anlässen wie beispielsweise Sporttage und Schulspaziergänge
- Bewegter Pausenplatz

Verteilt auf das Schuljahr fanden drei Weiterbildungstage statt, an denen an die 80 Lehrpersonen der Gemeinde Leuk und der Regionsgemeinden teilnahmen. An diesen sogenannten Impulstagen wurden von spezifischen Fachpersonen Referate über die Themen der jeweiligen Projektziele gehalten. Weiter dienten sie zum Austausch von Ideen, Meinungen und Erfahrungen aus den Klassen.

¹⁷ Hanna Schnyder-Etienne: Schulärztin der Region Leuk

¹⁸ German Fussen: Schuldirektor von Leuk

Evaluation Ende des Schuljahres 2003/04

Aus der Evaluation Ende dieses Schuljahres ergaben sich in Bezug auf Bewegung folgende Erfolge:

„Unsere Kinder und Jugendlichen fühlen sich mehrheitlich wohl, auch in der Pause, und bewegen sich häufiger in der Pause als noch vor kurzem.

Das Durchführen und Beibehalten eines bewegten Unterrichts ist sicher der schwierigste Teil und muss weiter ausgebaut werden.“ (Schnyder-Etienne, 2005, S. 42).

Auf Grund dieser Ergebnisse wurde für das Schuljahr 2004/05 gezielt „mehr Bewegung“ auf dem Schulweg, im Unterricht, in der Pause und zu Hause gefördert. Einmal pro Monat wurden stufengerecht 2 – 4 Bewegungslektionen unter Mitsprache der Schulkinder durchgeführt.

Im Weiteren zeigte sich, dass nicht nur die gezielte Weiterbildung der Lehrpersonen, sondern auch die Informationen an die Eltern, ein wichtiges Element ist, um eine Verbesserung der gesundheitlichen Situation der Schulkinder zu erzielen (Schnyder-Etienne, 2005).

Detailliertere Angaben zu diesem Projekt sind meinem Experteninterview im Kapitel 3.8 *Aussagen aus dem Expertengespräch* zu entnehmen.

3.7.5 Weitere Ernährungs- und Bewegungsprojekte an Schulen

Nachdem ich in den vorangegangenen Kapiteln näher auf einzelne schulische Präventionsprojekte im Bereich Ernährung und Bewegung eingegangen bin, möchte ich im Folgenden noch weitere interessante Projekte auflisten, auf welche ich aber nicht eingehe, da sie sich in Ausgangslage und Zielsetzung wiederholen. Viele der unten aufgeführten Ernährungsprojekte sind im „Nutrinet – Netzwerk Ernährung und Gesundheit“¹⁹ aufgelistet, welches eine Übersicht der aktuellen Ernährungsprojekte an Deutschschweizer Schulen bietet.

- Animationsstück „Bäre hunger“ (Theater Blitz Frauenfeld)
- Aktion „gesundes Frühstück“ (Sozialmedizinisches Zentrum Visp)
- Aktion „Pausenapfel“ (Schweizerischer Obstverband Zug)
- Aktion „Pausenkiosk“ (Pestalozzianum Zürich)
- Aktion „Znüni vo de Büüri“ (Landwirtschaftliche Beratungszentrale Lindau)
- Kampagne „Aktive Kindheit – gesund durchs Leben“ (BASPO Magglingen)
- Obstkorb (Primarschule Zelgli Schlieren)
- Pausenernährung Plus! (Stadt Zürich, Schulärztlicher und Schulzahnärztlicher Dienst der Pädagogische Hochschule Zürich)
- Pausenkiosk (ZEPRA, Prävention und Gesundheitsförderung St. Gallen)
- Programm „Fitness for Kids“ (Verein Fitness for Kids Zürich)

¹⁹ „Nutrinet ist ein Netzwerk ohne feste juristische Form, dem rund 60 Partnerorganisationen und -institutionen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich angegliedert sind. Das Netzwerk zielt auf ernährungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention ab“ (Nutrinet.ch Netzwerk Ernährung und Gesundheit, 2006).

- Programm „schweiz.bewegt“ (BASPO Magglingen)
- Programm „www.feelok.ch“ (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung Bern)
- Projekt „fit@school“ (body in motion GmbH Emmenbrücke)
- Projekt „Nutrikid“ (Gesellschaft Nutrikid Bern)
- Projekt "qims.ch – Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht" (BASPO Magglingen)
- Sensokids (Hochschule Wallis Sitten)
- „viTHAL“ Ernährungsberatung in der Schule (Verein Region Thal)

3.8 Aussagen aus dem Expertengespräch

In diesem Kapitel folgen die wichtigsten Aussagen aus meinem Expertengespräch vom 13.04.2008, welche in sieben Unterkapitel gegliedert sind.

Für das Experteninterview entschied ich mich eine Person zu befragen, welche Oberwalliser Primarschulkinder für eine gesunde Ernährung und eine ausreichende Bewegung sensibilisiert. Jedoch gibt es im Oberwallis keine Fachperson, die im Bereich Bewegung und gleichzeitig im Bereich Ernährung an den Oberwalliser Schulen tätig ist. So entschloss ich mich einen Bereich abzudecken und fand im Bereich Bewegung für ein Experteninterview eine geeignete Person mit jahrelanger praktischer Erfahrung, welche in Zusammenarbeit mit Schuldirektoren, Lehrpersonen, Schulkindern und deren Eltern steht. Mit diesem Interview konnte ich die Chance nutzen, einen tieferen Einblick in unterschiedliche Aspekte eines Präventionsprojekts an Oberwalliser Primarschulen zu erhalten. Das gesamte Expertengespräch ist im Anhang C zu finden.

Jörg Ruffiner als Experte: Turn- und Sportlehrer II, Fachberater und Fachdidaktiker für Sporterziehung an der pädagogischen Hochschule Wallis (PH VS) und Mitglied des Berater-Teams des Projekts „Fitte Kids ... biwegt geit's bessär“.

Zur Umsetzung des Projekts „Fitte Kids“²⁰ gehören zu Beginn Weiterbildungstage, die sogenannten Impulstage für die Lehrpersonen.

3.8.1 Impulstage für die Lehrpersonen

Laut Ruffiner ist die Grundzielsetzung der Impulstage die Lehrpersonen für mehr Bewegung in der Schule zu begeistern und diesen wie auch den Schulkindern einen Gewinn zu gewährleisten. In den Hauptthemeninhalten geht es unter anderem um die Integration von Bewegung im Schulzimmer und um die Bewegung im Alltag. Der Fachberater gibt den Lehrpersonen bereits an diesen Impulstagen verschiedene Bewegungsideen zur Umsetzung mit auf den Weg.

²⁰ Wie bereits im Kapitel 3.7.5 *Das Oberwalliser Projekt „Fitte Kids...biwegt geit's bessär“* erwähnt, interessiert mich für meine Forschungsarbeit beim Projekt „Fitte Kids“ vor allem der Aspekt mehr Bewegung, da dieser eine präventive Massnahme gegen Übergewicht darstellt.

3.8.2 Motivation der Lehrpersonen und der Schulkinder

Für Ruffiner waren die Begeisterung und die Motivation der Lehrpersonen, ein solches freiwilliges Projekt in der Schule durchzuführen, überraschend positiv. Nur auf Basis der Freiwilligkeit kam es soweit, dass bereits 70 bis 80 Prozent der Lehrpersonen im Oberwallis einen Impulstag erlebten, wobei sich dazu jede Schulregion erfreulicherweise freiwillig beim Projekt-Team anmeldete.

Über die Motivation und das Mitmachen der Kinder, sich rund um die Schule mehr zu bewegen, äussert sich Ruffiner dahingehend, dass im zunehmenden Alter die Motivation bei den Kindern abnimmt. Wichtig ist, dass die Lehrpersonen den Bewegungstrieb der Kinder als natürlich ansehen, ihn ermöglichen und ausleben lassen. Sie müssen die Schulkinder dazu motivieren, sich im Bereich der Schule für den Sport und für die Bewegung begeistern zu können. Nur über den Motivationseffekt kann erreicht werden, dass die Kinder sich auch in ihrer Freizeit bewegen.

Die Aussage von Ruffiner passt zur Aussage von Grössing und Grössing, die erwähnen, dass für die Kinder die Primarschule die wichtigste Einrichtung für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist. Die Kinder haben in dieser Lebensphase die besten Voraussetzungen zum Lernen und Handeln und zeigen ein grosses Interesse an Spiel, Sport und Bewegung (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

3.8.3 Umsetzung der Bewegungsideen und Infrastruktur

Nach diesen Impulstagen folgt die Umsetzung der Bewegungsideen. Dazu verfügt jedes Schulhaus über eine(n) bis zwei Verantwortliche(n), welche immer wieder neue Schwerpunkte setzt/setzen, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Zu den Schwerpunkten erwähnt der Fachexperte zwei Beispiele: Für drei Monate den Unterricht im Fach „Mensch & Umwelt“ auf Bewegung ausrichten oder eine Phase mit Bewegungshausaufgaben für die Kinder durchführen.

Das erste Beispiel von Ruffiner lässt sich gut mit dem Lehrplan „Mensch & Umwelt“ vereinbaren. Wie dieser Lehrplan zeigt, kann beispielsweise von den Lehrpersonen im Arbeitsfeld „Freizeit“ mit den entsprechenden Grobzielen das Freizeitverhalten der Kinder thematisiert werden und verschiedene Bewegungsideen und -spiele aufgezeigt werden (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*).

Aber um sich überhaupt bewegen zu können ist oft die Infrastruktur in den Unterrichtszimmern, im Schulhaus und auf dem Schulhausareal nicht vielseitig nutzbar für Bewegungsaktivitäten. Ruffiner erwähnt, dass es immer Möglichkeiten gibt, sich auf eine Art und Weise zu bewegen. Bei Platzmängeln im Schulzimmer gibt der Fachberater den Lehrpersonen Tipps, dass sich beispielsweise nicht alle Schulkinder zur selben Zeit bewegen müssen oder dass im Treppenhaus mit Hilfe von Treppen mit Laufen und Hüpfen sehr gut Mathematikunterricht gehalten werden kann. Er macht sie auch auf die Bewegungsmöglichkeiten ausserhalb des Schulzimmers aufmerksam. Der Fachexperte berät die Schulen auch bei der Gestaltung von Pausenplätzen und Angeboten einer Pausenludothek, die zur ausdauernden und vielfältigen Bewegung einladen. Laut Ruffiner ist es dabei wichtig, dass der Pausenplatz kinderfreundlich gestaltet wird. Als negativen Punkt erwähnt er, dass manchmal den Schulen die finanziellen Mittel fehlen.

3.8.4 Finanzieller Aspekt

Für die Schulen (mit den Lehrpersonen und mit den Schuldirektoren) setzt Ruffiner jeweils neue Impulse, wie bestimmte Anschaffungen mit wenig Geld finanziert werden können. Als Geldbeschaffung erwähnt er beispielsweise die Durchführung eines Sponsorenlaufs, bei welchem die Schulkinder animiert werden, einen Teilbetrag selber einzulaufen oder einzubringen. Für solche Anlässe erhält die betroffene Gemeinde gewisse Subventionen vom Staat und ist somit für die von der Schule geplante Anschaffung „verpflichtet“.

Einerseits hätte das Projekt-Team gemäss Ruffiner vom Kanton für das Projekt „Fitte Kids“ gerne noch mehr finanzielle Mittel zur Verfügung. Andererseits erwähnt der Fachexperte, dass das Engagement des Staates, der aufgrund der Verschuldung bei Finanzierungen und der Unterstützung von Projekten sehr bremst, für das Projekt im eigentlichen Sinne relativ grosszügig ist. So hilft der Staat mit einer finanziellen Entschädigung den Lehrpersonen, welche die Impulstage an den Schulen leiten. Zudem unterstützt er die Schulen bei der Durchführung der Impulstage in Form von Weiterbildungs(un)kosten.

3.8.5 Übergewicht – Ernährung

Herr Ruffiner erwähnt, dass die Problematik Übergewicht mit dem Thema Bewegung beiläufig angeschnitten wird. Das Projekt-Team erklärt den Schulkindern die Energiebilanz. Dazu zeigt es den Kindern beispielsweise auf, wie lange man auf einem Fahrrad treten oder wie lange man Seilspringen muss, um die Kalorien einer Tafel Schokolade oder einer Packung Pommes Chips zu verbrennen. Dabei geraten die meisten Kinder ins Staunen.

Auch Rützler weist darauf hin, dass eine negative Energiebilanz zu einer Gewichtsabnahme (Verbrauch > Zufuhr) führt und eine positive Energiebilanz zu einer Gewichtszunahme (Zufuhr > Verbrauch) (vgl. Kapitel 3.1.2 *Einführung in die Thematik*).

Ruffiner informiert die Lehrpersonen über allfällige übergewichtige und adipöse Kinder nur, wenn in der Klasse überdurchschnittlich viele von dieser Problematik betroffen sind. Dabei wird nach einer Lösung gesucht, wie das übergewichtige Kind weiterhin zur Bewegung motiviert werden kann, obwohl es ihm zunehmend schwerer fällt.

Hierzu sollte auch eine gesunde Ernährung angesprochen werden. Aber die Lehrpersonen, die Schulkinder und die Eltern für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren gehört momentan nicht zur Zielsetzung des Projekts. Dies könnte ein Auftrag für die Ernährungsberatung oder den Schularzt sein. Ergänzend erwähnt Ruffiner, dass der Aspekt, welcher das Berater-Team vermittelt, die Integration von Bewegung und somit die Prävention von Übergewicht ist.

3.8.6 Eltern als Vorbilder

Zur elterlichen Vorbildfunktion äussert sich Ruffiner dahingehend, dass die Eltern ganz klar wichtige Partner sind, wenn bei den Kindern Verhaltensänderungen bewirkt werden sollen.

Auch Grau erwähnt, zwar bezüglich Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder, dass die Eltern aufgrund der Gewichtsproblematik ihrer Kinder bewusst sein sollten, dass sie den wichtigsten Beitrag zur Veränderung leisten müssen (vgl. Kapitel 3.4 *Die Rolle der Eltern*).

Nach den Impulstagen tragen die Lehrpersonen die Bewegungsideen zu den Schulkindern weiter. Im gleichen Zeitraum findet auch ein Elterninformationsabend statt. Dabei werden den Eltern meistens die gleichen Ideen wie den Lehrpersonen vermittelt, in der Hoffnung, dass sie danach die Unternehmungen der Schule unterstützen. Laut Ruffiner war in den Schulregionen eine mittlere bis hohe Elternpräsenz zu verzeichnen. Jedoch stösst das Projekt „Fitte Kids“ nicht bei allen Eltern auf ein positives Echo.

Wichtig ist es für Ruffiner, dass die Eltern erkennen, welche Vorteile die Bewegung für ihre Kinder mit sich bringt. Dadurch steigt ihre Motivation, ihre Kinder zur Bewegung zu animieren. Auch ein gewisses „Druckmittel“ wie beispielsweise in Leuk das Ausfüllen von Bewegungsprotokollen trägt dazu bei. In diesen Protokollen listen alle Schüler einzeln auf, wie viel sie sich täglich bewegen. Das Ziel ist, dass die Kinder sich nicht nur rund um die Schule, sondern auch zu Hause eine Stunde lang bewegen. Somit kontrollieren die Eltern, ob ihre Kinder sich auch ausreichend bewegen. Sie werden indirekt auch verpflichtet, diese zu mehr Bewegung anzukurbeln, wie beispielsweise beim Mitmachen in einem Sportverein oder beim Fahrrad fahren.

Fachberater Ruffiner ist der Meinung, dass es im Allgemeinen nicht die Aufgabe der Lehrpersonen ist, die Eltern für ein gesundes Bewegungsverhalten zu sensibilisieren. Dennoch können sie versuchen, die Eltern dazu anzuregen und ihnen hilfreiche Informationen abzugeben.

3.8.7 Nachhaltigkeit

Zum jetzigen Zeitpunkt kann Ruffiner nur über die Schule Leuk Auskunft über Erfolg und Nachhaltigkeit des Projektes im Bereich mehr Bewegung geben, weil das Projekt dort bereits seit fast vier Jahren läuft. Laut den Ergebnissen einer empirischen Untersuchung von der Schulärztin Hanna Schnyder-Etienne, haben die seit diesen Jahren untersuchten und befragten Schulkinder eindeutig weniger Rückenschmerzen mehr. Im Weiteren konnte ein Student im Rahmen seiner Masterarbeit in Sportwissenschaft nachweisen, dass das tägliche Bewegen mit den Kindern in der 5. und 6. Klasse über mehrere Monate, bei den Mädchen eine signifikante Steigerung bei der Ausdauerfähigkeit bewirkt. Diese beiden Ergebnisse zeigen auf, dass positive Veränderungen tatsächlich möglich sind.



4 Methodik

Zu Beginn dieses Kapitels werde ich meine Haupt- und Unterhypothesen aufführen und im Anschluss danach die ihnen entsprechenden Indikatoren darlegen. Anschliessend beschreibe ich, in welchem Bereich ich ermittelt habe und wie ich bei der Datenerhebung methodisch vorgegangen bin. Auch meine Erfahrungen bei der Kontaktaufnahme mit den Primarschulen werde ich erwähnen. Die beteiligten Oberwalliser Primarschulen sind in einer Tabelle aufgeführt. Zum Schluss dieses Kapitels äussere ich mich über ethische Aspekte sowie Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens.

4.1 Forschungshypothesen

Im Hinblick auf meine Forschungsfrage, die forschungsbezogenen Ziele und den theoretischen Grundlagen meiner Arbeit stelle ich folgende Haupt- und Unterhypothesen auf:

4.1.1 Haupthypothesen

Die Oberwalliser Primarschulen treffen Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern.

Die Oberwalliser Primarschulen treffen Massnahmen im Bereich der Primärprävention, jedoch keine im Bereich der Sekundärprävention.

4.1.2 Unterhypothesen

- a) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Bewegung.
- b) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Bewegung.
- c) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Ernährung.
- d) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Ernährung.
- e) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Präventionsprojekte.
- f) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Elternarbeit.
- g) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Sekundärprävention keine Massnahmen bezüglich Elternarbeit.

Die Bedingungen zur Verifizierung der Hypothesen²¹ sind im Kapitel 6.2 *Synthese zu den präventiven Massnahmen* aufgeführt.

²¹ Im Weiteren werde ich für den Begriff „Unterhypothesen“ den Begriff „Hypothesen“ verwenden.

4.2 Massnahmen zur Prävention

In diesem Kapitel lege ich dar, wie ich in meiner Untersuchung methodisch vorgehe und wie ich die konkreten Massnahmen der Prävention den Bereichen Verhaltens- bzw. Verhältnisprävention (Primärprävention) und dem Bereich Sekundärprävention zuordne. Zur Tertiärprävention werde ich kurz Stellung nehmen.

Die zugeordneten präventiven Massnahmen leite ich von den theoretischen Grundlagen, vor allem aus den bereits bestehenden Präventionsprojekten und aus weiterer wissenschaftlicher Fachliteratur, ab.

4.2.1 Verhaltens- und Verhältnisprävention (Primärprävention)

In meiner Forschung möchte ich herausfinden, ob diese zwei sich ergänzenden Präventionsansätze im Rahmen der Schule angestrebt werden. Im Bereich der **Verhaltensprävention** beschränke ich mich auf folgende Massnahmen:

- Ernährungs- und Bewegungserziehung beziehungsweise -aufklärung
- Bewegungsförderung für alle Schulkinder
- Praktische Umsetzung der Ernährungstheorie
- Ernährungs- und bewegungsbezogene Präventionsprojekte
- Motivation der Kinder erhöhen, um die Gesundheitskompetenz zu verbessern
- Kinder zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen

Da Präventionsprojekte auch gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen, beziehen sie sich auch auf den Bereich der Verhältnisprävention. Um aber eine Komplexität zu verhindern, ordne ich sie nur dem Bereich der Verhaltensprävention zu.

Im Bereich der **Verhältnisprävention** beschränke ich mich auf folgende Massnahmen:

- Gestaltete Pausenplätze und Angebote einer Pausenludothek, die zur ausdauernden und vielfältigen Bewegung einladen
- Bewegungsräume
- (Umgestaltete) Schulzimmer für die Durchführung von Bewegungseinheiten während dem Unterricht
- Obligatorische Sportunterrichtsstunden
- Angebote gesunder Zwischenverpflegungen (Pausenkioske)
- Snacks- und Getränkeautomaten mit gesunder Verpflegung
- Kochgelegenheiten für gemeinsames Kochen
- Früchtekörbe
- „Wasserbrunnen“ mit Becher
- Veränderung des familiären Umfelds bezüglich Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten

- Informationsveranstaltungen und Elterngespräche für Eltern aller Schulkinder
- Einbezug der Eltern für eine präventive Zusammenarbeit mit Lehrpersonen
- Kooperation mit Elternorganisationen

Bei diesen Massnahmen will ich lediglich ermitteln, ob beispielsweise die Pausenplätze zu ausreichender Bewegung einladen und nicht, wann und ob sie umgestaltet worden sind oder ob sie zu den strukturellen Rahmenbedingungen eines Projektes angehören.

4.2.2 Sekundärprävention

Für meine Forschung beziehe ich mich im Bereich der Sekundärprävention nur auf einzelne Massnahmen, die von den Lehrpersonen selbst getroffen werden können.

Im Bereich der **Sekundärprävention** beschränke ich mich bei der Befragung der Lehrpersonen lediglich auf folgende Massnahmen:

- Früherkennung übergewichtiger und adipöser Kinder durch die Lehrpersonen und die daraus erfolgten Einzelgespräche mit den Eltern betroffener Kinder

Auf die Früherfassung des schulärztlichen Dienstes werde ich mich in meiner Forschung nicht beziehen. Gemäss Vorschriften des Kantons Wallis (2005) finden in Bezug auf die Schulmedizin in der 1. und 4. Primarklasse Vorsorgeuntersuchungen statt, bei welchen Gewicht und Grösse (BMI) der Schulkinder kontrolliert werden. Bei besonderen Situationen bezüglich der Gesundheit wird der Schularzt die Schulbehörden beraten. Da diese präventiven Massnahmen nicht von den Lehrpersonen getroffen werden, verfolge ich diese nicht weiter.

4.2.3 Tertiärprävention

Für meine Forschung werde ich mich nicht auf Massnahmen im Bereich der Tertiärprävention beziehen. Gemäss BAG geht es in diesem Bereich grundsätzlich um die medizinisch-therapeutische Behandlung von Übergewicht und Adipositas sowie Massnahmen zur Rehabilitation. Diese Massnahmen werden nicht von den Lehrpersonen getroffen.

4.3 Ermittlungsbereich und Stichprobe

Meine Forschung führte ich bei Lehrpersonen mit einem Pensum von mindestens 80% durch, da diese einen Gesamtüberblick über die präventiven Massnahmen haben, welche an ihrer Schule durchgeführt wurden. Die Ermittlung führte ich auch in Mehrklassen-Schulen durch.

Ich entschied mich für eine geschichtete Stichprobe²², damit ich bewusst Schulen aus grösseren und kleineren Gemeinden sowie Berg-, Tal-, und Tourismus-Gemeinden auswählen konnte, um im Bereich Oberwalliser Primarschulen eine repräsentative Gruppe von Lehrpersonen zu erreichen.

Deswegen führte ich auch eine Erhebung in der Sonderschule Kinderdorf-Leuk²³ durch. Hierzu untersuchte ich nicht, ob beispielsweise Primarschulen in Berg-Gemeinden mehr präventive Massnahmen treffen als in Tal-Gemeinden. Methodisch ging es nicht darum, Unterschiede zwischen den Primarschulen zu erforschen, sondern eine repräsentative Stichprobe zu wählen.

Da eine Mitstudierende auch im Bereich der Oberwalliser Primarschulen ermittelte, sprach ich mich bei ihr ab, damit wir nicht an den gleichen Schulen forschen. Weitere Informationen zur Auswahl der Oberwalliser Primarschulen sind im nächsten Kapitel 4.4 *Methodisches Vorgehen bei der Datenerhebung* aufgeführt.

4.4 Methodisches Vorgehen bei der Datenerhebung

Um meine Forschungsziele zu erreichen, wählte ich die quantitative Forschungsmethode mittels eines schriftlichen standardisierten Fragebogens aus. Diese Methode eignet sich meiner Meinung nach am besten dafür, den Ist-Zustand der Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern zu erfassen.

Ich entwarf einen schnell zu beantwortenden Fragebogen mit einfachen und verständlichen Fragen. Der Fragebogen setzte sich aus zwei Einstiegsfragen bezüglich Anstellungsbedingungen der Lehrpersonen, aus 51 Fragen zu präventiven Massnahmen und aus einer Abschlussfrage bezüglich Bemerkungen oder Anregungen zum Fragebogen (vgl. Fragebogen, Anhang D) zusammen. Die 51 Fragen zu den Massnahmen entwickelten sich aus den Forschungszielen, den theoretischen Grundlagen und den Hypothesen und zwar in Bezug auf meine Hauptthemen „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“. Um eine Komplexität bei der Auswertung der Daten zu verhindern, beachtete ich im Voraus, dass sich jede Frage nur zu einer der sieben Unterhypothesen zuordnen lässt. Die Fragen zu den jeweiligen Hypothesen durchmischte ich aber im Fragebogen. Ich formulierte keine direkt-bezogenen Fragen zu Übergewicht und Adipositas, da schulische Präventionsmassnahmen zu Übergewicht immer ernährungs- und bewegungsbezogen sind.

Mein Fragebogen besteht hauptsächlich aus geschlossenen Fragen sowie aus einzelnen offenen Fragen. Bei den geschlossenen Fragen beschränkte ich mich auf mehrere unterschiedliche Antworttypen, wie der zweistufige Antworttyp, die mehrstufige Antwortkategorie und noch weitere unterschiedliche Antwortkategorien. Die genaue Aufteilung der verschiedenen Antworttypen in meinem Fragebogen ist im Kapitel 5.1.2 *Unterschiedliche Antworttypen* präziser aufgeführt.

²² Geschichtete Stichprobe: "Für eine geschichtete Stichprobe teilt man die Population nach einem für die Untersuchung relevanten Merkmal in Gruppen auf (Schichtung). Innerhalb dieser Gruppen wird dann jeweils eine Zufallsstichprobe gezogen, die von der Grösse proportional zur Gruppengrösse ist. Geschichtete Stichproben sind spezifisch repräsentativ, das bedeutet, sie sind repräsentativ im Hinblick auf das verwendete Schichtungsmerkmal" (Beller, 2004).

²³ Kinderdorf-Leuk: Sonderschule für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen.

Vor dem Versenden der Fragebögen führte ich mit Probanden (Lehrpersonen) Pretests durch, um Fehler und Unklarheiten bezüglich Verständlichkeit und Formulierung und um die Dauer des Beantwortens festzustellen. Die Probanden, welche übrigens nicht bei meiner Befragung an den Oberwalliser Primarschulen teilnahmen, entdeckten nur wenige Mängel. Sie machten mich eher auf die Rechtschreibung und die Formulierung einiger Fragen aufmerksam. So konnte ich inhaltlich betrachtet alle Fragen des Pretests beim Original-Fragebogen verwenden.

Anschliessend folgte die Auswahl der Oberwalliser Primarschulen. Gemeinsam mit einer Mitstudierenden, welche gleichzeitig eine Befragung in den Oberwalliser Primarschulen durchführte, gingen wir eine Liste mit den sechs Oberwalliser Bezirken und deren Ortschaften durch. Wir teilten die Ortschaften auf, so dass jede von uns an mindestens zwei Ortschaften pro Bezirk ermitteln konnte. Wie bereits im vorangegangenen Kapitel 4.3 *Ermittlungsbereich und Stichprobe* erwähnt ist, wählte ich grössere und kleinere Gemeinden sowie Berg-, Tal-, und Tourismus-Gemeinden aus.

Mittels des Verzeichnisses der Mitglieder der Vereinigung der Oberwalliser Schuldirektoren, nahm ich mit den Direktoren meiner ausgewählten Primarschulen Kontakt auf. Diejenigen Schulen, welche keine Direktoren haben, erreichte ich über den jeweiligen Schulpräsidenten und manchmal auch zusätzlich durch Lehrpersonen.

Bei der Kontaktaufnahme stellte ich den Verantwortlichen kurz meine Diplomarbeit und mein Forschungsvorhaben vor. Anschliessend fragte ich nach, ob sie bereit sind an der Befragung teilzunehmen. Nach dem Einverständnis versandte ich meine Fragebögen an die Primarschulen gemäss deren jeweiliger Anzahl Lehrpersonen mit einem Arbeitspensum von mindestens 80%.

4.5 Meine Erfahrungen bei der Kontaktaufnahme

Alle Schulverantwortlichen und Lehrpersonen zeigten bei der telefonischen Kontaktaufnahme grosses Interesse für meine Diplomarbeit. Mit Ausnahme des Schulzentrums Visp erwähnten alle, dass sie gerne zur Mithilfe an meiner Forschungsarbeit bereit sind. Die freundliche, entgegenkommende Art der Verantwortlichen und Lehrpersonen überraschte mich ein wenig, da ich gedacht habe, dass viele aus Zeitgründen nicht zur Mithilfe bereit sind.

Wie bereits oben angedeutet, konnte ich den Lehrpersonen der Primarschule von Visp keine Fragebögen verschicken. Gemäss dem Direktor wurden die Lehrpersonen in der Vergangenheit sehr oft mit Fragebögen von Pädagogischen Hochschulen, Universitäten, der Berufsfachschule Oberwallis, der Oberwalliser Mittelschule und noch von weiteren Schulen aus der gesamten Schweiz konfrontiert. Da sich die Lehrpersonen über diese Häufung von Fragebögen vermehrt beschwerten, habe er als Direktor entschieden, sie vorläufig von sämtlichen Umfragen fernzuhalten.

Zu erwähnen ist hier, dass die Tal-Gemeinden durch die Teilnahme von der Primarschule Brig-Glis (grösseres Schulzentrum) trotzdem repräsentativ vertreten sind.

4.6 Beteiligte Oberwalliser Primarschulen

Am 24. April 2008 verschickte ich insgesamt 144 Fragebögen an 29 ausgewählte Oberwalliser Primarschulen. Die Rücklaufquote der Fragebögen ist dem Kapitel 5.1.1 *Rücklaufquote der Fragebögen* zu entnehmen.

Tab. 3: Beteiligte Oberwalliser Primarschulen nach Bezirken / mit Anzahl der Lehrpersonen

Primarschulen und Anzahl Lehrpersonen			
Bezirk Goms			
Münster-Geschinen / Niederwald / Reckingen-Gluringen / Ulrichen / Blitzingen	8	Fiesch-Fieschertal	3
Bezirk Östlich Raron			
Grensiols	2	Mörel	2
Bezirk Brig			
Brig-Glis	40	Eggerberg	2
Ried-Brig	7	Simplon-Dorf	2
Bezirk Westlich Raron			
Raron	7	Eischoll	1
Bürchen	3	Ferden	1
Wiler-Blatten	3		
Bezirk Visp			
Zermatt	20	Stalden	4
St. Niklaus	9	Visperterminen	4
Saas-Grund	4	Staldenried	3
Bezirk Leuk			
Gampel	6	Guttet-Feschel	2
Leukerbad	4	Varen	2
Susten	4	Kinderdorf Leuk	1

4.7 Ethische Aspekte

Wie bereits erwähnt, informierte ich die Schulverantwortlichen über mein Forschungsvorhaben und sorgte somit für Transparenz und Freiwilligkeit an der Teilnahme. Ohne Forschungserlaubnis verschickte ich keine Fragebögen. In einem Begleitbrief zum Fragebogen erläuterte ich den Grund meiner Forschung, damit auch die befragten Lehrpersonen über mein Forschungsvorhaben im Klaren waren.

Im Weiteren achtete ich darauf, dass der Datenschutz gewährleistet ist. Um die Anonymität zu gewährleisten, entschied ich mich für eine schriftliche anonyme Befragung, inklusiv einem frankierten Rückantwortkuvert. Ich verlangte von den Lehrpersonen weder Absender noch Angaben über ihre Schule. Daher ging es in den ersten zwei Einstiegsfragen des Fragebogens nur um Anstellungsbedingungen der Lehrpersonen und zwar über die Anzahl Jahre der Tätigkeit an der aktuellen Schule und über die Höhe ihres Arbeitspensums.

4.8 Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens

Bei jeder Forschung gibt es Risiken und Grenzen. Denkbar wäre, dass aufgrund des kleinen Einzugsgebietes im Oberwallis – „wo jeder jeden kennt“ – einige Lehrpersonen Bedenken haben, ob ihre Anonymität garantiert sei, da ich nach Erhalt des frankierten Rückantwortkuverts mittels Poststempel als Absender auf die wahrscheinliche Schulgemeinde beziehungsweise sogar Lehrperson schliessen kann. Aufgrund ihrer Angaben (Dienstjahre, Arbeitspensum) kann ich bei kleineren Gemeinden unter Umständen herausfinden, wer in welcher Klasse unterrichtet. Einerseits können diese skeptischen Lehrpersonen ihr Rückantwortkuvert in einer anderen Gemeinde aufgeben und andererseits kann aber auch die Rücklaufquote der Fragebögen sinken.

Um meinerseits diesem Risiko entgegenzuwirken, entsorgte ich direkt nach Erhalt der Fragebögen, alle frankierten Rückantwortkuverts der Lehrpersonen.

Im Weiteren kann dieses Risiko auch bestehen, weil sich die Lehrpersonen durch meine Forschungsfragen, welche präventive Massnahmen hinterfragen, zu kontrolliert fühlen. Vor allem bei der Frage 32 *„Das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche wird von Ihnen konsequent eingehalten“* kann bei den Lehrpersonen den Eindruck erwecken, dass ich sie kontrollieren will (vgl. Fragebogen, Anhang D).

Mir war dies bewusst und trotzdem wollte ich den Lehrpersonen solche Fragen gerne stellen, da diese sehr wichtige Massnahmen zur Prävention beinhalten.

Bei einigen Fragen ging es um Elternarbeit. Es kann das Risiko bestehen, dass viele Lehrpersonen aufgrund ihrer Meinung, dass die Bewegungs- und Ernährungserziehung nicht Aufgabe der Primarschule beziehungsweise der Lehrpersonen ist, keine Fragebogen ausfüllen wollen.

Jedoch wollte ich einige Risiken vermeiden und ging aus diesem Grunde beim Formulieren der Fragen nicht auf den Lehrplan „Mensch & Umwelt“ ein, um eventuell weitere unangenehme Gefühle der befragten Lehrpersonen zu verhindern.

Ich war vor der Befragung der Meinung, dass es Oberwalliser Primarschulen gibt, welche bis anhin nur wenige Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern getroffen haben. Deshalb entschied ich mich, bei der Gestaltung des Fragebogens bei den unterschiedlichen Antworttypen das Antwortfeld „Nein“ rechts, hingegen das Antwortfeld „nie“ links zu platzieren (vgl. Fragebogen, Anhang D). Auf diese Weise „müssen“ diese betreffenden Lehrpersonen nicht immer auf derselben Seite die Antwortfelder ankreuzen, was eventuell ein unangenehmes Gefühl auslösen kann. Zu erwähnen ist noch, dass es sich nicht verhindern liess nur positive Fragen zu formulieren, da negative Fragen beim Ausfüllen für Verwirrung sorgen.

Da ich bei der quantitativen Forschungsmethode mittels eines schriftlichen standardisierten Fragebogens nicht in direkten Kontakt mit den befragten Lehrpersonen kommen kann, kommt es von meiner Seite her zu keiner Manipulation der Befragten beim Ausfüllen des Fragebogens.

Durch die Art und Weise meiner Fragestellungen und die alarmierenden Schlagzeilen der Medien ist es denkbar, dass die Lehrpersonen aus moralischen Überlegungen (mehr oder weniger bewusst) sozial erwünschte Antworten geben. Es ist für mich nicht überprüfbar, ob die gegebenen Antworten auch tatsächlich wahrheitsgetreu sind.

Durch meine Forschungsarbeit kann ich den Ist-Zustand der Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern erfassen. Aus den Ergebnissen meiner Forschungsarbeit lässt sich jedoch nicht herausfinden, wie die getroffenen Massnahmen nachhaltig auf die Schulkinder wirken können. Ich kann nicht beweisen, inwiefern sich das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder verändert hat.

Weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens, welche sich für mich erst nach meiner Befragung herausstellten, werde ich im Kapitel 6.3 *Weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens* ergänzen und reflektieren.



5 Datenanalyse

Als erstes folgt eine Einführung in die Datenanalyse, bevor ich im Kapitel 5.2 die Daten zu den präventiven Massnahmen darlege.

5.1 Einführung in die Datenanalyse

Für die Analyse der Daten verwendete ich das Statistikprogramm Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Bei der Datenanalyse werde ich teils mit Hilfe von Häufigkeitstabellen und Balkendiagrammen einen ersten Überblick über die gesamten Antworten aus der Befragung der Lehrpersonen schaffen.

Im Kapitel 6 *Synthese* und im Kapitel 7 *Schlussfolgerung und Ausblick* werde ich die Ergebnisse in den jeweiligen Hypothesen interpretieren, Verbindungen zu den theoretischen Grundlagen, zu meiner Fragestellung und zu den Zielen der Forschungsfrage herstellen.

5.1.1 Rücklaufquote der Fragebögen

Wie bereits im Kapitel 4.6 *Beteiligte Oberwalliser Primarschulen* erwähnt, verschickte ich insgesamt 144 Fragebögen an 29 ausgewählte Oberwalliser Primarschulen. Bis am 27.05.08 erhielt ich 70 von den Lehrpersonen ausgefüllte Fragebögen zurück. Die Beteiligungsquote beträgt 48.6%.

Aus folgenden Gründen schliesse ich fünf der 70 Fragebögen für meine Auswertung aus:

Bei vier ausgeschlossenen Fragebögen gaben die Lehrpersonen an, ein Arbeitspensum unter 80% zu haben. Gemäss meinen Erläuterungen bei der Kontaktaufnahme an die Schulverantwortlichen und im Begleitbrief zu den Fragebögen waren die Fragebögen nur für diejenigen Lehrpersonen mit einem Arbeitspensum von mindestens 80% bestimmt.

Einen weiteren Fragebogen schliesse ich aus, weil rund ein Viertel der Fragen nicht beantwortet waren.

Wie im nächsten Kapitel 5.1.2 *Unterschiedliche Antworttypen* zu entnehmen ist, besteht mein Fragebogen teils auch aus offenen Fragen, bei welchen ich nicht von allen Befragten eine Antwort erwartete. Bei den geschlossenen Fragen, gab es nur einzelne Befragte, die höchstens zwei Fragen nicht beantworteten. Diese Fragebögen werde ich auch zu meiner Auswertung dazuzählen.

Somit werde ich die Ergebnisse aus 65 von den Lehrpersonen ausgefüllten Fragebögen präsentieren.

5.1.2 Unterschiedliche Antworttypen

Die 42 geschlossenen Fragen meines Fragebogens bestehen aus mehreren unterschiedlichen Antworttypen. Der meistbenutzte Antworttyp und zwar für 22 Fragen ist folgende mehrstufige Antwortkategorie: „nie; selten; häufig; sehr häufig“. Bei 13 Fragen gibt es die folgende zweistufige Antwort: „Ja; Nein“. Bei 7 weiteren Fragen gibt es unterschiedliche Antwortkategorien wie beispielsweise „Sporttag; mehrere Sporttage; Sportwoche“.

Die restlichen 12 Fragen sind offene Fragen.

5.1.3 Darstellung der Daten

Da meine Forschungsarbeit nebst den zwei Haupthypothesen auf sieben Unterhypothesen aufgebaut ist, werde ich beim Präsentieren der Daten zu den präventiven Massnahmen bei den Häufigkeitstabellen und Balkendiagrammen unterschiedliche Farben verwenden. Das heisst, dass ich zu jeder der sieben aufgeführten Hypothesen (Unterhypothesen) mit ihren dazugehörigen Fragen eine andere Farbe benutzen werde.

5.1.4 Einstiegsfragen

In den ersten zwei Einstiegsfragen meines Fragebogens geht es um Anstellungsbedingungen der Lehrpersonen. Aus Datenschutzgründen und um die Anonymität der Lehrpersonen zu gewährleisten, verlangte ich von den Lehrpersonen weder Absender noch Angaben über ihre Schule. Ich befragte sie nur über die Anzahl Jahre der Tätigkeit an der aktuellen Schule und über die Höhe ihres Arbeitspensums.

Frage 1: Seit wann sind Sie in Ihrer Schule tätig

Ergebnisse zu Frage 1 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 41

Amtsjahre: 31 Personen gaben an, zwischen einem Jahr und zehn²⁴ Jahren an ihrer jetzigen Schulen als Lehrpersonen tätig gewesen zu sein. Zwischen 11 und 20 Jahren unterrichteten insgesamt 7 Lehrpersonen. Zwischen 21 und 30 Jahren waren es 16 Lehrpersonen. 10 Lehrpersonen unterrichteten zwischen 31 und 40 Jahren an ihren aktuellen Schulen und eine Lehrperson unterrichtete bereits seit 44 Jahren.

²⁴ Bei der Auswertung werde ich aufgrund einer besseren Übersichtlichkeit fortan darauf verzichten, die Zahlen von eins bis zwölf gemäss der deutschen Rechtschreibung auszuschreiben.

Frage 2: Wie viel Prozent beträgt Ihr Arbeitspensum

Ergebnisse zu Frage 2 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 42

Arbeitspensum: 6 der 65 Befragten gaben an, ein Arbeitspensum von 80% geleistet zu haben. Das Pensum von 9 Lehrpersonen lag zwischen 85 und 95%. Die restlichen 50 Lehrpersonen hatten ein Arbeitspensum von 100%.

5.2 Datenanalyse zu den präventiven Massnahmen

Bei der Darlegung der Daten zu den präventiven Massnahmen werde ich die Fragen mit ihren Antworten den entsprechenden unterschiedlich farbigen Hypothesen zuordnen.

5.2.1 Hypothese a

a) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Bewegung

Die Fragen 4, 8, 9 und 16 sind der folgenden Hauptfrage untergeordnet:

„Im Unterricht werden die Themen Bewegung und Ernährung unterschiedlich behandelt. Wie häufig nehmen Sie mit den Kindern folgende Themen durch?“

Frage 4: Die Bewegungspyramide

Tab. 4: Ergebnistabelle²⁵ zu Frage 4 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	25	38.5	39.7	39.7
	selten	18	27.7	28.6	68.3
	häufig	20	30.8	31.7	100.0
	Total	63	96.9	100.0	
Missing	System	2	3.1		
Total		65	100.0		

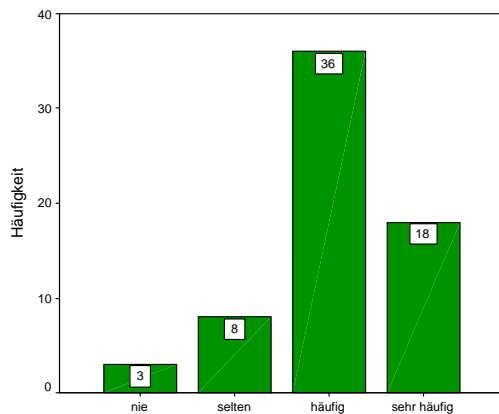
Zwei der 65 Befragten kreuzten bei dieser Frage keine Antwortkategorie an.

Das Thema „Die Bewegungspyramide“ wurde von 25 der 63 Lehrpersonen nie im Unterricht integriert. 18 Befragte bearbeiteten mit den Schulkindern dieses Thema selten und die restlichen 20 häufig. Niemand nahm dieses Thema im Unterricht sehr häufig durch.

²⁵ Deutsche Übersetzungen aus der Ergebnistabelle: Frequency = Häufigkeit; Percent = Prozent; Valid Percent = Gültige Prozente; Cumulative Percent = Kumulierte Prozente; Valid = Gültig; Missing = Fehlend.

Frage 8: Die Vorteile von Bewegung während der Pause

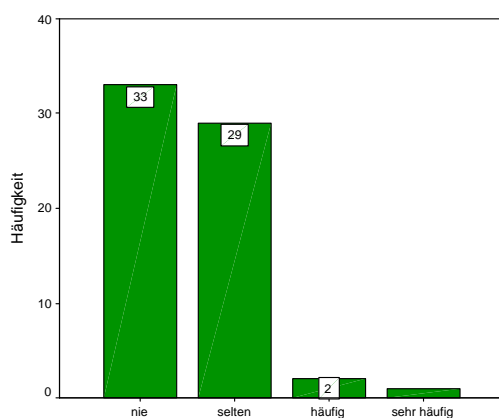
Abb. 2: Ergebnisdiagramm²⁶ zu Frage 8 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 43



Das Thema „Die Vorteile von Bewegung während der Pause“ wurde von 4.6% der 65 Lehrpersonen im Unterricht nie bearbeitet und von 12.3% selten. 83.1% der Befragten integrierten dieses Thema im Unterricht häufig bis sehr häufig.

Frage 9: Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden

Abb. 3: Ergebnisdiagramm zu Frage 9 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 44



95.4% aller befragten Lehrpersonen bearbeiteten mit den Schulkindern das Thema „Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden“ nie bis selten. 2 Lehrpersonen, 3.1%, gaben an dieses Thema mit den Kindern häufig behandelt zu haben und eine weitere, 1.5%, sehr häufig.

Frage 16: Weitere Themen

Ergebnisse zu Frage 16 (N=65). Offene Frage. Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 45

Die Lehrpersonen hatten beim Fragebogen die Möglichkeit, weitere Themen aufzulisten, welche sie nebst meinen aufgelisteten ernährungs- und bewegungsbezogenen Themen mit den Schulkindern im Unterricht durchnahmen. Bei dieser offenen Frage „Weitere Themen“ äusserten sich 2 der 65 Befragten im Bereich der Bewegung. Eine Person gab an, nach dem Jahresmotto „Schule bewegt“ die Bewegung im Unterricht mit den Schulkindern durchgenommen und anschliessend ausgeführt zu haben.

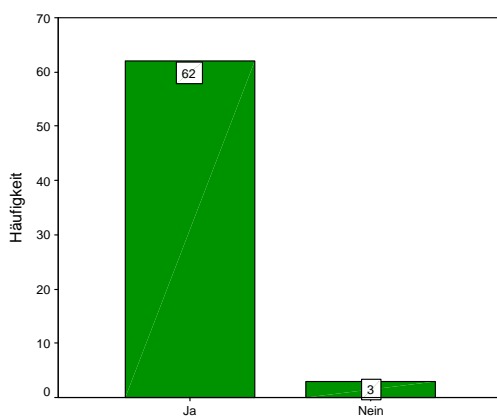
²⁶ Die Zahlen in den Balkendiagrammen entsprechen den absoluten Häufigkeiten aus den Ergebnistabellen.

Eine weitere Person vermerkte, die zwei Themen „Schulweg – zu Fuss gehen“ sowie „Sport und Gesundheit“ nach dem Motto „in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist“ im Unterricht behandelt zu haben.

Die folgenden Fragen sind nicht mehr der auf Seite 45 erwähnten Hauptfrage untergeordnet.

Frage 21: Beim Schulspaziergang findet eine Wanderung von mindestens einer Stunde statt

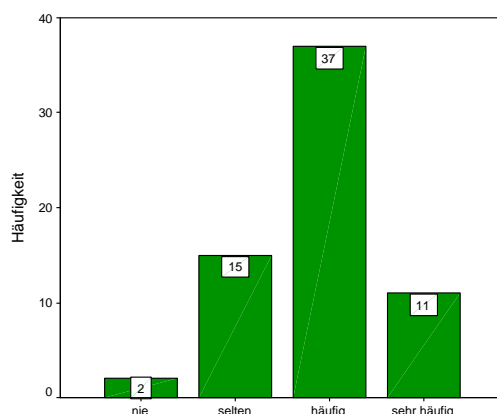
Abb. 4: Ergebnisdiagramm zu Frage 21 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 46



Fast bei der Gesamtheit aller Lehrpersonen und zwar bei 95.4% findet beim Schulspaziergang eine Wanderung von mindestens einer Stunde statt. 4.6% der Lehrpersonen konnten dieser Frage nicht zustimmen.

Frage 28: Sie zeigen den Kindern Bewegungsideen und -spiele auf, welche sie in der Freizeit anwenden können

Abb. 5: Ergebnisdiagramm zu Frage 28 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 47



Zwei Lehrpersonen gaben an, dass sie den Schulkindern für deren Freizeit nie Bewegungsideen und -spiele aufzeigten und fast ein Viertel, 23.1%, selten. Dabei zeigten mehr als die Hälfte und zwar 56.9% der Lehrpersonen häufig und 16.9% sehr häufig den Kindern Ideen und Spiele zu Bewegung auf.

Frage 29: Während des Unterrichts führen Sie mehrmals pro Tag Bewegungseinheiten durch (Bewegungsspiele, Treppen steigen etc.)

Tab. 5: Ergebnistabelle zu Frage 29 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	selten	12	18.5	18.5	18.5
	häufig	28	43.1	43.1	61.5
	sehr häufig	25	38.5	38.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Alle Lehrpersonen führten während des Unterrichts mehrmals pro Tag Bewegungseinheiten durch, da niemand das Feld der Antwortkategorie „nie“ ankreuzte. 12 Lehrpersonen gaben an, selten mehrmalige tägliche Bewegungseinheiten im Unterricht durchgeführt zu haben. Häufig bis sehr häufig integrierten 81.6% der Lehrpersonen solche Bewegungseinheiten im Unterricht.

Frage 30: Sie verbinden das Fach „Musik“ mit Bewegung

Tab. 6: Ergebnistabelle zu Frage 30 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	selten	12	18.5	18.5	18.5
	häufig	38	58.5	58.5	76.9
	sehr häufig	15	23.1	23.1	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Alle 65 Befragten verbanden das Fach „Musik“ mit Bewegung. 12 Lehrpersonen gaben an, selten das Fach „Musik“ mit Bewegung verbunden zu haben. Mehr als die Hälfte und zwar 38 Befragte führten häufig diese Verbindung durch und beinahe ein Viertel sehr häufig.

Frage 31: Sie verbinden Lernfächer mit Bewegung

Tab. 7: Ergebnistabelle zu Frage 31 (N=65)

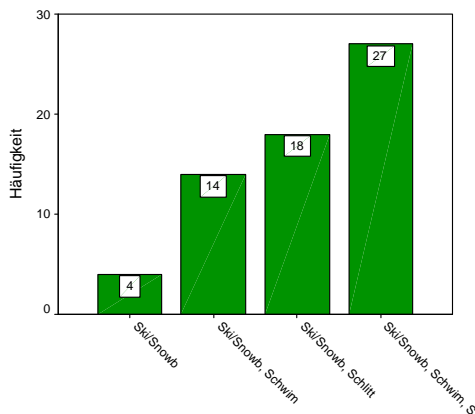
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	2	3.1	3.1	3.1
	selten	21	32.3	32.8	35.9
	häufig	35	53.8	54.7	90.6
	sehr häufig	6	9.2	9.4	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
	Total	65	100.0		

Bei dieser Frage markierte eine der 65 Lehrpersonen keine der einzelnen Antwortkategorien.

Bewegung in die Lernfächer zu integrieren, wurde von 2 der 64 Lehrpersonen nie durchgeführt und von rund einem Drittel selten. Wiederum mehr als die Hälfte der Lehrpersonen verbanden Lernfächer häufig mit Bewegung und fast ein Zehntel sehr häufig.

Frage 37: Die Kinder haben die Möglichkeit verschiedene Sportarten kennenzulernen

Abb. 6: Ergebnisdiagramm zu Frage 37 (N=65). Antwortkategorie: 1. Schwimmen; 2. Schlittschuhlaufen; 3. Skifahren/Snowboard fahren (Mehrfachantworten möglich). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 48



Zwei der Befragten machten keine Angaben zu dieser Frage.

4 (6.3%) der 63 Lehrpersonen gaben an, dass sie den Schulkindern einzig die Möglichkeit boten Ski/Snowboard zu fahren. Die Schulkindern bei 14 Lehrpersonen (22.2%) konnten zusätzlich zum Skifahren/Snowboard fahren auch die Sportart Schwimmen kennenlernen. Bei 16 Befragten (28.6%) konnten die Kinder zusätzlich zum Skifahren/Snowboard auch vom Schlittschuhlaufen profitieren. Bei den übrigen 27 (42.9%) der 63 Lehrpersonen hatten die Schulkindern die Möglichkeit alle drei Sportarten (Skifahren/Snowboard fahren; Schwimmen; Schlittschuhlaufen) kennenzulernen.

Frage 38: Weitere Sportarten

Tab. 8: Ergebnistabelle zu Frage 38 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Schlittenfahren	3	4.6	11.1	33.3
	Fussball	2	3.1	7.4	14.8
	Klettern	2	3.1	7.4	7.4
	grosser Schulweg (pro Tag ca. 1 Std.)	1	1.5	3.7	44.4
	Inline-Skate	1	1.5	3.7	37.0
	Joggen	1	1.5	3.7	48.1
	Langlauf	1	1.5	3.7	22.2
	Orientierungslauf	1	1.5	3.7	51.9
	Velofahren	1	1.5	3.7	40.7
	Vita-Parcours	1	1.5	3.7	18.5
	mehrere Sportarten	13	20.0	48.1	100.0
	Total	27	41.5	100.0	
Missing	System	38	58.5		
Total		65	100.0		

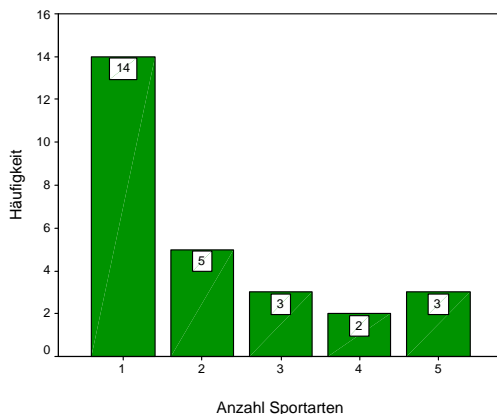
38 der 65 Befragten gaben keine weiteren Sportarten an, welche sie den Kindern zum Kennenlernen anboten.

Nachfolgend sind alle erwähnten Sportarten der 27 Lehrpersonen aufgelistet:

Badminton; Basketball; Fitness; Fussball; Geräteturnen; grosser Schulweg (pro Tag ca. 1 Std.); Inline-Skate; Joggen; Karate; Klettern; Korbball; Lamatrekking; Langlauf; Orientierungslauf; Reiten; Schlittenfahren; Schneeschuhlaufen; Tanzen; Tennis; Tischtennis; Unihockey; Velofahren; Vita-Parcours; Volleyball; Wandern.

Aus der obigen Ergebnistabelle ist zu entnehmen, dass 14 Lehrpersonen jeweils nur eine der weiteren Sportarten den Schulkindern ermöglichten. 3 der 14 Lehrpersonen gingen mit den Kindern Schlittenfahren. Die beiden Sportarten Fussball und Klettern ermöglichten jeweils 2 Lehrpersonen. Eine Lehrperson gab an, dass die Kinder einen grossen Schulweg haben von ca. 1 Std. pro Tag. Die Sportarten Inline, Joggen, Langlauf, Orientierungslauf, Velofahren und Vita-Parcour führten jeweils eine Lehrperson mit den Kindern durch.

Abb. 7: Ergebnisdiagramm zu Frage 38 (N=65). Antwortkategorien: Anzahl Sportarten. Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 49



Die restlichen 13 der 27 Lehrpersonen gaben den Kindern die Möglichkeit mehrere Sportarten kennenzulernen. 5 Lehrpersonen boten den Kindern 2 unterschiedliche Sportarten an. 3 Lehrpersonen ermöglichten den Kindern 3 verschiedene Sportarten kennenzulernen und 2 Lehrpersonen 4 Sportarten. Wiederum 3 Lehrpersonen boten den Kindern 5 unterschiedliche Sportarten an.

Frage 39: In Ihrem Schuljahr ist folgendes integriert

Tab. 9 Ergebnistabelle zu Frage 39 (N=65). Antwortkategorie: 1. ein Sporttag; 2. 2 – 4 Sporttage; 3. eine Sportwoche (Mehrfachantworten möglich).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ein Sporttag	6	9.2	9.5	9.5
	2 - 4 Sporttage	26	40.0	41.3	50.8
	eine Sportwoche	16	24.6	25.4	76.2
	ein Sporttag, 2-4 Sporttage	2	3.1	3.2	79.4
	ein Sporttag, eine Sportwoche	7	10.8	11.1	90.5
	2-4 Sporttage, eine Sportwoche	6	9.2	9.5	100.0
	Total	63	96.9	100.0	
Missing	System	2	3.1		
Total		65	100.0		

Bei dieser Frage kreuzten zwei der 65 Befragten keine der einzelnen Kategorien an. Für 6 der 63 Lehrpersonen war ein Sporttag in ihrem Schuljahr integriert, für 26 Lehrpersonen 2 – 4 Sporttage und für 16 Lehrpersonen eine Sportwoche. Diese 48 Lehrpersonen kreuzten jeweils nur ein Antwortfeld an. Zusätzlich zu einem Sporttag führten 2 Lehrpersonen noch 2 – 4 Sporttage durch. Weitere 7 Lehrpersonen integrierten zusätzlich zum Sporttag eine Sportwoche. 6 Lehrpersonen gaben an, mit den Schulkindern 2 – 4 Sporttage sowie eine Sportwoche ausgeführt zu haben.

5.2.2 Hypothese b

b) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Bewegung

Frage 17: Der Schulhof/Pausenplatz ist so gestaltet, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animiert

Tab. 10: Ergebnistabelle zu Frage 17 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	49	75.4	75.4	75.4
	Nein	16	24.6	24.6	100.0
Total		65	100.0	100.0	

Rund drei Viertel der 65 Lehrpersonen sagten aus, dass der Schulhof/Pausenplatz so gestaltet war, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animierte. Ein Viertel der Lehrpersonen beantwortete diese Frage mit Nein.

Frage 18: Im Schulhaus stehen nebst dem Schulzimmer zusätzliche Bewegungsräume zu Verfügung

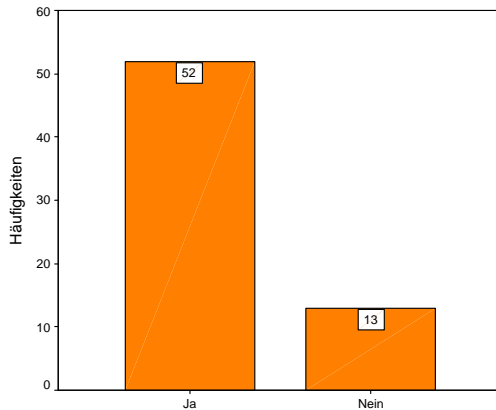
Tab. 11: Ergebnistabelle zu Frage 18 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	43	66.2	66.2	66.2
	Nein	22	33.8	33.8	100.0
Total		65	100.0	100.0	

Die Frage, ob im Schulhaus nebst dem Schulzimmer zusätzliche Bewegungsräume zu Verfügung stehen, beantworteten zwei Drittel der Lehrpersonen mit Ja und rund ein Drittel mit Nein.

Frage 19: In Ihrem Schulzimmer hat es genügend Platz, um Bewegungseinheiten durchzuführen

Abb. 8: Ergebnisdiagramm zu Frage 19 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 50



80% der Befragten behaupteten, dass in ihrem Schulzimmer genügend Platz für die Durchführung von Bewegungseinheiten vorhanden war. Die restlichen 20 % der Lehrpersonen konnten dieser Frage nicht zustimmen.

Frage 20: Während der Pause stehen den Kindern Bälle, Gummi-Twister, Skateboards oder Turngeräte etc. zur Verfügung

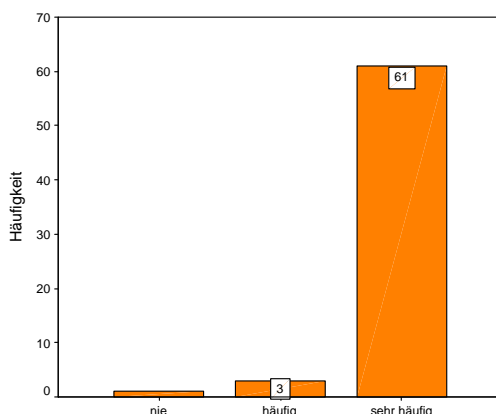
Tab. 12: Ergebnistabelle zu Frage 20 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	46	70.8	70.8	70.8
	Nein	19	29.2	29.2	100.0
Total		65	100.0	100.0	

46 der 65 Lehrpersonen gaben an, dass den Schulkindern während der Pause Geräte zur Verfügung standen, die zur Bewegung animieren, wobei 19 der Befragten nicht über solche Geräte verfügten.

Frage 32: Das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche wird von Ihnen konsequent eingehalten

Abb. 9: Ergebnisdiagramm zu Frage 32 (N=65), Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 51



Eine der 65 Befragten hielt das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche konsequent nie ein. Die Antwortkategorie „selten“ wurde von keiner Lehrperson und „häufig“ von 3 Lehrpersonen markiert. Fast alle Lehrpersonen und zwar 93.8% hielten sich sehr häufig an das Obligatorium. Hier ist zu ergänzen, dass drei von diesen 61 Lehrpersonen beim Ankreuzen die Antwortkategorie „immer“ hinzufügten.

5.2.3 Hypothese c

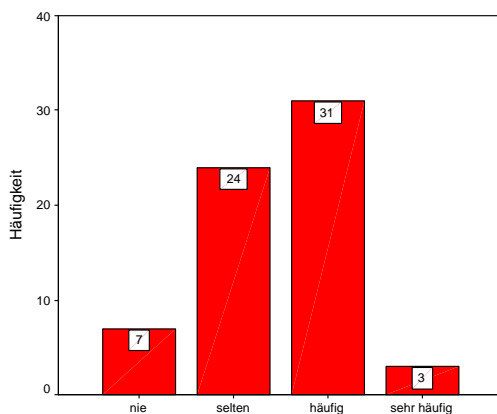
c) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Ernährung

Die Fragen 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14 und 15 sind der folgenden Hauptfrage untergeordnet:

Im Unterricht werden die Themen Bewegung und Ernährung unterschiedlich behandelt. Wie häufig nehmen Sie mit den Kindern folgende Themen durch?

Frage 3: Die Lebensmittelpyramide

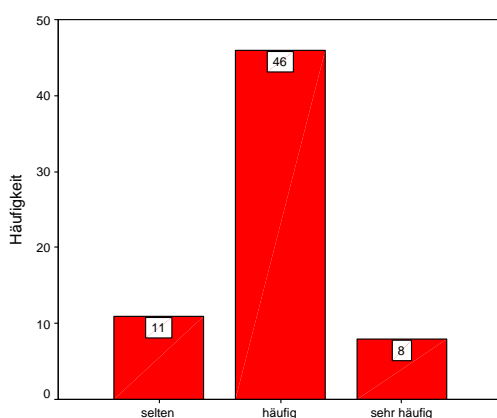
Abb. 10: Ergebnisdigramm zu Frage 3 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 52



10.8% der Lehrpersonen gaben an, das Thema „Die Lebensmittelpyramide“ im Unterricht mit den Schulkindern nie durchgenommen zu haben. 36.9% der Lehrpersonen nahmen das Thema nur selten durch. Beinahe die Hälfte der Befragten, 47.7% behandelte die Lebensmittelpyramide mit den Kindern häufig und 4.6% sehr häufig.

Frage 5: Gesunde und ungesunde Ernährungsverhaltensweisen

Abb. 11: Ergebnisdigramm zu Frage 5 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 53



Die Antwortkategorie „nie“ wurde von keiner Lehrperson angekreuzt. 16.9% der 65 Befragten gaben an, dass sie selten die Thematik „Gesunde und ungesunde Ernährungsverhaltensweisen“ behandelten. Häufig nahmen 70.8% Lehrpersonen mit den Schulkindern dieses Thema durch und sehr häufig 12.3% der Lehrpersonen.

Frage 6: Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken

Tab.13: Ergebnistabelle zu Frage 6 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	1	1.5	1.6	1.6
	selten	32	49.2	50.0	51.6
	häufig	29	44.6	45.3	96.9
	sehr häufig	2	3.1	3.1	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Ein Befragter machte keine Angaben über das Thema „Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken“.

Eine weitere Lehrperson gab an, dieses Thema mit den Schulkindern im Unterricht nie durchgenommen zu haben. Die Hälfte der 64 Lehrpersonen bearbeitete das Thema selten und 45.3% häufig. 2 Lehrpersonen behaupteten, sehr häufig mit den Kindern die Zuckermengen von verschiedenen Getränken thematisiert zu haben.

Frage 7: Verschiedene gesunde Getränke

Tab. 14: Ergebnistabelle zu Frage 7 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	1	1.5	1.6	1.6
	selten	23	35.4	35.9	37.5
	häufig	34	52.3	53.1	90.6
	sehr häufig	6	9.2	9.4	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Wiederum machte ein Befragter keine Angaben über das Thema „Verschiedene gesunde Getränke“.

Auch hier gab eine weitere Person an, dieses Thema nie durchgenommen zu haben. 23 der 64 Lehrpersonen bearbeiteten dieses Thema selten. Häufig wurde dieses Thema von 34 Lehrpersonen behandelt und sehr häufig von 6 Lehrpersonen.

Frage 10: Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht

Tab. 15: Ergebnistabelle zu Frage 10 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	14	21.5	21.5	21.5
	selten	27	41.5	41.5	63.1
	häufig	23	35.4	35.4	98.5
	sehr häufig	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

14 der 65 Lehrpersonen nahmen das Thema „Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht“ im Unterricht nie durch. 27 Lehrpersonen behandelten das Thema mit den Schulkindern selten und 23 häufig. Ein Befragter gab an, das Thema sehr häufig im Unterricht behandelt zu haben.

Frage 11: Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel

Tab. 16: Ergebnistabelle zu Frage 11 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	14	21.5	21.5	21.5
	selten	41	63.1	63.1	84.6
	häufig	10	15.4	15.4	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Wiederum gaben 14 Lehrpersonen an, Das Thema „Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel“ im Unterricht nie durchgenommen zu haben. Mehr als die Hälfte, 63.10%, bearbeitete das Thema selten und 10 der Befragten häufig. Von keiner Lehrperson wurde das Thema sehr häufig behandelt.

Frage 12: Die Regeln für eine gesunde Ernährung

Tab. 17: Ergebnistabelle zu Frage 12 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	1	1.5	1.5	1.5
	selten	16	24.6	24.6	26.2
	häufig	47	72.3	72.3	98.5
	sehr häufig	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Von einer Lehrperson wurden „Die Regeln für eine gesunde Ernährung“ im Unterricht nie durchgenommen. Von einem Viertel der Befragten wurden die Regeln selten mit den Schulkindern thematisiert und beinahe von drei Viertel häufig. Eine Lehrperson nahm die Regeln im Unterricht sehr häufig durch.

Frage 13: Verschiedene Snacks

Tab. 18: Ergebnistabelle zu Frage 13 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	7	10.8	10.8	10.8
	selten	28	43.1	43.1	53.8
	häufig	29	44.6	44.6	98.5
	sehr häufig	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

7 der 65 Befragten gaben an, nie das Thema „Verschiedene Snacks“ mit den Schulkindern thematisiert zu haben. 28 der Lehrpersonen behandelten dieses Thema selten und 29 häufig. Wiederum von einer Person wurde das Thema im Unterricht sehr häufig bearbeitet.

Frage 14: Verschiedene (TV-)Werbungen bezüglich Ernährung

Tab. 19: Ergebnistabelle zu Frage 14 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	31	47.7	47.7	47.7
	selten	30	46.2	46.2	93.8
	häufig	4	6.2	6.2	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Das Thema „Verschiedene (TV-)Werbungen bezüglich Ernährung“ wurde von 93.9% der Lehrpersonen im Unterricht nie bis selten durchgenommen. Vier Lehrpersonen behandelten das Thema mit den Schulkindern häufig. Die Antwortkategorie „sehr häufig“ wurde von keinem Befragten ausgewählt.

Frage 15: Gesunde Pausenverpflegungen

Tab. 20: Ergebnistabelle zu Frage 15 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	selten	16	24.6	24.6	24.6
	häufig	35	53.8	53.8	78.5
	sehr häufig	14	21.5	21.5	100.0
Total		65	100.0	100.0	

Das Thema „Gesunde Pausenverpflegungen“ integrierten alle Lehrpersonen im Unterricht. 16 Lehrpersonen nahmen das Thema selten durch, mehr als die Hälfte und zwar 35 der Befragten häufig und 14 sehr häufig.

Die folgenden Fragen sind nicht mehr der auf Seite 53 erwähnten Hauptfrage untergeordnet.

Frage 40: Zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie gibt es für die Kinder folgende Angebote

Tab. 21: Ergebnistabelle zu Frage 40 (N=65), Antwortkategorie: einen Kochtag; mehrere Kochtage; eine Kochwoche.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ein Kochtag	15	23.1	93.8	93.8
	mehrere Kochtage	1	1.5	6.3	100.0
	Total	16	24.6	100.0	
Missing	System	49	75.4		
Total		65	100.0		

49 der 65 befragten Lehrpersonen kreuzten keine der einzelnen Antwortkategorie an. 15 der 16 Lehrpersonen, welche eine Antwort gaben, setzten die Ernährungstheorie an einem Kochtag um und eine Lehrperson an mehreren Kochtagen. Niemand führte eine Kochwoche durch.

Frage 41: Weitere Angebote

Tab. 22: Ergebnistabelle zu Frage 41 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gesunde Pause	5	7.7	71.4	85.7
	Eine Frühstückswochen	1	1.5	14.3	100.0
	Ein Morgenessen mit gesunder Ernährung	1	1.5	14.3	14.3
	Total	7	10.8	100.0	
Missing	System	58	89.2		
Total		65	100.0		

Zu weiteren Angeboten zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie gaben 58 der 65 Befragten keine Antwort.

Ein weiteres Angebot zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie war für 5 Lehrpersonen eine/mehrere gesunde Pause(n) und für eine Lehrperson eine Frühstückswochen. Bei einer Lehrperson gab es für die Kinder ein Morgenessen mit gesunder Ernährung.

5.2.4 Hypothese d

d) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Ernährung

Frage 22: Für gemeinsames Kochen mit den Kindern steht im Schulhaus eine Kochgelegenheit zur Verfügung

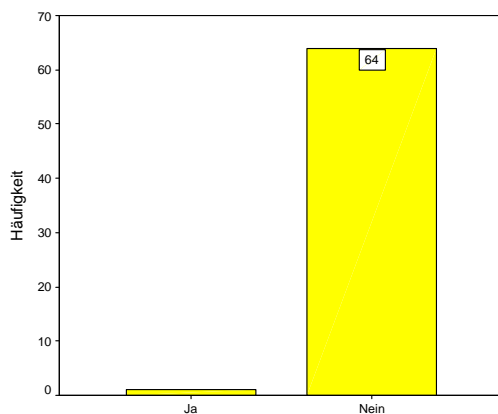
Tab. 23: Ergebnistabelle zu Frage 22 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	52	80.0	80.0	80.0
	Nein	13	20.0	20.0	100.0
Total		65	100.0	100.0	

Vier Fünftel der 65 Lehrpersonen gaben an, dass im Schulhaus eine Kochgelegenheit für gemeinsames Kochen mit den Schulkindern zur Verfügung stand. Ein Fünftel der Befragten kreuzte an, über keine Kochgelegenheit verfügt zu haben.

Frage 23: Im Schulhaus steht ein Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung (Früchte, Wasser, Getreideriegel, etc.)

Abb. 12: Ergebnisdiagramm zu Frage 23 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 54



Eine Lehrperson beantwortete die Frage „Im Schulhaus steht ein Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung“ mit Ja und die restlichen 98.5% mit Nein.

Frage 24: Im Schulhaus gibt es für die Kinder einen „Wasserbrunnen“ mit Becher

Tab. 24: Ergebnistabelle zu Frage 24 (N=65)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ja	36	55.4	55.4	55.4
Nein	29	44.6	44.6	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Gemäss 36 Lehrpersonen stand in ihrem Schulhaus für die Schulkinder ein „Wasserbrunnen“ mit Becher zur Verfügung. Für 29 der Befragten gibt es keinen „Wasserbrunnen“.

Frage 33: Ihre Schule macht Angebote für eine gesunde Pausenverpflegung (Pausenkiosk)

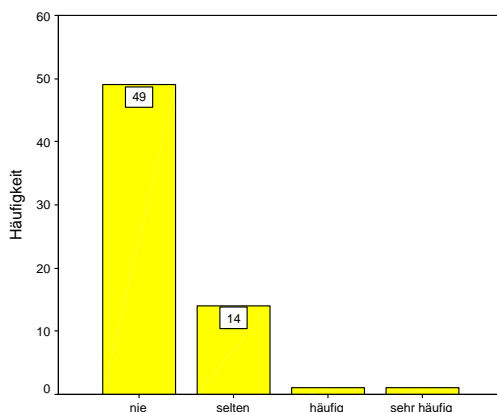
Abb. 25: Ergebnistabelle zu Frage 33 (N=65)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid nie	14	21.5	21.5	21.5
selten	35	53.8	53.8	75.4
häufig	12	18.5	18.5	93.8
sehr häufig	4	6.2	6.2	100.0
Total	65	100.0	100.0	

14 der 65 Lehrpersonen behaupteten, dass ihre Schule den Schulkindern nie eine gesunde Pausenverpflegung anbot und mehr als die Hälfte, 35 Lehrpersonen, meldeten, dass dies selten der Fall war. 16 der Befragten integrierten häufig bis sehr häufig einen Pausenkiosk in der Schule.

Frage 34: In Ihrem Schulzimmer steht ein Fruchtkorb für die Pausenverpflegung zur Verfügung

Abb. 13: Ergebnisdigramm zu Frage 34 (N=65), Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 55



In den Schulzimmern standen bei rund einem Drittel der Lehrpersonen (75.4%) nie Fruchtkörbe für die Pausenverpflegung der Schulkinder zu Verfügung. 14 Lehrpersonen machten selten das Angebot von einem Fruchtkorb. Bei einer Lehrperson konnten die Schulkinder häufig von einem solchen Angebot profitieren und bei einer weiteren Lehrperson sehr häufig.

5.2.5 Hypothese e

e) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Präventionsprojekte

Frage 46: Ihre jetzige Klasse machte bereits an folgenden Projekten mit

Tab. 26: Ergebnistabelle zu Frage 46 (N=65). Antwortkategorien: 1. Aktion „schule.bewegt“; 2. Moving Lifestyle; 3. Schtifti Freestyle Tour; 4. Aktion „Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte“; 5. Tacco & Flip; 6. Fitte Kids...biwegt geit's bessär; 7. fit@school; 8. Aktion „gesundes Frühstück“; 9. Aktion „Pausenäpfel“ (Mehrfachantworten möglich).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	schule.bewegt	5	7.7	8.9	8.9
	Pausenäpfel	10	15.4	17.9	33.9
	Fitte Kids	4	6.2	7.1	16.1
	schule.bewegt, Pausenäpfel	5	7.7	8.9	96.4
	schule.bewegt, Fitte Kids	8	12.3	14.3	85.7
	Pausenäpfel, Fitte Kids	11	16.9	19.6	71.4
	schule.bewegt, Pausenäpfel, Fitte Kids	9	13.8	16.1	50.0
	schule.bewegt, Fitte Kids, gesundes Frühstück	1	1.5	1.8	87.5
	schule.bewegt, Pausenäpfel, Fitte Kids, gesundes Frühstück	1	1.5	1.8	98.2
	schule.bewegt, Pausenäpfel, Fitte Kids, Schtifti Freestyle	1	1.5	1.8	51.8
	schule.bewegt, Pausenäpfel, Tacco & Flip; fit@school	1	1.5	1.8	100.0
Total	56	86.2	100.0		
Missing	System	9	13.8		
Total		65	100.0		

9 der 65 Befragten kreuzten keines der aufgelisteten Projekte an. Die Antwortkategorien „Moving Lifestyle“ und die Aktion „Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte“ wurden von keiner Lehrperson angekreuzt.

Die jetzigen Klassen von insgesamt 31 der 56 Lehrpersonen machten an der Aktion „schule.bewegt“ mit. Am Projekt „Schtifti Freestyle Tour“ sowie am Projekt „Tacco & Flip“ konnte jeweils eine Klasse teilnehmen. Insgesamt 35 Lehrpersonen gaben an, dass in ihrer jetzigen Klasse das Walliser Projekt „Fitte Kids...biwegt geit's bessär“ durchgeführt wurde. Am Projekt „fit@school“ hatte eine Klasse die Gelegenheit teilzunehmen und an der Aktion „gesundes Frühstück“ 2 Klassen. Die Aktion „Pausenäpfel“ wurde in insgesamt 38 Klassen integriert.

Frage 47: Weitere Projekte

Tab. 27: Ergebnistabelle zu Frage 47 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Milchtag	2	3.1	25.0	37.5
	Projekt Bewegungswoche	1	1.5	12.5	62.5
	Projektwoche: Bewegte Schule	1	1.5	12.5	12.5
	School! Tour de Suisse	1	1.5	12.5	50.0
	Täglich eine Bewegungspause	1	1.5	12.5	75.0
	Euro-Bewegung: Statteduell Brig-Langenthal, Milchtag	1	1.5	12.5	87.5
	Olympiade 1 Tag, Wandertag	1	1.5	12.5	100.0
	Total	8	12.3	100.0	
Missing	System	57	87.7		
Total		65	100.0		

57 der 65 Befragten listeten keine weiteren Projekten an.

Insgesamt 3 der 8 Lehrpersonen gaben an, dass ihre jetzige Klasse am Projekt „Milchtag“ teilnahm. Eine dieser 3 Lehrpersonen führte mit seiner Klasse zusätzlich das diesjähriges Projekt „Euro-Bewegung: Statteduell Brig-Langenthal“ durch. Eine weitere Person führte ebenfalls die zwei folgenden Projekte durch: „Olympiade 1 Tag“, ein „Wandertag“. Gemäss Angaben von 4 weiteren Lehrpersonen nahmen ihre jetzigen Klassen jeweils an einem der folgenden Projekte teil: „Bewegungswoche“; Projektwoche „Bewegte Schule“; „School! Tour de Suisse“; „Täglich eine Bewegungspause“.

Frage 48: Sie führten an Ihrer Schule ein selbstentwickeltes Projekt im Unterricht durch

Tab. 28: Ergebnistabelle zu Frage 48 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	21	32.3	38.2	38.2
	Nein	34	52.3	61.8	100.0
	Total	55	84.6	100.0	
Missing	System	10	15.4		
Total		65	100.0		

10 der 65 Befragten kreuzten bei der Frage, ob sie an ihrer Schule ein selbstentwickeltes Projekt im Unterricht durchführten, weder ein Ja noch ein Nein an. Ein selbstentwickeltes Projekt führten 21 der 55 Lehrpersonen durch. 34 Lehrpersonen beantworteten diese Frage mit Nein.

Frage 49: Falls ja, zu welcher Thematik; in welchem Schuljahr; Zeitraum / Dauer
Frage 50: Können Sie dieses Projekt kurz in Stichworten beschreiben oder legen Sie einen Projektbeschrieb bei. Vielen Dank!

Tab. 29: Antworttabelle zu Frage 49 und 50 (N=65). Frage 49: Offene Frage zu folgenden Antwortkategorien: 1. zu welcher Thematik, 2. in welchem Schuljahr, 3. Zeitraum / Dauer. Frage 50: offene Frage

	Frage 49	Frequency	Frage 50
Valid	Schule - Bewegung - Ernährung 07/08, 4 Tage	2	8 Ateliers jeweils 1/2 Tag: Yoga, Tänze, Spiele auf dem Pausenplatz, Freizeit, Ernährung, Wasser, etc.
	Bewegung und Ernährung 07/08, 4 Wochen intensiv	1	Klassenübergreifend: Bewegung in der Schule und Bewegungspausen, etc., Ernährung
	Gesunde Ernährung 07/08, ca. 8 Wochen	2	Mensch und Umwelt: Gesunde Ernährung kennenlernen, einkaufen, gesunde Pause essen, gesundes Mittagessen in der Schule.
	Gesunde Ernährung jedes Jahr 3 Wochen	2	Lebensmittelpyramide, Pausenkiosk, menschliche Verdauung
	Gesunde Ernährung Arbeitsmappe 4 -5 Wochen	1	Arbeitsblätter, selber ein gesundes Frühstück zusammenstellen
	Gesunde Ernährung 07/08, 4-6 Wochen	1	Gesunde Ernährung, Lebensmittelpyramide, Süssigkeiten und Chips etc., gesunde Pause - Zucker
	Bewegte Kids	1	-
	Bewegte Schule 06/07, einTag	1	Posten: Bewegtes Lernen und Bewegungspausen
	Bewegung 07/08	1	Verschiedene Sitzmöglichkeiten, Bewegung zwischendurch, gemeinsame Bewegung
	Bewegungstag	1	Verschiedene Posten: Schulhausstafette, Basketball, Lauftraining, Ballspiele, etc.
	Bewegungstage 07/08, mehrmals pro Jahr	1	Ein Schul-Projekt der ganzen Schule zum Thema Bewegung
	Euro 08 Mai/Juni 08, 1-2 Lektionen / Woche	1	Verschiedene Bewegungsspiele zum Thema Fussball
	Fussballturnier 1x jährlich ein Tag	1	4 Institutionen (Kinderdorf Leuk, Anderledy Brig, HPS Glis, Notre Dame Siders) stellen einige Schülerteams zusammen
	Lernen mit Bewegung 07/08, 2 Monate	1	-
	Projekt "Bewegung im Unterricht" 07/08	1	Möglichst viel passende und gute Bewegung während und zwischen den Lektionen
	Projekt "Bewegungswoche" 07/08	1	3 Tage Ateliers zu verschiedenen Bereichen
	Teilnahme an der Studie einer Sportstudentin 07/08, 2 Wochen	1	Mit Bewegungsmeldern: Freizeit, Schulweg, Schule, Turnunterricht. Vergleich mit anderen Schulklassen schweizweit, mit Schlussinfos an die Eltern
	Wintersport 07/08, 1 Woche	1	-
	Total	21	
Missing	System	44	.
Total		65	.

Bei der obigen Antworttabelle sind unter der Frage 49 in der linken Spalte 18 selbstentwickelte Projekte der 21 Lehrpersonen aufgelistet. In der rechten Spalte unter der Frage 50 sind diese Projekte in Stichworten beschrieben. 3 Lehrpersonen gaben hierzu nichts an. Keine der 21 Lehrpersonen legte einen Projektbeschrieb über ihr selbstentwickeltes Projekt bei.

Als erste sind 2 unterschiedliche Projekte aufgelistet, welche den Bereich Bewegung und zugleich den Bereich Ernährung abdecken. Das erste Projekt wurde von 2 Lehrpersonen in ihren Klassen durchgeführt und das zweite Projekt von einer Lehrperson. Anschliessend sind 4 ernährungsbezogene Projekte aufgelistet. Die ersten beiden Projekte im Bereich Ernährung wurden jeweils von 2 Lehrpersonen in ihrer Klasse integriert und die folgenden 2 jeweils von einer Lehrperson. Zuletzt folgen zwölf unterschiedliche Projekte im Bereich Bewegung, welche jeweils von einer Lehrperson entwickelt und in der Klasse durchgeführt wurden.

Insgesamt machten die Klassen der 65 befragten Lehrpersonen bereits bei 140 Projekten mit. Diese 140 Projekte entsprechen den in meiner Umfrage aufgelisteten Projekten (Frage 46), weiteren von den Lehrpersonen aufgelisteten Projekten (Frage 47) und den von den Lehrpersonen selbstentwickelten Projekten (Frage 48). Zu den 140 Projekten werde ich mich im folgenden Kapitel 6.3 *Weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens* noch kritisch äussern.

Die drei am häufigsten durchgeführten Projekte sind die folgenden: Aktion Pausenäpfel des Schweizerischen Obstverbandes (38 Projekte), Oberwalliser Projekt „Fitte Kids“ (35 Projekte) und Aktion „schule.bewegt“ des BASPO (31 Projekte).

Im Bereich der Bewegung wurden in den Klassen insgesamt 86 Projekte durchgeführt, im Bereich der Ernährung 49 Projekte und im Bereich der Bewegung und Ernährung 5 Projekte.

Frage 52: Sie führen in diesem Schuljahr kein Projekt durch, weil...

Tab. 30: Ergebnistabelle zu Frage 52 (N=65). Antwortkategorien: 1. die Zeit fehlt, 2. die Finanzen fehlen, 3. Sie dies als nutzlos erachten, 4. die Klasse bereits letztes Jahr an einem Projekt teilnahm, 5. nur die Eltern für das Bewegungs- und Ernährungsverhalten Ihrer Kinder verantwortlich sind (Mehrfachantworten möglich).

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
die Zeit fehlt	8	12.3	27.6	27.6
die Finanzen fehlen	1	1.5	3.4	31.0
die Klasse bereits letztes Jahr an einem Projekt teilnahm	13	20.0	44.8	75.9
die Zeit fehlt, die Finanzen fehlen	4	6.2	13.8	89.7
die Zeit fehlt, nur die Eltern sind verantwortlich	1	1.5	3.4	100.0
die Zeit fehlt, die Finanzen fehlen, nur die Eltern sind verantwortlich	2	3.1	6.9	96.6
Total	29	44.6	100.0	
Missing				
System	36	55.4		
Total	65	100.0		

36 der 65 Befragten gaben keine Gründe an, weshalb sie in diesem Schuljahr kein Projekt durchführten.

Niemand der Befragten gab an, kein Projekt durchgeführt zu haben, weil sie dies als nutzlos erachtete.

Die fehlende Zeit war für insgesamt 15 der 29 Lehrpersonen der Grund, weshalb kein Projekt durchgeführt wurde und die fehlenden Finanzen für 7 Lehrpersonen. Insgesamt 13 Lehrpersonen gaben an, dass die Klasse bereits letztes Jahr an einem Projekt teilnahm. Für 3 Befragte sind nur die Eltern für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten verantwortlich.

Frage 53: Weitere Gründe

Tab. 31: Ergebnistabelle zu Frage 53 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	weil sich die Schüler genügend bewegen können ohne ein spezielles Projekt	1	1.5	10.0	10.0
	weil für das nächste Schuljahr ein Sport/Gesundheitsprojekt geplant wird	1	1.5	10.0	20.0
	weil ich mir zu wenig Gedanken dazu gemacht habe	1	1.5	10.0	30.0
	weil das für uns kein zwingendes Thema ist	1	1.5	10.0	40.0
	weil in der letzten Woche etwas davon in Bewegung gesetzt wird	1	1.5	10.0	50.0
	weil andere Projekte laufen	1	1.5	10.0	60.0
	weil die Übergewichtsthematik keine vordringliche Rolle spielt, (Problem nicht akut)	1	1.5	10.0	70.0
	weil alle 2-3 Jahre das Thema Ernährung speziell im MuU durchgeführt wird	1	1.5	10.0	80.0
	weil ich nächstes Jahr ein Projekt starten möchte	1	1.5	10.0	90.0
	weil unser Schulort sportlich ist, was man den meisten Kinder ansieht	1	1.5	10.0	100.0
	Total	10	15.4	100.0	
Missing	System	55	84.6		
	Total	65	100.0		

55 der 65 Befragten nannten keine weiteren Gründe, warum sie in diesem Schuljahr kein Projekt durchführten.

10 Lehrpersonen gaben jeweils einen Grund an. Die einzelnen Gründe sind in der obigen Ergebnistabelle aufgelistet.

5.2.6 Hypothese f

f) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Elternarbeit

Frage 27: Sie kooperieren mit Elternorganisationen, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten

Tab. 32: Ergebnistabelle zu Frage 27 (N=65)

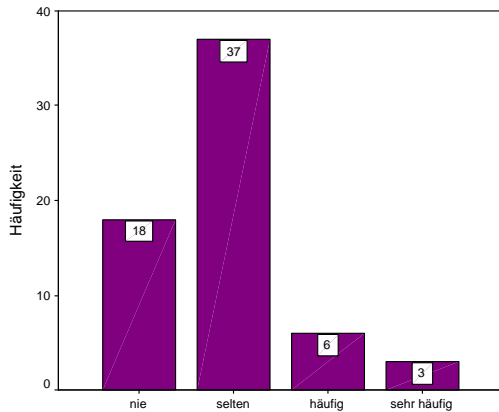
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	14	21.5	21.9	21.9
	Nein	50	76.9	78.1	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
	Total	65	100.0		

Auf diese Frage antworteten 64 der 65 Befragten.

Dabei gaben 14 der 64 Lehrpersonen an, mit Elternorganisationen kooperiert zu haben, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten. Die restlichen 50 Befragten kooperierten mit keinen Elternorganisationen.

Frage 35: In Elterngesprächen informieren Sie die Eltern über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung

Abb. 14: Ergebnisdiagramm zu Frage 35 (N=65), Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 56

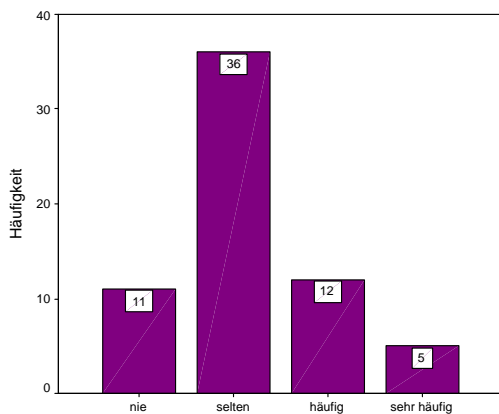


Auch bei dieser Frage kreuzte eine Lehrperson keine der einzelnen Kategorien an.

18 Befragte gaben an, in Elterngesprächen die Eltern nie über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung informiert zu haben. Mehr als die Hälfte und zwar 57.8% der 64 Lehrpersonen informierten die Eltern selten über diese Themen und 14.1% häufig bis sehr häufig.

Frage 36: Sie thematisieren mit den Eltern die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard, etc. fortzubewegen

Abb. 15: Ergebnisdiagramm zu Frage 36 (N=65), Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 57

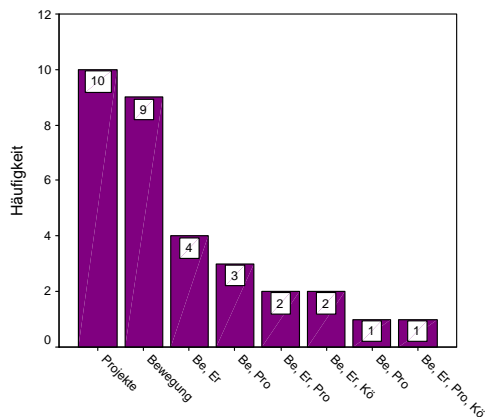


Ein Befragter machte bei dieser Frage keine Angaben.

17.2% der 64 Lehrpersonen thematisierten mit den Eltern nie die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard, etc. fortzubewegen. Über die Hälfte, 56.3%, gingen in Gesprächen mit den Eltern selten auf diese Thematik ein, jedoch 26.6% häufig bis sehr häufig.

Frage 42: An Ihrer Schule gibt es Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder zu folgenden Themen

Abb. 16: Ergebnisdigramm zu Frage 42 (N=65). Antwortkategorie: 1. Körpergewicht; 2. Ernährung; 3. Bewegung; 4. Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung (Mehrfachantworten möglich). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 58



Bei der Frage an die 65 Lehrpersonen, ob es an ihren Schulen Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder zu den Themen Körpergewicht (Kö), Ernährung (Er), Bewegung (Be) sowie Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung (Pro) gab, kreuzten 33 Lehrpersonen keines der einzelnen Antwortfelder an.

Insgesamt 3 der 32 Lehrpersonen machten die Eltern in Informationsveranstaltungen auf das Thema Körpergewicht aufmerksam und 9 Lehrpersonen auf das Thema Ernährung. Bei insgesamt 22 Lehrpersonen gab es Informationsveranstaltungen zum Thema Bewegung und bei 17 Lehrpersonen zum Thema Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung.

Frage 43: Weitere verwandte Themen

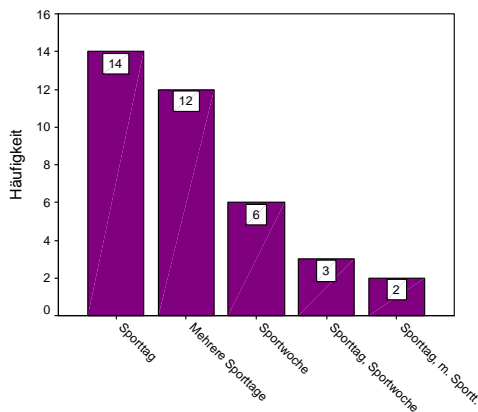
Tab. 33: Ergebnistabelle zu Frage 43 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	gesunde Pausensnacks	1	1.5	50.0	50.0
	Wandern, Skitage	1	1.5	50.0	100.0
	Total	2	3.1	100.0	
Missing	System	63	96.9		
Total		65	100.0		

63 der 65 Befragten erwähnten keine weiteren verwandten Themen bezüglich den in ihrer Schule durchgeführten Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder. Eine Lehrperson gab an, dass es in seiner Schule eine Informationsveranstaltung zum Thema gesunde Pausensnacks gab und die andere Lehrperson zu den Themen Wandern und Skitage.

Frage 44: Sie bieten den Eltern die Möglichkeit zusammen mit der Schule an folgenden Aktivitäten die Bewegung der Kinder zu fördern

Abb. 17: Ergebnisdiagramm zu Frage 44 (N=65). Antwortkategorie: 1. Sporttag; 2. mehrere Sporttage; 3. Sportwoche (Mehrfachantworten möglich). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 59



28 der 65 Befragten kreuzten bei dieser Frage keine Antwortkategorie an.

Insgesamt 19 der 37 Lehrpersonen boten den Eltern die Möglichkeit an einem Sporttag die Bewegung der Schulkinder zu fördern und 14 Lehrpersonen an mehreren Sporttagen. Während einer Sportwoche die Bewegung der Kinder zu fördern ermöglichten insgesamt 9 Lehrpersonen.

Frage 45: Weitere Aktivitäten

Tab. 34: Ergebnistabelle zu Frage 45 (N=65). Offene Frage

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Projekt "Fitte Kids"	2	3.1	50.0	75.0
	Vita-Parcours	1	1.5	25.0	25.0
	Schwimmen, Skirennen, Langlaufrennen	1	1.5	25.0	100.0
	Total	4	6.2	100.0	
Missing	System	61	93.8		
Total		65	100.0		

Bei dieser Frage hatten 61 der 65 Lehrpersonen nichts zu der Frage „Weitere Aktivitäten“ anzubringen.

2 der 4 Lehrpersonen gaben an, den Eltern die Möglichkeit geboten zu haben, zusammen mit der Schule beim Projekt „Fitte Kids“ mitzumachen. Eine Lehrperson ermöglichte den Eltern beim Vita-Parcours die Bewegung der Schulkinder zu fördern und eine weitere Lehrperson beim Schwimmen, Skirennen und Langlaufrennen.

Frage 51: Sie schliessen die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit ein

Tab. 35: Ergebnistabelle zu Frage 51 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	15	23.1	31.3	31.3
	Nein	33	50.8	68.8	100.0
	Total	48	73.8	100.0	
Missing	System	17	26.2		
Total		65	100.0		

17 der 65 befragten Lehrpersonen machten keine Angaben zu dieser Frage. Beinahe ein Drittel der 48 Lehrpersonen schlossen die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit ein und die restlichen Lehrpersonen nicht.

5.2.7 Hypothese g

g) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Sekundärprävention keine Massnahmen bezüglich Elternarbeit

Frage 25: In Einzelgesprächen thematisieren Sie mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik

Tab. 36: Ergebnistabelle zu Frage 25 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	23	35.4	35.9	35.9
	Nein	41	63.1	64.1	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Eine der 65 Lehrpersonen kreuzte bei den Antwortkategorien weder Ja noch Nein an. 23 der 64 Lehrpersonen behaupteten, dass sie mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder mittels Einzelgesprächen deren Gewichtsproblematik thematisier(t)en. 41 hingegen gaben an, keine solchen Elterngespräche zu führen/geführt zu haben.

Frage 26: Den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder zeigen Sie auf, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten können

Tab. 37: Ergebnistabelle zu Frage 26 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	14	21.5	21.9	21.9
	Nein	50	76.9	78.1	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Auch bei dieser Frage kreuzte ein Befragter keine Antwort an. Fast ein Viertel der 64 Lehrpersonen zeigt(t)en den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder auf, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten können. Etwas mehr als drei Viertel der Lehrpersonen können dies nicht behaupten.

5.2.8 Abschlussfrage

Frage 54: Sie haben Bemerkungen oder Anregungen zum vorliegenden Fragebogen

Ergebnisse zu Frage 54 (N=65). Ergebnistabelle siehe Anhang E, Tab. 60

90.8% der 65 Befragten brachten keine Bemerkungen oder Anregungen zum vorliegenden Fragebogen an.

Im Folgenden die Bemerkungen und Anregungen von 6 Lehrpersonen:

- 1 Ich arbeite in der Sonderschule für geistigbehinderte Kinder und Jugendliche. Themen wie Ernährung und Bewegung vermittele ich vor allem durch praktische Erfahrungen.
- 2 Die Kinder sollten in der Pause keine Süßigkeiten essen. Ein Informationsblatt wurde an die Eltern abgegeben.
- 3 Präventive Massnahmen gegen Übergewicht finde ich wichtig.
- 4 Ich habe keine übergewichtigen Kinder in der Klasse. Alle sind top fit.
- 5 Ich wollte eine Sportwoche durchführen. Weil wir im Winter eine Skiwoche erleben durften, fehlte die Akzeptanz (Eltern, Schulleitung, Inspektorat) für eine weitere Woche „Sport“.
- 6 Drei Überlegungen:
 - a) Welche Aufgaben hat die Schule?
 - b) Was muss die Schule alles anschauen? Verkehrserziehung; Sexualerziehung; Ernährungserziehung; Bewegungserziehung; Umgang mit Medien etc.
 - c) Die Eltern sind grundsätzlich für ihre Kinder verantwortlich.



6 Synthese

Das folgende Kapitel wird unterteilt in allgemeine Bemerkungen zur durchgeführten Studie, in die Synthese zu den präventiven Massnahmen und in die weiteren Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens.

Auf Erkenntnisse aus der beruflichen Praxis werde ich mich im Kapitel 7.4.1 *Zukunftsperspektiven für die Oberwalliser Primarschulen* und im Kapitel 7.4.2 *Zukunftsperspektiven für die berufliche Praxis der Sozialpädagogen* beziehen.

6.1 Allgemeine Bemerkungen

In diesem Kapitel werde ich Stellung zur Rücklaufquote der Fragebögen nehmen und lege dar, wie ich mit Fragen umgehe, die nicht beantwortet wurden. Anschliessend widme ich mich den zwei Einstiegsfragen, welche Angaben zu den Lehrpersonen betreffen.

6.1.1 Rücklaufquote der Fragebögen

Eine Rücklaufquote von 48.6% kann als gut bezeichnet werden. In der Regel ist die Rücklaufquote recht tiefer, was das Zitat von Diekmann (2007) belegt:

"Wer einen Fragebogen samt freundlichem Anschreiben ohne weitere Massnahmen verschickt, wird selten Rücklaufquoten über 20% erzielen." (Diekmann, 2007, S. 517)

Die hohe Rücklaufquote könnte auch ein Hinweis darauf sein, dass sich die Lehrpersonen für die präventiven Massnahmen gegen Übergewicht und Adipositas bei Kindern interessierten.

Im Begleitbrief zum Fragebogen bat ich die Lehrpersonen mir den ausgefüllten Fragebogen bis Mitte Mai 2008 zu retournieren. 20 der 70 Fragebögen bekam ich erst nach Mitte Mai, den allerletzten sogar erst gegen Ende Mai, zugesandt. Eine mögliche Erklärung für die verspäteten Rücksendungen sehe ich darin, dass ich die Fragebögen genau in der Woche 17 vor den Ferien der Oberwalliser Primarschulen versandte. Ich denke, dass viele Lehrpersonen keine Lust hatten, den Fragebogen während ihren wohlverdienten Ferien auszufüllen und dass beim anschliessenden Schulbeginn bei einzelnen Lehrpersonen offenbar wichtigere Aufgaben im Vordergrund standen.

6.1.2 Erklärungsmöglichkeiten für Fragebogen mit fehlenden Werten

Einzelne Befragte beantworteten bei den geschlossenen Fragen nicht alle Fragen (höchstens zwei Fragen pro Fragebogen). Einen Fragebogen musste ich sogar ausschliessen, weil rund ein Viertel der Fragen nicht beantwortet wurde. Es gibt aus meiner Sicht mehrere Möglichkeiten, warum einzelne Fragen mancher Lehrpersonen nicht ausgefüllt wurden. Entweder vergassen sie diese auszufüllen, wollten hierzu keine Stellung nehmen oder die Frage war für sie unverständlich (formuliert).

Bei den offenen Fragen wie beispielsweise „Weitere Sportarten“ (Frage 38); „Weitere Angebote“ (Frage 41); „Weitere Projekte“ (Frage 47); „Weitere Gründe“ (Frage 53)“ machten die Lehrpersonen häufig keine Angaben (vgl. Anhang D Fragebogen). Auch hier gibt es für mich mehrere Erklärungsmöglichkeiten. Es kann sein, dass die Lehrpersonen zum Beispiel bei der Frage 38 „Weitere Sportarten“ tatsächlich den Schulkindern keine zusätzlichen Sportarten mehr anboten. Es kann aber auch sein, dass sie vergassen, diese Frage auszufüllen oder dass sie aus zeitlichen Gründen nicht lange überlegen wollten, welche weiteren Sportarten sie den Schulkindern ermöglichten.

Im Weiteren werde ich nicht bei jeder einzelnen Frage interpretieren, weshalb sie von manchen Lehrpersonen nicht beantwortet wurde.

6.1.3 Einstiegsfragen

In den ersten zwei Einstiegsfragen meines Fragebogens geht es um Anstellungsbedingungen der Lehrpersonen. Die Ergebnisse zu diesen Fragen möchte ich nicht weiter interpretieren, da sie nicht in Verbindung zu den präventiven Massnahmen gegen Übergewicht und Adipositas bei Kindern stehen.

Die Ergebnisse zur ersten Frage „Seit wann sind Sie in Ihrer Schule tätig“ sind für die Forschung nicht relevant. Diese Frage integrierte ich in meinem Fragebogen, da ich diesen mit einer einfachen Einstiegsfrage beginnen wollte, um die Befragten nicht gleich am Anfang des Ausfüllens zum Überlegen zu bringen.

Bei der zweiten Frage „Wie viel Prozent beträgt Ihr Arbeitspensum“ wollte ich mich lediglich versichern, dass das Arbeitspensum aller befragten Lehrpersonen mindestens 80% beträgt. Infolgedessen schloss ich vier der 70 Fragebögen aus, bei welchen Lehrpersonen angaben, ein Arbeitspensum unter 80% zu haben.

6.2 Synthese zu den präventiven Massnahmen

Bei der Synthese zu den präventiven Massnahmen ordne ich wiederum die Ergebnisse aus den Fragen den entsprechenden sieben Hypothesen zu. Bei jeder einzelnen Hypothese liste ich die Bedingungen zur Verifizierung auf. Bei der Diskussion der Hypothesen verknüpfe ich die Ergebnisse der Lehrpersonen mit meinen theoretischen Grundlagen und lasse teils auch meine Meinung einfließen. Zu jeder einzelnen Hypothese folgt am Schluss ein Fazit. Nach der Diskussion der Hypothesen nehme ich Stellung zur Abschlussfrage des Fragebogens und beende mit weiteren Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens.

Die aufgeführten Massnahmen entsprechen den Indikatoren für die Begriffe (Verhaltens-, Verhältnis- und Sekundärprävention) in den jeweiligen Hypothesen.

6.2.1 Hypothese a

a) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Bewegung

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese a: Diese Hypothese wird als gültig betrachtet, wenn von mindestens der Hälfte der Lehrpersonen²⁷

- häufig bis sehr häufig die drei Themen „Die Vorteile von Bewegung während der Pause“, „Die Bewegungspyramide“ und „Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden“ im Unterricht durchgenommen wurden
- häufig bis sehr häufig während des Unterrichts mehrmals pro Tag Bewegungseinheiten mit den Schulkindern durchgeführt wurde
- häufig bis sehr häufig Lernfächer sowie das Fach Musik mit Bewegung verbunden wurden
- häufig bis sehr häufig den Kindern Bewegungsideen und -spiele, welche sie in der Freizeit anwenden können, aufgezeigt wurde
- beim Schulspaziergang eine Wanderung von mindestens einer Stunde stattfand
- die Kinder die Möglichkeit hatten, verschiedene Sportarten kennenzulernen
- im Schuljahr mindestens ein Sporttag integriert wurde

Im Unterricht wird das Thema Bewegung von den Lehrpersonen unterschiedlich behandelt. Weit mehr als die Hälfte der befragten Lehrpersonen nahm mit den Schulkindern häufig bis sehr häufig das Thema „**Die Vorteile von Bewegung während der Pause**“ durch. Mit meiner Umfrage kann belegt werden, dass diese Häufigkeit durch die vielen von den Lehrpersonen durchgeführten Projekten erklärbar ist (vgl. Ergebnisse zu Frage 46: Ihre jetzige Klasse machte bereits an folgenden Projekten mit. Kapitel ff, S. ff). Viele Projekte motivierten die Schulen vor allem dazu, die Pausen bewegungsreich zu gestalten (vgl. Kapitel 3.7.3 *Die Aktion „schule.bewegt“* und Kapitel 3.7.4 *Das Oberwalliser Projekt „Fitte Kids...“*). Somit wurde das Thema im Unterricht einbezogen.

Hingegen weniger als die Hälfte der befragten Lehrpersonen behandelte das Thema „**Die Bewegungspyramide**“ häufig mit den Schulkindern. Wie ich beim Recherchieren der theoretischen Grundlagen feststellte, ist die Bewegungspyramide allgemein nicht so bekannt wie die Ernährungspyramide, so dass sie daher auch weniger in den Schulen durchgenommen wurde. Jedoch könnte diese für die Kinder eine sehr gute Orientierungshilfe sein, um die wöchentliche Intensität der Bewegung zu kontrollieren.

Nur von 3 Lehrpersonen wurde das Thema „**Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden**“ mit den Schulkindern häufig bis sehr häufig durchgenommen. Dieses Ergebnis zeigt deutlich, dass dieses Thema zukünftig noch im Unterricht integriert werden soll, obwohl dieses Thema durch das vielfach integrierte Projekt „Fitte Kids“ in vielen Klassen behandelt wurde (vgl. Kapitel 5.2.5 *Hypothese e* Ergebnisse zu Frage 46: Ihre jetzige Klasse machte bereits an folgenden Projekten mit). Gemäss Ruffiner (Turn- und Sportlehrer II, Fachberater und Fachdidaktiker und Mitglied des Berater-Teams des Projekts „Fitte Kids“) erklärt das Projekt-Team den Schulkindern die Energiebilanz. Erwähnenswert ist, dass dabei die meisten Kinder ins Staunen geraten (vgl. Kapitel 3.8.5 *Übergewicht – Ernährung*).

²⁷ Bei 65 Lehrpersonen (N=65) verstehe ich unter „mindestens der Hälfte“ 33 Lehrpersonen. Falls Lehrpersonen einzelne Fragen nicht beantwortet haben, nehme ich beim Interpretieren an, dass sie die betreffende Massnahme nicht getroffen haben. Somit beträgt beispielsweise bei 37 antwortenden Lehrpersonen die Hälfte trotzdem 33.

Nur 2 Lehrpersonen behandelten im Unterricht noch **weitere Themen** im Bereich Bewegung. Eine Lehrpersonen erwähnte folgendes Thema: Jahresmotto „Schule bewegt“ – Bewegung im Unterricht mit den Schulkindern thematisiert und ausgeführt. Die andere Lehrperson gab folgende Themen an: a) „Schulweg – zu Fuss gehen“ und b) „Sport und Gesundheit“ nach dem Motto „in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist“.

Nicht nur das Thema „Bewegung im Unterricht mit den Schulkindern zu thematisieren“ und ihnen ein „Bewegungs-Motto“ zu verbreiten ist von wichtiger Bedeutung, sondern auch das Thema und das Motto in die Praxis umzusetzen und somit die Bewegung der Schulkindern zu fördern. Aus der Erklärung der EDK vom 28. Oktober 2005 ist folgendes zu entnehmen (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*):

„Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sportunterricht ist ebenso Teil davon wie weitere bewegungsfördernde Aktivitäten im Schulalltag in einem bewegungsfreundlichen Umfeld.“

Die heutige Vielfalt an Projekten kann dazu hilfreich sein, nebst dem obligatorischen Sportunterricht mehr Bewegung in den Unterricht zu bringen. Ob durch ein Projekt oder durch Eigeninitiative, die Ergebnisse meiner Umfrage entsprechen der Empfehlung der EDK, da weit mehr als die Hälfte der Lehrpersonen häufig bis sehr häufig **während des Unterrichts mehrmals pro Tag Bewegungseinheiten mit den Schulkindern** durchführte.

Bewegungseinheiten können zwischen den Lektionen stattfinden oder können auch mit verschiedenen Fächern verbunden werden. Der Fachberater Ruffiner erwähnt, dass im Treppenhaus mit Hilfe von Treppen mit Laufen und Hüpfen sehr gut Mathematikunterricht gehalten werden kann (vgl. Kapitel 3.8.3 *Umsetzung der Bewegungsideen und Infrastruktur*). Diese Aussage des Fachberaters entspricht teils meinen Ergebnissen, denn mehr als die Hälfte der Lehrpersonen verband häufig bis sehr häufig **Lernfächer mit Bewegung**. Weit mehr als die Hälfte der Lehrpersonen gab an, das **Fach Musik** häufig bis sehr häufig **mit Bewegung** verbunden zu haben. Im Weiteren entsprechen diese Ergebnisse der Empfehlung des BASPO, der Gesundheitsförderung Schweiz, des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz und des BAG (2006), dass aus gesundheitlicher Sicht sich Kinder deutlich mehr als eine Stunde täglich bewegen und Sport treiben sollen. Primär sollte dies im Sportunterricht, bei sonstigen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg sowie zu Hause und in der Freizeit geschehen (vgl. Kapitel 3.1.2 *Einführung in die Forschungsthematik*). Aufgrund dieser Empfehlung ist meiner Meinung nach wichtig, dass die Lehrpersonen den Kindern auch **Bewegungsideen und -spiele, welche sie in der Freizeit anwenden können, aufzeigen**. Weit mehr als die Hälfte der Lehrpersonen zeigte den Schulkindern häufig bis sehr häufig Bewegungsideen und -spiele auf. Dieses positive Ergebnis entspricht den Aussagen des Fachberaters Ruffiner, der betont, wie wichtig es ist, dass die Lehrpersonen den Bewegungstrieb der Kinder als natürlich ansehen, ihn ermöglichen und ausleben lassen und dass sie die Schulkindern dazu motivieren, sich im Bereich der Schule für den Sport und für die Bewegung begeistern zu können. Er erwähnt, dass nur über den Motivationseffekt erreicht werden kann, dass die Kinder sich auch in ihrer Freizeit bewegen (vgl. Kapitel 3.8.2 *Motivation der Lehrpersonen und der Schulkindern*). Im Weiteren entspricht dieses Ergebnis dem Arbeitsfeld „Freizeit“ mit einzelnen seiner entsprechenden Grobziele des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“ (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*).

Auch ausserschulische Bewegungsaktivitäten wie Schulspaziergänge, Sporttage und verschiedene Sportarten kennenlernen können sich positiv auf das Freizeitverhalten der Schulkinder auswirken. Betreffend Schulspaziergänge erwähnen Grössing und Grössing (2002), dass diese mit langen Autobus- oder Bahnfahrten durch Wandertage ersetzt werden müssten, um die „verlorene“ Geh- und Wanderkultur wieder zu fördern (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*). Mit meiner Umfrage kann jedoch belegt werden, dass bei fast allen Lehrpersonen beim **Schulspaziergang eine Wanderung von mindestens einer Stunde** stattfand. Diese Ergebnisse zeigen klar, dass im Oberwallis die „verlorene“ Geh- und Wanderkultur bei Schulspaziergängen kein Problem darstellt. Hierzu wäre zusätzlich interessant gewesen, die Lehrpersonen über die Dauer der Wanderungen auszukundschaften.

Im Weiteren erläutern Grössing und Grössing, dass für die Kinder von ca. 6 – 10 Jahren die Primarschule die wichtigste Einrichtung für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist, denn sie haben die besten Voraussetzungen zum Lernen und Handeln, sind motorisch geschickt, körperlich stabil und zeigen ein grosses Interesse an Spiel, Sport und Bewegung (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*). Diese Empfehlungen entsprechen den folgenden Ergebnissen: Fast alle Lehrpersonen boten den Kindern die **Möglichkeit verschiedene Sportarten kennenzulernen** (insgesamt 25 verschiedene Sportarten). Bei vielen Lehrpersonen konnten die Kinder mehr als eine Sportart kennenlernen. Viele dieser **Sportarten** können auch **an Sporttagen oder einer Sportwoche** stattfinden. Beinahe alle Lehrpersonen integrierten nämlich in ihrem Schuljahr mindestens einen Sporttag. Einige Lehrpersonen führten mit ihren Schulkindern sogar eine Sportwoche durch, was auch der Aussage von Grössing und Grössing entspricht, dass die etwa 9 – 10-jährigen Kinder in der Regel problemlos eine Woche ohne ihre Eltern verbringen können. Im Weiteren erwähnen sie, dass eine intensive Auseinandersetzung mit einer Sportart zudem dazu beitragen kann, die sportlichen Interessen der Kinder zu wecken (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

Fazit zur Hypothese a

Diese Hypothese wird nur teils als gültig betrachtet, weil die folgenden Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese nicht erfüllt sind: Von weniger als der Hälfte der Lehrpersonen wurde im Unterricht das Thema „Die Bewegungspyramide“ und das Thema „Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden“ häufig bis sehr häufig durchgenommen.

6.2.2 Hypothese b

b) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Bewegung

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese b: Diese Hypothese wird bestätigt, wenn bei mindestens der Hälfte der Lehrpersonen

- in den Schulzimmern genügend Platz vorhanden war, um Bewegungseinheiten durchzuführen
- im Schulzimmer zusätzliche Bewegungsräume zur Verfügung standen
- der Schulhof/Pausenplatz so gestaltet war, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animiert
- während der Pause den Kindern Bälle, Gummi-Twister, Skateboards oder Turngeräte zur Verfügung standen
- häufig bis sehr häufig das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche konsequent eingehalten wurde

Oft ist die Infrastruktur in den Unterrichtszimmern, im Schulhaus und auf dem Schulhausareal nicht vielseitig nutzbar für Bewegungsaktivitäten. Die Ergebnisse meiner Umfrage zeigen jedoch, dass es in den Schulzimmern bei weit mehr als der Hälfte der Lehrpersonen **genügend Platz** gab, **um Bewegungseinheiten durchzuführen**. Ausserdem standen im Schulhaus nebst dem Schulzimmer bei mehr als der Hälfte der Lehrpersonen **zusätzliche Bewegungsräume zur Verfügung**.

Für Aussenaktivitäten war wiederum bei weit mehr als der Hälfte der Lehrpersonen **der Schulhof/Pausenplatz so gestaltet, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animiert**. Auch bei mehr als der Hälfte der Lehrpersonen standen **während der Pause den Kindern Bälle, Gummi-Twister, Skateboards oder Turngeräte etc. zur Verfügung**. Diese Ergebnisse entsprechen der Aussage von Fachberater Ruffiner, dass es trotz Platzmangel immer Möglichkeiten gibt, sich auf eine Art und Weise zu bewegen. Ich denke, da das Projekt „Fitte Kids“ von der Mehrheit der Lehrpersonen integriert wurde, konnten die Lehrpersonen bei fehlender Infrastruktur für das Ausführen von Bewegungsaktivitäten von den Tipps des Fachberaters Ruffiner profitieren. Laut seinen Angaben macht er die Lehrpersonen auf die Bewegungsmöglichkeiten im Schulzimmer und ausserhalb des Schulzimmers aufmerksam und berät sie auch bei der Gestaltung von Pausenplätzen und Angeboten einer Pausenludothek, die zur ausdauernden und vielfältigen Bewegung einladen. Für den Fachexperten ist es wichtig einen kinderfreundlichen Pausenplatz zu gestalten (vgl. Kapitel 3.8.3 *Umsetzung der Bewegungsideen und Infrastruktur*).

Die verhältnispräventive Massnahme wie **das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche konsequent einhalten** wurde ausser von einer Lehrperson von allen häufig bis sehr häufig erfüllt. Dieses Ergebnis entspricht der Forderung der Sportförderungsverordnung des Bundesrates (EDK 2005) zum Obligatorium von drei Lektionen Sportunterricht pro Woche in der obligatorischen Schule (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

Da bei dieser Frage an die Lehrpersonen keine Antwortkategorie „immer“ zum ankreuzen vorhanden war, ist bei diesen Ergebnissen nicht klar feststellbar, ob dieses Obligatorium auch immer konsequent eingehalten wurde, wie es die Sportförderungsverordnung des Bundesrates (EDK 2005) fordert.

Meiner Meinung nach ist es klar ein Muss, dass sich die Lehrpersonen an das Obligatorium halten. So besteht für die eine Lehrperson welche angab, dieses Obligatorium nie eingehalten zu haben, noch ein wesentlicher Handlungsbedarf.

Fazit zur Hypothese b

Diese Hypothese wird bestätigt, weil alle Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese erfüllt sind.

6.2.3 Hypothese c

c) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Ernährung

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese c: Diese Hypothese wird bestätigt,

- wenn von mindestens der Hälfte der Lehrpersonen häufig bis sehr häufig die zehn folgenden Themen mit den Kindern durchgenommen wurden: „Die Lebensmittelpyramide“, „Gesunde und ungesunde Ernährungsverhaltensweisen“, „Verschiedene gesunde Getränke“, „Die Regeln für eine gesunde Ernährung“, „Gesunde Pausenverpflegungen“, „Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken“, „Verschiedene Snacks“, „Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht“, „Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel“ und „Verschiedene (TV-)Werbungen bezüglich Ernährung“
- wenn es bei mindestens der Hälfte der Lehrpersonen Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie für die Kinder gab

Wie das Thema Bewegung wurde auch das Thema Ernährung im Unterricht unterschiedlich behandelt. Mehr als die Hälfte der befragten Lehrpersonen nahm häufig bis sehr häufig folgende fünf Themen mit den Schulkindern durch: „**Die Lebensmittelpyramide**“, „**Gesunde und ungesunde Ernährungsverhaltensweisen**“, „**Verschiedene gesunde Getränke**“, „**Die Regeln für eine gesunde Ernährung**“ und „**Gesunde Pausenverpflegungen**“. Hingegen weniger als die Hälfte der Lehrpersonen behandelte mit den Kindern die folgenden fünf Themen: „**Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken**“, „**Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht**“, „**Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel**“, „**Verschiedene Snacks**“ und „**Verschiedene (TV-)Werbungen bezüglich Ernährung**“. Die Themen, welche von mehr als der Hälfte der Lehrpersonen durchgenommen wurden, entsprechen den Arbeitsfeldern „Ernährung“ und „gesunder/kranker Mensch“ mit einzelnen ihrer entsprechenden Grobziele des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“ (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*). Im Weiteren entsprechen sie auch den zahlreichen guten Unterrichtsmaterialien im Bereich Ernährung, welche im Ressourcenpool des Programms „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“ vorzufinden sind. (vgl. Kapitel 3.7.1 *Das Programm „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“*).

Bei weniger als der Hälfte der Lehrpersonen gab es für die Kinder **Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie**, wie „gesunde Pause“, „gesundes Morgenessen“, „ein Kochtag“, „mehrere Kochtage“, „eine Frühstückswoche“. Dieses Ergebnis entspricht den einzelnen Grobzielen im Arbeitsfeld „Ernährung“ des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“, da der Rahmen der Durchführung für die Lehrpersonen leider offen ist, ob sie die Vermittlung von Ernährungstheorie auch praktisch umsetzen (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*). Meiner Meinung nach zeigt mir dieses Ergebnis klar auf, dass vermehrt obligatorische Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie geschaffen werden sollen.

Fazit zur Hypothese c

Diese Hypothese wird nur teils bestätigt, weil die folgenden Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese nicht erfüllt sind:

- Von weniger als der Hälfte der Lehrpersonen wurde im Unterricht die fünf Themen „Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken“, „Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht“, „Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel“, „Verschiedene Snacks“ und „Verschiedene (TV-) Werbungen bezüglich Ernährung“ häufig bis sehr häufig durchgenommen.
- Bei weniger als der Hälfte der Lehrpersonen gab es für die Kinder Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie.

6.2.4 Hypothese d

d) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Ernährung

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese d: Diese Hypothese wird als gültig betrachtet, wenn bei mindestens der Hälfte der Lehrpersonen

- für gemeinsames Kochen mit den Kindern im Schulhaus eine Kochgelegenheit zur Verfügung stand
- im Schulhaus für die Kinder ein „Wasserbrunnen“ mit Becher zur Verfügung stand
- im Schulhaus ein Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung stand
- im Schulzimmer häufig bis sehr häufig ein Früchtekorb für die Pausenverpflegung zur Verfügung stand
- deren Schule häufig bis sehr häufig Angebote für eine gesunde Pausenverpflegung (Pausenkiosk) machte

Bei weit mehr als der Hälfte der befragten Lehrpersonen stand im Schulhaus **für gemeinsames Kochen mit den Kindern eine Kochgelegenheit zur Verfügung**. Im Vergleich zum Ergebnis der Hypothese c, welches aufzeigt, dass es bei weit weniger als der Hälfte der Lehrpersonen Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie für die Kinder gab, zeigt dieses Ergebnis, dass die Möglichkeit vorhanden gewesen wäre, die Ernährungstheorie praktisch umzusetzen.

Dieses Ergebnis zeigt weiter auf, dass die Lehrpersonen beispielsweise die Gelegenheit hätten nutzen können, beim gemeinsamen Kochen die Empfehlungen des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“ im Arbeitsfeld „Ernährung“ durch die Grobziele zu erreichen (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*).

Bei mehr als der Hälfte gab es im Schulhaus für die Schulkinder **einen „Wasserbrunnen“ mit Becher**. Hingegen weit weniger als die Hälfte der Lehrpersonen behauptete, dass ihre Schule häufig bis sehr häufig **Angebote für eine gesunde Pausenverpflegung (Pausenkiosk)** machte. Auch dieses Ergebnis entspricht einzelnen oben erwähnten Grobzielen des Arbeitsfeldes „Ernährung“. Beispielsweise, dass beim Grobziel „Regeln für gesunde Ernährung kennen und anwenden“ von den Lehrpersonen die Pausenverpflegung thematisiert wird und anschliessend von der Schule gesunde Pausenverpflegungen angeboten werden.

Noch gegensätzlicher sieht es bei den folgenden Ergebnissen aus: Im Schulzimmer nur zweier Lehrpersonen standen häufig bis sehr häufig ein **Früchtekorb für die Pausenverpflegung** zur Verfügung und nur bei einer Person stand im Schulhaus **ein Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung**. Bei diesen zwei Ergebnissen besteht seitens der Schule und der Lehrpersonen Handlungsbedarf. Einen Früchtekorb zur Verfügung zu stellen kann beispielsweise auch im Zusammenhang mit dem Unterrichtsfach „Mensch & Umwelt“ zum Thema werden.

Fazit zur Hypothese d

Diese Hypothese wird nur teils als gültig betrachtet, weil die folgenden Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese nicht erfüllt sind: Bei weniger als der Hälfte der Lehrpersonen

- machte deren Schule häufig bis sehr häufig Angebote für eine gesunde Pausenverpflegung (Pausenkiosk)
- stand im Schulzimmer häufig bis sehr häufig ein Früchtekorb für die Pausenverpflegung zur Verfügung
- stand im Schulhaus einen Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung

6.2.5 Hypothese e

e) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Präventionsprojekte

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese e: Diese Hypothese wird bestätigt, wenn bei mindestens der Hälfte der Lehrpersonen deren jetzige Klasse bereits an einem von einer Organisation übernommenem Projekt oder einem selbstentwickelten Projekt mitmachte.

Weit mehr als die Hälfte der Lehrpersonen machte mindestens bei einem Projekt mit. Sei dies nun bei einem in meiner Umfrage aufgelisteten Projekt, bei einem weiteren von den Lehrpersonen aufgelisteten Projekt oder bei einem von den Lehrpersonen selbstentwickelten Projekt. Die Ergebnisse entsprechen der heutigen Vielfalt an Programmen und Projekten, welche unter anderem aufgrund der Erklärung der EDK vom 28. Oktober 2005 zu Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule entstanden sind, in welcher folgendes zu entnehmen ist (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*):

„Bewegungsförderung und Bewegungserziehung gehören zum Bildungsauftrag der Schule. Sportunterricht ist ebenso Teil davon wie weitere bewegungsfördernde Aktivitäten im Schulalltag in einem bewegungsfreundlichen Umfeld.“

Im Weiteren entsprechen die Ergebnisse den Forderungen der Eidgenössischen Ernährungskommission. Laut diesen brauchen die Kinder eine Gesundheitsförderung auf allen Schulstufen, mit angepassten Lehrplänen und ausgebildeten Lehrkräften (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

Das Projekt „die Aktion Pausenäpfel“ des Schweizerischen Obstverbandes wurde von mehr als der Hälfte der Lehrpersonen im Unterricht durchgeführt. Meiner Meinung nach ist dieses positive Ergebnis darauf zurückzuführen, dass es wenig Aufwand für die Lehrpersonen in Anspruch nimmt. Dies kommt den Lehrpersonen gelegen, denn gemäss Kalbermatter und Eyer (2006) nahm die Arbeitsbelastung an die Lehrpersonen in den letzten Jahren enorm zu und die wöchentliche Unterrichtszeit ist sehr hoch (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

Im Bereich der Bewegung wurden in den Klassen insgesamt 37 Projekte mehr durchgeführt, als im Bereich der Ernährung. Dieses Ergebnis lässt sich damit erklären, dass sich vor allem das Oberwalliser Projekt „Fitte Kids“ und die Aktion „schule.bewegt“ des BASPO jeweils bei mehr als der Hälfte der Lehrpersonen durchsetzten.

Im Folgenden sind Gründe der Lehrpersonen aufgelistet, weshalb sie in diesem Jahr kein Projekt durchführten. Diese Gründe gehören nicht zu den Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese e. Trotzdem werde ich die drei häufigsten Gründe auflisten, weil sich daraus sicherlich interessante Schlüsse ziehen lassen.

Bei 39 Lehrpersonen gibt es 16 unterschiedliche Gründe, weshalb sie im Schuljahr 07/08 kein Projekt durchführten. Der meist angegebene Grund war für 15 Lehrpersonen die fehlende Zeit. Dieses Ergebnis entspricht dem Bericht der Generalversammlung des Lehrerinnen & Lehrervereins Oberwallis (LVO) vom 11. November 2005 in Visp. Inhalt dieses Berichts sind Aussagen über die massiv zugenommen Ansprüche und Erwartungen an die Primarlehrpersonen und über die sehr hohe wöchentliche Unterrichtszeit (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*). 13 Lehrpersonen gaben an, dass die Klasse bereits letztes Jahr an einem Projekt teilnahm. Nur 7 Lehrpersonen führten kein Projekt durch, weil ihnen die Finanzen fehlten. Dieses Ergebnis entspricht der Aussage von Fachberater Ruffiner. Er äussert sich über die finanzielle staatliche Unterstützung des Projekts „Fitte Kids“ positiv. Als Fachberater selber setzt er beispielsweise für die Schulen jeweils neue Impulse, wie bestimmte Anschaffungen mit wenig Geld finanziert werden können. Als Geldbeschaffung erwähnt er beispielsweise die Durchführung eines Sponsorenlaufs, bei welchem die Schulkinder animiert werden, einen Teilbetrag selber einzulaufen oder einzubringen (vgl. Kapitel 3.8.4 *Finanzieller Aspekt*).

Fazit zur Hypothese e

Diese Hypothese wird bestätigt, weil alle Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese erfüllt sind.

6.2.6 Hypothese f

f) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Elternarbeit

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese f: Diese Hypothese wird als gültig betrachtet, wenn mindestens die Hälfte der Lehrpersonen

- mit Elternorganisationen kooperierte, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten
- häufig bis sehr häufig die Eltern in Elterngesprächen über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung informierte
- die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard, etc. fortzubewegen thematisierte
- den Eltern die Möglichkeit bot, zusammen mit der Schule an mindestens einem Sporttag die Bewegung der Kinder zu fördern
- die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit einschloss
- an einer Schule unterrichtet, bei welcher es Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder zu Themen wie Körpergewicht, Ernährung, Bewegung sowie Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung gab.

Die Fachstelle „Elternmitwirkung“ ist eine institutionalisierte, partnerschaftliche Zusammenarbeit von Schule und Eltern und bietet eine Plattform, bei welcher wichtige Themen wie beispielsweise „eine gesunde Ernährung der Schulkinder und der Erwachsenen“ gemeinsam mit allen Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen während Informationsabenden in der Schule oder im Betrieb erarbeitet werden können (vgl. Kapitel 3.5.1 *Die Fachstelle „Elternmitwirkung“*). Laut den folgenden Ergebnissen wurden wenige Hilfsangebote von Elterorganisationen in Anspruch genommen. Aus diesem Grunde besteht in diesem Bereich noch Handlungsbedarf für die Lehrpersonen, denn weit weniger als die Hälfte der Lehrpersonen **kooperierte mit solchen oder anderen Elternorganisationen, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten**. Hierzu wäre es interessant gewesen, zu ermitteln mit welchen Elterorganisationen die Oberwalliser Lehrpersonen kooperierten.

Wie Rützler (2007), Zahner (2004) und Grau (2003) betonen, sind die Eltern für eine klare Ernährungserziehung der Kinder verantwortlich. Es wird von ihnen auch erwartet, dass sie den Kindern Bewegungsmöglichkeiten anbieten. Bei einem übergewichtigen oder adipösen Kind sollten sich die Eltern bewusst sein, dass sie den wichtigsten Beitrag zur Veränderung leisten müssen (vgl. Kapitel 3.4 *Die Rolle der Eltern*). Meiner Meinung nach nehmen die Eltern die Ernährungs- und Bewegungserziehung leider viel zu wenig wahr. Daher ist es für mich wichtig, dass Eltern über die Schule in Elterngesprächen oder in Informationsveranstaltungen auf ihre Rolle aufmerksam gemacht und für die Problematik Übergewicht und Adipositas sensibilisiert werden. Die Empfehlungen von Rützler und meine Meinung entsprechen nicht den folgenden Ergebnissen: Nur einzelne Lehrpersonen informierten **in Elterngesprächen die Eltern über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung** und auch weit weniger als die Hälfte der Lehrpersonen thematisierte **mit den Eltern die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard, etc. fortzubewegen**.

Einerseits kann es sein, dass sich eine Lehrperson selber nicht für die Themen Bewegung und Ernährung interessiert, weil sie beispielsweise übergewichtig ist oder aber andere inhaltliche Schwerpunkte im Unterricht setzt. Andererseits gibt es bestimmte Eltern, die aus dem Aspekt Sicherheit ihre Kinder lieber mit dem Auto zur Schule fahren, als sie alleine auf den Schulweg zu schicken. In solchen Fällen ist es für die Lehrpersonen beinahe unmöglich, die Eltern in ihrer Meinung umzustimmen. Zudem fragt es sich, ob die Lehrpersonen in der Verantwortung für den Schulweg den Eltern hineinreden wollen oder sollen.

Bei weniger als der Hälfte der Lehrpersonen gab es an ihrer Schule **Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder** zu den Themen wie „Körpergewicht“, „Ernährung“, „Bewegung“ und „ernährungs- und bewegungsbezogene Projekte“ und zu weiteren verwandten Themen. Meiner Meinung nach besteht hier ein Handlungsbedarf für die Lehrpersonen, um solche Informationsveranstaltungen einzuführen, welche sie auch mit Unterstützung von Elterorganisationen realisieren können.

Mehr als die Hälfte der Lehrpersonen bot **den Eltern die Möglichkeit zusammen mit der Schule an mindestens einem Sporttag die Bewegung der Kinder zu fördern**. Einige Lehrpersonen boten den Eltern sogar die Möglichkeit an einer Sportwoche teilzunehmen. Hingegen weit weniger als die Hälfte der Lehrpersonen schloss **die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung** mit ein. Bei der letzteren Massnahme wäre es interessant gewesen zu ermitteln, um welche Projekte es sich handelte und inwiefern und wie oft die Eltern eingeschlossen wurden. Dieses Ergebnis kann mit einer Aussage von Herr Ruffiner verglichen werden, in welcher er erwähnt, dass die Eltern auch in das Projekt „Fitte Kids“ integriert werden. Diese müssen erkennen, welche Vorteile die Bewegung für ihre Kinder mit sich bringt. Dadurch steigt bei den Eltern, wie beispielsweise in Leuk durch das Ausfüllen von Bewegungsprotokollen, die Motivation, um ihre Kinder zur Bewegung zu animieren (vgl. Kapitel 3.8.6 *Eltern als Vorbilder*).

Fazit zur Hypothese f

Diese Hypothese wird nur teils als gültig betrachtet, weil die folgenden Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese nicht erfüllt sind: Weniger als die Hälfte der Lehrpersonen

- kooperierte mit Elternorganisationen, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten
- informierte häufig bis sehr häufig die Eltern in Elterngesprächen über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung
- thematisierte die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard, etc. fortzubewegen
- schloss die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit ein

6.2.7 Hypothese g

g) Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Sekundärprävention keine Massnahmen bezüglich Elternarbeit

Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese g: Diese Hypothese wird bestätigt, wenn weniger als die Hälfte der Lehrpersonen

- in Einzelgesprächen mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik thematisierte
- den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder aufzeigte, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten können

Weniger als die Hälfte der Lehrpersonen thematisierte **in Einzelgesprächen mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik**. Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis sehe ich einerseits darin, dass Eltern übergewichtiger Kinder vielfach von derselben Problematik betroffen sind und es daher den Lehrpersonen schwer fällt, diese „heikle“ Thematik mit übergewichtigen Eltern zu besprechen. Andererseits wäre es denkbar, dass eine Lehrperson selbst übergewichtig ist und sich deshalb dieser Problematik nicht oder zu wenig bewusst ist oder dass sie aus Schamgefühl mit den Eltern nicht über die Gewichtsproblematik sprechen darf.

Auch weniger als die Hälfte der Lehrpersonen zeigte **den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder auf, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind** erhalten können. Hierzu wäre es interessant gewesen zu ermitteln, welche fachliche Unterstützung sie den Eltern aufzeigen. Bei diesem Ergebnis besteht für die Lehrpersonen meiner Meinung nach noch ein grosser Handlungsbedarf. Beispielsweise könnten sie Angebote der Fachstelle „Elternmitwirkung“ nützen, bei welchen Fachpersonen miteinbezogen werden und bei welchen betroffene Eltern die Möglichkeit haben, Vertiefungsangebote und Beratungen zu nützen (vgl. Kapitel 3.5.1 *Die Fachstelle „Elternmitwirkung“*). Auch die Kampagne „Stark durch Erziehung“ bietet in Koordination mit wichtigen Fachleuten den Eltern Hilfe und Unterstützung bei Erziehungsfragen. Sie hält auch Vorträge über Themen im Bereich Bewegung und Ernährung. Allerdings fanden solche Veranstaltungen im Oberwallis leider (noch) nicht statt. Deshalb konnten die Lehrpersonen nicht von den Angeboten bezüglich dieser Themen profitieren.

Im Weiteren ist zu berücksichtigen, dass aufgrund der geringen Gewichtsproblematik im Oberwallis, sich solche Einzelgespräche bis anhin erübrigten.

Fazit zur Hypothese g

Diese Hypothese wird als gültig betrachtet, weil alle Bedingungen zur Verifizierung der Hypothese erfüllt sind.

6.2.8 Abschlussfrage

Im Folgenden werde ich nur zu einzelnen **Bemerkungen oder Anregungen der Lehrpersonen zum Fragebogen** Stellung nehmen.

Zu meinem Fragebogen äusserten sich einzelne Lehrpersonen gegensätzlich. Die einen Lehrpersonen fanden präventive Massnahmen gegen Übergewicht wichtig. Eine Lehrperson wollte beispielsweise wichtige präventive Massnahmen ergreifen, musste diese aber aufgrund fehlender Akzeptanz bei den Eltern, der Schulleitung und des Inspektorats streichen. Ich denke, die fehlenden Finanzen oder die fehlende Zeit seitens der Schule könnten mögliche Gründe sein, warum er diese Massnahmen nicht ergreifen konnte.

Hingegen erachtete eine Lehrperson präventive Massnahmen gegen Übergewicht als nicht wichtig, da sie keine übergewichtigen Kinder in der Klasse hatte und alle Schulkinder top fit waren. Meiner Meinung nach soll auch in diesem Punkt die Prävention präsent sein, damit diese positive Ausgangslage auch zukünftig weiter bestehen bleibt. Denn der Sinn der Primärprävention besteht darin, die Problematik Übergewicht und Adipositas zu verhindern. Eine weitere Lehrperson stellte in Frage, ob die vielen Bereiche wie beispielsweise Verkehrserziehung; Sexualerziehung; Ernährungserziehung; Bewegungserziehung; Umgang mit Medien tatsächlich zu den Aufgaben der Schule gehören. Auch Kalbermatter und Eyer (2006) bestätigen, dass die Arbeitsbelastung und die Ansprüche an die Lehrpersonen in den letzten Jahren enorm zunahm (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*). Aber ich denke, wenn sich wichtige Massnahmen zur Prävention einmal in den Schulalltag „eingebürgert“ haben, erfordern sie mit der Zeit weniger zusätzliche Arbeitsbelastung mehr. Im Weiteren erwähnte dieselbe Lehrperson, dass die Eltern grundsätzlich für ihre Kinder verantwortlich sind. Diese letzte Bemerkung erachte ich als richtig, aber ich denke, dass über den Weg der Schule die Eltern vermehrt darauf aufmerksam gemacht werden sollen, ihre Vorbildfunktion beim Ernährungs- und Bewegungsverhalten besser wahrzunehmen.

6.3 Weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens

Bei den Grenzen des Forschungsvorgehens werde ich Stellung zur quantitativen Forschungsmethode und zu einzelnen Fragen meines Fragebogens nehmen.

Ich finde die quantitative Forschungsmethode als sehr geeignet um getroffene präventive Massnahmen in den Schulen zu erforschen beziehungsweise den Ist-Zustand der getroffenen Massnahmen zu erfassen. Mit Hilfe der unterschiedlichen Antworttypen liess es sich sehr gut kontrollieren, wie häufig präventive Massnahmen von den Lehrpersonen getroffen wurden.

Bei meiner vorliegenden Arbeit konnte ich mit Hilfe der geschichteten Stichprobe und der zahlreichen Forschungsergebnisse auf meine Forschungsfrage „*Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?*“ im Bereich Oberwalliser Primarschulen eine repräsentative Gruppe von Lehrpersonen erreichen.

Bei einigen Fragen wäre es sinnvoller gewesen, sie als offene Fragen zu formulieren. Beispielsweise bei der Frage „Die Kinder haben die Möglichkeit verschiedene Sportarten kennenzulernen“ und der damit zusammenhängenden Folgefrage „Weitere Sportarten“ konnte ich mit dieser Fragestellung nicht feststellen, wie intensiv die jeweilige Auseinandersetzung mit den insgesamt 28 erwähnten Sportarten war. Entweder wäre es sinnvoll gewesen, den Begriff „kennenzulernen“ genau zu definieren oder aber zur Ausgangsfrage zahlreiche Zusatzfragen zu stellen, um die Intensität des Kennenzulernens näher zu erforschen. So kann es sein, dass die Schulkinder zwar die Möglichkeit hatten, sich mit verschiedenen Sportarten auseinanderzusetzen, was aber nicht heissen muss, dass sie diese auch kennenlernten.

Damit die Kinder eine Sportart auch wirklich kennenlernen und Interesse an dieser Sportart entwickeln können, was sich auch positiv auf ihr Freizeitverhalten auswirkt, müssen Kinder meiner Meinung nach sich mehrmals und nicht nur einmal pro Schuljahr mit der jeweiligen Sportart auseinandersetzen. Daher stellt sich für mich nun die Frage, ob alle integrierten Sportarten auch wirklich präventive Massnahmen waren.

Im Weiteren stelle ich einige von den Lehrpersonen aufgelistete und selbstentwickelte Präventionsprojekte im Bereich Bewegung und Ernährung in Frage.

Jeweils an einem Tag wurden beispielsweise die vier Projekte „Milchtag“, „bewegte Schule“, „Bewegungstag“ und „Fussballturnier“ durchgeführt (vgl. Kapitel 5.2.5 *Hypothese e*). Ich denke, die positive Nachhaltigkeit eines Projekts ist erst gewährleistet, wenn es nicht nur an einem Tag, sondern über mehrere Tage bis sogar über Wochen vollzogen wird.

Aus diesem Grunde zweifle ich daran, dass alle der insgesamt 140 in den Klassen durchgeführten Projekte auch tatsächlich Projekte waren. Mit Hilfe der quantitativen Forschung lässt sich nicht herausfinden, welches nun ein nachhaltiges Projekt ist und welches nicht. Ebenfalls lässt sich die Intensität der Auseinandersetzung innerhalb eines Projektes nicht feststellen.

Ebenso liess sich bei der Frage „Sie schliessen die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit ein“ mit der zweistufigen Antwortkategorie „Ja“ und „Nein“ nicht feststellen, inwiefern und wie oft die Eltern in ein Projekt eingeschlossen wurden. Auch bei der Frage „An Ihrer Schule gibt es Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder zu folgenden Themen“ mit der Antwortkategorie „Körpergewicht“, „Ernährung“, „Bewegung“ und „Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung“ liess sich für mich nicht herausfinden wie intensiv diese Themen mit den Eltern behandelt wurden.

Wiederum stellt sich für mich die Frage, ob diese Massnahmen auch wirklich präventive Massnahmen waren.

Aus einigen oben genannten Erkenntnissen ergeben sich für mich für eine Weiterwicklung dieser vorliegenden Diplomarbeit neue Forschungsfragen, welche ich im Kapitel 7.4.4 *Weiterführende Fragestellungen* aufzuführen werde.



7 Schlussfolgerung und Ausblick

Bei der Schlussfolgerung fasse ich die zentralen Ergebnisse zur Beantwortung meiner Forschungsfrage „**Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?**“ noch einmal kurz zusammen. Dabei lasse ich auch meine persönliche Meinung einfließen und nehme kurz Stellung zu den beiden Haupthypothesen. Weiter folgt eine persönliche Stellungnahme zu den wichtigsten Erkenntnissen und meinen Forschungszielen. Im Anschluss daran werde ich Ausblick auf die Zukunft der Oberwalliser Primarschulen, der Sozialen Arbeit, der neuen und ergänzenden Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas sowie der weiterführenden Fragestellungen halten, bevor ich mit meiner persönlichen Reflexion abschliesse.

Zu den Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens nahm ich bereits im Kapitel 4.8 und im Kapitel 6.3 Stellung.

7.1 Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse

Bei den Massnahmen zur Prävention konzentrierte ich mich bei meiner vorliegenden Arbeit auf die Primär- und die Sekundärprävention. Ich bezog mich bei den Strategien zur Primärprävention auf die Verhaltens- und auf die Verhältnisprävention (vgl. Kapitel 3.2 *Prävention*). Die vier Themen „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“ sind zentrale Elemente meiner Forschungsarbeit.

Im Bereich der **Verhaltensprävention** wurden von den befragten Lehrpersonen Massnahmen bezüglich Bewegung, Ernährung und Präventionsprojekte getroffen.

Zentrale Ergebnisse:

- Im Bereich der Bewegung wurden von den Lehrpersonen eher praktische als theoretische Massnahmen getroffen (Hypothese a²⁸). Im Gegensatz dazu wurden im Bereich der Ernährung eher theoretische als praktische Massnahmen getroffen (Hypothese c²⁹).
- Insgesamt wurden von den Lehrpersonen viele Präventionsprojekte durchgeführt. Im Bereich der Bewegung waren es wesentlich mehr Projekte als im Bereich der Ernährung (Hypothese e³⁰).

²⁸ Teils bestätigte Hypothese a: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Bewegung.

²⁹ Teils bestätigte Hypothese c: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Ernährung.

³⁰ Bestätigte Hypothese e: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhaltensprävention Massnahmen bezüglich Präventionsprojekte.

Um die Gesundheitskompetenz zu verbessern, konnte meiner Meinung nach die Motivation der Kinder erhöht werden, indem die Lehrpersonen Bewegung und Bewegungseinheiten sowie Ernährungsaufklärung im Unterricht integrierten und den Schulkindern ausserschulische Bewegungsaktivitäten wie Schulspaziergänge, Sporttage und verschiedene Sportarten kennenlernen ermöglichten sowie ernährungs- und bewegungsbezogene Präventionsprojekte durchführten. Daher gehe ich davon aus, dass die Kinder zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt wurden.

Im Bereich der **Verhältnisprävention** wurden von den befragten Lehrpersonen Massnahmen bezüglich Bewegung, Ernährung und Elternarbeit getroffen.

Zentrale Ergebnisse:

- Im Bereich der Bewegung und der Ernährung sind ausreichend strukturelle Rahmenbedingungen vorhanden, um einerseits Bewegungsaktivitäten rund um die Schule zu ermöglichen und andererseits praktische Massnahmen im Bereich der Ernährung zu treffen (Hypothese b³¹ und Hypothese d³²).
- Im Bereich der Bewegung wurden von den Lehrpersonen wesentlich mehr Massnahmen zur Förderung eines gesunden Verhaltens getroffen beziehungsweise standen für die Kinder mehr Angebote zur Verfügung als im Bereich der Ernährung (Hypothese b und d).
- Im Bereich der Elternarbeit wurden die Eltern von den Lehrpersonen eher für praktische ausserschulische Bewegungsaktivitäten einbezogen als für theoretische Informations- und Aufklärungsarbeit. Die Kooperation mit institutionellen Elternorganisationen wurde wenig genutzt (Hypothese f³³).

Das familiäre Umfeld der Kinder bezüglich Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten wurde meiner Meinung nach wenig beeinflusst, weil von den Oberwalliser Lehrpersonen in Bezug auf die Elternarbeit wenige Massnahmen getroffen wurden.

Im Bereich der **Sekundärprävention** wurden von den befragten Lehrpersonen keine Massnahmen bezüglich Elternarbeit getroffen.

Zentrales Ergebnis: Im Bereich der Elternarbeit wurden von den Lehrpersonen kaum Massnahmen zur Früherkennung und Frühintervention getroffen (Hypothese g³⁴).

³¹ Bestätigte Hypothese b: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Bewegung.

³² Teils bestätigte Hypothese d: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Ernährung.

³³ Teils bestätigte Hypothese f: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Verhältnisprävention Massnahmen bezüglich Elternarbeit.

³⁴ Bestätigte Hypothese g: Die Lehrpersonen treffen im Bereich der Sekundärprävention keine Massnahmen bezüglich Elternarbeit.

Da die Lehrpersonen wenige Einzelgespräche mit Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder führten, konnten meiner Meinung nach die Eltern nicht oder nur ungenügend auf ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufmerksam gemacht werden, welches einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht ihres Kindes hätte erzielen können.

Aus den Forschungsergebnissen stellt sich für mich heraus, dass beide folgenden Haupthypothesen verifiziert sind:

- Die Oberwalliser Primarschulen treffen Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern.
- Die Oberwalliser Primarschulen treffen Massnahmen im Bereich der Primärprävention, jedoch keine im Bereich der Sekundärprävention.

7.2 Persönliche Stellungnahme zu den wichtigsten Erkenntnissen

In diesem Kapitel lege ich die wichtigsten Erkenntnisse bezüglich den vier Elementen „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“ dar und ordne sie gemäss meinen Hypothesen den drei Bereichen Verhaltens-, Verhältnis- und Sekundärprävention zu.

Im Bereich der **Verhaltensprävention...**

...stellte ich bei der Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen vor meiner Befragung fest, dass in Primarschulen **bezüglich Bewegung** mehr praktische Massnahmen getroffen werden als **bezüglich Ernährung**, was sich nun auch in den Forschungsergebnissen bestätigte. Ich denke, dass es einfacher ist die Bewegung im Gegensatz zur Ernährung praktisch als theoretisch in der Schule umzusetzen. Beispielsweise gibt es Sporttage und Schulspaziergänge mit Wandern schon seit „ewiger“ Zeit und heutzutage finden viele Bewegungssportarten (Sportklettern, Fitness, Inline-Skate, Tennis, Mountainbiking) durch die veränderten Freizeitaktivitäten der Kinder leichter Zugang zu den Schulen. Hingegen im Bereich der Ernährung gibt es für die Kinder praktisch keine Freizeitangebote wie beispielsweise gemeinsames Kochen oder einen Kochverein. Auch in der Primarschule stehen gemeinsames Kochen sowie gesunde Zwischenmahlzeiten „noch“ nicht auf dem Programm.

...**bezüglich Präventionsprojekte** wurden im Bereich der Bewegung wesentlich mehr Projekte durchgeführt als im Bereich der Ernährung. Meiner Meinung nach sind in den letzten Jahren die Begriffe „bewegte Schule; Schule die bewegt; bewegter Unterricht; fitter Unterricht; bewegte Kids; fitte Kids“ zu Modewörtern der Schulen geworden und lösten einen wahren Bewegungstrend aus. Bereits bei den theoretischen Grundlagen stellte ich fest, dass die zwei bewegungsbezogenen Präventionsprojekte „schule.bewegt“ des BASPO und „Fitte Kids ...biwegt geit's bessär“ in Oberwalliser Primarschulen stark vertreten waren. (vgl. Kapitel 5.2.5 *Hypothese e*).

Im Bereich der **Verhältnisprävention...**

...ging ich vor meiner Befragung davon aus, dass **bezüglich Bewegung** den Schulkindern wesentlich mehr Angebote zur Förderung eines gesunden Verhaltens zur Verfügung standen als **bezüglich Ernährung**, was sich nun wiederum in den Forschungsergebnissen bestätigte. Ein Grund ist sicherlich darin zu finden, dass im Bereich der Bewegung die Sportförderungsverordnung des Bundesrates (EDK 2005) das Obligatorium von drei Lektionen Sportunterricht pro Woche in der obligatorischen Schule forderte (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*).

...**bezüglich Ernährung** lauten die Forderungen der Eidgenössischen Ernährungskommission gemäss Emmenegger (2004), dass die Kinder eine Gesundheitsförderung auf allen Schulstufen brauchen (vgl. Kapitel 3.6 *Die Rolle der Schule*). Jedoch gibt es in der Primarschule (noch) kein Obligatorium zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie wie beispielsweise der wöchentliche Kochunterricht in der Orientierungsschule. Interessanterweise zeigte sich aber laut meinen Forschungsergebnissen, dass im Schulhaus bei weit mehr als der Hälfte der Lehrpersonen eine Kochgelegenheit zur Verfügung stand. Jedoch steht es den Lehrpersonen gemäss dem Lehrplan „Mensch & Umwelt“ im Arbeitsfeld „Ernährung“ offen, ob sie die Vermittlung von Ernährungstheorie auch praktisch umsetzen (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*).

...**bezüglich Elternarbeit** ging ich aufgrund der theoretischen Grundlagen davon aus, dass von den Oberwalliser Primarschulen – im Gegensatz zu Schulen anderer Kantone – hierzu kaum Massnahmen getroffen werden. Beispielsweise Elternorganisationen wie der Verein S&E Wallis, welcher die Kampagne „Stark durch Erziehung“ aufnahm, führte im Oberwallis keine Veranstaltungen in Bezug auf die Themen Übergewicht und Adipositas, Ernährung und Bewegung durch (vgl. Kapitel 3.5.2 *Der Verein Schule und Elternhaus Wallis*). Deshalb konnten die Lehrpersonen auch nicht von den Angeboten der Elternorganisation bezüglich dieser Themen profitieren. Tatsächlich zeigte sich in meinen Forschungsergebnissen, dass die Lehrpersonen kaum mit Elternorganisationen kooperierten (vgl. Kapitel 5.2.6 *Hypothese f, Frage 27*).

Im Bereich der **Sekundärprävention...**

...**bezüglich Elternarbeit** dachte ich zudem, dass die Lehrpersonen die Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder nicht gerne auf die Gewichtsproblematik ansprechen oder dies nicht als nötig erachten. Somit war ich vor meiner Befragung der Meinung, dass in diesem Bereich keine Massnahmen getroffen werden. Mögliche Gründe für dieses bestätigte Forschungsergebnis fand ich ansatzweise in zwei Bemerkungen und Anregungen der Lehrpersonen zum Fragebogen. Eine Lehrperson erwähnte, dass sie keine übergewichtigen Kinder in der Klasse hatte und eine andere, dass die Eltern grundsätzlich für ihre Kinder verantwortlich sind (vgl. Kapitel 5.2.8 *Abschlussfrage*).

7.3 Persönliche Stellungnahme zu den Zielen der Forschungsarbeit

Alle theoriebezogenen Forschungsziele erreichte ich mit Hilfe der intensiven Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen im Hinblick auf meine Forschungsfrage. Alle forschungsbezogenen Ziele erreichte ich durch die auf meine Forschungsfrage bezogene Befragung der Oberwalliser Primarschullehrpersonen und durch die Datenauswertung. Die praxisbezogenen Forschungsziele konnte ich nur teilweise erreichen. Folgende Ziele stehen noch offen (vgl. Kapitel 2.3 *Ziele der Forschungsarbeit*):

- Das Ziel *„Die Forschungsergebnisse der Vereinigung emera Oberwallis, den Oberwalliser Primarschulen und dem Verein S&E Wallis präsentieren (falls erwünscht), um sie für die Wichtigkeit von Massnahmen zu sensibilisieren“* werde ich erst nach meiner Verteidigung der Diplomarbeit anstreben. Der Schuldirektor der Primarschule Brig-Glis erwünscht eine Präsentation der Ergebnisse. Dem Verein S&E Wallis deutete ich mein Ziel bereits telefonisch an.
- Das Ziel *„Bei eventueller Arbeit mit Kindern die entsprechende Fachkompetenz bezüglich des Forschungsthemas aneignen“* kann ich „noch“ nicht erreichen, da ich zurzeit mit Erwachsenen arbeite.

Bei der Präsentation der Ergebnisse in den Oberwalliser Primarschulen kann ich die Gelegenheit nutzen, einige Empfehlungen und Interventionsmöglichkeiten anzubringen, (vgl. Kapitel 7.4.1 *Zukunftsperspektiven für die Oberwalliser Primarschulen*).

Bei der Präsentation der Ergebnisse im Verein S&E Wallis möchte ich erreichen, dass in Zukunft die Problematik Übergewicht und Adipositas vom Verein thematisiert wird (vgl. Kapitel 3.5.2 *Der Verein Schule und Elternhaus Wallis*).

In meinem Arbeitsort in der Wohngemeinschaft Barlogga konnte ich bereits gemeinsam mit den Bewohnern³⁵ während dem wöchentlichen Gruppengespräch das Thema „Prävention – Ernährung“ aus unserem Notfallkonzept erarbeiten. Nun möchte ich gerne bei der Präsentation der Ergebnisse bei der Vereinigung emera Oberwallis bewirken, dass zukünftig auch das Thema „Prävention – Bewegung“ in das Konzept aufgenommen wird, denn ich finde, auch diese Thematik mit den Bewohnern zu behandeln, wäre sehr sinnvoll und würde sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Dieses Thema soll die Gesundheitsrisiken bei mangelnder Bewegung, die positiven Auswirkungen ausreichender Bewegung auf die Gesundheit, die Bewegungspyramide und verschiedene Bewegungsempfehlungen beinhalten.

7.4 Zukunftsperspektiven

Der folgende Ausblick auf die Zukunft der Oberwalliser Primarschulen, der Sozialen Arbeit, der neuen und ergänzenden Massnahmen zur Prävention sowie der weiterführenden Fragestellungen ergaben sich einerseits aus meinen Forschungsergebnissen und andererseits aus einer erneuten Auseinandersetzung mit den Medien und der aktuellen Fachliteratur.

³⁵ Da unsere Bewohner erwachsen und chronisch psychisch beeinträchtigt sind, ist es mir bewusst, dass ich mich mit ihnen nicht auf dieselbe Art und Weise wie mit Kindern bezüglich meiner Forschungsthematik auseinandersetzen kann. Hierbei ist zu erwähnen, dass neuroleptische Medikamente, welche einzelne unserer Bewohner zu sich nehmen, das Essverhalten verändern und somit die Gewichtszunahme beeinflussen können.

7.4.1 Zukunftsperspektiven für die Oberwalliser Primarschulen

Als Zukunftsperspektive möchte ich den Oberwalliser Primarschulen Empfehlungen und Interventionsmöglichkeiten zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern mit auf den Weg geben.

Bereits im Kapitel 6.2 *Synthese zu den präventiven Massnahmen* machte ich die Schulen auf mögliche Massnahmen zur Prävention aufmerksam, womit sich im Folgenden Wiederholungen teilweise nicht vermeiden lassen. Die Empfehlungen und Interventionsmöglichkeiten leite ich aus den Ergebnissen der jeweiligen Hypothesen ab und ordne sie auch in diesem Kapitel der Verhaltens- und der Verhältnisprävention (Primärprävention) und der Sekundärprävention zu.

Im Bereich der **Verhaltensprävention...**

...bezüglich Bewegung empfehle ich aufgrund der Erkenntnisse aus meiner Forschung den Lehrpersonen mehr Aufklärungsmassnahmen zu treffen. Dazu gebe ich zwei Beispiele: 1) Die Bewegungspyramide soll alle Kinder begleiten, da sie eine sehr gute Orientierungshilfe ist, um die wöchentliche Intensität der Bewegung zu kontrollieren. 2) Die Kinder sollen meiner Meinung nach unbedingt wissen, wie Rützler (2007) aufzeigt, dass eine negative Energiebilanz zu einer Gewichtsabnahme (Verbrauch > Zufuhr) führt und eine positive Energiebilanz zu einer Gewichtszunahme (Zufuhr > Verbrauch), (vgl. Kapitel 3.1.2 *Einführung in die Forschungsthematik*). Solche Erklärungen könnten meiner Meinung nach eine positive Auswirkung auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder haben. Auch gemäss Ruffiner hatte das eindrückliche Beispiel zur Energiebilanz einen positiven Effekt auf die Schulkinder (vgl. Kapitel 3.8.5 *Übergewicht – Ernährung*).

...bezüglich Ernährung ist es wichtig, vermehrt Aufklärungsmassnahmen durch die Arbeitsfelder „Ernährung“ und „gesunder/kranker Mensch“ des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“ zu treffen (vgl. Kapitel 3.6.1 *Lehrplan der Primarschule: „Mensch & Umwelt“*). Zahlreiche gute Unterrichtsmaterialien im Bereich Ernährung, welche im Ressourcenpool des Programms „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“ vorzufinden sind, können dabei Unterstützung bieten. Dieses Netzwerk fasst Prävention und Gesundheitsförderung im Setting Schule zusammen (vgl. Kapitel 3.7.1 *Das Programm „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“*).

...bezüglich Präventionsprojekte kann der oben genannte Ressourcenpool von den Oberwalliser Lehrpersonen vermehrt eingesetzt werden, da er sehr erfolgreiche Präventionsprogramme und -projekte beinhaltet. Im Programm „bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz“ werden auch von der EDK und dem BAG gute Modelle aus der Praxis koordiniert und publiziert, welche ebenfalls hilfreich sein können. Vor allem sollen vermehrt Angebote zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie geschaffen werden. Dies kann mit der Durchführung von ernährungsbezogenen Projekten geschehen, welche zudem auch mit Hilfe der Aktion „Kinderleicht – Ess- und Bewegungsprojekte“ realisiert werden können.

Diese Aktion beinhaltet ein Handbuch, welches zur Unterstützung beim Planen und Umsetzen eines Präventionsprojekts dient (vgl. Kapitel 3.7.2 *Das Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“*). Die Lehrpersonen haben weiter die Möglichkeit, sich im „Nutrinet – Netzwerk Ernährung und Gesundheit“ eine Übersicht der aktuellen Ernährungsprojekte an Deutschschweizer Schulen zu schaffen (vgl. Kapitel 3.7.5 *Weitere Ernährungs- und Bewegungsprojekte an Schulen*).

Im Bereich der **Verhältnisprävention...**

...bezüglich Bewegung haben bereits viele Lehrpersonen vielfältige Massnahmen zur Prävention getroffen. Ich erhoffe mir, dass sie diese auch in Zukunft beibehalten und die weniger „fleissigen“ Berufskollegen ebenfalls dazu animieren können.

...bezüglich Ernährung ist es ratsam, dass die Lehrpersonen wesentlich mehr Angebote für gesunde Pausenverpflegungen schaffen, was sie unter anderem durch ernährungsbezogene Projekte erreichen können. Es ist mir durchaus bewusst, dass die Finanzierung zur Einführung von einem Pausenkiosk, einem Fruchtkorb und/oder einem Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen abzuklären ist. Hierzu könnten sicherlich die Eltern, die Kinder selbst (Sponsorenlauf), die Gemeinde oder aber auch der Kanton einen Beitrag leisten.

Weiter wäre es durchaus sinnvoll, wenn im Arbeitsfeld „Ernährung“ des geltenden Lehrplans „Mensch & Umwelt“ das Ziel, die Vermittlung von Ernährungstheorie auch praktisch umzusetzen, als verbindlich erklärt würde und somit zum Obligatorium wird. Zur Umsetzung könnte zum Beispiel der Kanton hierzu im Schullehrplan für alle Schulstufen mindestens einmal im Jahr einen obligatorischen Kochtag festlegen. Es wäre sogar denkbar, dass ein eigenes Fach „Kochen“ – wie in der Orientierungsschule – eingeführt wird. Dieses könnte so ausgestaltet sein, dass im Monat ein Kochtag oder zweimal im Jahr eine Kochwoche bis sogar ein Kochtag wöchentlich als obligatorisch gilt.

...bezüglich Elternarbeit empfehle ich den Lehrpersonen wesentlich mehr Massnahmen zu treffen. Eltern können in Elterngesprächen über Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung informiert werden, damit sie für das Thema „Übergewicht und Adipositas“ sensibilisiert werden. Daher erscheint mir die von einer Lehrperson getroffene Massnahme, den Eltern ein Informationsblatt abzugeben, dass ihre Kinder in der Pause keine Süssigkeiten essen sollten, als sehr sinnvoll (vgl. Kapitel 5.2.8 *Abschlussfrage*). Eltern sollen auch über die Ziele und den Inhalt von integrierten Präventionsprojekten Bescheid wissen, damit sie ihre Kinder darin unterstützen können. Es ist auch wichtig, dass die Eltern vermehrt in Projekten mit eingeschlossen werden. Somit können sie die Lehrpersonen bei vielen Arbeiten entlasten und zugleich ihre Vorbildfunktion wahrnehmen. Laut Grössing und Grössing (2002) sollten die Eltern aktiv daran mithelfen, dass ihre Kinder Lust und Freude an körperlichen Aktivitäten entdecken und verfestigen können (vgl. Kapitel 3.4.1 *Eltern als Vorbilder*). Im Weiteren ist es sinnvoll, wenn die Lehrpersonen mit Elternorganisationen kooperieren, um gemeinsam mit Eltern und Fachpersonen bewegungs- und ernährungsbezogene Themen zu erarbeiten.

Im Bereich der Sekundärprävention...

...bezüglich **Elternarbeit** macht es Sinn, dass die Lehrpersonen in Einzelgesprächen mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik thematisieren. Grau (2003) erwähnt, dass sich Eltern aufgrund der Gewichtsproblematik ihrer Kinder bewusst sein sollten, dass sie den wichtigsten Beitrag zur Veränderung leisten müssen (vgl. Kapitel 3.4 *Die Rolle der Eltern*). Dies kann meiner Meinung nach am einfachsten über den Weg der Schule geschehen, wobei es den Lehrpersonen auch zukünftig offen bleibt, ob sie diese Massnahme überhaupt ergreifen. Zusätzlich können die Lehrpersonen den Eltern in solchen Einzelgesprächen aufzeigen, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten. Fachliche Unterstützungen im Oberwallis werden zum Beispiel durch die Ernährungsberatung, die schulärztliche Untersuchung und Kurse des Regionalspitals Visp angeboten. Fachleute aus der Ernährungsberatung und der Physiotherapie des Regionalspitals Visp bieten gemeinsam übergewichtigen und adipösen Kinder und ihren Eltern alljährlich einen Kurs an, in welchem sie lernen sich ausreichend zu bewegen und ausgewogen zu ernähren. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass die Lehrpersonen den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder Hinweise auf qualitativ gute Internetseiten von Fachpersonen mitgeben. Beispielsweise können die Fachstelle „Elternmitwirkung“ oder die Gesundheitsförderung Schweiz hierzu Hilfe leisten. Über das Medium Internet kann den Eltern ein erleichterter Zugang zur Auseinandersetzung mit der Problematik Übergewicht und Adipositas angeboten werden.

Abschliessend zu den Empfehlungen und Interventionsmöglichkeiten möchte ich betonen, dass in erster Linie den Lehrpersonen selber die entscheidende Rolle zufällt, ob sie die aufgeführten Massnahmen auch tatsächlich vermehrt treffen. Zudem sollen die Lehrpersonen sowie auch Eltern und Fachleute ihre Meinungen, wie „dass es keine übergewichtigen Kinder in der Klasse gibt und alle top fit sind“ (und deshalb Massnahmen gegen Übergewicht als unnötig erachtet werden), „dass im Oberwallis das Übergewicht bei Kindern noch kein Problem darstellt“, „dass präventive Massnahmen nicht nötig sind“, überdenken und ändern. Prävention soll ja dazu helfen, dass die zunehmende Problematik von Übergewicht und Adipositas nicht weiter ansteigt, denn die 2002 ebenfalls im Wallis durchgeführte internationale HBSC-Studie zeigt einen Anstieg (zwar einen relativ geringen) des Übergewichts und der Adipositas der Schulkinder (vgl. Kapitel 3.1.3 *Prävalenz von Übergewicht und Adipositas*).

7.4.2 Zukunftsperspektiven für die berufliche Praxis der Sozialpädagogen

Als Zukunftsperspektive möchte ich den sozialen Institutionen empfohlene Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern³⁶ mit auf den Weg geben. Unter anderem führe ich viele Massnahmen auf, die in der Primarschule ergriffen werden, welche ebenfalls in der beruflichen Praxis der Sozialen Arbeit wie beispielsweise in einer Wohngemeinschaft³⁷ getroffen werden können. Wiederum ordne ich die empfehlenden Massnahmen der Verhaltens- und der Verhältnisprävention (Primärprävention) sowie der Sekundärprävention zu.

Die intensive Auseinandersetzung mit der Thematik „Übergewicht und Adipositas im Kindesalter“ erachte ich in Bezug auf die Soziale Arbeit als wichtig, weil ich in meinem zukünftigen Berufsfeld in sozialen Institutionen in Zusammenarbeit mit Kindern kommen kann. Wie ich bereits in der Einleitung erwähnte, liegt es in meiner Verantwortung im alltäglichen Umgang mit den Kindern Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas zu treffen und somit auch Mithilfe zur Bekämpfung übergewichtiger oder adipöser Kinder zu leisten. Einige Beispiele dazu sind im Kapitel 1 *Einleitung* aufgelistet.

Bereits an meinem Arbeitsplatz in der Wohngemeinschaft Barlogga konnte ich viel von der Vertiefung in mein Forschungsthema profitieren und einige praxisbezogene Ziele erreichen. Hierzu möchte ich ergänzen, dass ich sensibilisiert und bewegt dazu bin, ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bewohner zu fördern, sei dies beim gemeinsamen Kochen und Essen sowie beim Sorgen für eine ausreichende Bewegung der Bewohner im Wohnbereich und während ihrer Freizeit. Ich trage dazu bei das Körpergewicht der Bewohner zu stabilisieren oder zu senken.

Im Bereich der **Verhaltensprävention...**

...**bezüglich Bewegung** können Sozialpädagogen in einer Wohngemeinschaft auch dieselben Aufklärungsmassnahmen wie die Primarschulen treffen. Wenn neben den Lehrpersonen zusätzlich die Betreuenden bewegungsbezogene Themen mit den Kindern behandeln, können diese Themen vermehrt nachhaltig wirken. In der Wohngemeinschaft kann für die Kinder beispielsweise ein Poster mit der Bewegungspyramide an einem übersichtlichen Ort platziert werden, welches zur Kontrolle der wöchentlichen Intensität der Bewegung dient. Jederzeit kann die Bewegung der Kinder gefördert werden. Dazu einige Beispiele:

- Bewegungseinheiten wie Treppensteigen, Gymnastikübungen und noch viele weitere können immer wieder durchgeführt werden.
- Hausarbeiten, wie das Wäscheaufhängen, das Aufräumen und das Putzen können bewusster mit Bewegung verbunden werden.

³⁶ Diese Massnahmen gelten grösstenteils auch für Erwachsene. Zudem ist mir bewusst, dass bei schwer geistig und/oder körperlich Behinderten nicht alle Massnahmen getroffen werden können.

³⁷ Der Begriff „Wohngemeinschaft“ wird den Begriffen „Wohngruppe“, „Wohnheim“, „Kinderheim“ und „Internat“ gleichgesetzt.

- Auf eigenen oder öffentlichen Spielplätzen können sich Kinder gegenseitig zur Bewegung motivieren.
- Gruppenausflüge können mit Bewegungsaktivitäten wie Wandern, Spazieren und mit verschiedenen Sportarten verbunden werden.
- Kinder können fürs Mitmachen in einem Sportverein animiert werden.

Meiner Meinung nach sind wir als Sozialpädagogen dafür verantwortlich, dass die Kinder ihre Freizeit nicht drinnen verbringen, wie auch Zahner (2004) erwähnt. Er redet von einer „Verhäuslichung“, durch welche sich das heutige Freizeitverhalten verändert hat, indem beispielsweise Computerspiele, Internet, Fernsehen, DVD's, CD's Vorrang haben (vgl. Kapitel 3.3.1 *Die heutige Kinderwelt*).

...bezüglich Ernährung können Sozialpädagogen auch hierzu dieselben „schulischen“ Aufklärungsmassnahmen treffen, damit in diesem Bereich die Nachhaltigkeit ebenso gewährleistet ist (vgl. Kapitel 5.2.3 *Hypothese c*). Weiter können folgende Beispiele umgesetzt werden:

- Als Orientierungshilfe zur täglichen Nahrungsaufnahme können in der Küche Poster mit der Ernährungspyramide, der Saisontabelle für Obst und Gemüse oder der graphischen farbigen Ernährungsscheibe inklusive einem Merkblatt für ein gesundes Essen und Trinken, aufgehängt werden.
- Um die Einsicht zu gewinnen, wie viel Zucker gewisse Nahrungsmittel enthalten, kann eine Veranschaulichung von verstecktem Zucker in Gläsern behilflich sein (Ein Glas mit einer entsprechenden Menge an Zucker zeigt beispielsweise, wie viel versteckter Zucker in einem Liter Coca-Cola zu finden ist.)
- Zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie können die Kinder in der Wohngemeinschaft Mithilfe leisten: beim Kochen mit gesunden Lebensmitteln, beim Zubereiten von gesunden Zwischenmahlzeiten und beim Zusammenstellen eines gesunden Picknicks.

...bezüglich Präventionsprojekte schlage ich vor, dass Sozialpädagogen jederzeit von Organisationen übernommene oder selbstentwickelte Projekte im Bereich Ernährung und Bewegung in den Alltag einer Wohngemeinschaft integrieren. Einzelne Massnahmen schulischer Projekte können auch in der Wohngemeinschaft übernommen und realisiert werden, wie zum Beispiel beim Oberwalliser Projekt „Fitte Kids“ das Motto „Laufen statt Fahren“ und die Förderung von mehr Bewegung auf dem Schulweg und zu Hause. In diesem Projekt kontrollieren die Eltern in der Region Leuk durch das Ausfüllen von Bewegungsprotokollen die Bewegung der Kinder zu Hause (vgl. Kapitel 3.7.4 *Das Oberwalliser Projekt „fitte Kids...“*). Diese Idee, welche ich äusserst gut finde, kann abgesehen von diesem Projekt auch in einer Wohngemeinschaft eingeführt werden. Die Betreuenden werden dadurch verpflichtet, die Kinder für mehr Bewegung zu motivieren.

Im Bereich der **Verhältnisprävention...**

...bezüglich Bewegung ist es empfehlenswert, in der Wohngemeinschaft einen geeigneten Platz für die Durchführung von Bewegungseinheiten zu schaffen. Dazu ermöglichen Gymnastikbänder, -bälle, -bodenmatten interessante und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe. Draussen kann der Rasenplatz oder der Spielplatz der Wohngemeinschaft (falls vorhanden) so gestaltet werden, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animiert. Drinnen können die Räume so eingerichtet werden, dass laut Grössing und Grössing (2002) der Spiel- und Bewegungsraum nicht weiter eingeschränkt wird und damit die körperliche Aktivität der Kinder behindert (vgl. Kapitel 3.3.1 *Die heutige Kinderwelt*). Im Weiteren kann zum Beispiel pro Monat ein obligatorischer „Bewegungsabend“ mit Theorie und Praxis für alle Bewohner eingeführt werden.

...bezüglich Ernährung schlage ich vor, dass den Kindern eine Kochgelegenheit zur Verfügung steht, damit sie zusammen mit den Betreuern gesunde Mahlzeiten zubereiten können. Auch hierzu kann einmal pro Monat ein obligatorischer „Ernährungsabend“ mit Theorie und Praxis für alle Bewohner eingeführt werden. Ein Kochordner mit gesunden und ausgewogenen Menüs soll in der Wohngemeinschaft vorhanden sein. Meiner Meinung nach ist es auch immer wichtig, den Kindern gesunde und kalorienarme Zwischenmahlzeiten (gesunde Getränke mit wenig Zucker, Fruchtekörbe, Getreideriegel oder Müsli) zur Verfügung zu stellen.

...bezüglich Elternarbeit erachte ich es als sinnvoll, dass Sozialpädagogen zusammen mit den Eltern der Bewohner meine zentralen Forschungsthemen „Körpergewicht“, „Ernährung“, „Bewegung“, „Elternarbeit“ und/oder „bewegungs- und ernährungsbezogene Präventionsprojekte“ erarbeiten. Dies ist vor allem dann sehr wichtig, wenn die Kinder während der Woche in der Wohngemeinschaft und am Wochenende bei ihren Eltern wohnen. Somit „ziehen“ die Sozialpädagogen und die Eltern am „selben Strick“ – das heisst soviel, dass alle auf dieselbe Art und Weise ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder fördern. Sozialarbeitende können zum Beispiel auch die Eltern in ein Präventionsprojekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit einschliessen, damit gemeinsam dieselben Ziele verfolgt werden. Auch die Kooperation mit Schulen und anderen Organisationen in Bezug auf diese Problematik gehören zu einer professionellen interdisziplinären Zusammenarbeit. So verpflichten sich Sozialpädagogen auch dazu, Informationsveranstaltungen der Schule bezüglich relevanter Themen zu besuchen.

Im Bereich der **Sekundärprävention...**

...bezüglich Elternarbeit ist es ratsam, dass Sozialpädagogen mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik thematisieren. Dabei kann ihnen auch aufgezeigt werden, wo sie fachliche Unterstützung (Arztpraxis, Ernährungsberatung, Regionalspital Visp mit Kursen für betroffene Kinder und deren Eltern) für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten können. Noch effizienter ist es, wenn wir die Eltern mit ihrem Einverständnis direkt an spezifische Fach- und Beratungsstellen weiterleiten.

Abschliessend möchte ich erwähnen, dass sich unsere Massnahmen positiver auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder auswirken und vermehrt nachhaltig sind, wenn wir als Sozialpädagogen mit gutem Vorbild vorgehen. An einer ausgewogenen Ernährung und einer ausreichenden Bewegung unsererseits soll es nicht fehlen. Laut Rützler zeigen diverse Studien in Bezug auf das Ernährungsverhalten, dass die Kinder die Abneigungen ihrer Eltern oder wichtiger Bezugspersonen schneller und intensiver übernehmen als ihre Vorlieben. (vgl. Kapitel 3.4.1 *Eltern als Vorbilder*) Meiner Meinung nach ist diese Aussage sicherlich auch auf das Bewegungsverhalten zurückzuführen. Umso wichtiger ist unsere Vorbildfunktion.

7.4.3 Neue und ergänzende Massnahmen zur Prävention

Nach meiner Befragung an die Lehrpersonen Ende April 2008 stiess ich bei den Walliser Medien auf einige neue Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern, welche der Kanton Wallis zukünftig treffen will sowie auf drei neu in den Oberwalliser Primarschulen integrierte Präventionsprojekte. Im Weiteren stiess ich auch auf Neuerungen und Ergänzungen in Zusammenhang mit dem Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“, der Aktion „schule.bewegt“ und dem Verein S&E Wallis.

-- Der Kanton Wallis will zukünftig Massnahmen gegen Übergewicht von Kindern und Jugendlichen treffen. Er hat am 19. Mai 2008 eine Vereinbarung mit der Gesundheitsförderung Schweiz unterzeichnet. Bereits vor einem Jahr lancierte die Gesundheitsförderung Schweiz die Bevölkerungskampagne „Gesundes Körpergewicht“. Nun will sie zusammen mit zwölf Kantonen den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht erhöhen (langfristiges Ziel bis 2018). Mit den jeweiligen Kantonen entwickelt sie entsprechende Aktionsprogramme und bietet eine enge fachliche Begleitung bei der Umsetzung an. Gemäss Staatsrat Thomas Burgener wurde bereits im August 2007 im Wallis ein Zentrum für Ernährung und Bewegung entwickelt, welches von Gilles Crettenand geleitet wird. Der erste Auftrag ist nun die Umsetzung des kantonalen Aktionsplans „Gesundes Körpergewicht“ gemeinsam mit der Gesundheitsförderung Schweiz (hbi, Walliser Bote, 20.05.08).

-- Das Sozialmedizinische Zentrum (SMZ) des Saastales lancierte zum seinem 25-jährigen Jubiläum in Zusammenarbeit mit den Schulen des Saastales das Projekt „Fit for Life“. Das Ziel dieses Jubiläumsprojekts war eine Präventionsarbeit im Sinne von mehr Bewegung für die 6 – 15-jährigen Schulkinder. Als erstes nahm die Projektleitung mit allen Lehrpersonen an einer Impulsveranstaltung des Projekts „Fitte Kids...biwegt gets bessär“ teil. Zweitens fand eine Informationsveranstaltung für die Eltern statt und drittens, als Hauptetappe, brachten Mitte Mai 2008 die Sportvereine den 400 Kindern im Saastal verschiedene Sport- und Freizeitbeschäftigungen während einem Sporttag näher (Walliser Bote, 28.05.08).

-- Der Schweizerische Alpen-Club (SAC) und sein Partner Rivella führen seit dem Jahr 2000 in den Schweizer Schulen Sportkletterwochen durch. Die insgesamt sechs Meter hohe SAC-Kletterwand wurde im Wallis erstmals in der Schulturnhalle von Raron aufgebaut. Während zwei Wochen, im September 2008, erlernten die Primarschulkinder unter der Leitung des diplomierten Sportkletterlehrers Hans Gerber die Grundlagen des Kletterns.

Die anfallenden Kosten wurden hauptsächlich vom SAC und von Rivella getragen. Die Schule musste lediglich Kosten in der Höhe von 3'000 bis 4'000 Franken übernehmen (wek, Walliser Bote, 27.08.08).

-- Die Tennislegende Boris Becker gründete zusammen mit Hans-Dieter Cleven die Cleven-Becker-Stiftung. Ab Ende Oktober 2008 sorgt deren Projekt „fit-4-future“ nun auch bei den Oberwalliser Kindern für mehr Bewegungsaktivität. Eine Spieltonne mit pädagogisch wertvollen Spiel- und Sportgeräten soll dazu beitragen. Die Gründe zur Lancierung dieser Stiftung lagen darin, dass viele Kinder keinen Purzelbaum mehr schlagen können und rund ein Viertel der Kinder an Übergewicht und Herz-Kreislauf-Schwächen leiden (Kalbermatten, RhoneZeitung, 11.09.08).

Wie vorher bereits kurz erwähnt, gibt es beim Programm „Suisse Balance“, bei der Aktion „schule.bewegt“ und beim Verein S&E Wallis für das Schuljahr 2008/09 einige Erneuerungen und Ergänzungen.

-- Das Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“: Für Schulen und für das ausserschulische Umfeld unterstützt Suisse Balance nun bis zu 20 Modell-Projekte. Bereits wurden einige Projekte abgeschlossen, wie auch das Projekt „Kinderleicht - Ess- und Bewegungsprojekte“ (Suisse Balance, Projektübersicht, 2008), (vgl. Kapitel 3.7.2 *Das Programm „Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht“*).

-- Die Aktion „schule.bewegt“: Im Schuljahr 2008/09 gibt es neu für die Schulen sechs Module – die zwei alten Module „Frisbee“ („basic“) und „Fussball+“ und die drei neuen Module „Footbag“, „Bewegungspausen“ und „Unterwegs“, welche für mehr Bewegung rund um die Schule sorgen. Erstmals wurde auch das Zusatzmodul „Ernährung“ in die Aktion „schule.bewegt“ aufgenommen, welches von den Klassen ergänzend zu einem Bewegungsmodul gewählt werden kann (schule.bewegt, Module 2008/09, 2008). Im Schuljahr 2008/09 nehmen im Kanton Wallis 115 Klassen teil und somit liegt die Beteiligungsquote bei 5.9% (Stand 17.10.08). Die 115 Klassen meldeten sich für 472 Module an. Das Modul „Bewegungspausen“ wurde 197 Mal³⁸ ausgewählt und ist mit 42% das meist gewählte. Hingegen meldeten sich die Klassen für das Modul „Ernährung“ bis jetzt nur 88 Mal an, was 19% der insgesamt 472 Module entspricht (schule.bewegt, Teilnehmende Klassen 2008/09, 2008). Gegenüber dem letzten Schuljahr sank die Beteiligungsquote, welche aber im Laufe des Schuljahres wieder steigen kann (vgl. Kapitel 3.7.3 *Die Aktion „schule.bewegt“*).

-- Der Verein S&E Wallis: Am 30.10.2008 findet in Susten um 20:00 Uhr ein Vortrag zum Thema „Kinder und Spitzenleistungen im Sport“ statt. Gemäss Vortragsbeschreibung dreht sich das Thema um das Motto „Sport hält Kinder gesund und fit!“ beziehungsweise „Bewegte Kids – fitte Kids“. Der Vortrag wird von Kinderarzt Dr. Herbert Roten gehalten (S&E Wallis, Veranstaltungen, 2008), (vgl. Kapitel 3.5.2 *Der Verein Schule und Elternhaus Wallis*).

³⁸ Die Module haben eine Mindestlaufzeit von einem Quartal. Somit können sich die Klassen mehrmals pro Schuljahr für dasselbe Modul anmelden.

7.4.4 Weiterführende Fragestellungen

Aufbauend auf diese vorliegende Diplomarbeit wären für mich zahlreiche neue Forschungsfragen aus demselben Themenbereich für eine neue Forschungsarbeit beziehungsweise für eine Weiterentwicklung sinnvoll, herausfordernd und interessant. Wie ich bereits im Kapitel 6.3 *Weitere Risiken und Grenzen des Forschungsvorgehens* erwähnte, ergaben sich für mich aus einigen dort genannten Erkenntnissen neue Forschungsfragen, welche ich im Folgenden aufzuführen werde:

- Wie intensiv setzen sich Oberwalliser Primarschulen mit Bewegung der Kinder auseinander?
- Wie intensiv setzen sich Oberwalliser Primarschulen mit Präventionsprojekten im Bereich Bewegung und Ernährung auseinander?
- Wie sieht die Nachhaltigkeit von Präventionsprojekten im Bereich Bewegung und Ernährung in Oberwalliser Primarschulen aus?
- Wie sieht die Nachhaltigkeit von Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern in Oberwalliser Primarschulen aus?

Für eine Weiterentwicklung dieser Arbeit wären für mich auch die folgenden zwei Forschungsfragen aus der Perspektive verschiedener Akteure interessant:

- Wie sehen die Kinder Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern in Oberwalliser Primarschulen?
- Wie sehen die Eltern Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern in Oberwalliser Primarschulen?

Um auch den Ist-Zustand der getroffenen Massnahmen in Oberwalliser Institutionen zu erfassen, würde mich ebenfalls meine letzte Forschungsfrage ansprechen:

- Welche Massnahmen treffen Sozialpädagogen der Oberwalliser Institutionen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Bewohnern?

7.5 Persönliche Reflexion

Die Motivation mich mit der Thematik Übergewicht und Adipositas bei Kindern zu befassen, entstand aus der aktuellen und zunehmenden Problematik sowie aufgrund der Feststellung, dass es in einem von mir regelmässig besuchten Ferienort immer mehr übergewichtige und adipöse Einheimische gibt.

Die intensive Auseinandersetzung mit der Diplomarbeit gibt mir fachliches Wissen über die Thematik und bietet mir die Chance, der zunehmenden Problematik in meiner beruflichen Praxis aktiv entgegenzuwirken.

Das Auswählen der Fachliteratur für die Vertiefung der theoretischen Grundlagen brachte mich erstmals ins Zweifeln. Aufgrund der Aktualität der Thematik Übergewicht und Adipositas gibt es zahlreiche Quellen über meine Forschungsthematik. Auch die Vielfalt der nationalen Präventionsprojekte im Bereich Ernährung und Bewegung erschwerte mir zunächst den Start in meine Arbeit. Da ich auf kritische Weise mit dem Thema umgehen wollte, stützte ich mich vor allem auf die mir als zuverlässig und professionell erscheinenden Quellen der WHO, BAG, BASPO, HEPA, EDK und noch weiterer wichtiger Organisationen aus der Schweiz.

Da ich mir nach dem Einlesen in die Fachliteratur bald einmal über meine Forschungsfrage im Klaren war, viel es mir leichter mich auf die wichtigsten Forschungsthemen zu beschränken. Jedoch kann ich im Nachhinein sagen, dass ich mich bei einer nächsten Forschung innerhalb der gleichen Thematik anstelle der zwei Bereiche „Ernährung“ und „Bewegung“ nur noch auf einen dieser beiden Bereiche, jedoch mit einer intensiveren Auseinandersetzung, konzentrieren würde.

Nach der Aufstellung der Hypothesen formulierte ich den Fragebogen. Dabei achtete ich von Anfang an darauf, dass ich jede Frage genau einer der sieben Unterhypothesen zuordnen konnte, um auf diese Weise die Auswertung der Antworten zu erleichtern. Die frühe Auseinandersetzung mit dem Fragebogen half mir dabei, die theoretischen Grundlagen gezielt auszubauen.

Aus dem Expertengespräch mit dem Fachberater Jörg Ruffiner im Bereich „Bewegung“ (im Zusammenhang mit der Primarschule, dem Präventionsprojekt „Fitte Kids“ und der Elternarbeit) konnte ich für meine Diplomarbeit sehr viel profitieren – vor allem von den vielen praktischen Beispielen.

Die positiven Erfahrungen bei der Kontaktaufnahme mit den Schulen und die hohe Rücklaufquote der Fragebögen bereiteten mir viel Freude und motivierten mich für die Fortführung meiner Arbeit. Dazu animierte mich auch die Feststellung aus Gesprächen mit Eltern schulpflichtiger Kinder, dass diese sich sehr für mein Forschungsthema interessierten.

Bei der Datenanalyse gab es einige Höhen und Tiefen. Besonders die Eingabe der Daten in ein mir völlig unbekanntes Programm (SPSS) und der Weg zur Auswertung bereiteten mir anfangs einige Mühe. Nach langem Probieren entwickelte ich bei der Gestaltung der Häufigkeitstabellen und der Balkendiagramme sogar Freude. Vor allem das Farbspiel gefiel mir sehr gut und so wählte ich bei den graphischen Darstellungen der Fragen für jede Hypothese eine eigene Farbe aus.

Bei der Synthese ging ich wie bei der Datenanalyse auf jede einzelne Frage ein. Bei diesem Vorgehen fühlte ich mich anfangs unsicher, da es im Hinblick auf die Datenanalyse zu vielen Wiederholungen kam. Ich erachtete es aber allmählich trotzdem als nötig, sich nochmals intensiv mit den Fragen auseinanderzusetzen, um mir einen neuen Blickwinkel sowie eine klarere und bündigere Übersicht zu verschaffen. Dabei verknüpfte ich diesmal die Ergebnisse mit den theoretischen Grundlagen und meiner Meinung.

Nach der Auswertung der Daten bestätigten sich grösstenteils meine Erwartungen an die Forschungsergebnisse, welche ich vor der Befragung der Lehrpersonen aufgrund der Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen aufgestellt hatte.

Auch wenn laut Walliser Gesundheitsobservatorium, Dienststelle für Gesundheitswesen (2005), die HBSC-Studie zeigt, dass im Wallis die Zunahme von Übergewicht und Adipositas bei Kindern gering ist (vgl. Kapitel 3.1.3 *Prävalenz von Übergewicht und Adipositas*), müsste meiner Meinung nach auf allen Schulstufen und in der Sozialen Arbeit auf Prävention gesetzt werden, damit die Problematik nicht weiter ansteigen kann.

Mir ist es bewusst, dass sich die Wirkungen von Massnahmen zur Prävention bezüglich Ernährung und Bewegung erst nach längerer Zeit zeigen, weil damit Veränderungen des Lebensstils notwendig sind, die nicht von heute auf morgen vollzogen werden können.

Ich wünsche mir, dass sich durch meine Forschung mögliche Auswirkungen für die Oberwalliser Primarschulen ergeben. Durch meine Befragung konnten hoffentlich Schulverantwortliche und Lehrpersonen für die Thematik „Massnahmen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern“ sensibilisiert werden. Weiter hoffe ich, dass ich sie dazu animieren konnte, zukünftig vermehrt Massnahmen bezüglich der vier Bereiche „Bewegung“, „Ernährung“, „Präventionsprojekte“ und „Elternarbeit“ zu treffen.

Die vordergründige Absicht meiner Diplomarbeit war es, den Ist-Zustand der Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern zu erfassen. Ich denke, dies ist mir sehr gut gelungen.

Wie ich es bereits bei den Zukunftsperspektiven für die berufliche Praxis der Sozialen Arbeit schilderte, habe ich nun in meiner zukünftigen Berufspraxis die Gelegenheit, solche präventiven Massnahmen auch in der Sozialen Arbeit zu treffen.

***Mein abschliessendes Fazit zu meiner Forschungsfrage
„Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen
zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?“:***

***„Auf der einen Seite finde ich es sehr gut, dass Oberwalliser Primarschulen
viele Bewegungsaktivitäten rund um die Schule integriert
und viele Präventionsprojekte im Bereich Ernährung
und vor allem im Bereich Bewegung durchgeführt haben.***

***Auf der anderen Seite würde ich es noch besser finden,
wenn mehr Aufklärungsmassnahmen
bezüglich Bewegung und Ernährung getroffen,
wenn nebst den vielfältigen Bewegungs- und Sportangeboten,
vermehrt Angebote von gesunden Pausenverpflegungen geschaffen würden,
wenn im Bereich Ernährung auf mehr Praxis gesetzt
und wenn vor allem die Elternarbeit ausgebaut würde.“***

Diana Heinzmann
Oktober 2008



8 Literaturverzeichnis

AP. 400 Schulkinder in Bewegung : Jubiläumsprojekt Fit for Life des Sozialmedizinischen Zentrums Saastal. *Walliser Bote*, 28.05.2008, S. 7

BELLER, Sieghard. *Empirisch forschen lernen : Konzepte, Methoden, Fallbeispiele, Tipps*. Bern : Verlag Hans Huber, 2004

BILDUNGSDIREKTOREN-KONFERENZ ZENTRALSCHWEIZ (BKZ). *Lehrplan Mensch & Umwelt : Für das 1. – 6. Schuljahr* [online]. 1993, überarb. 2000. URL: http://www.zebis.ch/inhalte/bildungsregion/lehrplaene/lp_mensch_und_umwelt_vs.pdf (20.12.2007)

BIDUNGSREGION ZENTRALSCHWEIZ. *Mensch und Umwelt* [online]. 1993, überarb. 2000. URL: http://www.zebis.ch/inhalte/bildungsregion/lehrplaene/anpassungen/lp_anpassungen_2006_m&u.pdf (20.12.2007)

BILDUNG UND GESUNDHEIT NETZWERK SCHWEIZ. *Ziel – Kompetenzzentren / Partner* [online]. [s.d.]. URL: <http://www.bildungundgesundheit.ch/dyn/1463.asp> (15.09.2007)

BOTTA DIENER, Marianne. *Kinderernährung gesund und praktisch : So macht Essen mit Kindern Freude*. 2., erw. und aktual. Aufl. Zürich : Beobachter-Buchverlag, 2004

BRANCA, Francesco, NIKOGOSIAN, Haik, LOBSTEIN, Tim. Die Herausforderung Adipositas und Strategien zu ihrer Bekämpfung in der Europäischen Region der WHO. In : *Weltgesundheitsorganisation (WHO), Regionalbüro für Europa* [online]. 2007, [s.d.]. URL: <http://www.euro.who.int/document/E89858G.pdf?language=German> (17.12.2007)

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT (BAG) (hrsg.). Bericht Prävention und Gesundheitsförderung in der Schweiz - Bericht in Erfüllung zweier Postulate. In : *Neuregelung von Prävention und Gesundheitsförderung* [online]. 25.09.2007, [s.d.]. URL: <http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00388/01811/index.html?lang=de> (22.12.2007)

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT (BAG) (hrsg.). Prävention. In : *Glossar zur Prävention und Gesundheitsförderung* [online]. 20.01.2005, [s.d.]. URL: <http://www.bag.admin.ch/themen/drogen/00042/00628/index.html?lang=de> (19.12.2007)

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT (BAG) (hrsg.). *Schweiz stimmt der WHO-Charta zur Bekämpfung der Adipositas zu* [online]. 16.11.2006, [s.d.]. URL: <http://www.bag.admin.ch/dokumentation/medieninformationen/01217/index.html?lang=d&msg-id=8262> (22.12.2007)

BUNDESAMT FÜR GESUNDHEIT (BAG) (hrsg.) *Wie ist die Schweiz?* Bern : Pressebüro, 2005

BUNDESAMT FÜR SPORT (BASPO), BILDUNG UND GESUNDHEIT (hrsg.) *tipffit : Bewegung verstehen, erleben, geniessen.* Bern : Schulverlag blmv AG, 2006

BUNDESAMT FÜR SPORT (BASPO). *Die Aktion schule.bewegt : Darum geht's* [online]. [s.d.]. URL:
<http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=61> (14.10.2007)

BUNDESAMT FÜR SPORT (BASPO). *Die Aktion schule.bewegt : Teilnehmende Klassen* [online]. [s.d.], Stand 18.12.2007. URL:
<http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=8> (18.12.2007)

BUNDESAMT FÜR SPORT (BASPO, hrsg.). Jugend, Ernährung und Bewegung : Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen. In : *BAG-Bulletin 18/06*, Bern : Bundesamt für Gesundheit (BAG), 01.05.2006, S. 326

BUNDESAMT FÜR STATISTIK (BFS, hrsg.). Schweizerische Gesundheitsbefragung – Essgewohnheiten: deutliche Veränderungen innerhalb von 10 Jahren. In : *Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz. Stand und Entwicklungen auf der Grundlage der Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997 und 2002* [online]. Neuchâtel : 02.03.2006, StatSanté 2/2005, 14 Gesundheit. URL:
<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/news/medienmitteilungen.Document.68597.html%20-> (18.12.2007)

BUNDESAMT FÜR STATISTIK (BFS, hrsg.). Schweizerische Gesundheitsbefragung – Gravierende Bewegungsdefizite in der Bevölkerung. In : *Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002* [online]. Neuchâtel : 11.04.2006, StatSanté 1/2006, 14 Gesundheit. URL:
<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/22/press.Document.69591.pdf> (18.12.2007)

DIEKMANN, Andreas. *Empirische Sozialforschung : Grundlagen, Methoden, Anwendungen.* 16. Aufl. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2007

DINGES, E., WORM, H-L. (hrsg.) *Übergewichtige Kinder: Ursachen und Folgen – Prävention und Behandlung.* Horneburg : by Persen Verlag GmbH, 2003

EMMENEGGER, Gabriele. Multidimensionale Ansätze der Gesundheitsförderung : Was kann die Schule beitragen? In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE), 2004, Heft 84, S. 55ff

EIDGENÖSSISCHE TECHNISCHE HOCHSCHULE ZÜRICH (ETH) (hrsg.). *Dreimal mehr dicke Kinder wie vor 20 Jahren : Übergewicht und Fettleibigkeit bei PrimarschülerInnen* [online]. 19.02.2004, [s.d.]. URL:
http://fm-eth.ethz.ch/eth/media/FMPro?-db=pressemitteilungen.fp5&-lay=html&-format=pr_detail_de.html&pr_id=2004-12&-find (15.09.2007)

FERNUNIVERSITÄT – GESAMTHOCHSCHULE IN HAGEN. *Lernen am Modell – Albert Bandura : Was ist Modelllernen?* [online]. [s.d.]. URL: <http://74.125.39.104/search?q=cache:-2f736BK3-oJ:arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNEN/Modelllernen.shtml+lernen+am+modell&hl=de&ct=clnk&cd=1&gl=ch> (28.10.2008)

FISCHER SCHULTHESS, Andrea. *Food for Kids : Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche*. Bern : Ott Verlag, 2007

GERBER, Markus. Suisse Balance: Die Ernährungsbewegung vom Bundesamt für Gesundheit und von der Gesundheitsförderung Schweiz. In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE), 2004, Heft 84, S. 35ff

GESUNDHEITSFÖRDERUNG SCHWEIZ. *Auftrag und Ziele* [online]. 2005, 2008. URL: <http://www.gesundheitsfoerderung.ch/d/about/mission/default.asp> (20.10.2008)

GRAU, Petra. *Übergewichtige Kinder : Ursachen und Folgen – Prävention und Behandlung*. Horneburg : by Persen Verlag GmbH, 2003

GRÖSSING, Stefan, GRÖSSING, Nikolaus. *Kinder brauchen Bewegung : Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher*. Wiebelsheim : Limpert verlag GmbH, 2002

HBI. Staatliche Unterstützung im Kampf gegen das Übergewicht : Wallis unterzeichnet Vereinbarung mit Gesundheitsförderung Schweiz. *Walliser Bote*, Jg. 168, 20.05.2008, S. 4

HESS, Beat. bildung und gesundheit Netzwerk Schweiz. In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : SVE, 2004, Heft 84, S. 41ff

KALBERMATTEN, Martin. Boris macht das Oberwallis fit. *Rhone Zeitung*, Jg. 11, 11.09.2008, Nr. 36, S. 7

KALBERMATTER, Norbert, EYER, Peter. *Zur Arbeitssituation der Walliser Primarlehrer* [online]. 2006, 25.03.2006. URL: http://www.lvo-vs.ch/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=19&Itemid=40 (20.12.2007)

KANTON WALLIS (hrsg). *Schulmedizin* [online]. November 2005, [s.d.]. URL: http://www.vs.ch/Press/DS_13/COPT-2005-09-19-8199/de/3.%20Schulmedizin.doc (22.12.2007)

KOLBE, Hilde, WEYHRETER, Helmut. *Mein Kind hat Übergewicht*. München : Knauer Verlag, 2003

KROMEYER, K. [et al.]. *Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI) : Mädchen und Jungen* [online]. 2001, [s.d.]. URL: Mädchen: http://www.aid.de/downloads/bmi_perzentil_w.pdf (18.12.2007)
Jungen: http://www.aid.de/downloads/bmi_perzenti_m.pdf (18.12.2007)

LAIMBACHER, Josef. Dr. med. Früherfassung der Übergewichtigkeit und der Adipositas im Kinder- und Jugendalter : wer, wann, wie? In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern: SVE, 2004, Heft 84, S. 75ff

MED-SWISS.NET. *Glossar* [online]. 2007, [s.d.]. URL: http://www.med-swiss.net/managedcare/Dateien/050411_Glossar.pdf (20.10.2008)

MOVING LIFESTYLE. "*Moving Lifestyle*" in der Stadt Zürich - gesunde Ernährung und Anreize für mehr Bewegung [online]. [s.d.]. URL: http://www.stadt-zuerich.ch/internet/ssd/gesundheit_praevention/home/SAD/homesad/aktuelles/archiv/moving_lifestyle.ParagraphContainerList.ParagraphContainer1.ParagraphList.0013.File.pdf/ml_factsheet.pdf (19.12.2008)

MULLE, Maya. "Es Löffeli für de Götti..." oder: Die Eltern wollen das Beste für ihr Kind. In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : SVE, 2004, Heft 84, S. 49 ff

NETZWERK GESUNDHEIT UND BEWEGUNG SCHWEIZ HEPA.CH. *Wer wir sind* [online]. [s.d.]. URL: <http://www.hepa.ch/deutsch/index.php> (20.10.2008)

NUTRINET.CH NETZWERK ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT. *Übersicht der Ernährungsprojekte an Deutschschweizer Schulen* [online]. 2006, [s.d.]. URL: http://www.nutrinet.ch/fileadmin/documents/nutrinet_tagungen/fruehlingstagung_2006/uebersicht_ernaehrungsprojekte.pdf (20.10.2008)

OBERWALLISER LEHRERINNEN- UND LEHRERORGANISATION (OLLO). *Stark durch Erziehung : Ankick für „Stark durch Erziehung“* [online]. 25.04.2007, [s.d.]. URL: <http://www.ollo.ch/magazin/jg10/jg10nr2/kickoff-sde-april2007.htm> (22.12.2007)

ROULET, Michel. Welche Strategien mit welchen Partnern? In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : SVE, 2004, Heft 84, S. 31

RÜTZLER, Hanni. *Kinder lernen essen : Strategien gegen das Zuviel*. Wien : Hubert Krenn Verlag, 2007

SCHNEIDER, Heinz, SCHMID, Alexandra. *Die Kosten der Adipositas in der Schweiz* [online]. 29.04.2004, 31.03.2006. URL: http://www.suissebalance.ch/logicio/client/suissebalance/file/Grundlagen/Kostenstudie-Vollversion_d.pdf (15.09.2007)

SCHNYDER-ETIENNE, Hanna, FUSSEN, German. *Fitte Kids...bewegt geht's besser : Ein Gesundheitsprojekt zur Förderung der Bewegung, Haltung und Entspannung im Schulalltag*. Leuk-Stadt : 2005

SCHTIFTI. *Das Projekt* [online]. [s.d.]. URL: <http://www.schtifti.ch/freestyletour/d/tourinfo/tourinfo.htm> (19.12.2007)

SCHULE.BEWEGT. *Darum geht's* [online]. 2005, [s.d.]. URL: <http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=61> (19.12.2007)

SCHULE.BEWEGT. *Jahresbericht schule.bewegt 2006/07 / 5. Auswertung*. [online]. 2007, 2007. URL: <http://www.schulebewegt.ch/cmsfiles/downloads/20071127%20Jahresbericht%20deutsch.pdf> (19.12.2007)

SCHULE.BEWEGT. *Module 2008/09* [online]. 2005, 2008. URL: <http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=87> (07.10.2008)

SCHULE.BEWEGT. *schule.bewegt 2007/08* [online]. 2005, 2007/08. URL: <http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=63> (19.12.2007)

SCHULE.BEWEGT. *Teilnehmende Klassen 2007/08* [online]. 2008, 07.06.2008. URL: <http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=8> (07.06.2008)

SCHULE.BEWEGT. *Teilnehmende Klassen 2008/09* [online]. 2008, 07.10.2008. URL: <http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=98> (17.10.2008)

SCHULE UND ELTERNHAUS KANTON WALLIS. *Veranstaltungen : Vortrag "Kinder und Spitzenleistungen im Sport"* [online]. 2008, [s.d.]. URL: <http://www.schule-elternhaus.ch/t3/index.php?id=489> (28.10.2008)

SCHULE UND ELTERNHAUS. *Willkommen bei Schule und Elternhaus Wallis* [online]. [s.d.], 2008. URL: <http://www.schule-elternhaus.ch/t3/index.php?id=13> (20.10.2008)

SCHWEIZERISCHE KONFERENZ DER KANTONALEN ERZIEHUNGSDIREKTION (EDK) (hrsg.). *Bewegungserziehung und Bewegungsförderung in der Schule : Erklärung der EDK* [online]. 28. 10. 2005, 01.11.2007. URL: http://www.edk.ch/PDF_Downloads/Empfehlungen/Deutsch/Erkl_Sport_d.pdf (19.12.2007)

STARK DURCH ERZIEHUNG. *Veranstaltungen Elternbildung* [online]. 2007, 2008. URL: <http://www.e-e-e.ch/veranstaltungen-n112-sD.html> (01.07.2008)

STARK DURCH ERZIEHUNG. *Eltern bei der Erziehung unterstützen : Ziele* [online]. [s.d.]. URL: <http://www.e-e-e.ch/content-n99-sD.html> 20.10.2008

SUISSE BALANCE. *Haupttätigkeiten von Suisse Balance* [online]. [s.d.], 2008. URL: http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=portrait&lang_iso639=de (01.07.2008)

SUISSE BALANCE. *Kinderleichte Ess- und Bewegungsprojekte* [online]. [s.d.]. URL: http://www.suissebalance.ch/client/suissebalance/file/suisse_balance_d_11_06.pdf (18.12.2007)

SUISSE BALANCE. *Projektübersicht* [online]. [s.d.], 2008. URL: http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=projekte_2&lang_iso639=de (07.10.08)

- SUISSE BALANCE. *Tacco & Flip* [online]. [s.d.]. URL:
http://www.suissebalance.ch/logicio/client/suissebalance/file/Projekte/Factsheet_Tacco_Flip_D.pdf (01.07.2008)
- SUISSE BALANCE. *Ziele* [online]. [s.d.], URL:
http://www.suissebalance.ch/client/suissebalance/file/Factsheet_Freestyle_D.pdf
(18.12.2007)
- SUTER, Paolo M, BENZ, Rudolf. Übergewicht bei Kindern : Prävalenz, epidemiologische Aspekte und Entwicklungstendenzen in der Schweiz. In : *Übergewicht bei Kindern*, 1. Auflage, Bern : SVE, 2004, Heft 84, S. 13ff
- WALLISER GESUNDHEITSOBSERVATORIUM, DIENSTSTELLE FÜR GESUNDHEITSWESEN (hrsg.). *Die Gesundheit der Schüler und Jugendlichen im Kanton Wallis 2002* [online]. 2005, 13.12.2007. URL:
http://www.obs-vs-sante.ch/documents/Sante_des_jeunes_DE.pdf (22.12.2007)
- WEK. Kinder klettern fürs Leben gerne : Der SAC führt zusammen mit Rivella derzeit eine Sportkletterwoche in Raron durch. *Walliser Bote*, 27.08.2008, S. 12
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) (hrsg.). *BMI classification. Table 1: The International Classification of adult underweight, overweight and obesity according to BMI* [online]. 2004, 19.12.2007. URL:
http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html (19.12.2007)
- ZAHNER, Lukas. *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben : Handbuch für Fachpersonen*. Bern : Bundesamt für Sport (BASPO); ISSW Universität Basel; Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen, 2004
- ZIMMERMANN, Michael. *Übergewicht und Adipositas bei 6- bis 12-Jährigen Schweizer Kindern: Projekt: 307* [online]. 2004, [s.d.]. URL:
http://www.sfefs.ethz.ch/pdf/Zimmermann_307_d.pdf (15.09.2007)
- Titelblatt URL:
http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=mehrschwung_4&lang_iso639=de
http://www.suissebalance.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=suissebalance&page_id=elternkinder&lang_iso639=de
<http://www.schulebewegt.ch/index.cfm?id=93>
<http://www.actiond.ch/de/picts/bewegungspyramide.jpg>
<http://www.hepa.ch/Publikationen/Kinder%20Bewegungsscheibe.jpg>
<http://www.bmi-online.info/pics/homepage/dick.jpg>
<http://gesuender-abnehmen.com/index.php/fa/3059/0/>
http://www.gesundheitsfoerderung.ch/uploads/img/9chancen/d/pic_9chancen_2.jpg
<http://www.kilogucker.de/wp-content/uploads/2007/09/dreirad.jpg>
<http://www.ace-technik.de/dokumente/artikel/FotoGross/hd-372.jpg>
(20.10.2008)

9 ANHANG

Anhang A: Altersspezifische BMI-Grenzwerte

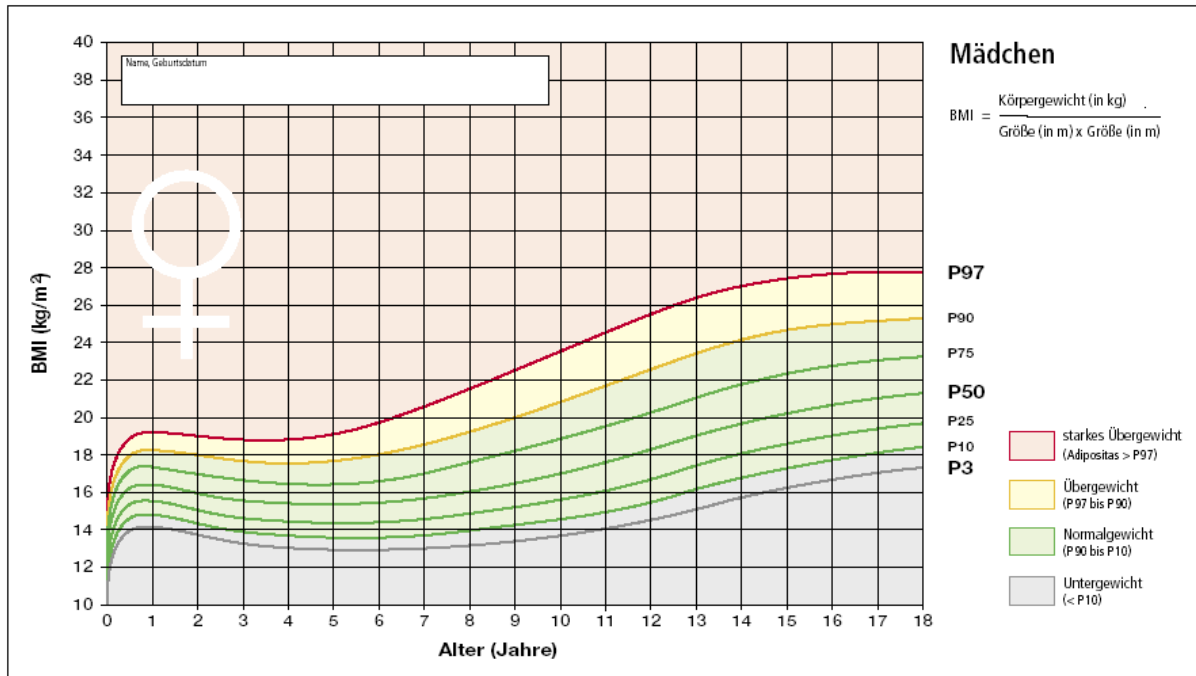
„Altersspezifische BMI-Grenzwerte für Mädchen und Knaben, welche im Alter von 18 Jahren in einem BMI von 25 kg/m² (Übergewicht) oder von 30 kg/m² (Adipositas) resultieren (nach Cole et al., 2000)“, (Cole et al., 2000, zitiert nach Suter & Benz, 2004, S. 15).

Tab. 38: Altersspezifische BMI-Grenzwerte nach Cole et al. (2000)

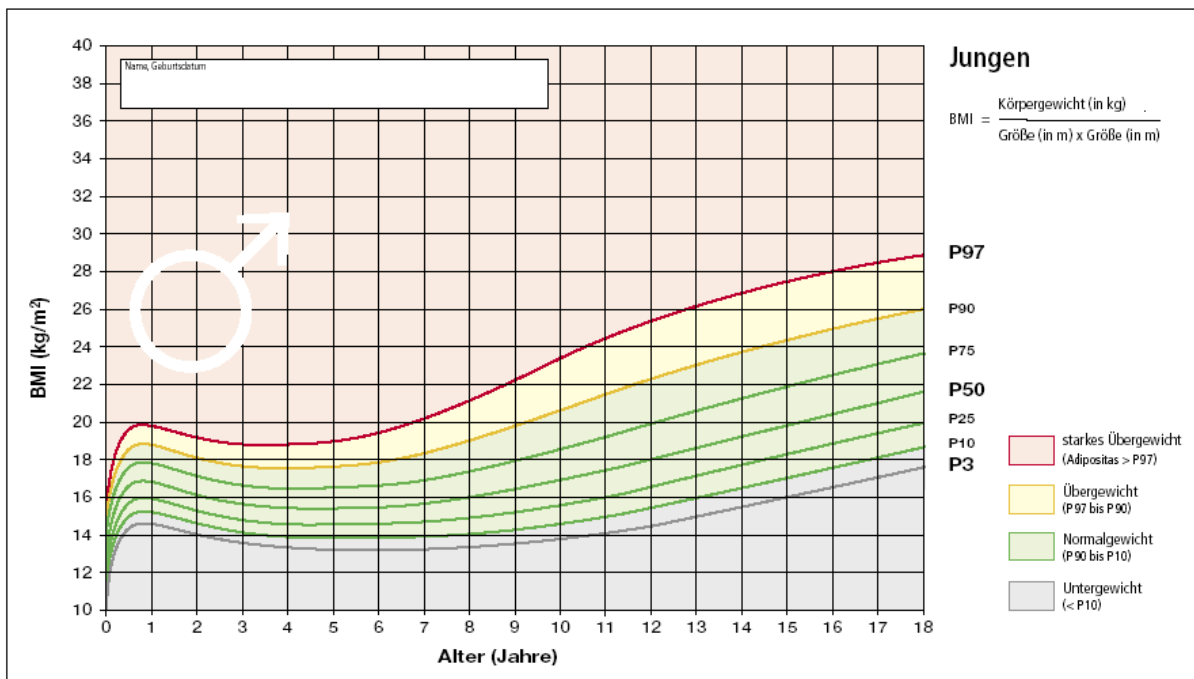
Alter (Jahre)	BMI 25 kg/m ²		BMI 30 kg/m ²	
	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	17,69	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,92	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,85	29,70	29,84
18	25,00	25,00	30,00	30,00

Anhang B: Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI)

Tab. 39: Perzentilkurven für den BMI – Mädchen – nach K. Kromeyer, M. Waibitsch, D. Kunze et al. (2001, S.1)



Tab. 40: Perzentilkurven für den BMI – Jungen – nach K. Kromeyer, M. Waibitsch, D. Kunze et al. (2001, S.1)



Anhang C: Expertengespräch mit Fachberater Jörg Ruffiner

Herr Ruffiner als Experte: Turn- und Sportlehrer II, Fachberater und Fachdidaktiker für Sporterziehung an der pädagogischen Hochschule Wallis (PH-VS), Mitglied des Berater-Teams des Projekts „Fitte Kids ... biwegt geit's bessär“

Diana Heinzmann (Studentin HES-SO): **Die Ziele des Projekts „Fitte Kids ... biwegt geit's bessär“ lauten mehr Bewegung, bessere Haltung, Körperbewusstsein und Entspannung in den Schulalltag zu bringen. In meiner Forschungsarbeit interessiert mich bei diesem Projekt vor allem der Aspekt mehr Bewegung, da dieser auch eine präventive Massnahme gegen Übergewicht darstellt.**

Zur Umsetzung des Projekts „Fitte Kids“ gehören zu Beginn Weiterbildungstage für die Lehrpersonen.

1. Können Sie mir kurz erklären, wie solche Impulstage gestaltet sind?

Herr Ruffiner: Die Grundzielsetzung der Impulstage ist, die Lehrpersonen der von uns besuchten Schulregionen für mehr Bewegung in der Schule zu begeistern und den Schulkindern und auch den Lehrpersonen im Rahmen der Schule einen Gewinn zu gewährleisten.

Die am Nachmittag durchgeführten Impulstage der jeweiligen Schulregionen beinhalten vier Kriterien bzw. vier Themeninhalte. Im ersten Themeninhalt geht es um Einstiegsreferate, in welchem Frau Dr. med. Hanna Schnyder aufzeigt, dass sie bereits zum Teil überraschende positive Veränderungen bezüglich der Haltung bei unseren Jugendlichen feststellte.

Anschliessend gibt es nach den Einstiegsreferaten drei Themenschwerpunkte. Als erstes geht der Physiotherapeut auf die Gesamtproblematik Haltung ein. Er zeigt die möglichen Folgen auf, wenn man sich zu wenig bewegt.

Im zweiten Themeninhalt geht es um die Integration von Bewegung im Schulzimmer. Dabei stellen wir die zwei folgenden Unterschiede vor: Die Bewegungspause mit einem klaren Unterbruch, wobei die Bewegung mit einem bestimmten Ziel aktiviert wird und der bewegte Unterricht, in welchem sogar ein bestimmter Inhalt mit Hilfe der Bewegung verständlich gemacht wird.

Der dritte Themenschwerpunkt ist die Bewegung im Alltag. Dort werden die Alltagssituationen angesprochen, wie der Schulweg, das Lernen zu Hause, die Bewegungspausen zu Hause sowie die Bewegung draussen vor dem Haus und vielleicht auch in der Freizeit.

2. Wie sind die Begeisterung und die Motivation der Lehrpersonen ein solches Projekt in der Schule durchzuführen?

Es ist eigentlich unglaublich überraschend positiv und zwar gibt es ansonsten bei den Lehrpersonen eher eine ablehnende Haltung, weil sie schon sehr viel andere Sachen umsetzen und realisieren müssen, welche ihnen aufgedrängt werden. Dieses Projekt ist kein Obligatorium für die Schule, sondern es ist freiwillig.

Es ist überraschend, dass sich jede Schulregion freiwillig bei uns meldete, ob wir bei ihnen einen Impulstag durchführen könnten. Nur auf Basis der Freiwilligkeit sind wir eigentlich so weit gekommen, dass bereits 70 bis 80 Prozent der Lehrpersonen im Oberwallis so einen Impulstag erlebt haben. Das zeigt eigentlich auf, dass die Motivation wirklich sehr gross sein muss.

Die Schule ist heute nebst den Pflichtfächern in vielen Aspekten des Lebens mitverantwortlich wie Gewalt- und Suchtprävention, Integration von Migranten und Migrantinnen, usw.

3. Warum denken Sie, dass es Sinn macht Präventionsprojekte im Bereich Gesundheit an den Primarschulen durchzuführen?

Ich glaube, dass die Gesundheit, wie auch der Presse zu entnehmen ist, länger je mehr ein wichtiges Thema wird, an welchem die Schule nicht vorbei kommt. Bewegung im Rahmen der Gesundheit ist nur dankbar, wenn Bewegung in verschiedenen Bereichen als Chance genutzt werden kann. Sport ist ideal z.B. für die Integration und um die Sozialproblematik anzugehen und daran zu arbeiten. Sport und Bewegung eignet sich gut um physische Bereiche aufzuarbeiten und psychische Leistungen zu verbessern. Und wenn man die Gesundheit als psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden charakterisiert, was für mich eine der besten Definitionen von Gesundheit ist, dann ist auch erkennbar, dass Bewegung eine grosse Chance bietet, damit wir uns wohl fühlen.

Mit diesem Projekt werden verschiedene Ideen wie „bewegter Unterricht“, „bewegte Pause“, „mehr Bewegung auf dem Schulweg, Sporttage und Schulspaziergänge unter dem Motto *Laufen statt Fahren*“ und noch weitere umgesetzt.

4. Wie setzen Sie diese Ideen direkt mit den Schulkindern um?

Direkt im Schulbereich gibt es zwei Ebenen. Eine Ebene arbeitet um die Schule herum, wie die politische Behörde, die Gemeindeverantwortlichen und die Spurgruppe. Diese haben die Problematik „Schulweg“ aufgegriffen, weil dieser in Verbindung mit den Sicherheitsmassnahmen und den Transportunternehmen steht. Damit etwas umgesetzt werden kann, muss bei der Zusammenarbeit auf dieser Ebene ein grösserer Rahmen gesetzt werden.

Die andere Ebene ist der engere Bereich in der Schule selber. Der Pausenplatz wird so gestaltet, dass sich jedes Kind bewegen, dass auch ein fairer Umgang untereinander stattfinden und dass jedes Kind Freude an einem Spiel haben kann. Auch im Unterricht versuchen die Lehrpersonen direkt Bewegung in das Schulzimmer einzubringen. In den Schulzimmern wird dies folgendermassen umgesetzt: Jedes Schulhaus verfügt über eins bis zwei Verantwortliche, welche an der Idee dranbleiben und anschliessend phasenweise versuchen einen Schwerpunkt zu setzen. Das könnte beispielsweise bedeuten, dass der Unterricht im Fach „Mensch & Umwelt“ während der nächsten drei Monate speziell auf Bewegung ausgerichtet wird. Es könnte aber auch eine Phase mit Bewegungs-Hausaufgaben sein, d.h. bestimmte Übungen des Turnens werden den Kindern zur Repetition als Hausaufgaben gegeben.

Auf diese Weise soll immer wieder versucht werden, einen neuen Schwerpunkt zu setzen, weil ansonsten wird die Nachhaltigkeit nicht gewährleistet und somit muss wieder ein neuer Versuch bzw. eine neue Idee aufgegriffen und durchgesetzt werden. Dies liegt in der Initiative der Verantwortlichen des jeweiligen Schulhauses, ob sie wieder eine neue Idee aufgreifen wollen.

Ganz punktuell sind die Schulen immer wieder verpflichtet, monatlich zwei Einzelanlässe jeweils an Nachmittagen durchzuführen, welche mit viel Bewegung zu tun haben. Es gibt immer Möglichkeiten welche vor Ort umgesetzt werden können, sei dies ein Sportnachmittag, ein Skihalbttag oder weitere sportliche Aktivitäten.

5. Wie beurteilen Sie die Motivation und das Mitmachen der Kinder, sich rund um die Schule mehr zu bewegen?

Bei den Kindern ist festzustellen, dass mit zunehmendem Alter die Motivation natürlich nachlässt. Dies ist gewöhnlich auch bei den Erwachsenen zu beobachten, bei denen der Bewegungstrieb länger je mehr abnimmt. Man muss aber klar sehen, dass der Bewegungstrieb beim Kind etwas sehr Natürliches ist und dass wir nur schauen müssen diesen Trieb nicht einzuengen. Wenn wir die Kinder nicht einengen, sondern sie den Bewegungstrieb ausleben lassen, dann ist das auf alle Fälle kein Problem, dass sie sich nicht bewegen. Genau dies sollen die Lehrpersonen ermöglichen.

Oft ist die Infrastruktur in den Unterrichtszimmern, im Schulhaus und auf dem Schulhausareal nicht vielseitig nutzbar für Bewegungsaktivitäten. Den Lehrpersonen sind oft die Hände gebunden, beispielsweise Bewegungseinheiten in den Schulzimmern durchzuführen.

6. Denken Sie, dass die Schulzimmer genügend Platz bieten für die Durchführung von Bewegungseinheiten während des Unterrichts?

Es ist sicher so, dass die Voraussetzungen nicht überall gleich sind. Es gibt Schulzimmer, die um die Schulpulte herum sehr viel Freiraum haben und solche, in welchen die Pulte sehr dicht aneinander gestellt sind, so dass wenig Spielraum vorhanden ist um sich zu bewegen. Aber es ist grundsätzlich eine Optionsfrage, die immer gelöst werden kann. Wieso müssen alle 24 Schulkinder sich auf einmal bewegen? Wieso kann nicht eine Hälfte einen Moment lang weiter arbeiten und die andere Hälfte bewegt sich zuerst und anschliessend wird gewechselt? Wieso können nicht drei Pulte zusammen eine Bewegungsaufgabe mit Lernen machen und die anderen arbeiten an ihren Pulten mit Arbeitsblättern. Also, ich glaube es gibt sicher immer Möglichkeiten, je nach Positionsformen mehr oder weniger optimal zu lösen, sich auf eine Art und Weise zu bewegen.

7. Falls nein, machen Sie die Schule auf die zu engen Platzverhältnisse aufmerksam?

Dies ist sicher ein Thema. Die Lehrpersonen sagen dazu immer, dass die Idee von Bewegungseinheiten gut sei, aber bei ihnen lasse sich diese nicht durchführen. Und wenn die Platzverhältnisse im Schulzimmer tatsächlich zu eng sind, weise ich die Lehrpersonen auf das Treppenhaus hin.

Denn mit Hilfe von Treppen kann sehr gut gerechnet werden, wie beispielsweise „3+2+3-2“ mit Laufen und Hüpfen darzustellen.

Oder wieso kann die Klasse oder deren Hälfte, je nach Disziplin der Klasse, sich nicht auch draussen bewegen, wie mit Schritten vorwärts und Schritten zurück und so fort? Ich mache die Lehrpersonen auch auf die Bewegungsmöglichkeiten ausserhalb des Schulzimmers aufmerksam.

8. Machen Sie die Schulen aufmerksam auf die Gestaltung von Pausenplätzen und Angebote einer Pausenludothek, die zur ausdauernden und vielfältigen Bewegung einladen?

Dies ist eigentlich genau auch eine Auswirkung aufgrund der Impulstage, dass sich die Lehrpersonen Gedanken machen, wie es auf den Pausenplätzen aussehen soll. In den Impulstagen gebe ich den Lehrpersonen auch immer Beispiele mit, welche aufzeigen, was alles gemacht werden kann und welche Ideen auf den Pausenplätzen umgesetzt werden können, sowie bereits bekannte Spielformen oder auch einzelne neue. Ich erwähne auch, dass vor Ort geschaut werden muss, was machbar ist, wo es eine Wand hat, gegen welche man spielen kann und wo es Möglichkeiten gibt um Felder einzuzeichnen. Erst dann setze ich, wiederum als Fachberater, neue Impulse, was sich mit wenig Geld umsetzen lässt und wie man vielleicht einmal Geld in Form von einem Sponsorenlauf – was auch schon gemacht wurde – einlaufen kann, um eine ganz bestimmte Anschaffung zu finanzieren.

9. Sind die Lehrpersonen oder die Schuldirektionen auch für neue Impulse bereit?

Auf alle Fälle. Es geht sogar soweit, dass wenn die Kinder dazu animiert werden können, einen Teilbetrag selber einzulaufen oder einzubringen, die Gemeinde dafür eine gewisse Subvention vom Staat freigesprochen erhält und somit bei der Unterstützung der geplanten Anschaffung nicht nein sagen kann.

Sie oder die Mitglieder des Projekt-Teams thematisieren mit den Lehrpersonen und den Schulkindern sicher auch die Folgen des Bewegungsmangels, wie Haltungs- und Rückenschäden, Brustverformungen, verminderte Knochendichte, Herzkreislaufprobleme, Unbeweglichkeit, schwache und verkürzte Muskulatur und Fehlbelastungen.

10. Wie sprechen Sie Lehrpersonen und Schulkindern auf die Problematik Übergewicht und Adipositas an?

Das Übergewicht ist eigentlich nicht direkt ein Hauptthema, welches wir angehen, weil wir den Schwerpunkt mehr auf Bewegung setzen. Klar wird Übergewicht im Thema Bewegung von uns beiläufig angeschnitten. Wir zeigen beispielsweise auf, wie lange man auf einem Velo treten oder wie lange man Seilspringen muss, um die Kalorien einer Tafel Schokolade oder einer Packung Pommes Chips zu verbrennen. Mit diesem Vergleich zeigen wir bezüglich des Übergewichts auf, dass die Kalorienaufnahme das eine und der Kalorienabbau anschliessend das andere ist. Die meisten Kinder staunen darüber, wie viel man sich anstrengen muss, um gewisse Kalorien wieder abzubauen.

11. Wer müsste aus Ihrer Sicht übergewichtige und adipöse Kinder auf ihre Gewichtsproblematik und deren möglichen gesundheitlichen Folgen ansprechen?

Ich glaube, so wie wir uns im Rahmen der Bewegung einsetzen, wäre dies im Rahmen der Ernährung sicher ein Auftrag für die Ernährungsberatung oder für einen Schularzt. Auf dieselbe Weise wie Frau Dr. Schnyder Hanna durch gesammelte Erfahrungen ein Projekt im Bereich Bewegung lancierte, müsste etwas Ähnliches im Bereich Ernährung geschehen. Ich bin aber nicht genau informiert, was bereits in diesem Bereich unternommen wird.

12. Informieren Sie die Lehrpersonen über allfällige übergewichtige und adipöse Kinder?

Ich glaube, die Lehrpersonen erkennen übergewichtige Kinder. Es gibt höchstens dort Probleme, wo überdurchschnittlich viele in einer Klasse übergewichtig sind und dann wird das Problem von mir schon angesprochen. Aber neben einer gesunden Ernährung, welche hierzu angesprochen werden sollte, muss auch eine ausreichende Bewegung thematisiert werden. Bezüglich der Bewegung geht es darum, dass eine Lösung gefunden wird, wie der Übergewichtige weiterhin zur Bewegung motiviert werden kann, obwohl dies ihm zunehmend schwerer fällt. Unser eingebrachter Aspekt ist eigentlich derjenige, dass über die Lancierung von Bewegung keine Kinder übergewichtig werden.

Mit der Bewegungsförderung in der Schule lernen die Kinder neue Verhaltensweisen, die sich auch auf das Freizeitverhalten auswirken können.

13. Wie wirkt sich Ihrer Meinung nach die Bewegungsförderung der Schulkinder rund um die Schule auf ihr Freizeitverhalten aus?

Wenn davon ausgegangen wird, was die Kinder gerne in der Freizeit machen, dann ist das die Motivation. Und alles was sie motiviert, werden sie, wenn es möglich ist, auch in der Freizeit tun. Wir müssen also die Kinder dazu motivieren, sich im Bereich der Schule für den Sport und für die Bewegung begeistern zu können, sei dies für eine bestimmte Sportart oder generell überhaupt sich zu bewegen. Wenn wir dies in den Turnstunden, wie auch zum Teil in den Bewegungspausen schaffen, dann brauchen wir uns eigentlich nicht darum zu sorgen, dass die Kinder sich in der Freizeit nicht bewegen. Über den Motivationseffekt können wir erreichen, dass die Kinder in einem Fussballclub, in einem anderen Sportverein oder individuell zusammen mit den Eltern sich bewegen.

Die Eltern sind wichtige Vorbilder für ihre Kinder und haben einen grossen Einfluss auf deren Bewegungsverhalten. Die Bewegungsförderung bei Kindern wird aussichtsreicher, wenn auch die Eltern ihre Kinder darin unterstützen sowie auch ihre eigenen ungesunden Bewegungsgewohnheiten überdenken und verändern.

14. Wie informieren Sie bzw. das Berater-Team die Eltern über das Projekt „Fitte Kids“?

Dies ist richtig, dass die Eltern ganz klar wichtige Partner sind, wenn bei den Kindern Verhaltensänderungen bewirkt werden sollen. Nachdem die Lehrpersonen über das Projekt informiert werden, machen die Schulhäuser intern weiter, um die Idee zu den Schülern weiterzutragen. Im gleichen Zeitraum bzw. in der gleichen Woche oder etwas vorher findet auch ein Elterninformationsabend statt. Meistens werden den Eltern die gleichen Ideen wie den Lehrpersonen vermittelt, in der Hoffnung, dass sie danach die Unternehmungen der Schule unterstützen.

15. Was können Sie weiter dazu beitragen, dass die Eltern ihre Vorbildfunktion in Bezug auf mehr Bewegung wahrnehmen?

Auch da geht es über die Motivation. Die Motivation bei den Eltern müsste eigentlich die Einsicht sein, dass mehr Bewegung für ihre Kinder ein Vorteil ist. Wenn sie dies erkennen, dass sie damit eigentlich eine Basis auch für später legen, steigt dadurch die Motivation bei den Eltern, ihre Kinder zur Bewegung zu animieren. Es gibt schon gewisse „Druckmittel“ wie in Leuk das Ausfüllen von Bewegungsprotokollen. In diesen Protokollen listeten alle Schüler einzeln auf, wie viel sie sich in der Schule bewegten. Sie trugen auch alle Bewegungspausen, Pausen sowie den Schulweg ein. Anschliessend wurde auch noch zu Hause aufgeschrieben, wie viel sich die Kinder dort bewegten. Das Ziel ist ja gewesen, dass die Kinder sich eine Stunde in der Schule und eine Stunde zu Hause bewegen. Durch diese Bewegungsprotokolle wurde sanft versucht, den Eltern Druck zu geben, dass sie auch kontrollieren, ob ihr Kind sich zu Hause auch eine Stunde bewegt. Sei dies beim Mitmachen in einem Verein oder beim Fahrrad fahren einer bekannten, für das Kind angemessenen Strecke. Indirekt wurde auch versucht die Eltern zu verpflichten, ihre Kinder zur Bewegung anzustossen und anzukurbeln.

16. Wie sehen Sie, abgesehen vom Projekt „Fitte Kids“, die Aufgabe der Lehrpersonen, die Eltern für ein gesundes Bewegungsverhalten zu sensibilisieren?

Dies ist ein bisschen ein schwieriges „Pflaster“, weil ich glaube, dass die Lehrer nicht den Auftrag haben, den Eltern vorzuschreiben, was sie machen sollen. Es ist eigentlich auch nicht direkt der Auftrag der Schule, das Verhalten der Eltern zu bestimmen und zu beeinflussen. Die Lehrpersonen können aber versuchen, die Eltern anzuregen und ihnen Informationen abzugeben.

17. Wie sieht es mit der Bereitschaft und Offenheit der Eltern aus, in einem solchen Projekt mitzumachen?

Es ist eine Frage der Grundeinstellung der Eltern, ob sie dies als eine Chance sehen sich zu informieren, was bis jetzt im Rahmen der Bewegung und der Gesundheit genau für Feststellungen gemacht wurden. Die Echos sind ein bisschen unterschiedlich. Von einer Schulregion zur anderen haben wir eine mittlere bis sehr hohe Elternpräsenz. Es ist nicht so, dass unser Projekt grundsätzlich bei allen Eltern auf ein positives Echo stösst. Wir sind teils überrascht, wie gut dies ankommt und zum Teil auch enttäuscht wie wenig.

Nicht nur eine ausreichende Bewegung, sondern auch eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Aspekt, der zur Gesundheit der Kinder beiträgt.

18. Können Sie sich vorstellen zukünftig die Lehrpersonen, Eltern und Schulkinder auch für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren?

Ich finde diesen einen sehr wichtigen Aspekt, weil die Gesundheit sicher auch mit der Sensibilisierung der Bewegung und auch der Ernährungsaufnahme zu tun hat, weil diese beiden Faktoren quasi auch das Körpergewicht entscheidend mitbestimmen. Bei unserem Projekt „Fitte Kids“ gehört die Sensibilisierung einer gesunden Ernährung bisher eher nicht zum Auftrag. Vielleicht stösst in Zukunft eine Fachperson auf diesem Gebiet in unsere Gruppe, welche diesen Aspekt einbringt und dadurch das Projekt erweitert. Im Moment ist dies bei uns nicht vorgesehen.

Das Projekt wurde erstmals im Schuljahr 2003/04 in den Schulen von Leuk und den Regionsgemeinden durchgeführt. In der Zwischenzeit wurde es von weiteren Schulen aufgenommen. Mittlerweile wird das Projekt auch vom Kanton unterstützt und an verschiedenen Oberwalliser Schulzentren vorgestellt.

19. Stehen von Seite der Schule bzw. des Staates aus Ihrer Sicht genügend finanzielle Mittel zur Verfügung, um solche Projekte wie „Fitte Kids“ zu unterstützen?

Wir hätten gerne noch mehr finanzielle Möglichkeiten. Ich muss aber sagen, dass wir beim Staat, der aufgrund der Verschuldung bei Finanzierungen und der Unterstützung von Projekten sehr bremst, eigentlich gut dastehen. Da unser Projekt den Staat überzeugte, wurde es angenommen und unterstützt, um als ersten Schritt an den Schulen in Form von Weiterbildungstagen und Angeboten für die Lehrpersonen das Projekt zu lancieren. Lehrpersonen, welche Weiterbildungstage an den Schulen leiten, werden hierfür entschädigt. Für die sogenannten Impulstage unterstützt der Kanton die Schulen zusätzlich in Form von Weiterbildungskosten. So betrachtet gibt es eine faire Unterstützung vom Kanton.

20. Abschliessend möchte ich Sie fragen, ob Sie zum jetzigen Zeitpunkt bereits Auskunft über Erfolg und Nachhaltigkeit des Projektes im Bereich mehr Bewegung geben können?

Die Nachhaltigkeit können wir im Prinzip nur von der Schule Leuk grundsätzlich festhalten, weil das Projekt dort bereits seit fast vier Jahren läuft. Bei den anderen Schulen ist es so, dass wir erst seit anderthalb Jahren Impulstage durchführen und da ist die Nachhaltigkeit in dem Sinne noch nicht unbedingt kontrollierbar.

In Leuk wird versucht zu belegen, was vom Projekt haften bleibt, weil von den anderen Schulen auch die Frage kommt, ob dieses Projekt überhaupt etwas bringt. Da muss man schon vorsichtig, welche Nachhaltigkeitsergebnisse preisgegeben werden sollen.

Es gibt eigentlich zwei Stufen.

Durch eine empirische Untersuchung fragt Frau Dr. med. Hanna Schnyder die Kinder alljährlich, wie viele Rückenschmerzen diese noch haben. Die Ergebnisse dieser Befragung zeigen klar auf, dass die Kinder eindeutig weniger Rückenschmerzen mehr haben. Es sind signifikante Unterschiede von Kindern nachweisbar, welche seit mehreren Jahren untersucht und befragt werden. Ob eine Befragung von Kindern über deren Zustand wissenschaftlich ist oder nicht, ist sicher ein wenig fraglich. Aber zumindest ist dies empirisch eigentlich in dem Sinne nachweisbar.

In einer zweiten Stufe führte eine Person, welche Sportwissenschaften studierte, eine Untersuchung im Rahmen einer Masterarbeit durch. Dabei bewegte er sich täglich über mehrere Monate mit den Kindern um festzustellen, in welchem Bereich die Kinder der 5. und 6. Klasse stärker werden. Bei den Mädchen konnte durch das vermehrte Bewegen im Rahmen der Schulzeit eine signifikante Steigerung bei der Ausdauerfähigkeit nachgewiesen werden. Dies ist ein zweites Ergebnis welches doch auch aufzeigt, dass positive Veränderungen tatsächlich zu bewirken sind. Weitere Studien sind noch hängig, an welchen wir dranbleiben werden.

Abschliessend möchte ich mich bei Ihnen Herr Ruffiner herzlich bedanken für das aufschlussreiche Gespräch. Ich wünsche Ihnen zukünftig einen weiteren Erfolg in Ihrem beruflichen „Bewegungsleben“ und im Projekt „Fitte Kids...biwegt geit's bessär“.

Brig-Glis, 13.04.2008

Anhang D: Begleitbrief und Fragebogen an Oberwalliser Primarschullehrpersonen

Diana Heinzmann, Termerweg 32, 3900 Brig
Mobile: 078 716 48 81
e-mail: diana.heinzmann@students.hevs.ch

Fragebogen zu den Massnahmen der Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern

Sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer

Zurzeit absolviere ich ein Studium in der HES-SO Wallis – Fachhochschule Westschweiz in Visp – Studiengang Soziale Arbeit. Im Rahmen meiner Diplomarbeit habe ich den beiliegenden Fragebogen erarbeitet.

Meine Forschungsfrage lautet: „**Welche Massnahmen treffen Oberwalliser Primarschulen zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei Kindern?**“

In Zukunft braucht es mehr Prävention für ein gesundes Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder, denn gemäss einer Publikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2007) sind mangelnde körperliche Aktivität und kalorienreiche Ernährung die Hauptverursacher von Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Die Zahl adipöser Menschen hat sich in vielen europäischen Ländern seit den 1980er Jahren verdreifacht. Die WHO spricht von epidemischen Ausmassen. Bei der weiter schnell ansteigenden Problematik sind vor allem die Kinder gefährdet. In europäischen Ländern ist Übergewicht die häufigste gesundheitliche Störung im Kindesalter.

Ich möchte ermitteln, welche schulischen Massnahmen zur Prävention im Bereich Ernährung und Bewegung getroffen werden. Dazu bedarf ich, falls Ihr Arbeitspensum **mindestens 80%** beträgt, Ihrer Mithilfe: Bitte füllen Sie den beiliegenden Fragebogen möglichst wahrheitsgetreu aus. Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass es keine richtigen und falschen Antworten gibt und versichere Ihnen, dass ich den Fragebogen lediglich zu Forschungszwecken verwende. **Aus Datenschutzgründen und um Ihre Anonymität zu gewährleisten**, brauche ich weder Ihren Absender noch Angaben über Ihre Schule. Es geht um eine repräsentative Erhebung im Oberwallis und nicht um Kontrolle und Bewertung einzelner Lehrpersonen und Schulzentren.

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Fragebogen im beiliegenden frankierten Antwortkuvert bis Mitte Mai zurück.

Wenn Sie es wünschen, bin ich gerne bereit, Ihnen meine Forschungsergebnisse zu präsentieren. Bei Fragen erreichen Sie mich unter der obengenannten Mobilnummer oder per Mail.

Im Voraus danke ich Ihnen herzlich für Ihre Mitarbeit.

Freundliche Grüsse

Diana Heinzmann, Sozialpädagogin in Ausbildung

Fragebogen zu präventiven Massnahmen gegen Übergewicht

Zur Einführung möchte ich Sie um folgende Angaben bitten:

1. Seit wann sind Sie an Ihrer Schule tätig?	
--	--

2. Wie viel Prozent beträgt Ihr Arbeitspensum . . .	
---	--

Im Unterricht werden die Themen Bewegung und Ernährung unterschiedlich behandelt. Wie häufig nehmen Sie mit den Kindern folgende Themen durch?

3. Die Lebensmittelpyramide	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---------------------------------------	---

4. Die Bewegungspyramide	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
------------------------------------	---

5. Gesunde und ungesunde Ernährungsverhaltensweisen	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

6. Die Zuckermengen von verschiedenen Getränken	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

7. Verschiedene gesunde Getränke	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
--	---

8. Die Vorteile von Bewegung während der Pause	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
--	---

9. Wie viele Kalorien durch verschiedene Bewegungsarten verbraucht werden.	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
--	---

10. Die Wirkung des Fast Food auf das Gewicht . .	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

11. Die Inhaltsstoffe einzelner Nahrungsmittel . . .	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
--	---

12. Die Regeln für eine gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

13. Verschiedene Snacks	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
-----------------------------------	---

14. Verschiedene (TV-)Werbungen bezüglich Ernährung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

15. Gesunde Pausenverpflegungen	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
---	---

16. Weitere Themen	
------------------------------	--

Bei den weiteren Fragen geht es um die Themen Bewegung, Ernährung und Elternarbeit sowie strukturelle Rahmenbedingungen des Schulhauses.

17. Der Schulhof/Pausenplatz ist so gestaltet, dass dieser zu vielfältiger und ausdauernder Bewegung animiert	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
---	---

18. Im Schulhaus stehen nebst dem Schulzimmer zusätzliche Bewegungsräume zur Verfügung .	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
--	---

19. In Ihrem Schulzimmer hat es genügend Platz, um Bewegungseinheiten durchzuführen.	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
--	---

20. Während der Pause stehen den Kindern Bälle, Gummi-Twister, Skateboards oder Turngeräte etc. zur Verfügung	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
---	---

21. Beim Schulspaziergang findet eine Wanderung von mindestens einer Stunde statt	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
22. Für gemeinsames Kochen mit den Kindern steht im Schulhaus eine Kochgelegenheit zur Verfügung	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
23. Im Schulhaus steht ein Snack- und Getränkeautomat mit gesunden Verpflegungen zur Verfügung (Früchte, Wasser, Getreideriegel, etc.)	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
24. Im Schulhaus gibt es für die Kinder einen "Wasserbrunnen" mit Becher.	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
25. In Einzelgesprächen thematisieren Sie mit den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder deren Gewichtsproblematik	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
26. Den Eltern übergewichtiger und adipöser Kinder zeigen Sie auf, wo sie fachliche Unterstützung für ihr übergewichtiges oder adipöses Kind erhalten können	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
27. Sie kooperieren mit Elternorganisationen, um gemeinsam Themen im Bereich Ernährung und Bewegung zu erarbeiten	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
28. Sie zeigen den Kindern Bewegungsideen und -spiele auf, welche sie in der Freizeit anwenden können	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
29. Während des Unterrichts führen Sie mehrmals pro Tag Bewegungseinheiten durch (Bewegungsspiele, Treppen steigen etc.)	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
30. Sie verbinden das Fach "Musik" mit Bewegung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
31. Sie verbinden Lernfächer mit Bewegung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
32. Das Obligatorium von drei im Stundenplan enthaltenen Lektionen Sportunterricht pro Woche wird von Ihnen konsequent eingehalten	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
33. Ihre Schule macht Angebote für eine gesunde Pausenverpflegung (Pausenkiosk)	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
34. In Ihrem Schulzimmer steht ein Früchtekorb für die Pausenverpflegung zur Verfügung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
35. In Elterngesprächen informieren Sie die Eltern über den Unterrichtsinhalt bezüglich der Themen Bewegung und Ernährung	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
36. Sie thematisieren mit den Eltern die Vorteile für ihre Kinder, sich auf dem Schulweg zu Fuss, mit dem Fahrrad, mit dem Skateboard etc... fortzubewegen.	<input type="checkbox"/> 1. nie <input type="checkbox"/> 2. selten <input type="checkbox"/> 3. häufig <input type="checkbox"/> 4. sehr häufig
37. Die Kinder haben die Möglichkeit verschiedene Sportarten kennenzulernen	<input type="checkbox"/> 1. Schwimmen <input type="checkbox"/> 2. Schlittschuhlaufen <input type="checkbox"/> 3. Skifahren/Snowboard fahren

38. Weitere Sportarten	
----------------------------------	--

39. In Ihrem Schuljahr ist Folgendes integriert . . .	<input type="checkbox"/> 1. ein Sporttag <input type="checkbox"/> 2. 2 - 4 Sporttage <input type="checkbox"/> 3. eine Sportwoche
---	---

40. Zur praktischen Umsetzung der Ernährungstheorie gibt es für die Kinder folgende Angebote	<input type="checkbox"/> 1. einen Kochtag <input type="checkbox"/> 2. mehrere Kochtage <input type="checkbox"/> 3. eine Kochwoche
--	--

41. Weitere Angebote	
--------------------------------	--

42. An Ihrer Schule gibt es Informationsveranstaltungen für die Eltern aller Kinder zu folgenden Themen	<input type="checkbox"/> 1. Körpergewicht <input type="checkbox"/> 2. Ernährung <input type="checkbox"/> 3. Bewegung <input type="checkbox"/> 4. Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung
---	--

43. Weitere verwandte Themen	
--	--

44. Sie bieten den Eltern die Möglichkeit zusammen mit der Schule an folgenden Aktivitäten die Bewegung der Kinder zu fördern	<input type="checkbox"/> 1. Sporttag <input type="checkbox"/> 2. mehrere Sporttage <input type="checkbox"/> 3. Sportwoche
---	--

45. Weitere Aktivitäten	
-----------------------------------	--

Bei den folgenden Fragen geht es um das Thema Präventionsprojekte im Bereich Ernährung und Bewegung.

46. Ihre jetzige Klasse machte bereits an folgenden Projekten mit	<input type="checkbox"/> 1. Die Aktion "schule.bewegt" (Bundesamt für Sport) <input type="checkbox"/> 2. Moving Lifestyle (Suisse Balance) <input type="checkbox"/> 3. Schtifti Freestyle Tour? (Suisse Balance) <input type="checkbox"/> 4. Aktion Kinderleicht - Ess- und Bewegungsprojekte (Suisse Balance) <input type="checkbox"/> 5. Tacco & Flip (Suisse Balance) <input type="checkbox"/> 6. Fitte Kids ...biwegt geit's bessär (Oberwalliser Projekt Leuk) <input type="checkbox"/> 7. fit@school (Body in Motion GmbH) <input type="checkbox"/> 8. Aktion gesundes Frühstück (SMRZ Visp) <input type="checkbox"/> 9. Aktion Pausenäpfel (Schweizerischer Obstverband)
---	---

47. Weitere Projekte	
--------------------------------	--

48. Sie führten an Ihrer Schule ein selbstentwickeltes Projekt im Unterricht durch	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
--	---

49. Falls ja, zu welcher Thematik; in welchem Schuljahr ; Zeitraum / Dauer ;	
--	--

50. Können Sie dieses Projekt kurz in Stichworten beschreiben oder legen Sie einen Projektbeschrieb bei. Vielen Dank!	
---	--

51. Sie schliessen die Eltern in einem momentan laufenden Projekt im Bereich Ernährung und Bewegung mit ein	<input type="checkbox"/> 1. Ja <input type="checkbox"/> 2. Nein
---	---

52. Sie führen in diesem Schuljahr kein Projekt durch, weil	<input type="checkbox"/> 1. die Zeit fehlt <input type="checkbox"/> 2. die Finanzen fehlen <input type="checkbox"/> 3. Sie dies als nutzlos erachten <input type="checkbox"/> 4. die Klasse bereits letztes Jahr an einem Projekt teilnahm <input type="checkbox"/> 5. nur die Eltern für das Bewegungs- und Ernährungsverhalten ihrer Kinder verantwortlich sind
---	---

53. Weitere Gründe	
--------------------------	--

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Mitarbeit.

54. Sie haben Bemerkungen oder Anregungen zum vorliegenden Fragebogen.	
---	--

Anhang E: Ergebnistabellen der Datenanalyse

Angaben zu den Lehrpersonen

Frage 1

Tab. 41: Ergebnistabelle zu Frage 1 (N=65). Offene Frage zur Anzahl der Amtsjahre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	3.1	3.1	3.1
	2	1	1.5	1.5	4.6
	3	1	1.5	1.5	6.2
	4	5	7.7	7.7	13.8
	5	4	6.2	6.2	20.0
	6	3	4.6	4.6	24.6
	7	6	9.2	9.2	33.8
	8	6	9.2	9.2	43.1
	9	2	3.1	3.1	46.2
	10	1	1.5	1.5	47.7
	11	2	3.1	3.1	50.8
	14	1	1.5	1.5	52.3
	16	1	1.5	1.5	53.8
	17	2	3.1	3.1	56.9
	19	1	1.5	1.5	58.5
	22	1	1.5	1.5	60.0
	23	2	3.1	3.1	63.1
	24	3	4.6	4.6	67.7
	25	4	6.2	6.2	73.8
	26	3	4.6	4.6	78.5
	28	1	1.5	1.5	80.0
	29	1	1.5	1.5	81.5
	30	1	1.5	1.5	83.1
31	3	4.6	4.6	87.7	
32	3	4.6	4.6	92.3	
33	2	3.1	3.1	95.4	
37	2	3.1	3.1	98.5	
44	1	1.5	1.5	100.0	
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 2

Tab. 42: Ergebnistabelle zu Frage 2 (N=65). Offene Frage zum Arbeitspensum in Prozent (ab 80%)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	6	9.2	9.2	9.2
	86	1	1.5	1.5	10.8
	90	7	10.8	10.8	21.5
	95	1	1.5	1.5	23.1
	100	50	76.9	76.9	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Hypothese a

Frage 8

Tab 43: Ergebnistabelle zu Frage 8 und zu Abb. 2 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	3	4.6	4.6	4.6
	selten	8	12.3	12.3	16.9
	häufig	36	55.4	55.4	72.3
	sehr häufig	18	27.7	27.7	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 9

Tab 44: Ergebnistabelle zu Frage 9 und zu Abb. 3 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	33	50.8	50.8	50.8
	selten	29	44.6	44.6	95.4
	häufig	2	3.1	3.1	98.5
	sehr häufig	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 16

Tab 45: Ergebnistabelle zu Frage 16 (N=65)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jahresmotto: Schule bewegt - Bewegung im Unterricht thematisiert und anschliessend ausgeführt	1	1.5	50.0	50.0
	a) Schulweg - zu Fuss gehen b) Sport + Gesundheit nach dem Motto "in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist"	1	1.5	50.0	100.0
	Total	2	3.1	100.0	
Missing	System	63	96.9		
Total		65	100.0		

Frage 21

Tab 46: Ergebnistabelle zu Frage 21 und zu Abb. 4 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	62	95.4	95.4	95.4
	Nein	3	4.6	4.6	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 28

Tab. 47: Ergebnistabelle zu Frage 28 und zu Abb. 5 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	2	3.1	3.1	3.1
	selten	15	23.1	23.1	26.2
	häufig	37	56.9	56.9	83.1
	sehr häufig	11	16.9	16.9	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 37

Tab. 48: Ergebnistabelle zu Frage 37 und zu Abb. 6 Ergebnisdiagramm (N=65). Antwortkategorie: 1. Schwimmen; 2. Schlittschuhlaufen; 3. Skifahren/Snowboard fahren (Mehrfachantworten möglich).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ski/Snowb	4	6.2	6.3	6.3
	Ski/Snowb, Schwim	14	21.5	22.2	28.6
	Ski/Snowb, Schlitt	18	27.7	28.6	57.1
	Ski/Snowb, Schwim, Schlitt,	27	41.5	42.9	100.0
	Total	63	96.9	100.0	
Missing	System	2	3.1		
Total		65	100.0		

Frage 38

Tab. 49: Ergebnistabelle zu Frage 38 und zu Abb. 7 Ergebnisdiagramm (N=65). Antwortkategorie: Anzahl Sportarten.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 Sportart	14	21.5	51.9	51.9
	2 Sportarten	5	7.7	18.5	70.4
	3 Sportarten	3	4.6	11.1	81.5
	4 Sportarten	2	3.1	7.4	88.9
	5 Sportarten	3	4.6	11.1	100.0
	Total	27	41.5	100.0	
Missing	System	38	58.5		
Total		65	100.0		

Hypothese b

Frage 19

Tab. 50: Ergebnistabelle zu Frage 19 und zu Abb. 8 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	52	80.0	80.0	80.0
	Nein	13	20.0	20.0	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 32

Tab. 51: Ergebnistabelle zu Frage 32 und zu Abb. 9 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	1	1.5	1.5	1.5
	häufig	3	4.6	4.6	6.2
	sehr häufig	61	93.8	93.8	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Hypothese c

Frage 3

Tab. 52: Ergebnistabelle zu Frage 3 und zu Abb. 10 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	7	10.8	10.8	10.8
	selten	24	36.9	36.9	47.7
	häufig	31	47.7	47.7	95.4
	sehr häufig	3	4.6	4.6	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 5

Tab. 53: Ergebnistabelle zu Frage 5 und zu Abb. 11 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	selten	11	16.9	16.9	16.9
	häufig	46	70.8	70.8	87.7
	sehr häufig	8	12.3	12.3	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Hypothese d

Frage 23

Tab. 54: Ergebnistabelle zu Frage 23 und zu Abb. 12 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ja	1	1.5	1.5	1.5
	Nein	64	98.5	98.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Frage 34

Tab. 55: Ergebnistabelle zu Frage 34 und zu Abb. 13 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	49	75.4	75.4	75.4
	selten	14	21.5	21.5	96.9
	häufig	1	1.5	1.5	98.5
	sehr häufig	1	1.5	1.5	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Hypothese f

Frage 35

Tab. 56: Ergebnistabelle zu Frage 35 und zu Abb. 14 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	18	27.7	28.1	28.1
	selten	37	56.9	57.8	85.9
	häufig	6	9.2	9.4	95.3
	sehr häufig	3	4.6	4.7	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Frage 36

Tab. 57: Ergebnistabelle zu Frage 36 und zu Abb. 15 Ergebnisdiagramm (N=65).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	nie	11	16.9	17.2	17.2
	selten	36	55.4	56.3	73.4
	häufig	12	18.5	18.8	92.2
	sehr häufig	5	7.7	7.8	100.0
	Total	64	98.5	100.0	
Missing	System	1	1.5		
Total		65	100.0		

Frage 42

Tab. 58: Ergebnistabelle zu Frage 42 und zu Abb. 16 Ergebnisdiagramm (N=65). Antwortkategorie: 1. Körpergewicht; 2. Ernährung; 3. Bewegung; 4. Projekte im Bereich Bewegung und Ernährung (Mehrfachantworten möglich).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Projekte	10	15.4	31.3	31.3
	Bewegung	9	13.8	28.1	59.4
	Be, Er	4	6.2	12.5	71.9
	Be, Pro	3	4.6	9.4	81.3
	Be, Er, Pro	2	3.1	6.3	87.5
	Be, Er, Kö	2	3.1	6.3	93.8
	Be, Pro	1	1.5	3.1	96.9
	Be, Er, Pro, Kö	1	1.5	3.1	100.0
	Total	32	49.2	100.0	
Missing	System	33	50.8		
Total		65	100.0		

Frage 44

Tab. 59: Ergebnistabelle zu Frage 44 und zu Abb. 17 Ergebnisdiagramm (N=65). Antwortkategorie: 1. Sporttag; 2. mehrere Sporttage; 3. Sportwoche (Mehrfachantworten möglich).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sporttag	14	21.5	37.8	37.8
	Mehrere Sporttage	12	18.5	32.4	70.3
	Sportwoche	6	9.2	16.2	86.5
	Sporttag, Sportwoche	3	4.6	8.1	94.6
	Sporttag, mehrere Sporttage	2	3.1	5.4	100.0
	Total	37	56.9	100.0	
Missing	System	28	43.1		
Total		65	100.0		

Abschlussfrage

Frage 54

Tab. 60: Ergebnistabelle zu Frage 54 (N=65). Offene Frage zu Bemerkungen und Anregungen zum Fragebogen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sonderschule: Ernährung und Bewegung werden vor allem durch praktische Erfahrungen vermittelt	1	1.5	16.7	16.7
	Die Kinder sollen in der Pause keine Süßigkeiten essen - Infoblatt an die Eltern	1	1.5	16.7	33.3
	Präventive Massnahmen gegen Übergewicht finde ich wichtig	1	1.5	16.7	50.0
	Keine übergewichtigen Kinder - alle sind top fit	1	1.5	16.7	66.7
	Fehlende Akzeptanz für eine Sportwoche	1	1.5	16.7	83.3
	Drei Überlegungen	1	1.5	16.7	100.0
	Total	6	9.2	100.0	
Missing	System	59	90.8		
Total		65	100.0		