

# zwäg



## Physische Gesundheit

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Wie wichtig die körperliche Gesundheit für unser Wohlbefinden ist, haben Sie sicher schon oft am eigenen Leib erfahren. Die zweite Ausgabe unseres «Zwäg» setzt – wie auch der Gesundheitsförderungspreis – den Fokus auf die physische Gesundheit. Bewegung ist für das körperliche Wohlergehen zentral. Menschen in Bewegung stärken nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihre Psyche, ihren Geist und oft auch ihr Beziehungsnetz. Das haben nicht nur Studien erkannt, sondern auch die Stadt Aarau – sie hat fast die ganze Bevölkerung in Bewegung gesetzt. Dafür erhält sie den Gesundheitsförderungspreis 2014. Dass auch bei Konflikten ein Tapetenwechsel der erste Schritt zur Beruhigung sein kann, hat die Sekundarschule Suhr für sich genutzt und «Lerninsel» für störende Schüler eingerichtet. Für ihr erfolgreiches Projekt wird sie mit dem Anerkennungspreis ausgezeichnet. Doch auch wir von der kantonalen Gesundheitsförderung stehen nicht still. Was genau wir bewegen, erfahren Sie im vorliegenden «Zwäg». Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre

Maria Inés Carvajal, stv. Kantonärztin,  
Leiterin Sektion Gesundheitsförderung

# Inhalt

Editorial	2
Expertenbericht	3
Gesundheitsförderungspreis 2014	5
Gewinner Hauptpreis	6
Gewinner Anerkennungspreis	9
Knapp am Podest vorbei	11
Kantonale Gesundheitsförderung	13
Kantonale Schwerpunktprogramme	14
Rüeblimarkt	24
Aus der Praxis: Sporttherapie	26
Cartoon	27
Impressum	27
à propos	28



Expertenbericht: Zur Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit

## Den Körper vermehrt fordern und den Geist entlasten

**Bewegung ist ein Schlüsselfaktor für die Förderung und Erhaltung unserer physischen Gesundheit. In Bewegung zu sein, heisst aber auch, sich und seinen Körper kennen zu lernen, innerlich ausgeglichener zu sein und immer wieder Neues zu entdecken.**

Wer rastet, der rostet. Dieses alte Sprichwort birgt viel Wahrheit. Denn der menschliche Körper mag es, bewegt zu werden – ja, der menschliche Körper wurde eigentlich primär für regelmässige Bewegung und körperliche Belastung geschaffen. In früheren Zeiten brauchten wir diese Fähigkeit, um zu überleben. Und auch wenn wir heute dank Rolltreppen, Fahr- und Flugzeugen bequem und ohne grosse körperliche Anstrengung durchs Leben gehen können, hat sich unser Körper nicht wesentlich verändert. Konkret bedeutet das: Unser Körper braucht nach wie vor physische Belastungen in Form von Bewegung, um gesund und funktionsfähig zu bleiben.

### Selber rennen

Wer sich nicht bewegen will, kann sich heute bewegen lassen, und dies bereits im Kindesalter – man denke nur an die beliebten Games wie Subway Surfers, in denen die Kinder sitzend und hochkonzentriert mit ihrem Zeigefinger die rennenden Gamefiguren über Hindernisse springen lassen. Gleichzeitig nimmt die Belastung für den Kopf im-

mer stärker zu, viele Menschen beklagen sich über den permanent erhöhten Leistungsdruck, und dies ebenfalls bereits ab dem Kindesalter. Wo führt das hin? Es müssen Mittel und Wege gefunden werden, den Körper vermehrt zu belasten und den Kopf bewusst zu entlasten.

### Ausgeglichene dank Bewegung

Bewegung und Sport beeinflussen direkt unsere physische und psychische Gesundheit und damit unser Wohlbefinden. Wenn wir uns nach einer anstrengenden Wanderung oder einer erlebnisreichen Velotour müde auf das Sofa setzen und Entspannung sich im ganzen Körper ausbreitet, empfinden wir ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Bewegung wirkt auch psychoregulatorisch. Bewegte Menschen, das zeigen inzwischen viele Studien, sind weniger depressiv, stressresistenter und psychisch ausgeglichener.

### 30 Minuten täglich

«Bewegung als Medizin» ist derzeit ein bedeutendes Thema an den Medizinkongressen weltweit. Neue Forschungsergebnisse belegen die umfassende und vielfältige Wirkung von Bewegung auf die Gesundheit des Menschen in allen Lebensphasen. Beim Erwachsenen liegt das Minimum an Bewegung bei täglich dreissig Minuten mit mindestens mittlerer Intensität, Kinder sollten sich mehr als eine Stunde täglich bewegen, um gesund-

## «Zersch hani Angscht gha – denn weniger ...»



Fair kämpfen will geübt sein.

**Kindergartenlehrerin Maja Hungerbühler arbeitet mit Materialien von PapperlaPEP\*. So lernen die Kinder im Windischer Kindergarten spielerisch, ihre Gefühle wahrzunehmen und angemessen darauf zu reagieren.**

An diesem Nachmittag werden sie miteinander «kämpfen». Zuvor sitzen die acht Kinder, je vier Mädchen und Buben, noch im Kreis. Sie beschäftigen sich gerade mit dem Thema Indianer. Indianerkinder, hat Frau Hungerbühler gesagt, haben manchmal auch Streit miteinander. «Aber», fragt Frau Hungerbühler jetzt, «dürfen wir einfach so losschlagen?» Nein! «Zuerst verbeugen wir uns voreinander. Wir schlagen auch nicht auf den Kopf und nicht auf den Körper. Und wenn es zuviel wird, ruft Stoppl!»

Maja Hungerbühler hat aus Zeitungsrollen weiche Stecken vorbereitet, mit denen die Kinder jetzt draussen ihre Kräfte messen gehen. Es könnte etwas ruppig werden heute, denn es ist Fussball-WM, und einige Kinder sind zappelig. Doch man staunt, wie gut sich die meisten an die Regeln halten. Zum Schluss fragt die Pädagogin nach, wie es den Kindern beim «kämpfen» ergangen ist? «Zuerst ganz viel Angst! Aber dann immer weniger», antworten die Kinder.

Seit vier Jahren arbeiten Maja Hungerbühler und ihre beiden Kolleginnen nun mit Materialien von PapperlaPEP. Dieses Gesundheitsförderungsprojekt will die sozialen und emotionalen Kompetenzen sowie das Selbstwertgefühl von Kindern auf spielerische Art stärken. Praktikerin Hungerbühler sagt es so: «Die Kinder sollen wahrnehmen, was gefühlsmässig in ihnen drin passiert, und sie sollen ihre Gefühle auch ausdrücken und so ringer durchs Leben gehen können.»

Bisher, sagt die erfahrene Pädagogin, habe man sich im Kindergarten nicht so richtig getraut, über Emotionen zu reden. Besonders nicht über unangenehme Gefühle, welche aber in Form von Wut und Streit jeden Tag vorkämen. Seitdem sie die PapperlaPEP-Weiterbildung für Kindergarten-Lehrpersonen gemacht hätten, könnten sie und ihre Kolleginnen angemessener auf eine Streitsituation reagieren. Sie reden mit den Kindern über deren Wutgefühle und bitten sie auch, ins verweinte Gesicht ihres «Gschpännli» zu schauen. «So finden sie manchmal spontan einen Weg, wie man Frieden schliessen kann.»



Kindergärtnerin Maja Hungerbühler erklärt die Regeln.

Sie erzähle, sagt Maja Hungerbühler, auch von eigener Traurigkeit oder eigenem Glück. Und staune, wie die Kinder dann von einem Streit mit einem Geschwister berichten und wie gut sie ihre



Spaass, Angst, Vertrauen: Beim «Kämpfen» kommen viele Gefühle hoch. Im Kindergarten in Windisch lernen die Kinder, ihre Emotionen auszudrücken und bei den Anderen zu lesen.

Empfindungen in Worte fassen können. Damit die Kinder ihre Gefühle auch körperlich wahrnehmen, übt sie Tanzfolgen ein und lässt die Kinder dann zeichnen: Wie sieht man aus, wenn man traurig ist? Wie, wenn man fröhlich ist? Sie arbeitet zudem mit Klangschalen oder gewärmten Sandsäcklein, welche die Kinder auf jene Körperstellen legen, wo sie ihre Wut spüren. Das wirkt beruhigend.

Inzwischen habe sich dank PapperlaPEP eine gewisse Kultur entwickelt, stellt Maja Hungerbühler fest. «Die Kinder gehen respektvoller miteinander um, sie sind fähig, gewisse Streitigkeiten selber zu lösen.»

Und: Mit PapperlaPEP habe sie Lehrmittel in die Hände bekommen, die sich eins zu eins umsetzen lassen: «So können wir aus der Situation heraus handeln und müssen ein Kind nicht erst «schwierig werden lassen.»

Sind diese Veränderungen auch zuhause spürbar? Ihre Kinder, berichten die Mütter Nicole und Ella, kämen zufriedener und ausgeglichener nach Hause. Ihr Sohn, fügt Nicole bei, könne Stimmungsschwankungen klar ausdrücken und bringe diese

Fähigkeit auch seiner Schwester bei. «Es kommen ganz viele Sachen zurück. Super!»

Paula Lanfranconi

\* Das Projekt PapperlaPEP ([www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)) wird durch das Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht des Kantons Aargau mitfinanziert.

### Schwerpunktprogramm Gesundes Körpergewicht

Das SPP Gesundes Körpergewicht will die 0-6-Jährigen und deren Bezugspersonen erreichen, meist über sogenannte Multiplikator/innen wie Kindergartenlehrpersonen, Krippenleitungen oder Elternberater/innen. Die SPP-Leitung koordiniert deren Leistungen, unterstützt sie in ihrer Arbeit, vernetzt sie untereinander und bietet Weiterbildungen an. Ziel: Die Multiplikator/innen so zu unterstützen, dass die Kleinsten ihre Freude an der Bewegung ausleben können und gestärkt sind durch gesunde, ausgewogene Ernährung.  
Mehr dazu: [www.ag.ch/gsndundzwaeg](http://www.ag.ch/gsndundzwaeg)