



# Gesundheit im Kanton Zug

Ergebnisse der Zuger Gesundheitsbefragung  
und Massnahmen 2008

## Gesundes Körpergewicht



### Einmal gesund – immer gesund?

Die vorliegende vierteilige Publikationsreihe der Gesundheitsdirektion informiert über wichtige Aspekte der Gesundheit der Zuger Bevölkerung. Sie widmet sich den Themen Tabak, Alkohol, Gesundes Körpergewicht und Psychische Gesundheit, die auch die Schwerpunktthemen unserer kantonalen Gesundheitsförderung und Prävention bilden. Eine solche Bestandsaufnahme wurde für den Kanton Zug erstmals mit der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002 vorgenommen. Die vorliegende Erhebung (durchgeführt in den Jahren 2007 und 2008) liefert nun die aktuellen Resultate.

Um es vorwegzunehmen: Die Ergebnisse fallen wiederum erfreulich aus. Fast 90 % der Zugerinnen und Zuger bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Somit ist Gesundheit auch weiterhin ein Markenzeichen unseres Kantons. Der hohe Ausbildungsstand unserer Bevölkerung, eine moderne Infrastruktur, das vielfältige sportliche Angebot, die intakten sozialen Strukturen und unsere einzigartigen Naherholungsgebiete – all diese Aspekte tragen zu einer hohen Lebensqualität und zum Wohlbefinden der Zuger Bevölkerung bei.

Daraus zu schliessen, dass kein Bedarf nach Prävention mehr besteht, wäre aber äusserst kurzsichtig. Denn wer heute gesund ist, hat keine Garantie, dass dies auch so bleibt. Unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, übermässiger Alkohol- und Tabakkonsum,

psychische Erkrankungen und Stress verursachen in der Schweiz jährlich Kosten von gegen 50 Milliarden Franken. Diese Kosten lassen sich reduzieren, wenn jeder und jede Einzelne von uns bereit ist, im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Gesundheitsdirektion initiiert und unterstützt gesundheitsfördernde und suchtvorbeugende Massnahmen für alle Lebensbereiche, denn wir sind uns bewusst: Die Lebensqualität wird massgeblich durch die Gesundheit bestimmt.

Mich als Gesundheitsdirektor freut es, dass sich ein Grossteil der Zugerinnen und Zuger aktiv für ihre Gesundheit einsetzt und sich gesundheitsbewusst verhält. Diese Menschen möchten wir auch in Zukunft unterstützen und in ihren Bestrebungen bestärken. Jene Personen, die gesundheitliche Probleme haben – seien sie physischer oder psychischer Natur – erhalten in unserem Kanton einfach zugängliche, professionelle Hilfe, und zwar dank dem guten medizinischen Angebot, aber auch durch Beratung, Selbsthilfegruppen und Weiterbildungskurse.

Gemeinsam mit nationalen und privaten Partnern schaffen wir optimale Rahmenbedingungen für die Förderung der Gesundheit, für die Prävention sowie für die Heilung und Linderung von körperlichen und psychischen Krankheiten. Ziel ist es, damit einen effektiven und nachhaltigen Beitrag für die Gesundheit der Menschen in unserem Kanton zu leisten.

Entscheidend ist und bleibt aber letztlich die Haltung und das Engagement jedes und jeder Einzelnen. In diesem Sinne möchte ich Sie ermuntern, den Ball aufzunehmen. Es geht um Ihre Gesundheit. Tragen Sie Sorge dazu – es lohnt sich.

Joachim Eder, Landammann  
Gesundheitsdirektor des Kantons Zug

### Umfrage: repräsentativ und fokussiert

In den Jahren 2007 und 2008 befragte die Firma DemoSCOPE in Adligenswil LU im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zug je nach Themenschwerpunkt zwischen 1220 und 2216 Zugerinnen und Zuger telefonisch und schriftlich nach ihrem Gesundheitsverhalten. Die Fragen basierten auf der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2002, an welcher der Kanton Zug auch teilnahm. Diese grosse Anzahl der Befragten erlaubt es, sowohl nach Geschlecht, Alter, Bildung als auch nach dem Migrationshintergrund repräsentative Aussagen zu machen. Primär werden hier die Ergebnisse nach Alter und Geschlecht präsentiert. Nur wenn sich deutliche Unterschiede betreffend Bildungsstand oder Herkunft zeigen, werden diese nachfolgend speziell erwähnt. Wenn die aktuellen Zahlen bedeutende Abweichungen zu den Zahlen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002 zeigen, wird dies an der jeweiligen Stelle im Text erläutert.

Der Schwerpunkt der Befragung lag auf den Themenfeldern Tabak, Alkohol, Psychische Gesundheit und Gesundes Körpergewicht. Das Thema Glücksspiel wurde in einer separaten Diplomarbeit (S. Gaschen, «Rien ne va plus» – Glücksspielsucht im Kanton Zug, 2007) ausführlich ausgewertet. Die Auswertung der Themen Tabak, Alkohol, Psychische Gesundheit und Gesundes Körpergewicht findet sich in der vorliegenden vierteiligen Publikationsreihe.

### Definitionen

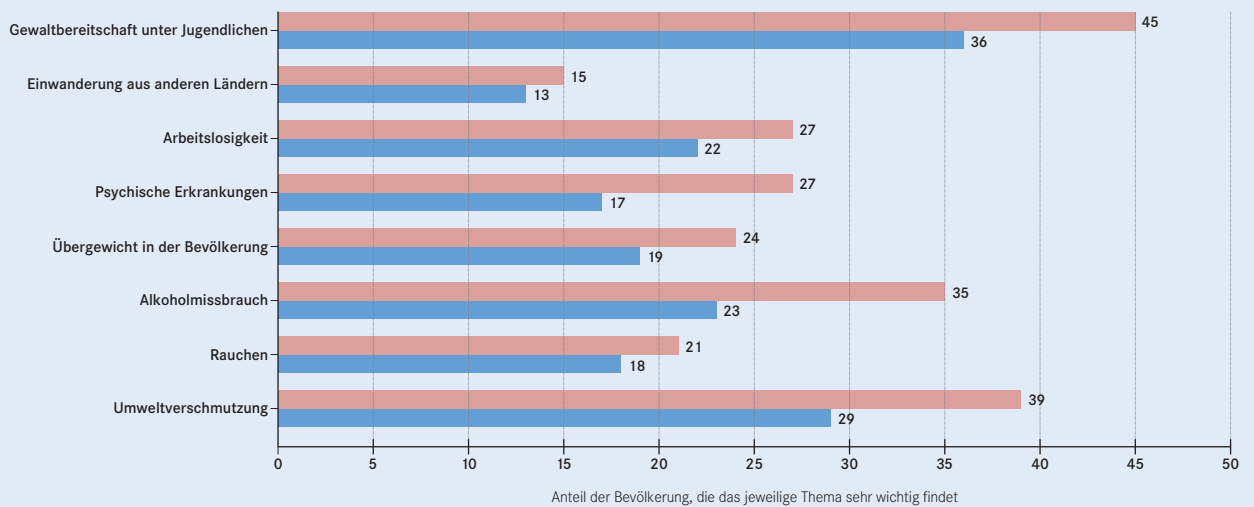
**Alter:** Einteilung in 15 bis 29 Jahre / 30 bis 44 Jahre / 45 bis 64 Jahre / 65 Jahre und älter

**Bildung:** Gefragt wurde nach dem letzten Berufsabschluss

**Berufliche Tätigkeit:** Berufstätig ja/nein sowie Funktion

**Migrationshintergrund:** Selber eingewandert, die Eltern eingewandert, die Grosseltern eingewandert, seit mindestens drei Generationen in der Schweiz.

### Wichtige gesellschaftliche Themen auf einen Blick, nach Geschlecht

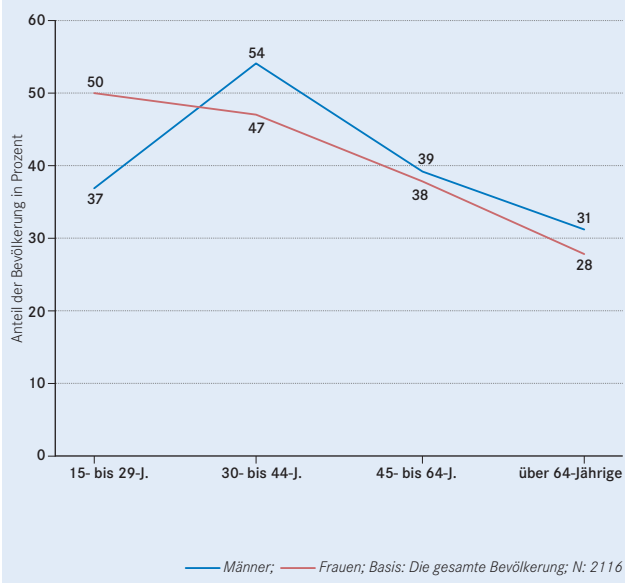


■ Männer; ■ Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1178; Mehrfachnennungen möglich

### Welche gesellschaftlichen Themen beschäftigen Sie persönlich?

Gesundheitliche Themen haben bei der Zuger Bevölkerung eine hohe Priorität. Psychische Erkrankungen, die Verbreitung von Übergewicht, das Rauchen und vor allem der Alkoholmissbrauch beschäftigen die Zuger und insbesondere die Zugerinnen mehr als beispielsweise Einwanderung und fast so sehr wie das Thema Arbeitslosigkeit. Das wichtigste der erfragten gesellschaftlichen Themen ist die Gewalt unter Jugendlichen, gefolgt von der Umweltverschmutzung. Die hier aufgeführten Themen sind für Frauen deutlich wichtiger als für Männer. Insbesondere beim Alkoholmissbrauch und bei der psychischen Gesundheit sorgen sich Frauen mehr als die Männer.

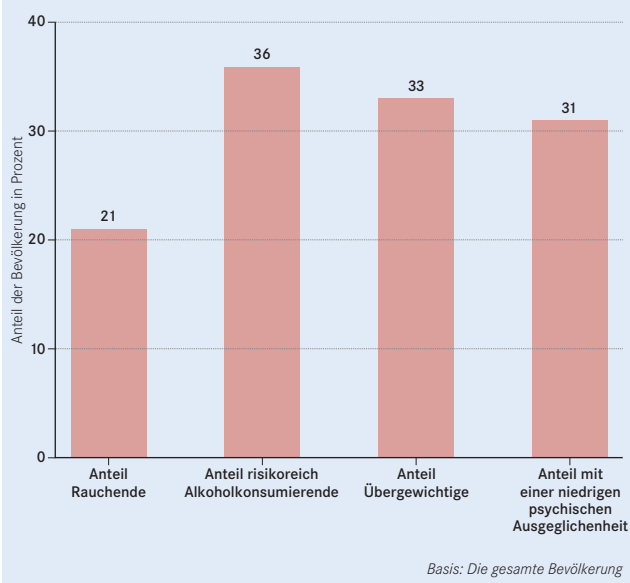
### Über einen sehr guten Gesundheitszustand erfreuen sich ...



### Wie geht es Ihnen zurzeit gesundheitlich?

Die grosse Mehrheit (fast 90%) der Zugerinnen und Zuger schätzt den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Über den besten Gesundheitszustand verfügen gemäss eigener Aussage die 30- bis 44-jährigen Zugerinnen und Zuger. Die 15- bis 29-jährigen Männer berichten über einen weniger guten Gesundheitszustand als ihre älteren, 45- bis 64-jährigen Geschlechtsgenossen. Zudem schätzen mehr Männer als Frauen ihre Gesundheit als sehr gut ein. 9% der Befragten bezeichnen ihren Gesundheitszustand als mittelmässig und weniger als 3% nennen ihn schlecht oder sehr schlecht.

### Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick



### Gesundheitsverhalten der Zuger Bevölkerung

Rund 90% der Zugerinnen und Zuger sagen von sich, ihr Gesundheitszustand sei gut oder sehr gut. Allerdings verhält sich ein grosser Anteil der Bevölkerung in Bezug auf die eigene Gesundheit risikoreich: Rund ein Fünftel der Bevölkerung raucht, über ein Drittel konsumiert Alkohol in gesundheitsgefährdender Art, ein Drittel hat Übergewicht. Gut 30% schätzen ihre psychische Ausgeglichenheit als niedrig ein.

**Ausgangslage:  
Übergewichtige leben ungesund**

Die Übergewichtsproblematik in der Bevölkerung hat in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung gewonnen. Wer übergewichtig ist, hat ein höheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Gelenkbeschwerden, Diabetes oder anderen Krankheiten zu erkranken. Studien zeigen überdies, dass übergewichtige Kinder und Jugendliche meist auch als Erwachsene unter Gewichtsproblemen leiden.

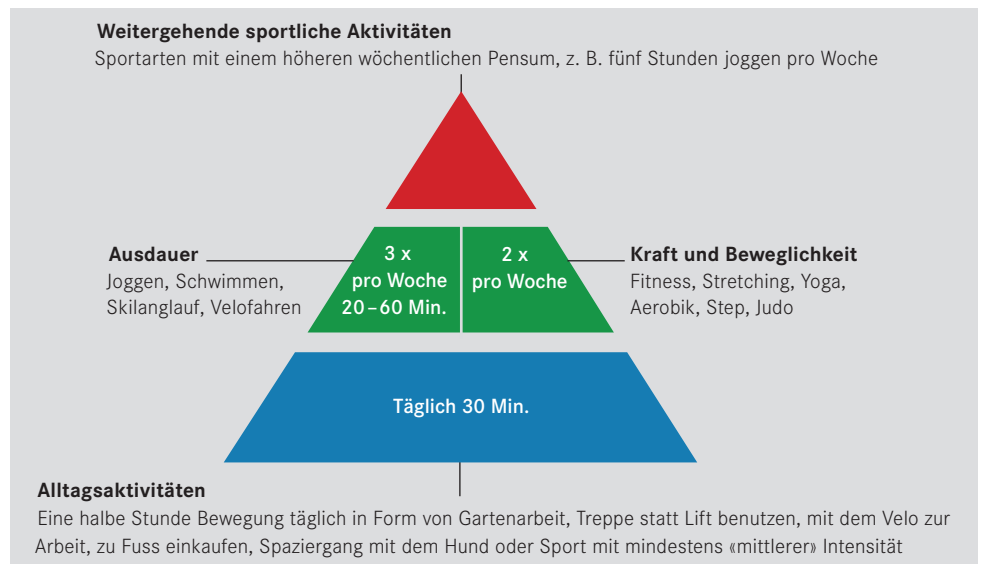
Das gesunde Körpergewicht lässt sich mittels Body-Mass-Index (BMI) ermitteln. Er wird berechnet, indem das Gewicht (Kilogramm) durch das Quadrat der Grösse (in Metern) geteilt wird. Die Zahl gibt Auskunft darüber, ob Unter-, Normal-, Übergewicht oder Adipositas vorliegt. In der Schweiz wird für Personen ab 18 Jahren folgende Definition verwendet:

- Untergewicht: BMI bis 18,5
- Normalgewicht: BMI 18,5 bis 25
- Übergewicht: BMI 25 bis 30
- Adipositas: BMI 30 und höher

Eine Person, die 1,70 Meter gross und 60 Kilogramm schwer ist, hat beispielsweise einen BMI von 20,8 ( $60 : [1,7 \times 1,7]$ ) und somit ein gesundes Körpergewicht.

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, die körperliche Betätigung, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung, die Preise usw. Durch die anschauliche Darstellung der Lebensmittelpyramide wird auf einen Blick ersichtlich, welche Lebensmittelgruppen die Basis einer gesunden Ernährung bilden. Lebensmittel der unteren Ebenen sollten in grösseren, solche der oberen Ebenen in kleineren Mengen konsumiert werden.

Täglich eine halbe Stunde Bewegung ist grundsätzlich gut und gesund für Männer und Frauen in jedem Alter. Das kann Sport oder eine Alltagsaktivität sein, bei der man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommen muss (Garten- und Putzarbeit, Treppenlaufen, zu Fuss einkaufen). Sinnvoll ist es, diverse Aktivitäten zu kombinieren. Ausdauer und Krafttraining sollten etwa mit Gymnastik oder Stretching ergänzt werden. Jede Bewegungsaktivität, die länger als zehn Minuten dauert, zählt.



### Das Wichtigste in Kürze

62% der Zuger Bevölkerung ist normalgewichtig. Jede dritte Person im Kanton ist leicht übergewichtig, beziehungsweise adipös (stark übergewichtig).

Männer sind häufiger übergewichtig als Frauen. 41% der Zuger und 26% der Zugerinnen sind übergewichtig beziehungsweise adipös.

Die Problematik von ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel ist der breiten Öffentlichkeit bekannt. Doch nur wenige haben das Gefühl, dass sie selbst davon betroffen sind.

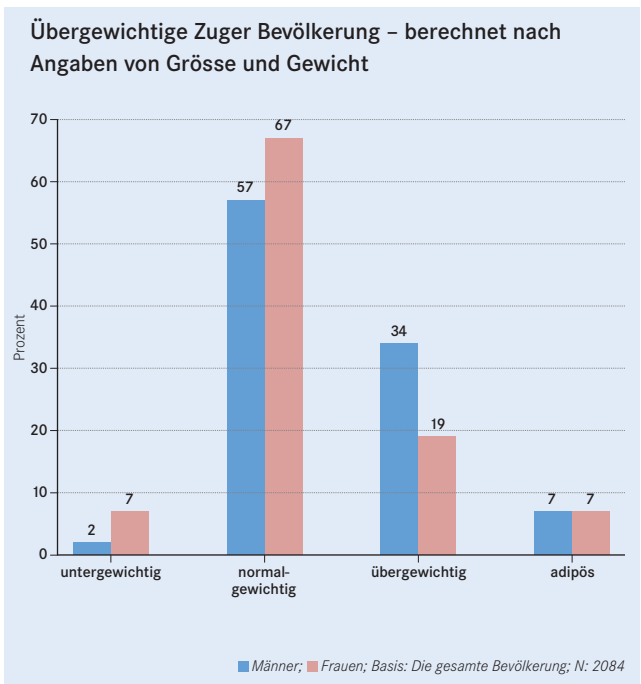
Werktags verbringt die Zuger Bevölkerung täglich durchschnittlich über drei Stunden vor dem Computer und über eineinhalb Stunden vor dem Fernseher. Mindestens eine halbe Stunde wird den Printmedien gewidmet.

Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht unter der Zuger Bevölkerung ist generell hoch. Am grössten ist die Zufriedenheit bei den Untergewichtigen; am kleinsten bei den Übergewichtigen.

Fast die Hälfte der Befragten ist bereit, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, um (noch) gesünder zu leben. Bereit für Veränderungen sind vor allem die weiblichen Befragten und jene Personen, die mit ihrem Körpergewicht überhaupt nicht zufrieden sind.

Die Mehrheit der Befragten bringt gesunde Ernährung mit «Früchte und Gemüse essen» in Verbindung. Bei den über 64-Jährigen ist das Motto FDH (Friss die Hälfte) populär.



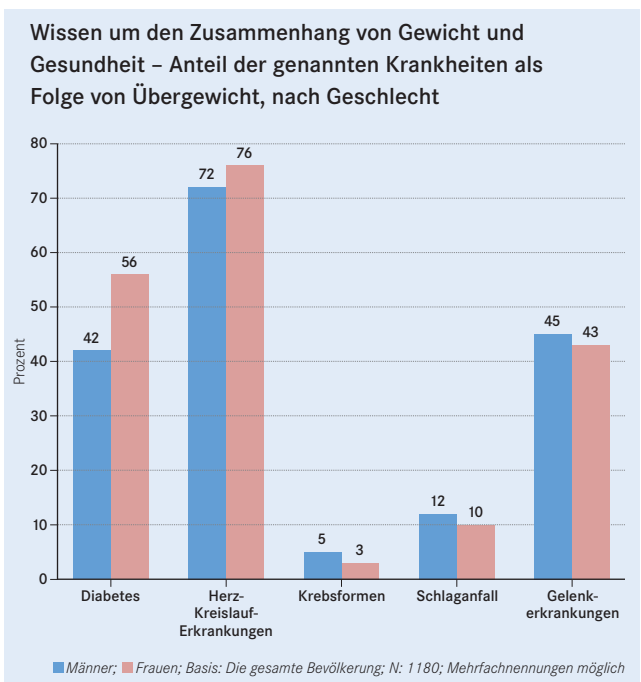


## Umfrageergebnisse

### Übergewichtige Zuger Bevölkerung

#### *Je älter, desto schwerer*

Die Mehrheit der Zuger Bevölkerung, 62 %, ist laut Auskunft der Befragten normalgewichtig. Jede dritte Person ist als übergewichtig oder adipös einzustufen. Die Problematik akzentuiert sich mit steigendem Alter. Insgesamt kommen bei Männern Übergewicht und Adipositas häufiger vor als bei Frauen. 41 % der Zuger, aber nur 26 % der Zugerinnen sind übergewichtig beziehungsweise adipös. Weiter fällt auf, dass Befragte mit geringerer Schulbildung und Migrationshintergrund häufiger übergewichtig sind.

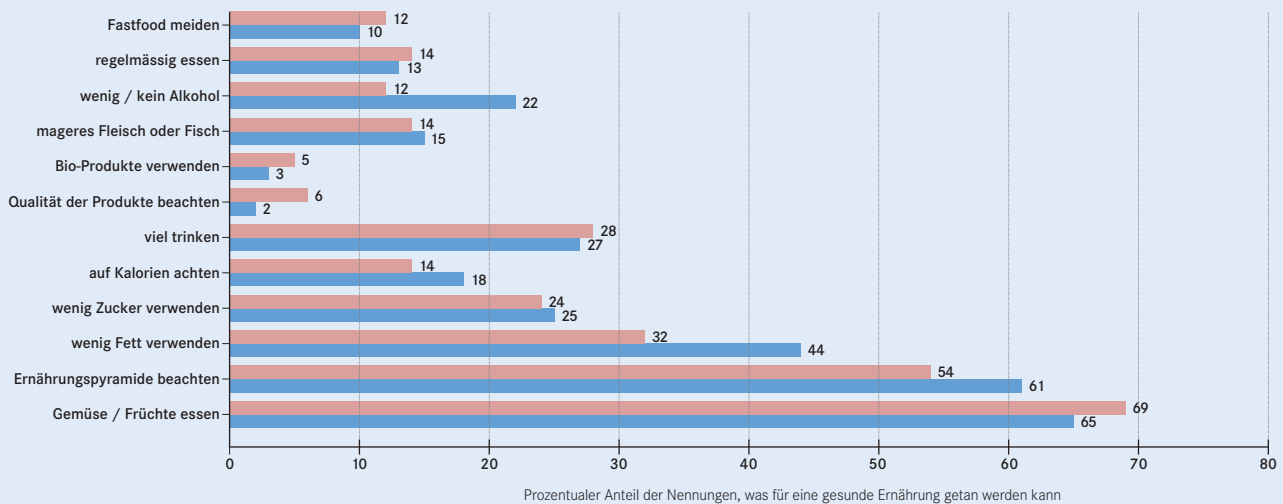


### Zusammenhang von Gewicht und Gesundheit

#### *Risiken von Übergewicht weitgehend bekannt*

Die Zuger Bevölkerung weiss mehrheitlich, welche Gesundheitsrisiken bei Übergewicht entstehen. Weitaus am häufigsten werden Herz-Kreislauf-Krankheiten genannt. 74 % aller Befragten sind sich dieses Risikos bewusst. Etwas weniger Menschen wissen, dass auch Diabetes (49 %) und Gelenkerkrankungen (44 %) Folgen von Übergewicht sein können. Nur gerade 11 % sind sich des erhöhten Schlaganfallrisikos bewusst, und nicht einmal 4 % erwähnen Krebs als Gesundheitsrisiko. Am ausgeprägtesten ist das Bewusstsein über mögliche Folgekrankheiten durch Übergewicht bei den 30- bis 44-Jährigen und bei Personen mit guter Ausbildung.

## Antworten zur Frage: Was gehört zu einer gesunden Ernährung? Nach Geschlecht



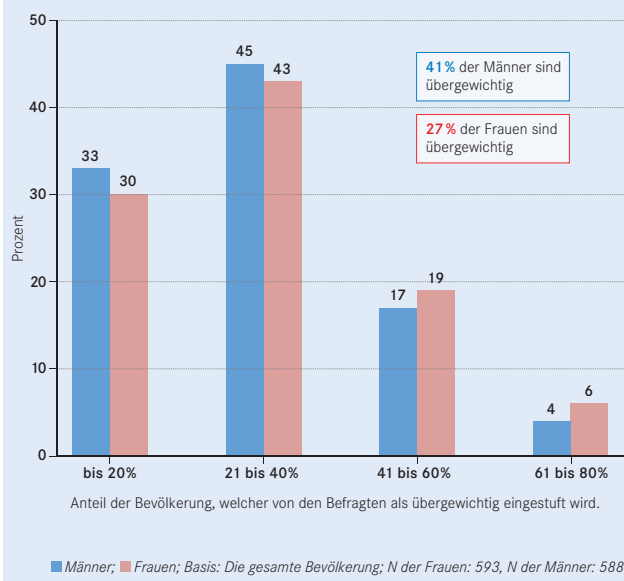
■ Männer; ■ Frauen; Basis: Die gesamte Bevölkerung; N: 1180; Mehrfachnennungen möglich

### Was gehört zu einer gesunden Ernährung? *Senioren und Seniorinnen wissen am wenigsten Bescheid*

Die Frage, was man tun müsse, um sich gesund zu ernähren, beantworteten 67 % der Zuger Bevölkerung mit «Gemüse und Früchte essen». Es folgen die Regeln der Ernährungspyramide beachten (57%), das Vermeiden von Fett (38 %) und viel trinken (27%). Die weiteren wichtigen Regeln wie ein moderater Zucker- und Alkoholkonsum, die Kontrolle von Kalorien, regelmässiges Essen und das Vermeiden von Fast Food nennt dagegen jeweils nur noch weniger als ein Viertel der Bevölkerung.

Interessant ist, dass die Übergewichtigen genau so gut oder sogar besser als die Normal- und Untergewichtigen wissen, welche Elemente zu einer gesunden Ernährung gehören. Am wenigsten vertraut mit Ernährungsregeln sind die über 64-Jährigen.

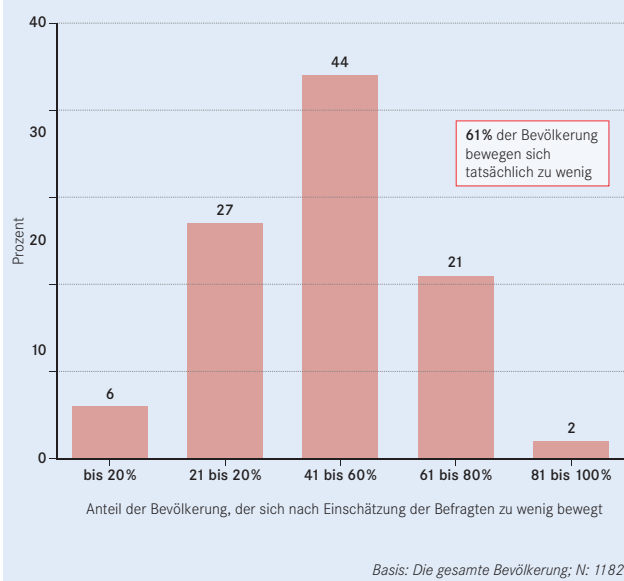
### Schätzung der Übergewichtigen im Kanton Zug, nach Geschlecht



### Wahrnehmung bezüglich Körpergewicht *Frauen schätzen besser*

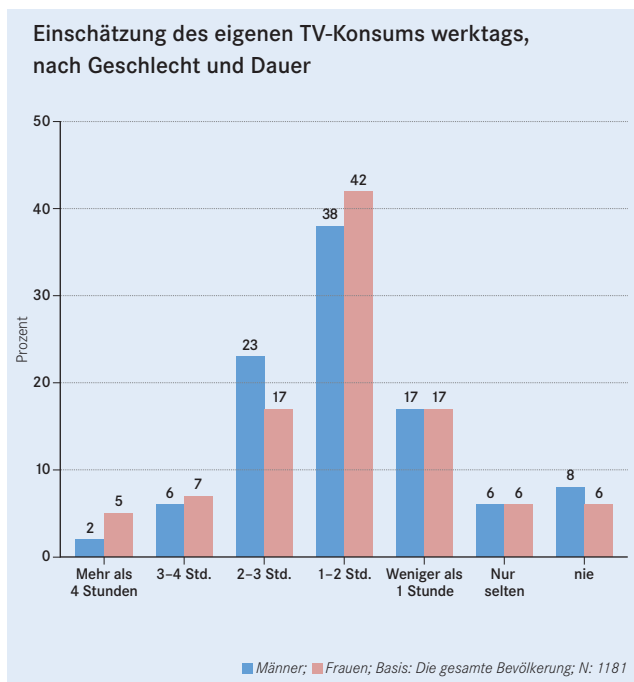
Die Befragten wurden gebeten, den Prozentanteil der Übergewichtigen im Kanton Zug zu schätzen. Die Männer wurden um eine Einschätzung der übergewichtigen Männer gebeten, die Frauen um eine solche der übergewichtigen Frauen. Dabei zeigte sich, dass Frauen die Tatsachen besser einschätzen als Männer. Letztere unterschätzen den Anteil übergewichtiger Geschlechtsgenossen deutlich. Anders sieht das Bild bei der Einschätzung der übergewichtigen Kinder aus. Die Mehrheit der Bevölkerung (64 %) glaubt, dass mehr als 20 % der Kinder übergewichtig sind, obwohl tatsächlich «nur» 20 % der Schweizer Kinder übergewichtig sind – die Mehrheit überschätzt somit den Anteil übergewichtiger Kinder.

### Geschätzter Anteil der Bevölkerung, der sich zu wenig bewegt



### Wahrnehmung bezüglich Sport und Ernährung *Fehler machen die «Anderen»*

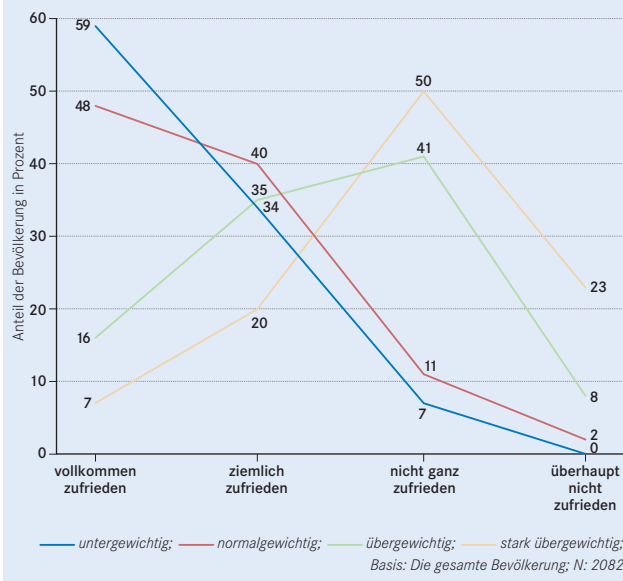
61 % der Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Dieser Bewegungsmangel wird von den Befragten deutlich unterschätzt. Die Mehrheit (77 %) glaubt fälschlicherweise, dass ein kleinerer Anteil der Zuger und Zugerinnen sich zu wenig bewegt. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass die Mehrheit das Problem des Bewegungsmangels nicht auf sich selbst bezieht, sondern es bei den «Anderen» ortet. Ein ähnliches Bild ergibt sich betreffend Fehlernährung. Wohl sagen 72 % der Befragten, dass sich höchstens die Hälfte der Bevölkerung gesund ernährt. Die grosse Mehrheit (80 %) gibt aber an, sich selbst ausgewogen zu ernähren.



**Nutzung von Medien  
(Zeitungen, Zeitschriften, Radio, TV)  
*Im Schnitt schaut jede/r über 90 Minuten  
TV pro Tag***

Fast die Hälfte der Zuger Bevölkerung (47%) liest täglich während mindestens einer halben Stunde Zeitung, wobei deutlich mehr Männer (56%) als Frauen (38%) täglich eine Zeitung lesen. Je älter die befragten Personen sind, desto häufiger lesen sie regelmässig eine Zeitung (80% der über 64-Jährigen lesen täglich mindestens eine halbe Stunde lang). Durchschnittlich wird pro Tag 100 Minuten Radio gehört, wobei die Befragten am Wochenende mehr Radio hören als an Werktagen. Während der Woche sind die 15- bis 29-Jährigen die eifrigsten Radiohörenden (ein Drittel hört mindestens drei Stunden jeden Tag), am Wochenende dann die 45- bis 64-Jährigen (24% mindestens drei Stunden jeden Tag). Werktags verbringt die Zuger Bevölkerung im Schnitt rund ein eineinhalb Stunden vor dem Fernseher: am längsten die über 64-Jährigen (21% mehr als drei Stunden). Am Wochenende schauen die 15- bis 29-Jährigen fast gleich viel wie die ältesten Befragungsteilnehmenden (jeweils rund 30% mehr als drei Stunden pro Tag). Etwa jede dritte Person gibt an, pro Tag weniger als eine Stunde fern zu schauen. Diese sitzenden «Tätigkeiten» (zu denen noch die intensive Computernutzung – im Alltag durchschnittlich über drei Stunden – hinzugezählt werden muss) führen zu einem niedrigen Energieverbrauch. Dies hat häufig zur Folge, dass die Energiebilanz positiv ausfällt. Eine positive Energiebilanz bedeutet, dass im Vergleich zum tiefen Energieverbrauch (wenig Bewegung) zuviel gegessen wird. Dies führt dann zu Übergewicht.

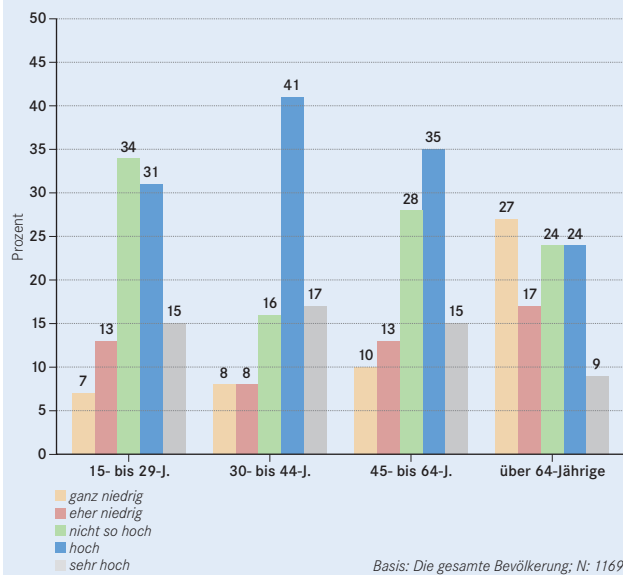
### Zufrieden mit dem eigenen Körpergewicht



### Zufriedenheit mit dem eigenen Körpergewicht *Untergewichtige am zufriedensten*

74 % der Zuger Bevölkerung sind mit ihrem Körpergewicht zufrieden, 22 % sind nicht ganz zufrieden und nur gerade 5 % sind damit überhaupt nicht zufrieden. Männer sind generell mit ihrer Figur zufriedener als Frauen, wobei bei beiden Geschlechtern die Zufriedenheit im Alter zwischen 15 und 29 Jahren am grössten ist. Danach sinkt die Zufriedenheit und nimmt erst wieder ab 64 Jahren zu. Am zufriedensten mit ihrem Körpergewicht sind jene Personen, die gemäss BMI zu den Untergewichtigen zählen. Nur 7 % der stark Übergewichtigen sind mit ihrem Gewicht vollkommen zufrieden.

### Bereitschaft, Gewohnheiten zu verändern, um noch gesünder zu leben



### Bereitschaft, gesünder zu leben *Mehrheit bereit für Veränderungen*

Trotz der allgemein grossen Zufriedenheit bezüglich Körpergewicht, Bewegungsverhalten und Ernährung signalisiert die Zuger Bevölkerung Bereitschaft, Veränderungen in diesen drei Bereichen vorzunehmen. Fast die Hälfte der Befragten (49 %) sind bereit, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, um (noch) gesünder zu leben. Bei 15 % ist die Bereitschaft dazu sehr hoch, bei 34 % hoch. Bereit für konkrete Veränderungen sind vor allem die weiblichen Befragten und jene Personen, die mit ihrem Körpergewicht überhaupt nicht zufrieden sind.

## Projekte im Kanton Zug – Weitere Auskünfte erteilt das Gesundheitsamt gerne

### Klemon –

#### Kleinkinder mit Risiko zu Übergewicht

Im Rahmen dieses Projekts werden Kleinkinder im Alter zwischen zwei und fünf Jahren mit Risiko zu Übergewicht identifiziert und nehmen anschliessend zusammen mit ihren Eltern an einem Programm teil. Dabei soll das Verhältnis Grösse/Gewicht verbessert werden, indem der Konsum von Süssigkeiten kontrolliert, die Tischkultur sowie das Bewegungsverhalten analysiert und verändert werden. Die Gesundheitsförderung findet in enger Zusammenarbeit mit den Mütter- und Väterberaterinnen von der Zuger Fachstelle punkto Jugend und Kind statt.

### KidBalu –

#### Eltern und Kinder gemeinsam im Kurs

Das Mutter-/Vater-und-Kind-Turnen (Muki/Vaki) hat das Projekt KidBalu ins Leben gerufen. Damit lernen drei bis fünf Jährige nicht nur neue Bewegungsformen, sondern auch wichtige Ernährungsgewohnheiten auf spielerische Art kennen. Es geht also nicht primär ums Abspecken. Die Kursleiterinnen sind speziell ausgebildet und stellen Bewegung und Ernährung ins Zentrum der Kurse.

### Purzelbaum –

#### Bewegung in den Kindergärten

Das Pilotprojekt «Purzelbaum» setzt sich zum Ziel, vielfältige und häufige Bewegung in den Kindergartenalltag zu integrieren und strebt eine gesunde Ernährung der Kindergartenkinder an. Kindergartenräume werden zu Bewegungsräumen umgestaltet. Das Projekt fokussiert auch auf eine gesunde Znkultur. Alle Kindergärten, die am Projekt Purzelbaum partizipieren, machen auch bei der Aktion «Gsunds Znüni» mit.

### Kidz-Box –

#### fit und gesund im Kindergartenalltag

Kidz-Box ist ein neues und buntes Lehrmittel mit 25 Spielen und Tipps für mehr Freude an Bewegung und guter Ernährung, das auch in den Zuger Kindergärten benutzt wird. Im Zentrum stehen die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, die Optimierung des Ess- und Trinkverhaltens und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Das Lehrmittel besteht aus je einem Kartenset pro Kind (1 Box, 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten, 5 Ernährungskarten) und je einer Broschüre für Eltern beziehungsweise Lehrpersonen.

### Open Sunday –

#### Sonntags in die Turnhalle

Während den Wintermonaten bleiben die Turnhallen der Gemeinden am Sonntagnachmittag offen und regen so die Jungen und Mädchen vom Kindergarten bis zur 6. Klasse zu mehr Bewegung an. Die Betreuung wird durch ein Team von jugendlichen Helfern und Freiwilligen gewährleistet. Im Kanton Zug befindet sich die Idee in einer Pilotphase, in der die Nachfrage getestet und danach über eine mögliche Weiterführung entschieden wird.



## Nützliche Links zum Thema Gewicht und Ernährung

### **www.zug.ch/gesundheitsamt**

Gesundheitsamt des Kantons Zug. Unter anderem aktiv in Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung.

### **www.zuger-trophy.ch**

Zeitmessstrecken in verschiedenen Ausdauersportarten im Kanton Zug.

### **www.gesundheitsfoerderung.ch**

Informationen über Gesundheitsförderung allgemein mit einem Schwerpunkt zum Thema Gesundes Körpergewicht.

### **www.sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung mit umfassenden Informationen, wissenschaftlichen Publikationen, Ratgeberdienstleistungen, Aus- und Weiterbildungsangeboten.

### **www.hepa.ch**

Ein Netzwerk von Fachpersonen und Institutionen mit wertvollen, fundierten Informationen zu Bewegung und Gesundheit.

### **www.actiond.ch**

Diabetesprävention im Netz. Risikofaktoren, Newsletter, Zahlen und Fakten.

### **www.suissebalance.ch**

Das nationale Ernährungs- und Bewegungsprogramm des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz. Projekte zu Essen, Trinken, Bewegung und Tipps für den Alltag.

### **www.saps.ch**

Informationen der Schweizerischen Adipositas-Stiftung über Tätigkeitsfelder, Selbsthilfegruppen, Gewichtsreduktionsprogramme und plastische Chirurgie. Zudem gibt es ein Diskussionsforum.

### **www.aes.ch**

Arbeitsgemeinschaft Essstörungen mit Hintergrundinfos über Essstörungen aller Art, vor allem Mager- und Ess-/Brechsucht.

### **Zum Bestellen:**

Informationsmaterial (z.B. Factsheet «Bewegung, Ernährung der Zuger Jugend»), Kampagnenmaterial, diverse Flyer, Magazine etc. können direkt beim Gesundheitsamt des Kantons Zug (unter: gesundheitsfoerderung@gd.zg.ch oder Tel. 041 728 35 19) bestellt werden.

### **Weitere Auskünfte geben Ihnen gerne:**

Judith Schuler Schmuki oder Jürg Steiger  
Programmleitung Gesundes Körpergewicht

Gesundheitsamt  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Aegeristrasse 56, CH-6300 Zug

Tel. +41 41 728 35 19

Fax. +41 41 728 24 63

Mail: judith.schuler@gd.zg.ch oder  
juerg.steiger@gd.zg.ch

www.zug.ch/gesundheitsfoerderung

