



**Inhalt:**

# **Grundprinzipien eines gesunden Lifestyles**

- S. 2** Einleitung
- S. 2** Gesunde Ernährung
- S. 3** Bewegung / Sport
- S. 5** Entspannung / Stress
- S. 6** Rauchen, Alkohol und Drogen
- S. 7** Quellen und weiterführendes Material
- S. 9** Impressum



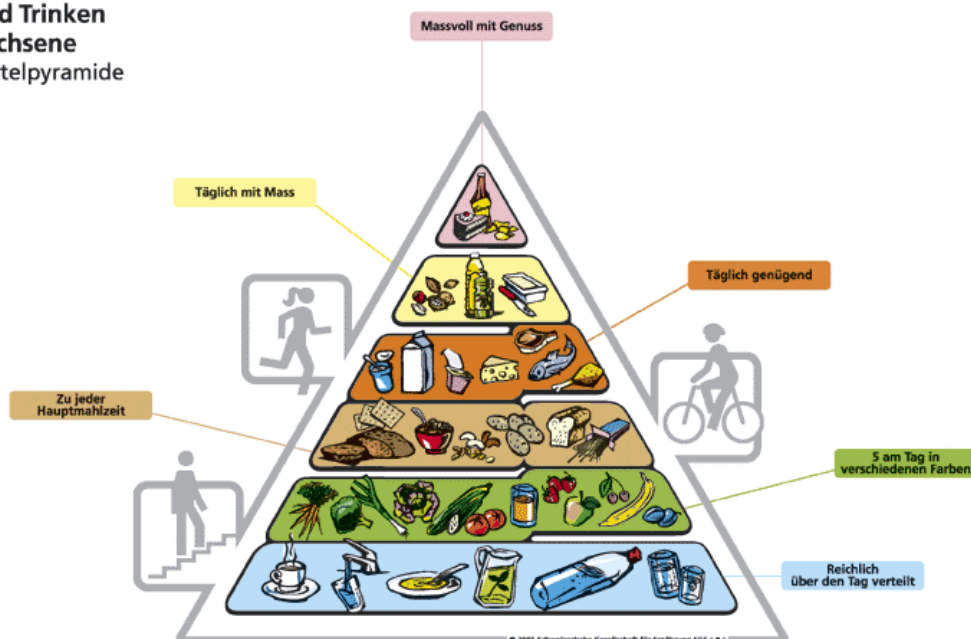
## Einleitung

Die gesunde Ernährung ist Teil eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Sie kann deshalb nie losgelöst von anderen Lebensstilfaktoren wie z.B. Bewegung oder Entspannung betrachtet werden. Studien zeigen auch, dass sich Lebensstilfaktoren gegenseitig beeinflussen. So ernähren sich zum Beispiel Menschen, die viel Sport treiben, oft ausgewogener als Menschen, die sich nur wenig bewegen.

## Gesunde Ernährung

Die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung veröffentlichte Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt.

Empfehlungen  
zum gesunden und  
genussvollen  
Essen und Trinken  
für Erwachsene  
Lebensmittelpyramide



Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Die Empfehlungen für die einzelnen Lebensmittelgruppen finden Sie im Merkblatt [Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene](#).



## Bewegung / Sport

Ein gesunder Lebensstil bedeutet nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern vor allem auch genügend Bewegung. Tägliche Bewegung ist insbesondere zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes wichtig, aber auch zur Vorbeugung diverser Krankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schliesslich wirken sich Bewegung und Sport auch auf unser psychisches Wohlbefinden positiv aus: neben der erhöhten Stresstoleranz kann auch eine stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung nachgewiesen werden.

### Die Bewegungspyramide

Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung in Form einer Pyramide dargestellt:



© Bundesamt für Sport, Magglingen

Frauen und Männern in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Eine mittlere Intensität wird erreicht, wenn man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt.

Noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit kann tun, wer gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Ein Ausdauertraining umfasst dabei mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche über 20 bis 60 Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Durch Krafttraining kann die Entwicklung und Erhaltung



der Muskelmasse unterstützt werden. Es sollte zweimal in der Woche durchgeführt werden und durch Gymnastik- oder Stretchingübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit ergänzt werden.

Offizielle, auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasste Bewegungsempfehlungen gibt es in der Schweiz zur Zeit noch nicht. Das Bundesamt für Sport und das Bundesamt für Gesundheit planen jedoch, solche im Jahr 2006 zu veröffentlichen.

### Veränderung des Bewegungsverhaltens von Jugendlichen

Das Erfassen der körperlichen Aktivität ist schwierig und die Wissenschaft hat bisher kein einheitliches Verfahren entwickelt, wie körperliche Aktivität quantitativ erfasst werden kann. Die nachfolgenden Zahlen stammen aus der SMASH-Studie 2002 (siehe auch Kapitel „[Quellen und weiterführendes Material](#)“).

Untersucht wurde, wie es um die Aktivität von Knaben und Mädchen zwischen 16 und 20 Jahren in der Schweiz steht, wobei zwischen körperlicher und sportlicher Aktivität unterschieden wurde. Als körperlich aktiv konnte sich bezeichnen, wer mindestens dreimal wöchentlich 20 Minuten am Stück so aktiv war, dass er bzw. sie ins Schwitzen kam. Die sportliche Aktivität beinhaltet Sport, der ausserhalb der Schule betrieben wird.

Die Untersuchungen im Jahr 2002 zeigten, dass es grosse Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben gibt: Mädchen treiben nicht nur weniger Sport, sondern sind körperlich auch weniger aktiv. Zudem nimmt die Zahl der Aktiven zwischen 16 und 20 Jahren Jahr für Jahr sowohl bei Knaben als auch bei Mädchen ab.

Die Untersuchung wurde im Jahr 1992 bereits einmal durchgeführt. Vergleicht man die Zahlen miteinander, waren im Jahr 2002 mehr Jugendliche (Mädchen und Knaben) inaktiv als 10 Jahre zuvor.



## Entspannung / Stress

Ein weiterer wichtiger Grundpfeiler eines gesunden Lebensstils stellt die Fähigkeit zur Regulation von Spannung und Entspannung dar. Unser Alltag ist oft von Hektik und Anspannung geprägt; umso wichtiger ist es, sich bewusste Auszeiten zu nehmen, um sich zu erholen und zu regenerieren. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen: spontan, systematisch, durch gezielte Entspannungsmassnahmen, Freizeitbeschäftigungen, genügend Schlaf, körperliche Betätigung, geselliges Beisammensein usw.

Werden Jugendliche gefragt, in welchen Lebensbereichen sie Unterstützung zur Bewältigung brauchen, wird Stress am häufigsten genannt (48% aller Mädchen und 29% aller Knaben laut SMASH-Studie 2002). Zehn Jahre früher war diese Zahl bereits ähnlich hoch (48% der Mädchen und 31% der Knaben). Die Unterstützung wird vor allem in der Familie und bei Freunden gesucht. Mit zunehmendem Alter stieg unter den 16- bis 20-Jährigen der Anteil der Jugendlichen an, der Unterstützung in der Bewältigung von Stress brauchte.

Dies lässt darauf schliessen, dass der Umgang mit Stress und Entspannung bereits im Jugendalter wichtig ist, so dass Prävention im Sinne des Erlernens von Stressbewältigungskompetenz schon in dieser Lebensphase Wirkung zeigen kann. Grundlegend ist dabei, dass auch die Entspannung bewusst in den Alltag eingebaut wird.

### Unterstützung der Jugendlichen in den Bereichen Entspannung / Stress

An der Pädagogischen Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz wurde, zusammen mit der Pädagogischen Hochschule Liestal, ein Projekt zum Thema „Stress- und Selbstmanagement in der Schule“ durchgeführt und als ausführliche Dokumentation im 2003 veröffentlicht. Darin werden Hintergründe aufgezeigt, Resultate einer Studie im Kanton Aargau präsentiert, Literaturtipps aufgelistet und konkrete Tipps für den Schulalltag gegeben (siehe auch Kapitel „[Quellen und weiterführendes Material](#)“).

#### Lehrperson als Unterstützung

Die Schule kann ein wichtiger Stressauslöser sein. Als stressmindernde Massnahmen können unter anderem folgende Faktoren aufgeführt werden:

- Die Jugendlichen fühlen sich wohl in der Schule. Von Seiten der Lehrpersonen kann dies unterstützt werden, indem z.B. die Lernenden gleich behandelt werden, der Unterricht auf kompetente Weise erfolgt und die Jugendlichen sich von der Lehrperson akzeptiert fühlen und Unterstützung erfahren.
- Gute Schulleistung fördert die Freude an der Schule und das Selbstwertgefühl der Jugendlichen. Es ist deshalb wichtig, dass Jugendliche Schulen besuchen können, die ihrem Leistungsniveau entsprechen.
- Stress kann auch vermindert werden, indem Kompetenzen zur Lern- und Arbeitstechnik gefördert werden und gezielt Übungen und Massnahmen zur Förderung der Lernatmosphäre und -freude, der Entspannung und des Vertrauens in die eigene Wirksamkeit durchgeführt werden.



### **Bewegung als stresslinderndes Mittel**

Auch Bewegung kann als stressreduzierender Faktor angesehen werden. Der Trend, dass sich Jugendliche weniger bewegen als früher, beeinflusst deshalb auch den Umgang mit Stress negativ. Jugendliche sollten daher zu mehr Bewegung motiviert werden, indem diese zum Beispiel in den Schulalltag eingebaut wird oder indem mit den Jugendlichen gezielt Bewegungsalternativen gesucht werden, die ihnen Spass machen.

## **Rauchen, Alkohol und Drogen**

**Rauchen und Alkohol gehören zu den wichtigsten Krankheitsauslösern unserer Gesellschaft. Es ist bekannt, dass der Tabakkonsum oft in der Adoleszenz beginnt und dass das Rauchen sehr schnell zu einer Abhängigkeit führen kann. Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol zu konsumieren, und je häufiger sie Rauscherfahrten machen, desto grösser ist die Gefahr, später Probleme mit Alkohol zu bekommen. Aus präventiver Sicht ist also gerade die Adoleszenz eine sehr wichtige Periode.**

Die SMASH-Studie 2002 hat auch das jugendliche Konsumverhalten bezüglich Tabak, Alkohol und Drogen wie Cannabis und synthetischen Drogen untersucht. Auch wenn die Resultate von 1992 und 2002 nur bedingt vergleichbar sind (leicht unterschiedlich zusammengesetzte Stichprobe), sind die Resultate doch ziemlich eindeutig und erschreckend:

In den letzten 10 Jahren scheint der Tabakkonsum bei Jugendlichen weiter zugenommen zu haben. Diese Beobachtung deckt sich mit denen anderer Studien. Insbesondere Mädchen rauchen heute viel häufiger als noch vor 20 Jahren. Zudem ist Rauchen bei Lehrlingen wesentlich stärker verbreitet als bei Schülern. So rauchen heute bei den 20-Jährigen z.B. 41% der weiblichen Lehrlinge, 22% der Schülerinnen, 45% der männlichen Lehrlinge und 34% der Schüler regelmässig. Es scheint, dass sich der Anteil Rauchender unter den Jugendlichen heute auf hohem Niveau stabilisiert hat.

Auch Alkohol wurde im Jahr 2002 mehr konsumiert als noch im Jahr 1992. Obwohl die Gruppe der Knaben, die mindestens einmal wöchentlich Alkohol trinkt, auch heute noch deutlich grösser ist als diejenige der Mädchen, haben in den letzten Jahren vor allem die Mädchen zugelegt. Dieser Effekt wird teilweise auf die Einführung von Alcopops zurückgeführt. Der Anteil Jugendlicher, die Rauscherfahrten mit Alkohol haben, hat in den letzten Jahren ebenfalls merklich zugenommen.

Der Cannabis-Konsum nimmt ebenfalls zu. Je nach Alter, Geschlecht und Ausbildungstyp geben 41-73% der 16- bis 20-Jährigen an, schon einmal Cannabis konsumiert zu haben. Vor 10 Jahren war dieser Anteil noch wesentlich geringer.

### **Suchtprävention im Schulalltag**

Suchtprävention basiert auf zwei Ebenen: die so genannte Verhaltensprävention versucht das Verhalten des einzelnen Menschen zu beeinflussen und dessen Handlungskompetenz zu erhöhen. Massnahmen, die in diesen Bereich gehören, sind substanzbezogene Informationsvermittlung, Beratung, Früherkennung, aber auch die Stärkung der Persönlichkeit.



Die zweite Ebene wird als Verhältnisprävention bezeichnet. Sie versucht einerseits, die allgemeinen Lebensbedingungen zu verbessern. So trägt zum Beispiel auch die Gestaltung des Schulumfeldes zur Suchtprävention bei. Andererseits gehören zur Verhältnisprävention auch spezifische Massnahmen wie Regelungen und Verbote, Jugendschutzmassnahmen oder Werbe- und Zugangsbeschränkungen.

In der Schule sind beide Ebenen gefragt. Einerseits spielen natürlich Aufklärung und Information eine Rolle. Wissen alleine hält aber nicht davon ab, Suchtmittel zu konsumieren. Deshalb sind auch klare, schulweit eingehaltene Regeln und persönlichkeitsfördernde Elemente wichtig.

Wirkungsvolle Prävention...

- orientiert sich an den Lebenswelten der Zielgruppe;
- setzt möglichst frühzeitig ein;
- beinhaltet interaktive Methoden;
- umfasst verschiedene Ebenen (z.B. Schule, Gemeinde, Arbeitsplatz);
- bezieht das soziale Umfeld mit ein (z.B. Eltern, Familie);
- berücksichtigt Verhaltens- und Verhältnisprävention;
- zeichnet sich durch Kontinuität aus.

Ideen zur Umsetzung von Suchtprävention im Schulalltag können unter [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch) heruntergeladen werden.

## Quellen und weiterführendes Material

### Gesunde Ernährung

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. [Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene.](#)

Eichholzer M, Camenzind-Frey E, Matzke A, Amadò R, Ballmer PE et al. [eds.]. Fünfter Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2005. Zu bestellen unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Internetbasiertes Programm für Schulen, [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) können diverse weitere Hilfsmittel und Informationen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung heruntergeladen werden.

### Bewegung / Sport

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Gesundheitswirksame Bewegung. <http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsinfos/ernaehrungsformen-und-lebensstil-sport/bewegung-und-sport.html>

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH



2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer\\_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder\\_jugendliche/UMSA\\_SMASH\\_d.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder_jugendliche/UMSA_SMASH_d.pdf)

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz. Folienset gesundheitswirksame Bewegung.

[http://www.hepa.ch/deutsch/index.php?p\\_id=503](http://www.hepa.ch/deutsch/index.php?p_id=503)

Bundesamt für Sport Magglingen, [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

Internetseite zum Internationalen Jahr des Sports und Sporterziehung, <http://www.sport2005.ch/schulen>

Internetbasiertes Programm für Schulen, [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## Entspannung / Stress

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer\\_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder\\_jugendliche/UMSA\\_SMASH\\_d.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder_jugendliche/UMSA_SMASH_d.pdf)

Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Stop & Go. Stress - Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Aarau, 2004.

[http://www.weiterbildung.ph-ag.ch/myUploadData/files/gesundheitsbildung\\_04-05\\_unterlagen.pdf](http://www.weiterbildung.ph-ag.ch/myUploadData/files/gesundheitsbildung_04-05_unterlagen.pdf)

Lattmann Urs Peter & Rüedi Jürg: Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Konzept und Programm zur Förderung personaler und sozial-kommunikativer Ressourcen und Kompetenzen. Aarau: Sauerländer 2003.

Schmid Holger, Kuntsche Emmanuel N. & Delgrande Maina: Anpassen, ausweichen, auflehnen. Bern: Haupt 2001.

Bildung und Gesundheit Netzwerk Schweiz, [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch) (Rubrik Kompetenzzentren/ RessourcenPlus R+ Stress abbauen / Ressource Entspannen)

Internetbasiertes Programm für Schulen, [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## Rauchen, Alkohol und Drogen

Narring F, Tschumper A, Inderwildi Bonivento L, Jeannin A, Addor V, Bütikofer A, Suris JC, Diserens C, Alsaker F, Michaud PA. Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz (2002). SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive 2004 (Raison de santé, 95b).

[http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer\\_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder\\_jugendliche/UMSA\\_SMASH\\_d.pdf](http://www.sge-ssn.ch/fileadmin/pdf/500-fuer_experten/40-grundlagendokumente/6-kinder_jugendliche/UMSA_SMASH_d.pdf)



**SGE** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**SSN** Société Suisse de Nutrition  
**SSN** Società Svizzera di Nutrizione

**Frühling 2006 – Seite 9 / 10**

Schweizerische Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme, [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

Internetbasiertes Programm für Schulen, [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)



## Impressum

### © 2006 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

### Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Effingerstrasse 2  
CH-3001 Bern  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Autorin

Sandra Jent, dipl. Ernährungsberaterin, Winterthur

### Fachliche Beratung und Mitarbeit

Rhea Beltrami, Schweizerischer Bauernverband  
Esther Camenzind, Bundesamt für Gesundheit  
Sabine Dobler, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Urs-Peter Lattmann, Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz  
Annette Matzke, Bundesamt für Gesundheit  
Pascale Mühlemann, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Katja Ramseyer, Hochschule Wädenswil  
Prof. Paul Walter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Angelika Welter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Thomas Wyss, Bundesamt für Sport

*Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle und fachliche Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit und den Schweizerischen Bauernverband.*