



Zug, 7. Juli 2016

## MEDIENMITTEILUNG

### **Zuger Jugendliche essen gesünder und sind körperlich aktiver**

**Eine Studie zum Gesundheitsverhalten von Zuger Jugendlichen zeigt leichte Verbesserungen bezüglich Ernährung und körperlicher Aktivität. Es besteht aber weiterhin Handlungsbedarf. Das Amt für Gesundheit hat seine Massnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Körperwahrnehmung bereits darauf ausgerichtet.**

«Sucht Schweiz» untersucht im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit alle vier Jahre das Gesundheitsverhalten der 11- bis 15-Jährigen. Die Ergebnisse der jüngsten Schülerinnen- und Schülerbefragung «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) für den Kanton Zug zu den Themen Ernährung, körperliche Aktivität und Körpergewicht sind gemischt. Die meisten deutlichen Unterschiede zeichnen sich seit 2006 ab. Zwischen 2010 und 2014 gibt es tendenziell weniger signifikante Veränderungen.

#### **Stabile Anzahl Übergewichtiger im Kanton Zug, aber verzerrte Körperwahrnehmung**

Seit 2006 scheint die Anzahl übergewichtiger 11- bis 15-Jähriger im Kanton Zug mehrheitlich stabil – 2014 waren es zwischen 4 und 14 Prozent. Jedoch waren knapp 80 Prozent der 14- und 15-jährigen Mädchen und 63 Prozent der gleichaltrigen Jungen, die sich zu dick fühlten, gemäss berechnetem Body-Mass-Index (BMI) normalgewichtig. Gleichzeitig unterschätzten viele Jungen ihr tatsächliches Gewicht: 79 Prozent waren nicht – wie selbst empfunden – zu dünn, sondern im Bereich des Normalgewichts.

#### **Zuger Jugendliche essen mehr Obst und frühstücken häufiger seit 2006**

Rund 38 bis 65 Prozent der 11- bis 15-Jährigen assen im Jahr 2014 mindestens einmal täglich Früchte und 29 bis 49 Prozent konsumierten täglich Gemüse. Der Obstkonsum nahm seit 2006 tendenziell zu. 2014 frühstückten 44 bis 68 Prozent der 11- bis 15-Jährigen ausgiebiger als nur mit einem Glas Milch oder Fruchtsaft. Die Anteile fallen geringer aus, je älter die Jugendlichen sind. Sie stiegen seit 2006 jedoch um bis zu 22 Prozent bei den 14- und 15-Jährigen. Diese Entwicklungen freuen Isabelle Egger, Beauftragte für Gesundheitsförderung des Kantons Zug: «Ein ausgewogenes Frühstück ist nicht nur essentiell für eine gute kognitive Leistung in der Schule und den Stoffwechsel, sondern trägt auch zum Erhalt eines gesunden Körpergewichts bei.»

#### **Mehr körperliche Aktivität, aber ein weit verbreiteter Bildschirmkonsum in der Freizeit**

Seit 2006 bewegten sich mehr Jugendliche an mindestens fünf Tagen pro Woche für mindestens 60 Minuten – bei den 11-, 13- und 15-jährigen Jungen und bei den 12-jährigen Mädchen war der Anstieg von 2006 bis 2014 mit 16 bis 24 Prozent sogar signifikant. Jüngere Jugendliche bewegten sich häufiger als ältere. Nach wie vor war jedoch nur jeder zwölfte 15-Jährige und jeder achte 14-Jährige 2014 täglich eine Stunde körperlich aktiv. Einhergehend mit dem tendenziellen Rückgang der körperlichen Aktivität verbringen die Jugendlichen mit zunehmenden

dem Alter mehr Zeit mit Bildschirmgeräten: rund 80 bis 92 Prozent der 14- und 15-Jährigen täglich mindestens zwei Stunden.

### **Das Amt für Gesundheit Zug bleibt aktiv**

Dass heute mehr Jugendliche Früchte konsumieren und körperlich aktiv sind als vor acht Jahren, verbucht Gesundheitsdirektor Martin Pfister als Erfolg: «Diese Entwicklungen hängen auch mit den langjährigen Gesundheitsförderungs- und Präventionsanstrengungen des Amts für Gesundheit zusammen.» Trotzdem sind noch nicht alle Ziele erreicht. Deshalb soll beispielsweise das 2012 eingeführte Projekt «Schnitz und drunder» für Kindertagesstätten und Mittagstische zur Förderung gesunder Essgewohnheiten weiter fortgeführt werden – ab 2016 unter dem schweizweiten Label «Fourchette verte – Ama terra». Auch vom Ernährungskurs «Gut, gesund und günstig» und von der Broschüre «Leitlinien und Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung» für familienergänzende Kinderbetreuungsangebote im Kanton Zug konnten bereits verschiedene Zielgruppen profitieren. Bezüglich Bewegungsförderung setzt das Amt für Gesundheit mit diversen Projekten an – unter anderem im Frühbereich mit dem Projekt «Purzelbaum», welches in Kindertagesstätten und Kindergärten für mehr Bewegung sorgt. Das Projekt wird nun auch in Zuger Spielgruppen eingeführt.

Ein Fokus der schweizweiten und kantonalen Programme im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention ist künftig nicht nur eine ausgewogene Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch die Entwicklung eines positiven Körperbildes. Im Kanton Zug soll dies mit dem von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützten Projekt «Papperla PEP» angegangen werden.

Weitere Informationen zu HBSC-Ergebnissen unter:

<https://www.zg.ch/behoerden/gesundheitsdirektion/amt-fuer-gesundheit>

Weitere Auskünfte:

Amt für Gesundheit, Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention  
Dr. Isabelle Egger Tresch, Abteilungsleiterin, Tel. 041 728 24 49  
(Donnerstag, 7. Juli 2016, 09.30–12.00 Uhr)

Beilage:

Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2014 zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten