

1. Was sind Ihrer Meinung nach die Kernpunkte eines gesunden Lebensstils.

Achtsamkeit, Freude an dem was man tut, ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, kein Tabak, wenig Alkohol.

2. Wie finden Sie unsere Unterteilung des Themas?

- o Ernährung
- o Bewegung
- o Schlaf
- o Gewohnheiten
- o Zeitmanagement

Schon sehr gut durchdacht. Bei den Gewohnheiten versucht man mit der [Verhaltensökonomie](#) die «gesunde Wahl» zu erleichtern, d.h. z.B. beim gewohnten Weg zum Schulzimmer die Wahl zur Benutzung der Treppe zu erleichtern, in dem vor Ort, im Moment der Entscheidung, ein Hinweis (Poster, Tafel, [Treppenverschönerung](#), etc) erscheint, der einem bewusst macht, dass man die Treppe nehmen soll anstelle des Lifts.

Die Themen Sucht, Alkohol und Tabak sollten für eine Diskussion zu einem gesunden Lebensstil ergänzt werden. Es fehlt zudem das Soziale (Freunde, Austausch, Spiel, Freude) und evt. die psychische Gesundheit allgemein.

In der [Verfassung der Weltgesundheitsorganisation](#) (WHO = World Health Organisation) wird Gesundheit wie folgt definiert: «Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.». Sie hat dort an das Soziale gedacht. Im Bereich strukturelle Bewegungsförderung (d.h. Förderung von körperlicher Aktivität über das gebaute Umfeld wie z.B. Fuss- und Velowege), wird darauf geachtet, dass über die Quartiergestaltung auch das soziale Leben gefördert wird, da dies wichtig für die psychische Gesundheit ist, aber auch Motivation für mehr Bewegung ist (man verweilt länger auf einem schönen, naturnahen Platz und trifft vielleicht noch andere Leute, als auf einem verkehrsreichen, unsicheren Platz.

3. Was für eine Rolle spielt die Ernährung bei einem gesunden Lebensstil?

Im Bereich Ernährung kann Frau Steffi Schlüchter vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen kompetent Auskunft geben (steffi.schlulechter-siewert@blv.admin.ch, 058 4667848). Informationen zu einer gesunden Ernährung sind bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zu finden (<https://www.sge-ssn.ch/>)

4. Was für Probleme führt ein ungesunder Lebensstil mit sich?

Kurzfristig nicht direkt bemerkbare, langfristig Übergewicht, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Diabetes, frühzeitiger Tod – siehe auch <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html#374110525>

5. Wie viel und was für Bewegung braucht man?

Die Bewegungsempfehlungen sind unterschiedlich je nach Bevölkerungsgruppe. Die genauen Bewegungsempfehlungen pro Gruppe befinden sich hier: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html>

6. Gibt es eine Definition was “Gesund” ist? Wie verändert sich dies von Person zu Person?

Siehe Definition der WHO oben. Je nach Person ist die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit anders. Interessanterweise fühlen sich ältere Personen häufig immer noch sehr gesund in der Schweiz (Daten dazu [hier](#)). Dies hat damit zu tun, dass sie sich mit anderen Personen aus der gleichen Altersklasse vergleichen und nicht mit

Jüngeren. Dies ist ein Beispiel, das zeigt, dass die eigene Gesundheit sehr individuell wahrgenommen werden kann.

7. Gibt es Unterschiede für gewisse Altersgruppen und wenn ja, welche?
Ja, z.B. ist das Gehirn in der Jugend immer noch in Entwicklung. Auf der einen Seite entwickeln sich wichtige Fähigkeiten wie die Kontrolle von Emotionen (es ist nicht nur ein Lernprozess sondern das Gehirn entwickelt physiologisch den Teil welchen es dazu braucht). Auf der anderen Seite ist ihr Gehirn empfindlicher auf Psychoaktive Substanzen und trägt eher Schäden davon als das Gehirn von Erwachsenen Personen.
8. Wieso ist ein gesunder Lebensstil in jungen Jahren (Kind/Jugendlich) schon wichtig?
Weil man als Kind und Jugendlicher Gewohnheiten annimmt – wenn man gute Erfahrungen im Sport gemacht hat, wird man dies später auch machen. Wenn man gelernt hat unterschiedliche Dinge zu essen auch Gemüse und Früchte, wird man später auch offener sein für eine vielseitige Ernährung.
9. Wie sieht es in der Gesellschaft aus? Lebt die Gesellschaft gesund genug?
Lässt sich nicht beantworten.
10. Was unternimmt das BAG für die Gesundheit der Bevölkerung?

Alles was das BAG tut, soll der Gesundheit der Bevölkerung nutzen. Für Aktivitäten zur Förderung eines gesunden Lebensstils finden Sie unter folgenden Links Inhalte:
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit.html>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dialogbericht-psychische-gesundheit.html>

11. Haben sie Kampagnen, welche der Bevölkerung helfen soll sich mehr mit diesem Thema auseinanderzusetzen und wenn ja, was beinhalten diese?

Zum sitzenden Lebensstil (viel Sitzzeit in der heutigen Arbeits- und Freizeitwelt) gibt es verschiedene Unterlagen [hier](#).

Alkoholprävention (abgeschlossene Kampagne):

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/kampagnen/alkoholpraeventionskampagne.html>

Tabakprävention (abschlossene Kampagne):

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/kampagnen/tabakpraeventionskampagne.html>