

19.04.2016 - 10:00 Uhr

## Sucht Schweiz Ein gesundes Heranwachsen hat viele Facetten

Lausanne (ots) -

Ernährung, körperliche Aktivität und Körpergewicht sind die zentralen Themen des heute publizierten Berichts zur nationalen Schülerinnen- und Schülerbefragung unter den 11- bis 15-Jährigen. Fazit: Auch wenn sich gewisse Verbesserungen abzeichnen, muss der Konsum von Gemüse und Früchten sowie die Bewegung bei Teenagern weiter gefördert werden. Die Studie verdeutlicht, dass die Prävention übergreifende Ansätze braucht.

Der aktuelle Forschungsbericht von Sucht Schweiz im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit basiert auf der jüngsten nationalen Schülerinnen- und Schülerbefragung "Health Behaviour in School-aged Children" des Jahres 2014 und stellt auch die Entwicklung im zeitlichen Verlauf dar. Die Studie wurde unter der Schirmherrschaft der WHO durchgeführt.

Positive Anzeichen bei gewissen Ernährungsgewohnheiten Die aktuellen Ernährungsempfehlungen legen u.a. nahe, zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse pro Tag zu essen. Zudem wird die Wichtigkeit des Frühstücks für die Jugendlichen hervorgehoben.

Im Jahr 2014 war der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die mehrmals pro Tag Obst und Gemüse konsumierten, doppelt so hoch wie im Jahr 2002 (2002: 5%; 2014: 10%) - er verbleibt aber auf tiefem Niveau. Die Zunahme ist sowohl bei Jungen wie auch bei Mädchen zu beobachten, wenn auch bei den Jungen weniger ausgeprägt.

Im Übrigen gab im Jahr 2014 rund die Hälfte der Antwortenden an, jeden Tag zu frühstücken. Diese Gewohnheit war bei den älteren Jugendlichen weniger verbreitet als bei den jüngeren und bei den Mädchen weniger als bei den Jungen. Im 2014 war der Anteil der 11- bis 15-Jährigen, die jeden Tag frühstückten, dank der Zunahme bei den Mädchen höher als im Jahr 2002.

Eine kleine Gruppe 11- bis 15-Jähriger weisen mehrere gesundheitlich unvorteilhafte Ernährungsgewohnheiten auf, wobei die Jungen hier stärker vertreten sind als die Mädchen und mehr als die Hälfte der Jugendlichen 14 Jahre alt oder älter ist.

Körperliche Aktivität im Teenageralter fördern Die 11- bis 15-Jährigen wurden gebeten, die körperlich aktive Zeit während des Tages zusammenzuzählen. Gemäss diesen Angaben erfüllten im Jahr 2014 lediglich 14% die offizielle Empfehlung, mindestens eine Stunde pro Tag einer körperlichen Aktivität (z.B. zu Fuss zur Schule gehen, Velofahren, Schulsport, Ballspiele etc.) nachzugehen. Dies ist im Vergleich zum Jahr 2010 etwas höher (2010: 12%), gegenüber 2002 ist der Anteil aber unverändert. Die Jungen sind generell bewegungsfreudiger als die Mädchen und die jüngeren Jugendlichen sind aktiver als die älteren. Zahlreiche Kinder und Jugendliche treiben aber auch regelmässig ausserhalb der Schule Sport.

Entwicklung beim Körpergewicht harret auf positive Trendwende In der HBSC-Befragung basiert die Berechnung des Body-Mass-Index auf den durch die Schülerinnen und Schüler selbst angegebenen Werten zu Gewicht und Grösse. Danach wiesen drei Viertel der 11- bis 15-Jährigen ein normales Körpergewicht auf. 13% hatten leichtes bis starkes Untergewicht und 11% leichtes bis starkes Übergewicht. Zwischen 1990 und 2014 zeichnet sich bei Jungen und Mädchen eine leicht steigende Tendenz beim Übergewicht ab, während sich die Situation in der kürzeren Zeitspanne seit 2010 kaum veränderte.

Betrachtet man die subjektive Wahrnehmung des eigenen Körpergewichts, gibt eine Mehrheit (57%) an, in etwa das richtige Gewicht zu haben. Die Unzufriedenheit mit dem Körpergewicht nahm mit dem Alter zu, vor allem bei den Mädchen.

Wenn gesundheitlich ungünstige Verhaltensweisen zusammenkommen Die HBSC-Studie zeigt überdies Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Gesundheitsverhalten auf. Beispielsweise neigen die 11- bis 15-Jährigen mit gesundheitlich unvorteilhaften Ernährungsgewohnheiten im Vergleich zu den anderen vermehrt dazu, ihren Gesundheitszustand als schlecht oder nur einigermaßen gut einzuschätzen, mehr Zeit als der Durchschnitt vor Bildschirmgeräten zu verbringen, oft Tabak zu rauchen bzw. Alkohol zu trinken und körperlich inaktiv zu sein. Diese Schülerinnen und Schüler leben eher in Familien mit einem mittleren oder niedrigen Lebensstandard.

Übergreifende Ansätze sind gefragt

Die Ergebnisse der HBSC-Studie verdeutlichen, dass bei gewissen Ernährungsgewohnheiten sowie in den Bereichen Bewegung und Körpergewicht Handlungsbedarf besteht und es einen übergreifenden Ansatz braucht, der verschiedene Aspekte eines gesunden Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen fördert.

Health Behaviour in School-aged Children Das Ziel der internationalen, alle vier Jahre durchgeführten Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) ist, das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren und dessen Entwicklung über längere Zeit zu beobachten. In der Schweiz wurde die Untersuchung seit 1986 zum achten Mal von Sucht Schweiz durchgeführt. An der letzten nationalen Schweizer HBSC-Studie im 2014 haben 9894 Schülerinnen und Schülern aus zufällig ausgewählten Schulklassen freiwillig und anonym teilgenommen. Die Schweizer HBSC-Studie wurde vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) und der Mehrzahl der Kantone finanziert.

Offizielle Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen Die Bewegungsempfehlung für schulpflichtige Kinder und Jugendliche stammt vom Netzwerk für Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch), dem Bundesamt für Sport und dem Bundesamt für Gesundheit. Die aktuellen Ernährungsempfehlungen stammen aus der "Schweizer Lebensmittelpyramide" : <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>.

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel unserer NGO ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen.

Link zum Forschungsbericht (in Französisch mit einer Zusammenfassung in Deutsch)  
[http://www.hbsc.ch/pdf/hbsc\\_bibliographie\\_316.pdf](http://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_316.pdf)

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Monique Portner-Helfer  
Mediensprecherin  
[mportner-helfer@suchtschweiz.ch](mailto:mportner-helfer@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100786841> abgerufen werden.