

# spectra

126



## Schule und Gesundheit

### 2 Die Projekte auf die Bedürfnisse der Schulen abstimmen

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Angeboten mit Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Um erfolgreich und nachhaltig zu sein, ist es wichtig, dass sich diese an den sprachregionalen Lehrplänen und an den Bedürfnissen der Schulen orientieren.

### 6 «Verbote senken die Gesprächsbereitschaft und verhindern Diskussionen»

In Schulhäusern, in denen die Nutzung von Smartphones erlaubt und geregelt ist, kommen Mobbing-Situationen seltener vor als in Schulen, in denen der Gebrauch von Handys verboten ist, hat Barbara Bonetti beobachtet. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin des Centro di risorse didattiche e digitali (Cerdd) über den Wert erzieherischer Auseinandersetzungen.

### 9 Der Schulweg ist ein Stück Lebensweg

Kinder lernen auf dem Schulweg ihre Umwelt kennen und knüpfen soziale Kontakte. Gemäss Bewegungsempfehlungen sollen sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Dies lässt sich am besten über den Schulweg in den Alltag integrieren.

# Die Projekte auf die Bedürfnisse der Schulen abstimmen

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Angeboten mit Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule. Um erfolgreich und nachhaltig zu sein, ist es wichtig, dass sich diese an den sprachregionalen Lehrplänen und an den Bedürfnissen der Schulen orientieren.

Bildung hat einen starken Einfluss auf die Gesundheit. Personen mit nur einem obligatorischen Schulabschluss haben im Alter eine deutliche schlechtere Gesundheit und eine um bis zu 5 Jahre tiefere Lebenserwartung als Personen mit einem Tertiärabschluss. Die schlechtesten Aussichten haben Personen ohne obligatorischen Schulabschluss. Das sind in der Schweiz immerhin fast zehn Prozent der 25-Jährigen. Bei ihnen ist die Gefahr gross, in schlecht bezahlten, prekären Jobs zu landen oder gar arbeitslos zu werden, was die Gesundheit negativ beeinflusst.

Entsprechend wichtig ist es, dass Schülerinnen und Schüler eine gute Bildung erhalten und in der Schule lernen, wie sie sich selbst neues Wissen und neue Kompetenzen ausserhalb der Schule aneignen können. Dies wird sich positiv auf ihre Gesundheit im Erwachsenenalter auswirken. Die obligatorische Schulzeit ist die einzige Phase, in der wir (fast) alle Kinder und Jugendlichen erreichen können. Es gibt zwar

kein Schulfach «Gesundheit», aber das Thema kommt in vielen Fächern vor. Zum Thema «Nachhaltige Entwicklung» steht im Lehrplan 21: «Gesundheit umfasst das physische, psychische und soziale Wohlbefinden des Menschen. Die Schülerinnen und Schüler lernen zunehmend, Mitverantwortung für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen.» Gemäss Konzept der fächerübergreifenden Themen sind die verschiedenen Aspekte in die einzelnen Fachberichtslehrpläne eingearbeitet, insbesondere in den Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft.

## Über 700 Kompetenzen im Lehrplan 21

Laut einer Analyse der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW werden im Lehrplan 21 über 700 Kompetenzen vermittelt, die im Zusammenhang mit Gesundheit stehen: Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, soziale Medien, Sexualität, Umgang mit Sucht oder Gewalt werden in der



**Positive Erlebnisse im Turnunterricht sind wichtig, da dies die Chance erhöht, dass eine Person auch später im Leben weiterhin aktiv Sport treibt und dies wiederum das Risiko für Übergewicht senkt.**

Schule behandelt. Die Schülerinnen und Schüler lernen im Verlauf ihrer Laufbahn, Konflikte zu lösen; sie lernen, im Internet nach Informationen zu suchen, sie zu verstehen, einzuordnen und darauf Entscheide zu fällen und schärfen so ihre Gesundheitskompetenz. Sie lernen, gesundheitliche Risiken einzuschätzen oder die Gefahr für

Unfälle zu erkennen. Kurzum: Bildung stärkt gesundheitsförderliches Verhalten.

Wichtig ist auch, dass positive Erlebnisse in Zusammenhang mit Bewegung im Turnunterricht gemacht werden. Dies erhöht die Chance, dass eine Person später im Leben weiterhin aktiv Sport treibt und dies senkt wiederum das Risiko

## Forum

### Vor Pessimismus wird gewarnt



Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt, Leiter Medizinische Dienste Basel-Stadt.

«Die Jugend achtet das Alter nicht mehr, zeigt bewusst ein ungepflegtes Aussehen, sinnt auf Umsturz, zeigt keine Lernbereitschaft und ist ablehnend gegen übernommene Werte» (ca. 3000 v. Chr., Tontafel der Sumerer).

Die aktuelle spectra-Ausgabe befasst sich mit dem Thema Schule und Prävention und ist damit auch mittendrin im Spannungsfeld

zwischen den Generationen. Sind doch Präventionsthemen rund um den Umgang mit Alkohol, Tabak, Stress, Sport und Bewegung, Ernährung, Freizeit, Gewalt, Liebe und Sexualität nie unabhängig vom Zeitgeist. Prävention und Gesundheitsförderung müssen sich, wenn auch viele Präventionsthemen in ihrer Essenz zeitlos sind, immer neu finden in einer sich verändernden Welt.

Ähnlich wie der unbekannt Autor der sumerischen Tontafeln sind wir dabei immer wieder gefährdet, die Zukunft der Kinder und Jugendlichen allzu pessimistisch zu sehen, sei es wegen des im Vergleich mit der eigenen Jugendzeit fremden Verhaltens oder aufgrund der veränderten äusseren Umstände. «Vorgänger» neigen offensichtlich in der ganzen Weltgeschichte dazu, ihre «Nachfolger» etwas abzuwerten, obwohl dafür die faktische Grundlage jeweils fehlt. So anders sind die Kinder dann doch auch nicht.

Bei der Präventionsarbeit führt dieses generationsmässig verzerrte Bild dazu, dass hauptsächlich über Negativtrends die Notwendigkeit der Prävention begründet wird und einzelne neue Entwicklungen, z. B. neue Medien, zu lange ein «Gesundheitsgefahr»-Label erhalten. Als wären die Prävention und Gesundheitsförderung gerade auch in der Schule nicht zeitlos sinnvoll und notwendig und könnten solche neuen Entwicklungstrends nicht die Präventionsarbeit sinnvoll unterstützen. Damit gerät die Prävention gerade auch im schulischen Umfeld nicht selten in den Sog einer unnötig pessimistischen Sicht der Entwicklung und kann damit die Kinder und Jugendlichen nicht genügend erreichen. Positive Trends und damit häufig auch Erfolgsgeschichten der Prävention erhalten dabei zu wenig Raum. Positive Trends? Ja, so zeigt beispielsweise die aktuelle Auswertung der schulärztlichen Befragungsdaten des Kantons Basel-Stadt erfreulicherweise einen klaren Rückgang des Suchtmittelkonsums bei Zigaretten, Cannabis und Alkohol bei Jugendlichen.

Wir sollten gerade auch in der Präventionsarbeit in den Schulen diese Veränderungskraft der Jugend noch stärker direkt mit einbeziehen. Die «Alten» haben die Erfahrungen und die «Jungen» die Energie und neue Ideen. Bringen wir dies in der Schule der Zukunft noch stärker zusammen.

Kontakt: [thomas.steffen@bs.ch](mailto:thomas.steffen@bs.ch)



Andrea Arz de Falco, Vizedirektorin und Leiterin Direktionsbereich Öffentliche Gesundheit

## Das gleiche Mass an Motivation

Ich erinnere mich noch daran, wie früher im Turnunterricht zwei Gruppen gebildet wurden, um Völkerball zu spielen. Jeweils zwei Kinder durften sich der Reihe nach eine Mannschaft zusammenstellen wobei die Schwächsten immer bis zum Schluss warten mussten, um dann unter grossem Gemaule der anderen doch noch in eine Mannschaft aufgenommen zu werden. Für die am Anfang gewählten, war das sicher stets eine tolle Bestätigung – für die am Schluss gewählten Mal für Mal demotivierend.

Das Beispiel steht stellvertretend für viele andere Situationen in der Schule, in denen die Chancengleichheit verstärkt wird anstatt einen Ausgleich zu erzielen. Chancengleichheit hat den Anspruch, ungleiche Ausgangslagen, zum Beispiel bezüglich körperlicher Fitness oder Herkunft, auszugleichen, um allen eine angemessene Perspektive und entsprechende Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Es geht für mich bei der Chancengleichheit vor allem um den Anspruch auf das gleiche Mass an Motivation, Ermutigung und Anerkennung.

Ob die Schulteams auch heute noch nach dem altbekannten Muster gewählt werden, weiss ich nicht. Die Zahlen zeigen jedoch: Es ist noch ein weiter Weg, bis die ungleichen Ausgangslagen sich etwas angleichen werden. Noch immer haben Kinder aus ärmeren und bildungsschwachen Familien die deutlich schlechteren Chancen auf eine gute Gesundheit. Zum Beispiel, weil sich die Eltern die Mitgliederbeiträge beim Sportverein nicht leisten können. Und die Kinder vielleicht auch deswegen Mal aufs Mal demotiviert aus dem Turnunterricht gehen.

Die Lehrpersonen vermitteln den Kindern und Jugendlichen in der Schule viele Kompetenzen, damit sie gesund durchs Leben kommen. Es geht darum, Ressourcen zu stärken, Resilienz ausbilden, und zu lernen, mit Belastungen umzugehen. Wichtig ist aber auch, zu vermitteln, dass sich der Wert des Menschen nicht an seiner Leistungsfähigkeit und seiner Produktivität bemisst. Und genauso zentral ist die Förderung von Werten wie Respekt, Freundlichkeit und Ehrlichkeit. Eine Aufgabe, welche die Schule aber nicht alleine übernehmen kann.

ten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention mit dem Ziel, Schulen gesundheitsförderlich zu machen. Es gibt viele Akteure und viele Projekte. Schulleiterinnen und Schulleiter, die oft für das Thema zuständig sind, sprechen gut auf Beratung und Fortbildung in diesem Bereich an und sind interessiert, sich des Themas anzunehmen. Allerdings ist es oft nicht einfach, sich einen Überblick über die verschiedenen Angebote zu verschaffen. Die Qualität der Angebote ist unterschiedlich und die Wirksamkeit in der Praxis mancher Programme ist ungenügend belegt und evaluiert.

Entscheidend ist hier, dass sich diese Angebote am Lehrplan orientieren. Welche Bedürfnisse haben die Lehrpersonen und die Schülerinnen und Schüler? Welche Ziele sind in den nationalen Lehrplänen verankert? Wenn sich die Angebote nicht an diesen Rahmenbedingungen orientieren, werden sie nicht nachhaltig sein. Insbesondere in stressigen Phasen, in denen die Zeit in den Schulen knapp wird, besteht die Gefahr, dass Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte, die nicht genau auf die Bedürfnisse der Schule zugeschnitten sind, als Erstes zurückgestellt werden. Was also tun? Hilfreich sind hier die Vorgaben und Angebote von kantonalen Fachstellen. Sie geben den Schulen Orientierungshilfen und Informationen darüber, welche Projekte funktionieren und wie.

Das BAG engagiert sich seit über 20 Jahren für Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen. Das BAG ist unter anderem eine Trägerin der Netzwerkplattform **bildung+gesund** Netzwerk Schweiz. Dabei handelt es sich um ein nationales Netzwerk, das sich für die Implementierung von Prävention und Gesundheitsförderung im schulischen Kontext sowie die Zusammenarbeit und Koordination der verschiedenen Akteure einsetzt. Andere Themen, die je nachdem auch im Schulsetting eine Rolle spielen, sind Alkohol, Tabak, Cannabis und sexuelle Gesundheit.

Kontakt:  
Dagmar Costantini, Sektion  
Öffentliche Gesundheit,  
dagmar.costantini@bag.admin.ch

Links:  
BAG-Seite: Gesundheit in der  
Schule  
<https://tinyurl.com/y2tvsg56>

[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)



schaftliche Strukturen hinweg, denn interessant ist, dass der Effekt von Bildung und Gesundheit in allen europäischen Ländern zu beobachten ist. Auch in den nordischen Ländern wie Schweden oder Finnland, an denen sich die hiesigen Schulsysteme oft orientieren,

**Es gibt zwar kein Schulfach «Gesundheit», aber das Thema kommt in vielen Fächern vor.**

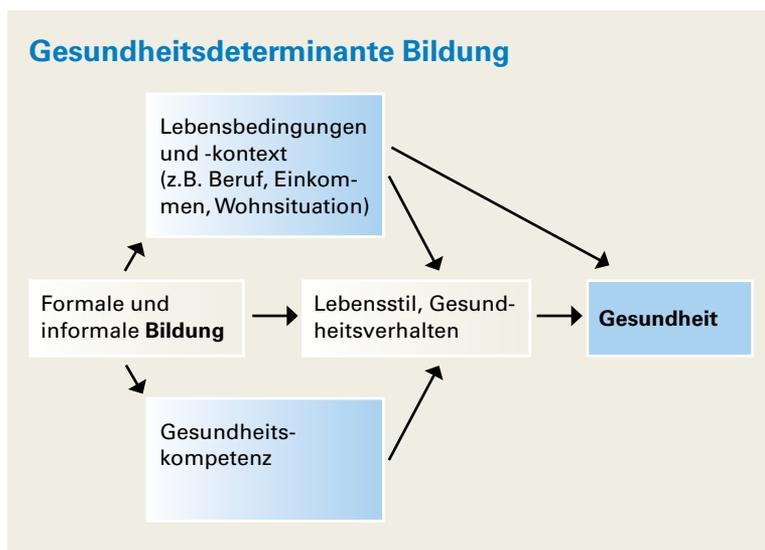
leben Menschen mit höherer Bildung länger.

Wichtig ist jedoch nicht nur, was die Kinder lernen, sondern auch wie und wo. Deshalb liegt der Fokus einer gesundheitsförderlichen Schule auch auf einer angenehmen Lern- und Lehratmosphäre. Dazu gehören die Lehrpersonengesundheit und das Schulhaus, insbesondere etwa das Schulzimmer. Eine BAG-Studie hat gezeigt, dass in rund zwei Dritteln der Schulen die Luftqualität ungenügend ist. Ist die Raumluftqualität schlecht, wirkt sich das auf die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler aus: Sie fühlen sich müde oder haben Kopfschmerzen. Ihre Leistungsfähigkeit lässt nach. Mit systematischem und effizientem Fensterlüften kann die Luft im Schulzimmer rasch verbessert werden (siehe Artikel Seite 10). Ein weiterer Punkt ist die Ernährung, denn eine ausgewogene Ernährung (zum Beispiel am Mittagstisch) unterstützt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (siehe Artikel Seite 12).

Mittlerweile gibt es in der Schweiz eine Vielzahl an Angeboten

ko von Übergewicht. Eine aktuelle Studie des Robert Koch-Instituts zeigt, wie Bildung, Einkommen und Gesundheit verknüpft sind: In Deutschland sind lediglich elf Prozent der Kinder aus Familien mit hohem Einkommen sportlich inaktiv, bei Kindern von Eltern mit geringem Einkommen treiben hingegen 28 Prozent keinen Sport.

Die Verbindung von Bildung und Gesundheit wirkt nicht nur stark, sondern auch langfristig. Was Schülerinnen und Schüler lernen, das bleibt ihnen oft ein Leben lang. Das gelernte gesundheitsförderliche oder gesundheitsschädigende Verhalten hält oft bis ins Seniorenalter an. Und die Verbindung wirkt über verschiedene gesell-



**Bildung hat via Lebensbedingungen, Lebensstil und Gesundheitskompetenz einen starken Einfluss auf die Gesundheit. Und mit höherer Gesundheit steigt die Lebenserwartung.**

# ADHS an der Schule: mit herausfordernden Kindern lernen

In fast jeder Klasse gibt es impulsive und unaufmerksame Kinder. Das BAG finanziert Weiterbildungen, in denen Lehrpersonen lernen, wie sie Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten besser im Unterricht fördern und in die Klasse integrieren können.

Zu Beginn dieses Jahrtausends sind sowohl die Anzahl Diagnosen für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) wie auch der Ritalinkonsum stark gestiegen. Doch die Lage hat sich stabilisiert, wie die Ritalinverkäufe der letzten 10 Jahre zeigen. Heute sind etwa fünf Prozent aller Schülerinnen und Schüler in der Schweiz von Störungen aus dem ADHS-Spektrum betroffen (siehe Kasten). Die Krankheit beeinträchtigt nicht nur das Lernen und die Schulkarriere der Kinder, mit ADHS in der Kindheit geht auch später im Leben ein erhöhtes Risiko für Suchtmittelkonsum und Gewalt einher.

## Lösungsansätze

Das Verhalten dieser Kinder kann zudem für die Lehrperson belastend sein. Viele Lehrpersonen sind unsicher, wie sie diese Kinder im Rahmen des Regelunterrichts fördern können. Um die Lehrpersonen zu befähigen, sich der Herausforderung ADHS im Schulalltag zu stellen und damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention von schulischen und gesellschaftlichen Fehlanpassungen zu leisten, hat das Zentrum Lernen und Sozialisation der Pädagogischen Hochschule FHNW gemeinsam mit Lehrpersonen aus dem Kanton Solothurn geeignete Strategien und Lösungsansätze für ADHS im Schulkontext entwickelt. Und mit der vom BAG finanzierten «Interventionsstudie zur Förderung von Kindern mit Unaufmerksamkeit und Verhaltensauffälligkeiten in der Schule» (Fokus) ein entsprechendes Weiterbildungsangebot für Lehrpersonen der Primarschule konzipiert – und wissenschaftlich überprüft.

## Sinnvolle Strukturierung des Unterrichts

Zu den Massnahmen des Fokus-Ansatzes gehören Elemente der Klassenführung, etwa das Farbenrad oder verschiedene Lernecken. Mit dem Farbenrad können die Lehrpersonen dem Unterricht bewusst einen Rhythmus verleihen – und ihren Schülerinnen und Schülern klar signalisieren, ob sie aktuell in einer Phase der Stillarbeit oder in einer Phase des freien Spiels oder ähnlicher Aktivitäten stecken. Mit der Einrichtung von verschiedenen Lernecken (also etwa klar getrennten Bewegungs-, Ruhe-, Dokumentations- oder Spiel-



Etwa fünf Prozent aller Schülerinnen und Schüler sind von ADHS-Störungen betroffen. Viele Lehrpersonen sind unsicher, wie sie diese Kinder fördern können.

ecken) oder auch Einzelarbeitsplätzen haben die Lehrpersonen die Möglichkeit, den Unterrichtsraum sinnvoll aufzuteilen. Das Ziel dieser und weiterer Massnahmen ist eine Strukturierung des Unterrichts, die verhaltensauffälligen Schülerinnen und Schülern eine klare Orientierung und möglichst wenig Ablenkung bietet.

## Grösserer Zusammenhalt in der Klasse

Der Fokus-Ansatz beinhaltet auch Elemente, die direkt auf das verhaltensauffällige Kind abzielen. Dazu gehören etwa akustische Konzentrationsübungen oder der Einbau von kurzen Bewegungssequenzen in den Unterricht. Die Ergebnisse der Studie belegen eine positive Wirkung der Massnahmen auf die Unaufmerksamkeit und ansatzweise auf die Hyperaktivität und Impulsivität der Kinder. Zudem begünstigt der Fokus-Ansatz die soziale Integration der von ADHS betroffenen Kinder, was sich wiederum positiv auf deren Verhal-

ten auswirkt: Der grössere Zusammenhalt in der Klasse stabilisiert und beruhigt. Aus den Ergebnissen der Fokus-Studie lässt sich deshalb ableiten, dass Konzentration und Wertschätzung wirksamere Mittel für Hyperaktivität und Impulsivität im Unterricht sind als Bewegung und Sport.

Kinder mit ADHS sollten nicht nur psychologisch betreut und bei Bedarf medikamentös behandelt, sondern auch mit pädagogischen Massnahmen unterstützt und gefördert werden. Der erfolgreiche Fokus-Ansatz zeigt auf, wie Lehrpersonen mit Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität in der Unterstufe umgehen können. Der Kurs ist in mehreren Kantonen der Deutschschweiz ins Weiterbildungsangebot von Pädagogischen Hochschulen aufgenommen worden.

Kontakt:  
Anna Rickli, Direktionsbereich  
Öffentliche Gesundheit,  
anna.rickli@bag.admin.ch

## Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS)

ADHS ist die häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen, sie wird bei Jungen merklich häufiger diagnostiziert als bei Mädchen. Die Störung äussert sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, der Impulsivität und der Selbstregulation, oft kommt auch eine starke körperliche Unruhe oder Hyperaktivität hinzu. Diese Symptome haben jedoch noch keinen Krankheitswert: Erst wenn sie zu erkennbarem Leiden führen oder mehrere Lebensbereiche deutlich beeinträchtigen, ist eine ADHS-Diagnose gerechtfertigt. Als neurobiologische Störung hat ADHS weitgehend genetische Ursachen. Früher galt die Störung als reines Verhaltensproblem, doch heute wird sie zunehmend als komplexe Entwicklungsverzögerung des Selbstmanagementsystems im Gehirn verstanden. Verlaufsstudien haben nachgewiesen, dass die Störung bei 40 bis 80 Prozent der diagnostizierten Kinder auch in der Adoleszenz und bei einem Drittel auch später im Erwachsenenalter fortbesteht.

# Suchtmittelkonsum bei Schülerinnen und Schülern

Konsumieren Schülerinnen und Schüler Alkohol, Tabak und andere psychoaktive Substanzen, kann dies ihre Gesundheit kurz- oder langfristig negativ beeinflussen. Die Schülerstudie HBSC zeigt regelmässig auf, ob und wie Jugendliche Suchtmittel konsumieren. Sie zeigt auch: Nicht alle Schülerinnen und Schüler greifen mit gleicher Wahrscheinlichkeit zu Suchtmitteln.

Jugendliche sind neugierig, wollen Neues ausprobieren und Erfahrungen sammeln. Daher reizt es viele Schülerinnen und Schüler, Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis auszuprobieren. Das Experimentieren mit Substanzen wirkt sich allerdings oft negativ auf die Gesundheit aus. Das Gehirn von Jugendlichen im Wachstum ist besonders anfällig für Schäden, die durch den Konsum von Suchtmitteln verursacht werden. Bei einigen Schülerinnen und Schülern bleibt es nicht beim Experimentieren – sie beginnen, regelmässig zu konsumieren. Die Schweizerische Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC liefert alle vier Jahre Daten darüber, wie 11- bis 15-Jährige in der Schweiz Suchtmittel konsumieren.

## Alkohol: Rauschtrinken ist bei 15-Jährigen verbreitet

Je älter die Schülerinnen und Schüler sind, desto eher haben sie bereits mit Alkohol experimentiert: Während bei den 11-Jährigen 22 Prozent der Jungen und 11 Prozent der Mädchen schon Alkohol probiert haben, sind es bei den 15-Jährigen um die 70 Prozent. Auch regelmässiger Konsum ist vor allem bei älteren Schülerinnen und Schülern ein Thema: Bei den 15-Jährigen trinken 11 Prozent der Jungen und 4 Prozent der Mädchen mindestens wöchentlich Alkohol. Etwa ein Viertel der 15-Jährigen hat sich im Monat vor der Befragung in einen Rausch getrunken. Woher also bekommen die 15-Jährigen Alkohol? 2018 haben 80 Prozent der 15-Jährigen diesen mindestens einmal von bekannten Drittpersonen erhalten.

## E-Zigaretten: Dampfen reizt Schülerinnen und Schüler

Die Hälfte der 15-jährigen Jungen und etwas mehr als ein Drittel der gleichaltrigen Mädchen haben mindestens einmal eine E-Zigarette ausprobiert. Im gleichen Alter haben 35 Prozent der Jungen und 30 Prozent der Mädchen schon herkömmliche Zigaretten geraucht. Die Zahlen zeigen: Schülerinnen und Schüler versuchen eher E-Zigaretten als herkömmliche Zigaretten. Viele Fachleute sehen E-Zigaretten als Einstiegsprodukt, das bei Jugendlichen eine

Nikotinabhängigkeit fördert. Sie plädieren daher dafür, dass E-Zigaretten zukünftig nicht mehr an Minderjährige abgegeben werden dürfen.

Knapp 10 Prozent der 15-jährigen Jungen und fast 8 Prozent der gleichaltrigen Mädchen rauchen mindestens wöchentlich herkömmliche Zigaretten, je rund die Hälfte von ihnen rauchen täglich. Trotz Verkaufsverbot in den meisten Kantonen kaufte sich 2018 knapp die Hälfte der 15-Jährigen, die im Monat vor der Befragung rauchten, die Zigaretten mindestens einmal selber.

Mit illegalem Cannabis experimentierten bereits 27 Prozent der 15-jährigen Jungen und 17 Prozent der gleichaltrigen Mädchen. 8 Prozent der 15-jährigen Jungen und 4 Prozent der gleichaltrigen Mädchen haben im letzten Monat vor der Befragung mindestens dreimal Cannabis konsumiert.

## Eltern haben Potenzial für Suchtprävention

Die Wahrscheinlichkeit, dass Schülerinnen und Schüler risikoreich Suchtmittel konsumieren, ist nicht bei allen gleich gross. Es gibt Fak-

## Die Schülerstudie HBSC

Für die internationale Schülerstudie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) befragt Sucht Schweiz alle vier Jahre 11- bis 15-jährige Schülerinnen und Schüler zu ihrem Gesundheitsverhalten und zum Substanzkonsum. Das BAG und die Mehrzahl der Kantone finanzieren die Studie. 2018 wurden 11 121 Schülerinnen und Schüler aus allen Teilen der Schweiz befragt. [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

toren, die sie womöglich vor risikoreichem Suchtmittelkonsum schützen, und andere, die ein Risikoverhalten potenziell fördern. Die Schülerstudie bildet einen Teil der verschiedenen Risiko- und Schutzfaktoren ab. Ein wichtiger Schutzfaktor ist das «elterliche Bescheidwissen»: Geben die befragten Schülerinnen und Schüler an, dass ihre Eltern gut über ihr Leben im Bilde sind, konsumieren sie seltener Suchtmittel, als wenn sie denken, dass ihre Eltern ihre Freizeitaktivitäten und ihren Umgang nur mässig kennen.

Auch die empfundene Unterstützung durch die Familie hat vermutlich einen schützenden Effekt, wohingegen es punkto risikoreichem Substanzkonsum weniger

zählt, ob sich die Schülerinnen und Schüler von ihrem Freundeskreis unterstützt fühlen. Weitere Faktoren, die ein risikoreiches Konsumverhalten wahrscheinlich fördern, sind zu wenig Schlaf vor Schultagen, ein als nicht gut empfundener Gesundheitszustand oder Schulstress. Sind die Jugendlichen mit ihrem Leben unzufrieden, greifen sie eher zu Suchtmitteln, als wenn sie eine hohe Lebenszufriedenheit haben.

### Kontakt:

Andrea Poffet, Sektion Wissenschaftliche Grundlagen, [andrea.poffet@bag.admin.ch](mailto:andrea.poffet@bag.admin.ch)



Wenn die Eltern gut über das Leben der Kinder im Bilde sind, konsumieren diese weniger Suchtmittel.

# «Verbote senken die Gesprächsbereitschaft und verhindern Diskussionen»

In Schulhäusern, in denen die Nutzung von Smartphones erlaubt und geregelt ist, kommen Mobbing-Situationen seltener vor als in Schulen, in denen der Gebrauch von Handys verboten ist, hat Barbara Bonetti beobachtet. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Direktion des Centro di risorse didattiche e digitali (Cerdd) über den Wert erzieherischer Auseinandersetzungen und über den pädagogisch sinnvollen Einsatz digitaler Medien.

**Frau Bonetti, oft ist zu hören, dass die Kinder in der Pause sich nicht mehr wie früher auf dem Pausenplatz austoben, sondern sitzen bleiben und auf ihren Handybildschirm starren.**

Das ist ein Vorurteil. Eine differenziertere Betrachtung offenbart, dass in der Primarschule nur sehr wenige Kinder ein Handy dabei haben. Der Gebrauch eines Smartphones während der Schulzeit – und also auch während der Pausen – ist in allen Schulen verboten. Auf dieser Stufe ist das Handy sicher kein Problem. In der Sekundarstufe ist die Situation komplexer. Ich

**Die Schülerinnen und Schüler haben also das Recht, ihr Smartphone mitzunehmen. Allerdings darf das Handy während des Unterrichts weder sichtbar noch hörbar sein.**

persönlich bin überzeugt davon, dass Bewegung und frische Luft guttun und gefördert werden sollen. Ich denke aber auch, dass die Jugendlichen Gelegenheiten zur freien Entfaltung erhalten sollen. Oft dürfen sie die Wiese neben dem Schulhaus nicht betreten oder wegen möglicher Bruchschäden nicht mit dem Ball spielen. Es sollte nicht nur Verbote, sondern auch Anreize geben.

Im Kanton Tessin haben wir beschlossen, die Handynutzung – unter Beachtung einiger Vorschriften, die wir erarbeitet haben – zu erlauben. Die Schülerinnen und Schüler haben also das Recht, ihr Smartphone mitzunehmen. Allerdings darf das Handy während des Unterrichts weder sichtbar noch hörbar sein. Die einzelnen Schulhäuser lassen die kantonalen Vorschriften in ihre Reglemente einfließen und entscheiden selber, ob die Schülerinnen und Schüler ihre Handys während der Pausen benutzen dürfen. Deshalb wird das je nach Schulhaus auch unterschiedlich gehandhabt.

Ich finde es in jedem Fall sinnvoll, wenn die Regeln mit den Kin-

dern besprochen und gemeinsam erarbeitet werden.

**Der Handygebrauch birgt auch Risiken für die psychische Gesundheit. Wie gefährlich sind Phänomene wie Internet- oder Gamesucht?**

Die Diskussion, was eine Verhaltenssucht ist, ist im Gange. Vor einigen Jahren wurde die Gamesucht – aber nicht die Internetsucht – als Krankheitsbild im aktuell gültigen amerikanischen Leitfaden für psychische Störungen, dem DSM-5, aufgenommen. Ernste Fälle von Gamesucht treten glücklicherweise relativ selten auf. Für die Betroffenen ist es wichtig, dass die Krankenkassen ihre Störung anerken-

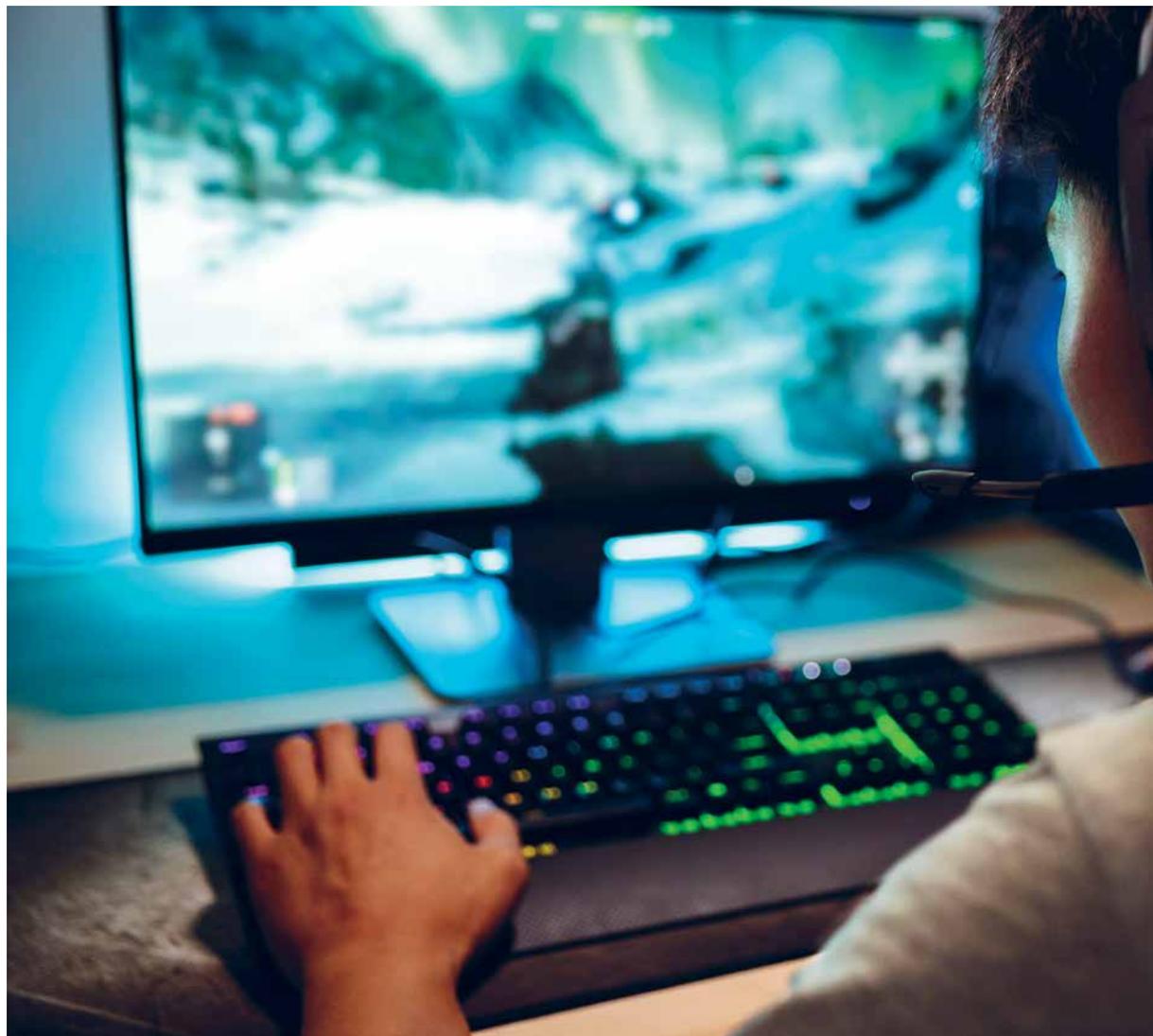
nen und für die Therapie aufkommen. Doch aus Sicht der Gesundheitsförderung und Prävention finde ich weder ungerechtfertigte Panik noch Verbote sinnvoll, um eine Gamesucht zu vermeiden. Ein Handyverbot erschwert den Austausch. Dabei ist der Austausch zwischen Jugendlichen und Erwachsenen genau das, was bezüglich digitaler Technologien am meisten fehlt, wie die Fachliteratur belegt. Wer im Gespräch mit den Jugendlichen bleibt, Regeln für die Handynutzung verhandelt und die Erlebnisse der Jugendlichen mit ihnen bespricht, hat die Chance, eine erzieherische Funktion wahrzunehmen. Es geht darum, mit den Jugendlichen das Gespräch zu suchen, umso mehr, wenn man sieht, dass sie sich aus dem sozialen Leben mit den Gleichaltrigen zurückziehen, nur noch auf dem Handy spielen. Oft ist es sinnvoll, auch die Eltern und den schulpсихologischen Dienst einzubeziehen.

**Eine weitere, oft gehörte Gefahr für die psychische Gesundheit ist das Cybermobbing.**

Nicht jeder Konflikt, der vielleicht auf dem Pausenplatz beginnt und dann im Chat weitergeführt wird, gilt als Cybermobbing. Um Mobbing handelt es sich, wenn ein Opfer über längere Zeit von einer Gruppe absichtlich klein gemacht und auch bedroht wird. In jedem Fall ist es wichtig, dass die betroffenen Jugendlichen mit jemandem über das Problem sprechen können. Unser Präventionsansatz baut auf den Erziehungsressourcen und -kompetenzen von Lehrpersonen auf. Aus unserer Sicht geht es weniger darum, dass die Jugendlichen von Expertinnen oder Experten erfahren, wo sie aufpassen

**Nicht jeder Konflikt, der vielleicht auf dem Pausenplatz beginnt und dann im Chat weitergeführt wird, gilt als Cybermobbing.**

müssen und auf was sie Acht geben sollen. Viel entscheidender ist, dass die Lehrpersonen offen sind, die Jugendlichen in ihrer Bezie-



**Ernste Fälle von Gamesucht sind glücklicherweise selten. In jedem Fall ist es wichtig, dass betroffene Jugendliche mit jemandem über das Problem reden können.**

hungswelt begleiten (die sich in diesem Alter ständig verändert) und ein gutes Klassen- und Schulklima fördern.

Wir bieten Weiterbildungskurse für die Lehrpersonen an, damit sie in Mobbing-Situationen richtig reagieren können. Weil sowohl Opfer als auch Täter minderjährig sind, müssen auch beide geschützt werden, auch wenn die spontane Reaktion jemanden vielleicht eher dazu verleitet, nur das Opfer zu schützen – und den Täter zu bestrafen. Deshalb bereiten wir mit unseren Kursen die Lehrpersonen auf solche Situationen vor. Wir möchten, dass sie auch den Tätern helfen können. Das schliesst nicht aus, dass Sanktionen ergriffen werden müssen, aber oft ist die Verarbeitung des Fehlers und die Reparatur viel wichtiger und hilfreicher als die Sanktion.

### Wie wirkt sich ein Handyverbot in der Schule auf das Auftreten von Mobbing-Fällen auf?

Beim Erstellen der Vorschriften zu Handynutzung ist uns aufgefallen,

dass in Schulhäusern, die den Gebrauch von Handys verbieten, öfter Mobbing-Situationen vorkommen als in Schulen, wo die Nutzung von Smartphones geregelt und erlaubt ist. Wir denken, das hat auch wieder damit zu tun, dass Verbote die Gesprächsbereitschaft senken und Diskussionen verhindern. Wenn die Lehrpersonen jedoch im Austausch stehen, können sie oft schon in Konflikte eingreifen, bevor sie sich ausweiten und eskalieren.

### Gibt es grundlegende Unterschiede zwischen Konflikten, die physisch auf dem Pausenplatz stattfinden, und Konflikten in der digitalen Welt?

Weil die Informationen schneller reisen können, greifen Konflikte in den sozialen Medien in der Regel rascher um sich. Zudem kommt es in der schriftlichen Kommunikation unter Gruppen eher zu Missverständnissen als im direkten Gespräch, bei dem man auch die nonverbalen Zeichen lesen und immer sofort nachfragen kann, ob man etwas richtig verstanden hat oder nicht.

Doch wir Erwachsenen neigen dazu, bei Konflikten in der digitalen Welt in Panik zu verfallen. Zum Beispiel: Kürzlich kam es in einer Kleinschulklasse zu einem Konflikt wegen eines Videogames. Anstatt die Situation ruhig zu analysieren, eskalierte die Diskussion und eine selbsternannte Taskforce verteilte das Spiel, als ob nur das Game für den Konflikt verantwortlich wäre. Das Problem ist ja oft, dass die Kinder und Jugendlichen in der digitalen Welt allein sind. Niemand steckt 20 Kinder stundenlang unbeaufsichtigt in eine Turnhalle. Doch bei den Spielen am Handy oder am Computer sind die Erwachsenen weit weg. Wir müssen nachfragen, um etwas näher dabei sein und in einen Dialog treten zu können. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Interesse und Empathie.

### Bisher haben wir über die Probleme der Handynutzung gesprochen, wechseln wir zu den Chancen. Heute bieten sich im Schulalltag Möglichkeiten, die es vor 20 Jahren noch nicht gab. Was hätten Sie damals als Kind gern genutzt?

Ich musste unendlich lange das Wörterbuch studieren, das geht heute schneller und praktischer mit einer App. Mir gefallen auch die vielen Tutorials und Videos, die nicht nur für die Schule, sondern auch für private Interessen genutzt



## Barbara Bonetti

Barbara Bonetti hat an der Universität Fribourg Pädagogik, Heilpädagogik und Soziale Arbeit studiert. Danach war sie als Stützlehrperson an der Mittelschule tätig. Nach der Geburt ihres ersten Sohns hat sie für die Gesundheitsförderung in der Schule gearbeitet und verschiedene Arbeitsgruppen zum Thema sexuelle Erziehung koordiniert. Seit 2015 ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Direktion des kantonalen Zentrums für Bildungs- und digitale Ressourcen (Centro di risorse didattiche e digitali, Cerdd). Sie leitet dort den Bereich «Schule und Digitales».

werden können. Die Kinder und Jugendlichen von heute können auch, ohne sich zu treffen, untereinander in Kontakt bleiben, auch mit Personen, die sehr weit weg sind. Es ist heute auch einfacher, Filme zu drehen und zu montieren. Aber auch aus Elternsicht bin ich froh, dass es jetzt Handys gibt. Man ist sicherer, wenn man weiss, dass man die Jugendlichen im Ausgang telefonisch erreichen kann.

### Wie bringt man jungen Leuten Medienkompetenz bei?

Das wird je nach Kanton unterschiedlich angegangen. In der deutschen Schweiz ist das Fach «Informatik und Medien» im Lehrplan verankert, im Kanton Tessin

### Die Kinder und Jugendlichen können, ohne sich zu treffen, untereinander in Kontakt bleiben, auch mit Personen, die sehr weit weg sind. Es ist auch einfacher, Filme zu drehen und zu montieren.

gehören Medien und Technologien zur allgemeinen Bildung. Der Begriff «Medienkompetenz» ist vielschichtig und umfasst mehrere Aspekte. Wir haben ihn für unsere Arbeit in drei Bereiche unterteilt. Da ist erstens die Alphabetisierung, in der es darum geht, grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Hard- und Software zu vermitteln und die Leute zu befähigen, als eigenständige «User» Computer einzusetzen. Der zweite Bereich dreht sich um klassische Informatikkenntnisse, also etwa um den Erwerb von einfachen Codier- und Programmierfähigkeiten. Und als dritten und letzten Bereich der Medienkompetenz sehen wir die Fähigkeiten, die es für einen bewussten Umgang mit Medien braucht. Das ist der Bereich, der am schwierigsten zu vermitteln ist, weil das Bewusstsein darüber, was man tut und wieso man es tut, viel mit dem

Sammeln von eigenen Erfahrungen zu tun hat.

### Worüber freuen Sie sich in Sachen digitale Medien in der Schule besonders?

Ende letzten Jahres haben wir in Mendrisio unser Laboratorio di artigianato digitale (LAD) eingerichtet. Im Januar soll ein weiterer sogenannter Makerspace in Bellinzona aufgehen. Das LAD ist ein Werkraum, in dem nicht nur Hammer, Schere und andere herkömmliche Utensilien zur Verfügung stehen, sondern auch digitale Tools und 3-D-Drucker.

Mir gefällt dieser sehr schöne und innovative Ansatz, denn in unsere Werkstatt kommen Lehrpersonen und ihre Schülerinnen und Schüler mit einem – oft auch künstlerisch anspruchsvollen – Projekt. Die Lernenden haben ein konkretes Ziel, das sie spielerisch verfolgen können. Aber wichtig ist vor allem auch, dass sie auf dem Weg zum Ziel viele unterschiedliche Lerngelegenheiten haben. Viele Kinder verbringen einen grossen Teil ihrer Freizeit vor dem Bildschirm. Wir möchten ihnen zeigen, wie sie sich nicht nur die Zeit vertreiben, sondern dabei auch etwas Nützliches machen und herstellen können.

### Wo sehen Sie die Grenzen der Technologie?

Ich komme von der Gesundheitsförderung und Prävention her und habe erst hier am Cerdd gesehen, wie viele tolle Einsatzmöglichkeiten es für digitale Medien im Unterricht gibt. Mir scheint jedoch wichtig, dass diese Technologie pädagogisch sinnvoll eingesetzt wird. Zuerst muss die Lehrperson ihre pädagogischen Ziele definieren und erst danach die Mittel, nicht umgekehrt. Die digitalen Medien sind kein Selbstzweck, sie sollen die Schülerinnen und Schüler unterstützen, ihre Lernziele zu erreichen.

# Früherkennung und Frühintervention bei Kindern und Jugendlichen

Der etablierte Ansatz zur «Früherkennung und Frühintervention» wird im Rahmen der NCD-Strategie auf neue Gefährdungen und Zielgruppen ausgeweitet. Bisher war er im Suchtbereich vor allem für Jugendliche von Bedeutung. Neu soll er auch für Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen angewendet werden und auch Risiken wie die exzessive Internetnutzung berücksichtigen.

Phasen von Verwirrung, Druck und auffälligem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen gehören zum Erwachsenwerden. Es gibt aber Lebenssituationen, in denen Kinder und Jugendliche besonders verletzlich sind, zum Beispiel bei Problemen in der Schule, bei einem Todesfall eines nahestehenden Menschen oder bei einer Scheidung der Eltern. Kommt es in der Folge zu einem übermässigen Suchtmittelkonsum, zu psychischen Problemen oder zu einem ungesunden Lebensstil liegt eine Gefährdung vor. Die sogenannte Früherkennung und Frühintervention (F+F) ist ein etabliertes und wirksames Instrument, um Probleme zu erkennen und Hilfestellungen zu finden. Dies zeigen die Erfahrungen mit entsprechenden F+F-Massnahmen in der Suchtprävention bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen.

Früherkennung geschieht durch Bezugspersonen im schulischen, im beruflichen oder im privaten Umfeld, zum Beispiel durch eine Lehrperson oder ein Familienmitglied. Die Frühintervention umfasst dabei Elemente der Gesundheitsförderung sowie der Suchtprävention, der Begleitung, Beratung und Behandlung. Die unterstützenden Massnahmen kommen im Alltag der Betroffenen zum Einsatz, d.h. in der Familie, in der Kinderkrippe, beim Kinderarzt, in der Schule, in Jugendheimen etc. So sollen beispielsweise Jugendliche mit Suchtproblemen zunächst Unterstützung in der Schule erhalten. Ihren Lehrpersonen werden Schulsozialarbeitende zur Unterstützung zur Seite gestellt.

## Frühzeitiger Beginn bringt bessere Ergebnisse

Dieses Konzept kann auch bei psychischen Problemen (z. B. Angststörungen) von Kindern und Jugendlichen angewendet werden. Neben dem Einbezug von Schulsozialarbeitenden wird das Gespräch mit den Eltern und Bezugspersonen gesucht. Eine frühzeitige Behandlung bringt insgesamt ein besseres Ergebnis, da die persönlichen Ressourcen der Betroffenen einfacher aktiviert werden können. Auch können die gefährdeten

Schülerinnen und Schüler im Schulbetrieb besser integriert bleiben und ein «gesundes» Lernen ist weiterhin möglich.

Bei den Jugendlichen kommt der Netzwerkarbeit eine besondere Bedeutung zu. Deshalb wird F+F nicht nur in der Schule und der Gemeinde koordiniert, sondern auch im Freizeitbereich (Jugendtreffs, Vereine).

## Übergreifender Ansatz

Für wirksame F+F-Massnahmen bei Kindern und Jugendlichen ist ein übergreifender Ansatz nötig, der die verschiedenen Fachleute (Suchtprävention, Gesundheitsförderung, Gesundheitsversorgung etc.) und die Bezugspersonen miteinbezieht und ihnen Rahmenbedingungen gibt. Die beiden Handlungsbereiche Früherkennung und Frühintervention müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt und in den verschiedenen Settings angewendet werden.

Im Rahmen der Früherkennung sollen die verschiedenen Akteure befähigt werden, ungünstige gesellschaftliche und strukturelle Rahmenbedingungen, schwierige Situationen und problematische Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen zu erkennen. Die Risiken, die zu diesen schwierigen Situationen beitragen, können sich dabei auf das Umfeld und das Individuum beziehen. Mithilfe der Frühintervention soll den Betroffenen und ihrem Umfeld eine passende Unterstützung angeboten werden. «Die F+F kann nur erfolgreich umgesetzt werden, wenn Akteure vor Ort und Personen aus der Beratung konstruktiv zusammenarbeiten», so Sophie Barras Duc, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim BAG. «Auffälligkeiten müssen rechtzeitig erkannt und richtig gedeutet werden. Erst dann kann eine geeignete Hilfestellung angeboten werden.» Die F+F integriert folglich strukturorientierte und individuumsbezogene Verfahren.

In seinen unterstützenden Projekten im Rahmen der F+F setzt das BAG die Schwerpunkte auf die Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen, auf die Vernetzung der verschiedenen Akteure mittels geeigneter Plattformen sowie auf die



## Nationale Charta

Bereits im Jahr 2011 wurde eine gemeinsame Werthaltung in Form einer «Charta F+F bei gefährdeten Kindern und Jugendlichen» erarbeitet. 2016 wurde sie unter Einbezug aller nationalen Akteure erweitert: Die F+F bezieht sich auf alle Lebensphasen und riskante Verhaltensweisen und setzt sich für gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen ein. Die nationale Charta wird von verschiedenen Organisationen, Konferenzen und Kommissionen getragen, auch vom BAG. Sie schafft zusammen mit den Strategien Sucht und NCD die Rahmenbedingungen für die Weiterentwicklung des F+F-Ansatzes.

## Die Pyramide der Früherkennung und Frühintervention: vier unterschiedliche Phasen



gemeinsame Erarbeitung von Grundlagen und Instrumenten.

Mit den Strategien Sucht und NCD soll der Ansatz weiter gestärkt und noch breiter verankert werden, das heisst auf weitere Zielgruppen, Gefährdungen und Lebensphasen ausgeweitet werden. So berücksichtigen die Grundlagen neu auch Risiken wie die exzessive Internetnutzung oder Online-Geldspiele. Ebenso soll der F+F-Ansatz zur Stärkung der Prävention in der Gesundheitsversorgung weiterentwickelt werden. So sollen beispielsweise Begleiterkrankungen wie Sucht oder psychische Belastungen als Folge einer Krebserkrankung mit dem übergreifenden F+F-Ansatz früher erkannt werden. Und betroffene Personen sollen früher unterstützt werden können, indem beispielsweise ihre Ressourcen und ihre Selbstmanagement-Kompetenzen gestärkt werden.

Kontakt:

Sophie Barras Duc, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention  
sophie.barras-duc@bag.admin.ch

## Weiterführende Informationen:

Nationale F+F-Charta:  
<https://tinyurl.com/y8zqcghq>

F+F-Ansatz des BAG:  
[www.plattform-ff.ch](http://www.plattform-ff.ch)

Broschüre «Früherkennung und Frühintervention (F+F) im Fokus der Lebensphasen: Ein übergreifender Ansatz»  
<https://tinyurl.com/y4yqx47b>

Broschüre «Früherkennung und Frühintervention bei Jugendlichen, Rechtsgrundlagen für Schulen und Gemeinden»  
<https://tinyurl.com/y3wce3yk>

Broschüre «Früherkennung und Frühintervention in Schulen und Gemeinden» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix:  
<https://tinyurl.com/y3pwz37t>

Thema F+F des Fachverbands Sucht:  
<https://tinyurl.com/y6g3bn4m>

Groupement romand d'études des addictions:  
[www.interventionprecoce.ch](http://www.interventionprecoce.ch)

# Der Schulweg ist ein Stück Lebensweg

Kinder lernen auf dem Schulweg nicht nur ihre Umwelt kennen, sondern knüpfen auch soziale Kontakte. Gemäss Bewegungsempfehlungen sollen sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag bewegen. Dies lässt sich am besten über den Schulweg in den Alltag integrieren. Das BAG unterstützt verschiedene Projekte, welche die Bewegung von Schulkindern fördern und bestärken, etwa Projekte zur Veloförderung und für einen sicheren Schulweg.

Bewegung wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus, auf die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität. Bei Kindern verbessert regelmässige Bewegung auch die Konzentration und die Knochengesundheit, sie wirkt sich günstig auf das Körpergewicht aus sowie auf das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf-, Stoffwechselerkrankungen und Krebs. Aus diesem Grund unterstützt das BAG auch verschiedene Projekte, welche die Bewegung von Schulkindern fördern.

## Mehr Wege mit dem ÖV und zu Fuss

Wie sind Kinder und Jugendliche heute unterwegs? Sie nutzen den öffentlichen Verkehr häufiger als vor zwanzig Jahren. Und sie sind auch öfter zu Fuss unterwegs. Vor allem das Velo hat als Fortbewegungsmittel stark an Attraktivität eingebüsst. Dies geht aus der aktuellen Mobilitätsstudie der Bundesämter für Gesundheit (BAG), Sport (BASPO) und Strassen (ASTRA) hervor. Bei der Verkehrsnutzung auf dem Schulweg sind gemäss der Studie auch Unterschiede zwischen den Sprachregionen zu beobachten. So sind «Elterntaxis» in der französisch- und italienischsprachigen Schweiz verbreiteter als in der Deutschschweiz, wobei der Anteil insgesamt weniger hoch ist als oft vermutet.

Diese Entwicklungen und Zusammenhänge sind auch auf die Mobilitätsvoraussetzungen zurückzuführen, z. B. haben heute mehr Kinder und Jugendliche ein Abonnement für den öffentlichen Verkehr und die ÖV-Fahrpläne sind besser an die Schulzeiten angepasst. Ein weiterer Grund für die Verhaltensänderungen sind die Weglängen. So widerspiegelt die stärkere Nutzung des ÖV für den Schulweg auch die zunehmende Zentralisierung von Schulstandorten, die zu längeren Anreisewegen führt. Die untersuchten Mobilitätsmuster sind wichtige Indikatoren für die Lebensqualität und zeigen, wo eine aktive Unterstützung mit sinnvollen Projekten nötig ist und wo es wichtig ist, die ideale Bewegung zu fördern.

## Projekte zur Veloförderung

Da das Velo bei Kindern und Jugendlichen an Attraktivität eingebüsst hat, unterstützt das BAG die



Das BAG unterstützt verschiedene Projekte, die das Ziel verfolgen, dass sich Kinder und Jugendliche sicherer auf dem Velo fühlen und die Freude am Velofahren wieder entdecken.

Koordinationsstelle für nachhaltige Mobilität KOMO mit ihren Projekten «bikecontrol safety» und «Gorilla Roadshow und Freestylepark». «DEFI VELO» wurde vom BAG, von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Bundesamt für Energie BFE unterstützt. Ziel dieser Projekte ist es, dass sich Kinder und Jugendliche sicherer auf dem Velo fühlen und die Freude am Velofahren wieder entdecken. Bei «bikecontrol safety» werden beispielsweise Strassensituationen einstudiert und die wichtigsten Fahrtechniken werden in einem sicheren Umfeld geübt. Das Projekt «DEFI VELO» richtet sich eher an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 20 Jahren, während «bikecontrol safety» bereits Kinder ab 10 Jahren anspricht. Das Angebot «Gorilla Roadshow und Freestylepark» (in Zusammenarbeit mit der offenen Jugendarbeit, Kinderheimen und Schulen) vermittelt Kindern und Jugendlichen neue Impulse und Spass mit Velo und Trottnett. Weiter beteiligt sich das BAG an der Allianz «schule+velo», die auf einer Informationsplattform für Lehrpersonen eine Übersicht über Veloförderprogramme und Kurse für die Schule anbietet.

## Projekte für einen sicheren Schulweg

Das BAG unterstützt auch Projekte, welche die Sicherheit von Fusswegen zur Schule fördern. Denn auf dem Weg zur Schule eignen sich Kinder Selbstständigkeit, Orientierungssinn, Verkehrskompetenz sowie soziale und motorische Fähigkeiten an. Voraussetzung dafür ist ein sicherer Schulweg, damit Eltern ihre Kinder alleine gehen lassen können. Da Kinder im Strassenverkehr andere Bedürfnisse als Erwachsene haben, sollen diese Anliegen bereits in der Erstellung von Schulwegplänen eingebunden werden.

Im Rahmen des «Mobilitätskonzepts Schule» werden solche Wegskizzen für die einzelnen Gemeinden geschaffen. Das KOMO-Projekt «Online-Applikation zur Erstellung von Schulwegplänen» entwickelt eine Online-Applikation, die eine verbesserte Datenanalyse und -auswertung der Schulwege und eine verstärkte Verbreitung von Schulwegplänen ermöglicht. Mithilfe der Schulwegpläne können sodann verschiedene Massnahmen umgesetzt werden, damit Kinder vermehrt zu Fuss oder mit dem Velo zur Schule gehen.

Kontakt:  
Gisèle Jungo, Sektion Gesundheitsförderung und Prävention,  
gisele.jungo@bag.admin.ch

Links:  
Mobilitätsstudie:  
<https://tinyurl.com/yy5rk52p>

bikecontrol safety:  
<https://tinyurl.com/y5xwvp5j>

Défi Velo: [www.defi-velo.ch](http://www.defi-velo.ch)

Gorilla: [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

Informationsplattform für Schulen:  
[www.schule-velo.ch](http://www.schule-velo.ch)

KOMO-Projekt: «Online-Applikation zur Erstellung von Schulwegplänen»:  
<https://tinyurl.com/y3b5wbxn>

# Frische Luft für wache Köpfe

In rund zwei Dritteln der Schulen ist die Luftqualität ungenügend, wie eine Untersuchung des Bundesamts für Gesundheit BAG gezeigt hat. Dabei ist gute Raumluft wichtig für das intellektuelle Leistungsvermögen und die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Nun können Schulen und Lehrpersonen auf Empfehlungen für gutes Lüften und weitere Hilfsmittel wie etwa den Lüftungssimulator Simaria zurückgreifen.

Schulzimmer werden intensiv genutzt, meistens halten sich viele Personen gleichzeitig darin auf. Deshalb muss das Schulzimmer regelmässig gelüftet werden. Die Zufuhr von Frischluft verhindert, dass sich die Luftqualität verschlechtert. Doch beim Lüften besteht Handlungsbedarf in Schweizer Schulzimmern, wie eine repräsentative Untersuchung gezeigt hat: Das BAG hat in Zusammenarbeit mit Gemeinden der Kantone Bern, Graubünden und Waadt in 100 Schulzimmern vier Tage lang kontinuierlich die Kohlendioxid-Konzentrationen gemessen: Die Luftqualität nimmt bei steigendem Kohlendioxid-Pegel spürbar ab. Das liegt daran, dass Personen aufgrund ihres Stoffwechsels beim Ausatmen nicht nur Kohlendioxid absondern, sondern eine Vielzahl von weiteren Substanzen, welche die Raumluft im Laufe der Zeit verunreinigen. Viele dieser Verunreinigungen sind (im Gegensatz zum Kohlendioxid) geruchlich wahrnehmbar: Es riecht stickig, abgestanden, muffig. Zudem beeinträchtigen die Ausdünstungen die intellektuelle Leistung und Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrpersonen.

## Belastung nimmt im Laufe des Tages zu

Beim Lüften geht es – entgegen der weit verbreiteten Meinung – nicht darum, Sauerstoff ins Schulzimmer einzulassen: Da Luft zu mehr als einem Fünftel aus Sauerstoff besteht, mangelt es so gut wie nie an Sauerstoff. Das Ziel des Lüftens besteht vielmehr darin, die verunreinigte Luft abzuführen und durch Frischluft zu ersetzen. Denn abgestandene Luft führt dazu, dass sich die Schülerinnen und Schüler müde fühlen oder sogar Kopfschmerzen kriegen. Bei ungenügender Luftqualität lässt die Leistungsfähigkeit nach. Umgekehrt wirkt sich eine gute Raumluft positiv auf die Gehirnleistung und die Konzentrationsfähigkeit aus. Gute Raumluft ist zudem auch für die Gesundheit wichtig, es kommt seltener zu asthmatischen Symptomen oder Schleimhautreizungen. Von einer guten Luftqualität profitieren deshalb besonders auch Allergiker und Asthmatiker.

In der Studie zeigten zwar die meisten Schulen ein aktives Lüftungsverhalten, allerdings wurde



Mit systematischem und effizientem Lüften kann die Luft im Schulzimmer sofort deutlich verbessert werden.

oft nach Gefühl, zu kurz und ohne System gelüftet. Nach dem Lüften am Morgen ist die Raumluftqualität meist gut bis sehr gut. Wenn die Fenster geschlossen sind, verschlechtert sich die Luft allerdings rasch im Laufe einer Lektion. Wenn in den Pausen nicht ausreichend gelüftet wird, kann sich die Raumluft nicht genügend erneuern – und die Belastung nimmt immer mehr zu. Weil der (in der Baunorm SIA 180 definierte und vom BAG für Schulen mit Fensterlüftung empfohlene) hygienische Grenzwert von 2000 ppm Kohlendioxid während mehr als 10 Prozent der Unterrichtszeit überschritten wurde, war die Raumluftqualität in mehr als zwei Dritteln aller Schulzimmer ungenügend. In knapp einem Drittel der Schulzimmer lag der Kohlendioxid-Pegel sogar während mindestens 30 Prozent der gesamten Unterrichtszeit im inakzeptablen Bereich.

Wie jedoch die zweite Phase der Untersuchung des BAG gezeigt hat, kann die Luft im Schulzimmer mit systematischem und effizientem Fensterlüften sofort deutlich verbessert werden. Eine Versuchsgruppe von 23 Pilotschulklassen hat mithilfe des Onlinelüftungssimulators Simaria ([www.simaria.ch](http://www.simaria.ch)) auf spielerische Weise berechnet, wie lange ihr Zimmer in den Pausen gelüftet werden muss, damit genügend Frischluft eintreten kann. Der Simulator macht deutlich, dass sowohl die Klassengrösse (also die Anzahl Personen im Zimmer) wie auch das Raumvolumen einen grossen Einfluss auf die Entwicklung der Luft-

qualität haben. Ebenso zeigt der Simulator auf, dass eine gezielte Verbesserung der Luftqualität nur durch ausgiebiges Lüften vor der ersten Morgen- und Nachmittagslektion zu erreichen ist.

## Erfolg von Sofortmassnahmen

Die Pilotschulklassen haben mit Simaria Lüftungspläne erstellt, die auf ihr individuelles Klassenzimmer angepasst waren. Zudem haben sie auch allgemeine Empfehlungen für effizientes Lüften thematisiert und befolgt, etwa, dass alle Fenster beim Lüften weit offen, die Schulzimmertür aber grundsätzlich geschlossen sein sollte – damit Frischluft von aussen, und nicht etwa verbrauchte Luft vom Schulkorridor ins Zimmer einströmt.

Mit einer erneuten kontinuierlichen Messung des Kohlendioxid-Pegels liess sich der Erfolg dieser Massnahmen nachweisen: Der Anteil der Unterrichtszeit mit inakzeptablen Luftqualitätswerten verkleinerte sich von 31 auf nur noch 9 Prozent. Gleichzeitig stieg der Anteil der Unterrichtszeit mit hervorragenden (<1000 ppm) und guten Luftwerten (1000–1400 ppm) von 40 auf 70 Prozent. Die Rückmeldungen der Pilotschulklassen bestätigten einerseits, dass die Schülerinnen und Schüler die frische Luft schätzten und sich im Schnitt wacher und leistungsfähiger fühlten. Doch andererseits machte einigen auch die kalte Zugluft zu schaffen. Deshalb sollten die Schülerinnen und Schüler an besonders kalten Tagen im Winter während des Lüf-

tens das Zimmer verlassen können. Das bedingt allerdings, dass die Lehrpersonen an einem Strick ziehen und gemeinsame Lösungen erarbeiten. So ist etwa der Korridor nur dann als Aufenthaltsort geeignet, wenn wie zu alten Zeiten alle Schulklassen gleichzeitig Pause machen.

Aus einer längerfristigen Perspektive wünschenswert wäre eine gute Raumluftqualität über die gesamte Unterrichtszeit hinweg (<1400 ppm Kohlendioxid). Mit einer manuellen Fensterlüftung lassen sich solche Zielwerte allerdings fast nicht erreichen. Bei Neubauten oder Sanierungen sollten Behörden, Gebäudeeigentümer und Nutzer der Gebäude zu einer gemeinsamen Haltung finden – und auch mechanische Lüftungsanlagen ins Auge fassen, die unbedingt fachgerecht geplant, ausgeführt, abgenommen und einreguliert werden müssen, damit sie einwandfrei funktionieren. Nichtsdestotrotz beweisen die Resultate der Studie, dass die Schulen es mit ihrem Lüftungsverhalten selbst in der Hand haben, bis zur nächsten Sanierung für eine gute Luftqualität in den Unterrichtszimmern zu sorgen. Wenn die Lehrpersonen ihre Schülerinnen und Schüler gut informieren, können sich auch die Lernenden am Lüften beteiligen – und das Lüftungsverhalten in der Klasse engagiert mitgestalten.

## Kontakt:

Claudia Vassella, Direktionsbereich Verbraucherschutz, [claudia.vassella@bag.admin.ch](mailto:claudia.vassella@bag.admin.ch)

# Radon: radioaktiver Luftschadstoff in Schulen

Aufgrund der revidierten Strahlenschutzverordnung sorgen die Kantone für Radonmessungen in Schulen – denn Kinder brauchen einen besonderen Schutz. Ein Zwischenfazit zeigt: Rund 15 Prozent der Schulen überschreiten den Wert und müssen saniert werden.

Es ist unsichtbar, geruchlos und steigt vom Boden auf. Das radioaktive Edelgas Radon ist die zweithäufigste Ursache für Lungenkrebs und fordert in der Schweiz 200 bis 300 Tote pro Jahr. Seit rund zwei Jahren müssen Schulen testen, in welchen Konzentrationen das Gas in den Schulzimmern vorkommt. Vor allem Räume im Untergeschoss oder auch Turnhallen können erhöhte Radonkonzentrationen aufweisen. Aktuelle Erhebungen zufolge weisen rund 15 Prozent der bisher gemessenen Schulen eine zu hohe Radonkonzentration auf.

Die Bevölkerung muss besser vor radioaktiver Strahlung geschützt werden – dies gilt besonders für Kinder. Aufgrund der neu überarbeiteten Strahlenschutzverordnung darf die Radonkonzentration in einem Schulzimmer nicht mehr höher als 300 Becquerel pro Kubikmeter ( $\text{Bq}/\text{m}^3$ ) sein. Zuvor lag der Grenzwert bei  $1000 \text{ Bq}/\text{m}^3$ . Nun müssen die Kantone dafür sorgen, dass in allen Schulen, Kindergärten und weiteren Kinderbetreuungseinrichtungen Radonmessungen durchgeführt werden. Überschreiten die Messungen den neuen Referenzwert, müssen die Kantone innerhalb von drei Jahren eine

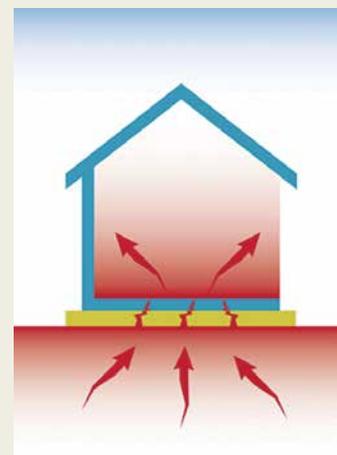
Radonsanierung anordnen. Eine Wegleitung dient den Kantonen zum richtigen Umgang mit Radonmessungen und deren Beurteilung und Priorisierung. Auch ein neu entwickeltes Radonmessprotokoll kann helfen, die Exposition der Kinder während ihres Aufenthalts in der Schule möglichst genau abzuschätzen.

## Einfache, kostengünstige Massnahmen

Vereinzelte Kantone haben bereits umfangreiche Messkampagnen gestartet. Claudius F. Albrecht, Leiter einer anerkannten Radonmessstelle mit Sitz in Muttenz und Zürich, hat im vergangenen Jahr in der Region Basel mehr als 50 Radonmessungen an Schulen durchgeführt. Er deponiert dazu ein kleines Messgerät auf einem Schrank oder hinter einer Wandtafel. Dieses misst während mindestens drei Monaten die Luftströme und zeichnet dabei die radioaktive Strahlung auf. «Wo der Referenzwert übertreten wird, kann oft mit einfachen und kostengünstigen Massnahmen bereits viel bewirkt werden», so Albrecht. Risse und Öffnungen, durch die Radon in das Gebäude dringt, können abgedich-

## Radon

Radon entsteht beim natürlichen Zerfall von Uran im Boden. Es kann aus dem Boden aufsteigen und über Risse, Fugen oder Öffnungen für Kabel in den Wänden in Häuser gelangen. Werden die Folgeprodukte von Radon eingeatmet, können sie sich auf dem Lungengewebe ablagern und dieses radioaktiv bestrahlen. Dies kann zu Lungenkrebs führen. In der Schweiz verursacht Radon bei mehr als 10 Prozent der gemessenen Gebäude ein übermässiges Gesundheitsrisiko, vor allem im Jura und in den Alpen.

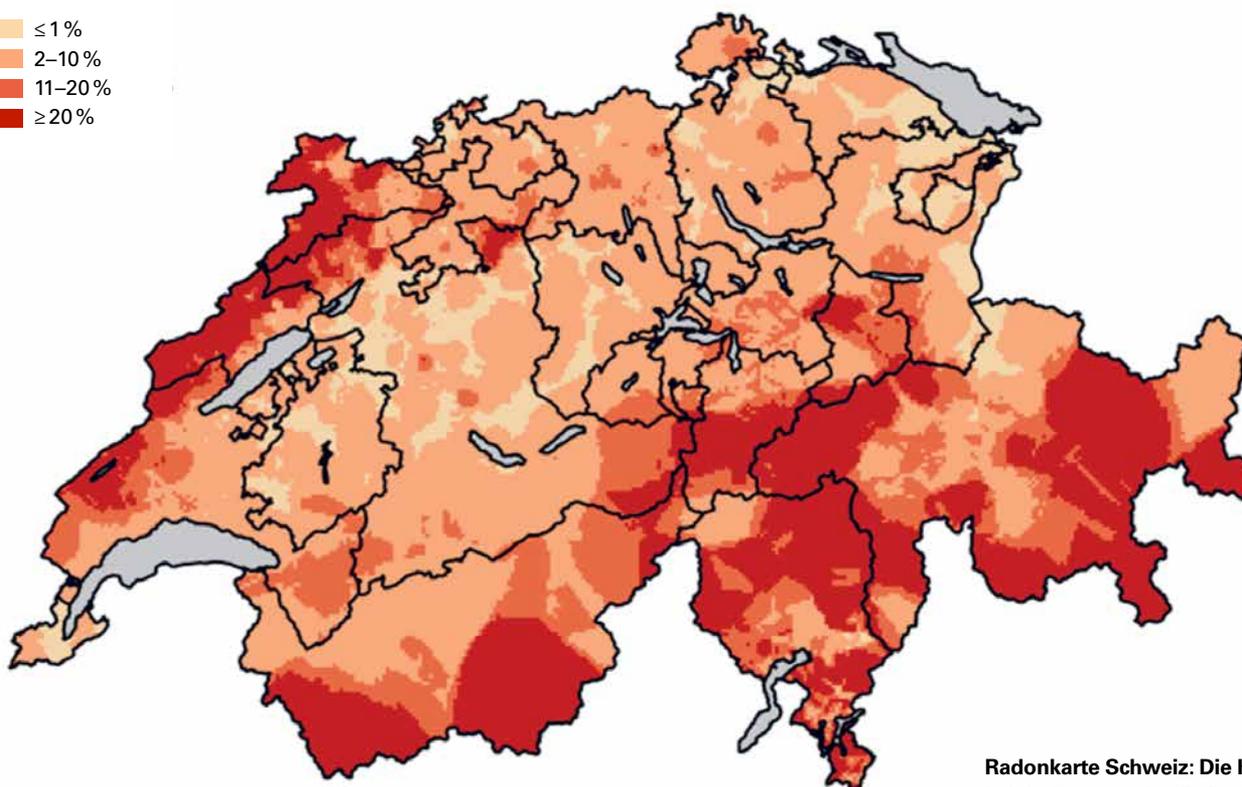


tet werden. Eine etwas aufwändigere und teurere Alternative ist der Einbau einer Lüftungsanlage im Keller. Albrecht empfiehlt den Schulen, sich baldmöglichst bei Fachstellen zu informieren und Radonmessungen durchzuführen. «Das Risiko für erhöhte Radonmesswerte in Schulen kann so vermieden werden.»

Kontakt:  
Daniel Storch, Sektion Radiologische Risiken,  
daniel.storch@bag.admin.ch

Link:  
Informationen des BAG zu Radon:  
<https://tinyurl.com/y6md2oms>

- ≤ 1 %
- 2–10 %
- 11–20 %
- ≥ 20 %



Radonkarte Schweiz: Die Karte zeigt die Wahrscheinlichkeit in Prozent, den Referenzwert von  $300 \text{ Bq}/\text{m}^3$  für die Radonkonzentration in Gebäuden zu überschreiten.

# «Wir fokussieren uns auf die Gesundheit im Schulalltag»

Cornelia Conrad Zschaber, Leiterin «Gesunde Schulen» bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix, über gesundes und ausgewogenes Essen an Mittagstischen und die Gesundheit von Lehrpersonen. Radix stärkt seit mehr als 20 Jahren die schulorientierte Gesundheitsförderung. Insgesamt nutzen mehr als 3500 Schulen und Kindergärten die Angebote.

## 1 Was bezweckt Radix mit seinem Fachbereich «Gesunde Schulen»?

Wir möchten den Schulalltag sicher und anregend gestalten, damit sich Lernende und Lehrende wohlfühlen. In enger Zusammenarbeit mit Bund, Kantonen und Fachorganisationen unterstützen wir Schulen, die sich mit Gesundheitsförderung und nachhaltiger Entwicklung beschäftigen und einen Beitrag zur Bildung der Gesundheitskompetenz und zur Bewältigung von gesundheitlichen Problemen leisten wollen. Wir fokussieren uns auf die Gesundheit im Schulalltag, also auf Themen wie Stress, Mobbing, Bewegung oder Ernährung – und holen die Menschen mit unseren Projekten in ihren Lebenswelten ab.

## 2 Wie sehen die Projekte von Radix konkret aus?

Unsere Angebote orientieren sich an den Prinzipien der Partizipation, des Empowerments und der Nachhaltigkeit. Wir streben immer eine nationale Umsetzung der Projekte an, die wir aber jeweils kantonal verankern. Dabei stützen wir nicht eine einzige Lösung über alles, sondern lassen den Kantonen und Schulen bewusst einen grossen Gestaltungsspielraum, damit sie unsere Angebote an die Bedürfnisse und den Bedarf vor Ort anpassen können. Wir setzen uns insbesondere für die Gesundheit der Lehrpersonen ein. Es ist uns ein Anliegen, dass die Lehrpersonen

bei Problemen nicht auf sich allein gestellt sind, sondern von der Schulleitung und auch von den Behörden getragen werden. Deshalb haben wir gemeinsam mit weiteren Akteuren aus dem Bildungswesen das Argumentarium «Gesundheit stärkt Bildung» entwickelt. Gleichzeitig stellen wir in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz das Angebot «Schule handelt – Stressprävention am Arbeitsplatz» zur Verfügung. Damit kann jede Schule erheben, wo die Belastungen liegen, aber auch welche Ressourcen sie mobilisieren könnte. Dieses Angebot ermöglicht den Verantwortlichen vor Ort, gemeinsam mit den Mitarbeitenden passgenaue Massnahmen zur Stärkung der Gesundheit von Lehrpersonen, Schulleitungen und weiteren Mitarbeitenden zu entwickeln. Und diese Massnahmen mithilfe von Beratungspersonen, die den gesamten Qualitätsprozess begleiten, auch umzusetzen.

## 3 Sie beschäftigen sich auch mit dem Thema Ernährung. Wo liegt das Problem bei den Mittagstischen?

Wir haben festgestellt, dass das Angebot der Mittagstische oft nicht den Schweizer Empfehlungen für eine gesunde Ernährung entspricht. Das Mittagessen soll genussvoll, ausgewogen und nachhaltig sein und in einer entspannten Atmosphäre stattfinden, damit Kinder und Jugendliche Energie

für Körper und Geist tanken können. Deshalb haben wir im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen einen Leitfaden für betreute Mittagstische erstellt. Unser Leitfaden schlägt praxisnahe Qualitätsstandards vor – und zwar nicht nur im Hinblick darauf, was auf den Teller kommt, sondern auch im Hinblick auf pädagogische Fragen, etwa welche Tischregeln gelten sollen. Mit Checklisten können die Mitarbeitenden beispielsweise überprüfen, ob die Tischkultur an den von ihnen betreuten Mittagstischen pädagogisch sinnvoll ist – und welche Tischregeln sie eventuell überarbeiten oder neu einführen möchten.

## 4 Welches Angebot von Radix macht Ihnen besonders Freude?

Alle Angebote haben ihre Faszination. «Purzelbaum» ist ein sehr gutes Beispiel für eine erfolgreiche Multiplikation. Das Projekt stammt ursprünglich aus dem Kanton Basel-Stadt. Es fördert den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und sorgt – etwa mit bewegten Unterrichtssequenzen oder im Freispiel an der Kletterwand – dafür, dass sie nicht allzu lang still sitzen müssen. Das Projekt bildet Lehrpersonen weiter und liefert Ideen und Anregungen für eine vielseitige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ressourcenstärkende Angebote im Alltag von Primarschulen, Kindergärten und Spielgruppen. Heute wird «Purzelbaum» dank Radix in 23 Kantonen umgesetzt – und ermöglicht rund 70 000 Kindern und Jugendlichen in der Schweiz, sich jeden Tag mehr zu bewegen. Wir unterstützen die Kantone bei der professionellen Durchführung und langfristigen Verankerung dieses Konzepts. Wir bieten Coachings an und sichern die Qualität, auch indem wir jährliche Treffen organisieren, an denen sich die Projektleitenden über ihre Erfahrungen und ihr Wissen austauschen und Inhalte weiterentwickeln können.

## 5 Wo sehen Sie die grösste Herausforderung in Ihrer Arbeit?

Wir stellen hochwertige Angebote zur Verfügung und möchten, dass die Verantwortlichen vor Ort unsere Angebote nicht einfach 1:1 übernehmen, sondern damit arbeiten, Teile davon verwerfen, andere an ihre Bedürfnisse anpassen und Neues hinzufügen. Wir sind darauf angewiesen, dass sich die Verant-



**Cornelia Conrad Zschaber, Leiterin «Gesunde Schulen» bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix**

wortlichen vertieft mit unseren Angeboten auseinandersetzen und sich auf sie einlassen. Dazu braucht es Bereitschaft und Ressourcen aller Beteiligten. Aber nur so kann eine nachhaltige Wirkung erzielt werden.

### Kontakt:

Cornelia Conrad Zschaber, Leiterin Radix Gesunde Schulen, Luzern, conrad@radix.ch

### Link:

[www.radix.ch/gesunde-schulen](http://www.radix.ch/gesunde-schulen)

Impressum: spectra 126, Januar 2020

«spectra» ist eine Informationsschrift des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und erscheint viermal jährlich in Deutsch, Französisch und Englisch. Sie bietet in Interviews und in der Rubrik «Forum» auch Raum für Meinungen, die sich nicht mit der offiziellen Haltung des BAG decken.  
**Herausgeber:** BAG, 3003 Bern, Tel. 058 463 87 79, Fax 058 464 90 33, [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
**Realisation:** Adrian Heuss, advocacy ag  
Leitung Redaktionskommission: Adrian Kammer, [adrian.kammer@bag.admin.ch](mailto:adrian.kammer@bag.admin.ch)  
**Redaktionskommission:** Rahel Brönnimann, Claudia Brunner, Lea von Wartburg, Selina Lusser-Lutz, Daniel Dauwalder  
**Textbeiträge:** advocacy ag, Mitarbeitende des BAG, Ori Schipper  
**Fotos/Copyrights:** Autorinnen, Autoren, Fotolia, iStock by Getty Images  
**Layout:** Vischer Vettiger Hartmann AG, Basel  
**Druck:** Bütiger AG, 4562 Biberist  
**Auflage:** 5000 Ex. deutsch, 2500 Ex. französisch, 800 Ex. englisch  
Einzel Exemplare und Gratisabonnemente von «spectra» können bestellt werden bei: Bundesamt für Gesundheit, Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen, 3003 Bern, [kampagnen@bag.admin.ch](mailto:kampagnen@bag.admin.ch)

### Kontakte:

Sektionen, Fachstellen

Abteilung Prävention nicht übertragbarer Krankheiten	058 463 87 11
Sektion Prävention und Promotion (übertragbare Krankheiten)	058 463 88 11
bildung + gesundheit Netzwerk Schweiz	058 462 62 26
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit	058 463 06 01
Sektion Nationale Gesundheitspolitik	058 463 06 01
Sektion Gesundheitsinformation und Kampagnen	058 463 87 79

[www.spectra-online.ch](http://www.spectra-online.ch)



Das Mittagessen soll genussvoll, ausgewogen und nachhaltig sein und in einer entspannten Atmosphäre stattfinden.