



Gesund.Leben.Bayern.

Eine Initiative für ein gesünderes Leben in Bayern

Gesund. Leben. Bayern.



- Schwerpunkte
- Beispielhafte Projekte
- Ausblick



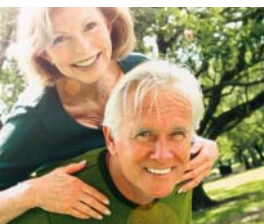


Inhalt

Vorwort	04
Leitziele und Schwerpunkte der Gesundheitsinitiative	06
■ Rauchfrei leben	08
■ Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol	14
■ Gesunde Ernährung und Bewegung zur Vermeidung von Übergewicht und Adipositas	20
■ Gesunde Arbeitswelt	26
■ Weitere Projekte	30
Qualität sichern und in die Zukunft blicken	32
Anhang	34

Vorwort

Gesund.Leben.Bayern.



Bayern ist ein Land mit hoher Lebensqualität. Schöne Naturlandschaften – von den Gebirgsmassiven der Hochalpen bis zum fränkischen Maintal – bieten beste Voraussetzungen für einen gesundheitsorientierten Lebensstil. Gleichzeitig legt seine starke Wirtschaft die Grundlage für Wohlstand und Zukunftsperspektiven. Die Versorgung im Gesundheitsbereich entspricht hohen Qualitätsanforderungen. Dies alles schlägt sich in der hohen Lebenserwartung in Bayern nieder. Fachleute gehen davon aus, dass die Lebenserwartung noch weiter zunehmen wird.

Gesundheitsförderung beginnt schon im Kindesalter. Es macht dann umso mehr Freude, wenn man die gewonnenen Jahre im Alter bei guter Gesundheit und ohne fremde Hilfe erleben kann. Gesund alt werden ist jedoch keine Selbstverständlichkeit. Wir können aber einiges dafür tun. Frühzeitig vorbeugen hilft Krankheiten im Alter vermeiden.

Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Alkohol im Übermaß und allzu großer Stress haben erheblichen Anteil an den Krankheiten in unserer modernen Gesellschaft. Hier ist in erster Linie eigenverantwortliches Gesundheitshandeln gefragt. Aber auch das Lebensumfeld, sei es die Schule, der Betrieb oder die Gemeinde, spielt dabei eine wichtige Rolle. So fördert z. B. ein gut ausgebautes Radwegenetz im Ort die aktive Bewegung auf dem täglichen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Fachleute sprechen von den Lebenswelten (sog. „settings“), die es zu gestalten gilt.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse hat die Bayerische Staatsregierung die bisherige Präventionspolitik strategisch neu ausgerichtet.

Mit der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. wollen wir die Vielzahl an präventiven Ansätzen und Projekten bündeln, Schwerpunkte festlegen und Erfolgsmodelle nachhaltig in Bayern umsetzen.

Diese Broschüre gibt einen Überblick über richtungsweisende Vorsorgeprojekte der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. und zeigt Wege auf für ein selbstverantwortetes Gesundheitsverhalten.



Dr. Otmar Bernhard
Staatsminister



Dr. Marcel Huber
Staatssekretär



Leitziele und Schwerpunkte der Gesundheitsinitiative

Mit dem Ministerratsbeschluss vom 20.9.2004 konzentrierte sich die neue Gesundheitsinitiative stärker auf die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wichtigsten Handlungsfelder. Hauptzielgruppe sind zunächst Kinder und Jugendliche.

Zugleich sollte die Möglichkeit einer bayernweiten Umsetzung erfolgreicher Projekte bereits bei Projektbeginn mitbedacht werden und eines der Kriterien für eine Förderzusage sein.

In einem ersten Schritt haben Gesundheitsexperten ein „Konsenspapier“ zur Prävention und Gesundheitsförderung in Bayern erarbeitet und vier vorrangige Handlungsfelder festgelegt: **Rauchfreiheit, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol, gesunde Ernährung und Bewegung sowie Gesundheit in der Arbeitswelt.**

Im zweiten Schritt ging es darum, im Rahmen eines „Forums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz“ die gesellschaftlich relevanten Gruppen Bayerns in die neue Gesundheitsinitiative einzubeziehen und erste Netzwerke zu initiieren.

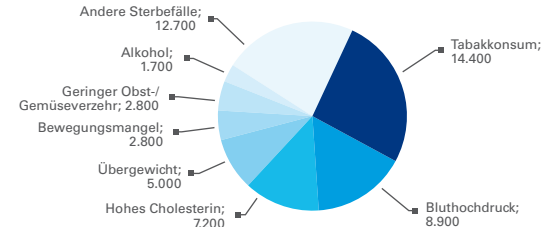
Zahlreiche Vertreter aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, von Krankenkassen und Verbänden, Kirchen und weiteren Organisationen unterzeichneten eine gemeinsame Erklärung „Wir sind dabei“ und stimmten so mit den Zielen der Gesundheitsinitiative und ihren Schwerpunkten überein.

Leitziele der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern.

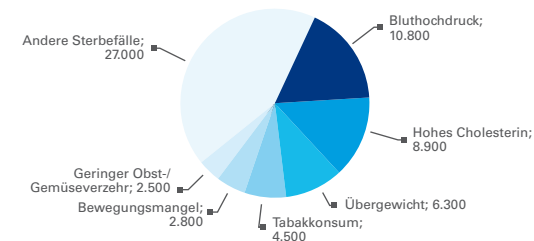
- Präventionsmaßnahmen auf epidemiologisch relevante Themenfelder konzentrieren
- Themen öffentlichkeitswirksam begleiten
- Den Schwerpunkt bei lebensweltorientierten Maßnahmen („Setting-Ansatz“) setzen
- Projekte möglichst gemeinsam mit Partnern umsetzen, wissenschaftlich evaluieren und bei Erfolg nach Möglichkeit bayernweit ausdehnen

Datenquelle:
Sterbedaten 2006; LfStad,
Attributable Mortalität;
Ezzati, M. et al; Comparative
Quantification of Health
Risks. World Health
Organization, Geneva 2004.
Regionalauswahl Europa,
mortality stratum: very
low child, very low adult.
Übertragung der attributalen
Mortalität auf die Sterbedaten
Bayerns; Bayerisches
Landesamt für Gesundheit
und Lebensmittelsicherheit,
Ergebnis gerundet.

Sterbefälle nach Risikofaktoren, Bayern 2006, Männer



Sterbefälle nach Risikofaktoren, Bayern 2006, Frauen



Rauchfrei leben



In Deutschland rechnet man mit 110 000 bis 140 000 vorzeitigen Sterbefällen jährlich durch das Rauchen. Das sind in Bayern ca. 14 000 bis 18 000 Tote jährlich – 15- bis 20-mal mehr Tote als im Straßenverkehr.

Einer neueren Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums zufolge sterben allein durch das Passivrauchen ca. 3 300 Menschen jährlich in Deutschland. Hinzu kommt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch das Rauchen verursacht werden und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Das Ziel:

**Senkung der Raucherquote bei Jugendlichen in Bayern
bis zum Jahr 2015 um 25 %**



Die mit dem Rauchen verbundenen Gesundheitsgefährdungen werden in den letzten Jahren zunehmend ernster genommen. Es hat ein Umdenken in der Gesellschaft begonnen. Diesen Prozess will die bayerische Gesundheitsinitiative unterstützen.

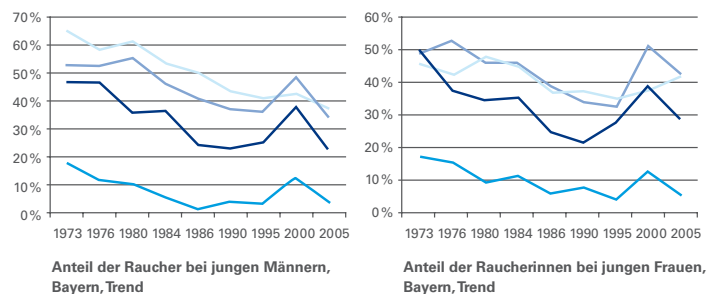
Einen Schwerpunkt bildet dabei die Tabakprävention bei Jugendlichen. **Der bayerischen Jugendgesundheitsstudie 2005 zufolge rauchen 28% der 24-Jährigen in Bayern – bei weiter sinkendem Einstiegsalter.**

Es gilt als erwiesen, dass das Einstiegsalter eine erhebliche Rolle für die Dauer des späteren Rauchens und für das Ausmaß der gesundheitlichen Folgen spielt.

Der Anteil jugendlicher Raucher ist – nach einem ab Mitte der 90er Jahre zu beobachtenden Anstieg – wieder rückläufig. Der langjährige Verlauf der Raucherquoten zeigt aber, dass man sich nicht auf einen quasi „natürlichen“ Rückgang der Raucherquoten verlassen kann.

— 12–14 Jahre
— 15–17 Jahre
— 18–20 Jahre
— 21–24 Jahre

Datenquelle:
Bayerisches Staats-
ministerium für Umwelt,
Gesundheit und
Verbraucherschutz:
Gesundheitsverhalten
von Jugendlichen
in Bayern 2005.



Gesetzliche Regelungen

Kinder und Jugendliche sollen möglichst in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Mit der Änderung des Bayerischen Erziehungs- und Unterrichtsgesetzes gilt seit dem 1.8.2006 in bayerischen Schulen ein Rauchverbot. Flankierend dazu gibt es vielfältige Informations- und Aufklärungsangebote für die Schulen sowie Projekte, die von der Schule ausgehend auch das Freizeitverhalten der Schüler beeinflussen wollen.

Ebenfalls gesetzlich geregelt ist der Nichtraucherchutz in Gaststätten, nachdem freiwillige Vereinbarungen hier nicht zum Erfolg geführt haben. Auch in Kinder- und Jugendschutzeinrichtungen ist das Rauchen verboten.

Mit dem neuen „Gesundheitsschutzgesetz“, das am 1.1.2008 in Kraft getreten ist, hat Bayern einen möglichst umfassenden Nichtraucherchutz zum Ziel. Auf Bundesebene wurde 2007 für den Zuständigkeitsbereich des Bundes ebenfalls ein Nichtraucherchutzgesetz verabschiedet, das neben Rauchverboten in öffentlichen Einrichtungen auch ein Rauchverbot für Jugendliche in der Öffentlichkeit sowie ein Verbot des Verkaufs von Tabakwaren an Jugendliche beinhaltet.





Beispielhafte Projekte

Projekt „Rauchfreier Sportverein“



Mit der Aktion „Rauchfreier Sportverein“ sollen gezielt die Sportvereine als Multiplikatoren gewonnen werden, um Kinder und Jugendliche für das Thema Nichtrauchen zu sensibilisieren. An der Aktion können alle Sportvereine teilnehmen, die auf Tabakwerbung und Tabak sponsoring bei Veranstaltungen verzichten und aktiv für Rauchfreiheit eintreten, z. B. durch den Verzicht von Zigarettenautomaten auf dem Vereinsgelände oder die Beteiligung von Übungsleitern an Schulungen zum Nichtraucherschutz. Besonders innovative Maßnahmen werden in einem Wettbewerb ausgezeichnet und prämiert.

Projekt „Helpline Bayern“

„Helpline Bayern“ bietet Raucherinnen und Rauchern am Telefon fachkundige Beratung und informiert über wohnortnahe Hilfsangebote und Möglichkeiten der Raucherentwöhnung. Solche Angebote haben sich als Einstieg in die Entwöhnungsberatung bewährt. Das Projekt hat ein Raucherberatungszentrum eingerichtet, das tagsüber und auch abends sowie an den Wochenenden telefonische Beratung anbietet. Entwöhnungswillige Raucherinnen und Raucher können bei Bedarf in Wohnnähe weitere Beratungsangebote und Hilfestellungen erhalten.

Eine besondere Zielgruppe für „Helpline Bayern“ sind Jugendliche. Bisher gibt es nur wenige Beratungs- und Entwöhnungsangebote, die sich speziell an Jugendliche richten.

Träger des Projekts ist das Münchner Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT) Bayern. Das Institut, das auf eine fast 20-jährige Erfahrung im Bereich der Tabakentwöhnung zurückblickt, passt sein Beratungskonzept neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen an.

Im weiteren Verlauf sollen auch die Krankenkassen als Partner gewonnen werden.

„Helpline Bayern“
ist unter der
Telefonnummer
0800 1418141
zu erreichen.



Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol



Der Gebrauch von Alkohol hat in unserer Kultur eine jahrtausendalte Tradition. Bei passender Gelegenheit und in kleinen Mengen ist Alkoholkonsum für gesunde Erwachsene auch nicht gesundheitsschädlich.

Von einem riskanten Alkoholkonsum spricht man, wenn Männer täglich mehr als 30 g, Frauen mehr als 20 g Alkohol (das entspricht etwa ½ l Bier) zu sich nehmen. Ab diesen Werten ist das Risiko vor allem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lebererkrankungen, einige Krebsarten sowie für die Entwicklung einer Sucht erhöht. Wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen drohen oder bereits auftreten und trotzdem weiter zu viel getrunken wird, spricht man von Alkoholmissbrauch; wenn man nicht mehr ohne Weiteres aufhören kann, von Sucht oder Abhängigkeit.

Fachleute schätzen, dass in Deutschland 10,4 Mio. Erwachsene (18–69 Jahre) einen riskanten Alkoholkonsum aufweisen, darunter sind ca. 1,7 Mio. Fälle von Alkoholmissbrauch und ebenso viele Fälle von Alkoholabhängigkeit (www.dhs.de).

Auf Bayern übertragen ist mit etwa 1,5 Mio. Fällen von riskantem Konsum, darunter je ca. 260 000 Fälle von Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit, zu rechnen.

Die gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Folgen riskanten und schädlichen Alkoholkonsums sind offensichtlich. In Deutschland geht man von etwa 40 000 (www.dhs.de), in Bayern von etwa 6 000 vorzeitigen Sterbefällen durch Alkoholkonsum aus.

Wie beim Rauchen spielen auch beim Alkoholmissbrauch Einstiegsalter und Konsumverhalten Jugendlicher eine wichtige Rolle. Die Art und Weise, wie Menschen mit Alkohol umgehen, wird gelernt, einmal erworbene Trinkgewohnheiten gibt man nur schwer wieder auf.

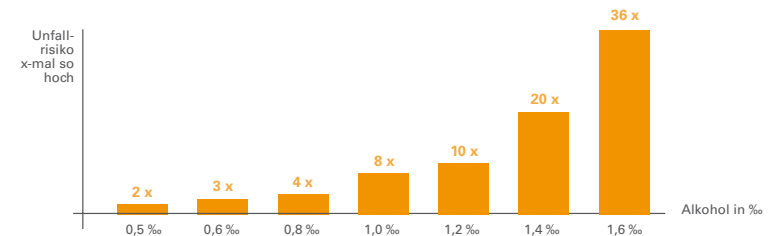
Zwar geht der Anteil der regelmäßigen Alkoholkonsumenten unter den Jugendlichen im langfristigen Trend zurück, er ist aber immer noch zu hoch. Mit der Zunahme des exzessiven Rauschtrinkens, des sog. „binge drinking“, sind auch neue Gefährdungen aufgetreten.



Die Ziele:

- **Ein verantwortlicher Umgang mit alkoholischen Getränken bei Jugendlichen**
- **Ächtung des Rauschtrinkens bei Jugendlichen**
- **Konsequenter Vollzug des Jugendschutz- und Gewerberechts**

Schon wenige Promille steigern das Unfallrisiko erheblich!



„Alkopops“ (süße Alkoholmischgetränke) verführen Jugendliche, insbesondere auch Mädchen, zum Alkoholgenuss. Mit der Einführung einer Sondersteuer auf diese Getränke ist deren Konsum sehr stark zurückgegangen – ein wichtiger Schritt der Primärprävention des Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen.

Beim Thema Alkohol im Straßenverkehr sorgen spezifische Regelungen für Jugendliche dafür, dass für Fahranfänger unter 21 Jahren künftig ein absolutes Alkoholverbot am Steuer gilt. Hintergrund: **Bei Fahranfängern ist Alkohol die zweithäufigste Ursache für tödliche Verkehrsunfälle.**

Von den insgesamt 911 tödlichen Verkehrsunfällen in Bayern im Jahr 2006 standen 122 mit Alkohol in Zusammenhang.

Polizeiliche Alkoholkontrollen sind hier ebenso unverzichtbar wie Aufklärungs- und Informationsaktionen. Gerade Jugendliche unterschätzen häufig die Wirkung von Alkohol auf die Fahrtüchtigkeit. Hier setzt z. B. das Projekt Disco-Fieber an (s. u.).



Beispielhafte Projekte

Projekt „Disco-Fieber“

Das Projekt Disco-Fieber will Verkehrsunfällen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorbeugen. Dabei soll es junge Menschen speziell im Zusammenhang mit nächtlichen Veranstaltungen, z. B. Disco-Besuchen, ansprechen und davon abhalten, alkoholisiert Auto zu fahren.

Lokale Arbeitskreise unter Beteiligung von engagierten Bürgern, Vereinen, Feuerwehr, Polizei und Rettungsdiensten tragen das Projekt. Solche lokalen Arbeitskreise gibt es in Pfaffenhofen, Karlskron, Manching, Raubling, Ebersberg, Schnaitsee, Neuburg a.d. Donau, Roth, Weilheim und im Berchtesgadener Land.

Überregional arbeiten der Landesverband Bayerischer Fahrlehrer, die Bundeswehr, der Bayerische Fußballverband, das Seminar Bayern für Verkehrserziehung, die Landesverkehrswacht Bayern, der Bayerische Hotel- und Gaststättenverband, der Landesfeuerwehrverband Bayern und die Bayerische Notfallseelsorgerkonferenz an dem Projekt mit.



**Mehr
Informationen
erhalten Sie
unter: [www.
mindzone.info](http://www.mindzone.info)**

Präventionskampagne „Mindzone“

Das Projekt Mindzone hat zum Ziel, suchtfördernde Tendenzen im Jugendbereich zu erkennen, zu thematisieren und nach Alternativen zu suchen. Es soll Jugendliche für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln sensibilisieren, den Einstieg in den Alkoholkonsum verhindern bzw. den Ausstieg aus riskantem Konsumverhalten unterstützen.

In erster Linie spricht es Jugendliche und junge Erwachsene, aber auch Eltern und Lehrer an.

Speziell geschulte Jugendliche im Alter der Zielgruppe, sog. Peers, informieren über legale und illegale Drogen bei Veranstaltungen der Jugendszene und Partys, Mitmachaktionen und Aufklärungsveranstaltungen an Schulen. Sie beraten auch online im Internet.

Der Landes-Caritas-Verband Bayern organisiert das Projekt. Die derzeitigen Standorte sind die Städte München, Würzburg, Traunstein, Hof und Neu-Ulm sowie deren Einzugsgebiete.

Gesunde Ernährung und Bewegung



Eine Kehrseite unseres Wohlstands und Lebensstils ist die Zunahme von Übergewicht und starkem Übergewicht (Adipositas) in der Bevölkerung.

Die heute gebräuchlichste Kennziffer zur Bestimmung des Übergewichts ist der „Body Mass Index (BMI)“. Zu seiner Berechnung braucht man die Körpergröße und das Körpergewicht. Der BMI ergibt sich dann nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

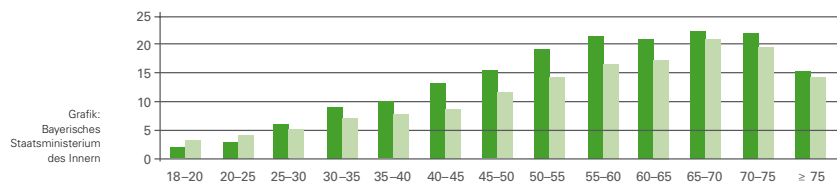
Bei Erwachsenen spricht man von Übergewicht bei einem BMI-Wert ab 25, von starkem Übergewicht oder Adipositas bei einem BMI-Wert ab 30. Bei Kindern sind die Grenzwerte altersabhängig.

Nach einer Studie im Jahr 2005 waren etwa 14 % der Erwachsenen in Bayern stark übergewichtig. Bei einem BMI-Wert von 30 steigt das gesundheitliche Risiko von Folgeerkrankungen erheblich, bis hin zu einem erhöhten Risiko, vorzeitig zu sterben.

Auch die Kinder sind in den letzten 15 Jahren übergewichtiger geworden, wobei sich jedoch hier, zumindest bei den Einschulern, eine Trendwende abzeichnet. Derzeit sind in Bayern ca. 4 % der Kinder im Einschulungsalter übergewichtig, die Rate bleibt neuerdings gleich.

Die Prävention hat hier ein wichtiges Aufgabenfeld: Adipositas im Erwachsenenalter ist einer der großen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Adipositas im Kindesalter gilt als bedeutender Risikofaktor für Übergewicht im späteren Lebensalter. Daher ist es sinnvoll, ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten möglichst früh zu erlernen und zu verinnerlichen.

Anteil Adipöser (BMI ≥ 30) nach Geschlecht und Alter, Bayern 2005



Die Ziele:

- **Verminderung der Adipositas im Kindesalter in Bayern bis 2020 um 30 %**
- **Entwicklung und Umsetzung breitenwirksamer Programme zur Gesundheitsförderung und Prävention von Adipositas durch zielgruppenspezifische Settingansätze im Vorschul- und Schulalter**
- **Entwicklung von Qualitätsstandards für das Verpflegungsangebot in Kindertagesstätten und Schulen**



Beispielhafte Projekte

Mehr Bewegung und ein gesundheitsgerechteres Ernährungsverhalten lassen sich kaum staatlich verordnen. Auch nur an die persönliche Verantwortung zu appellieren ist oftmals unzureichend. Vielmehr muss man dafür sorgen, dass die Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung ermöglichen oder sogar anregen.

So kümmert sich z. B. eine in Bayern neu eingerichtete Arbeitsgruppe um eine bessere Schulverpflegung („AG Schulverpflegung“). Hier arbeiten Schul- und Gesundheitsverwaltung, Lehrer-, Eltern- und Schülerverbände sowie Anbieter intensiv zusammen.

Ein innovatives Element stellt der Wettbewerb „S.P.I.C.E.“ für gewerbliche Schulkioske dar, dessen zweiter Durchlauf Ende des Schuljahres 2007/2008 abgeschlossen ist.

Die Ernährung der kleineren Kinder steht im Mittelpunkt eines Zertifizierungssystems, das die Technische Universität München entwickelt hat.

„Tiger Kids“

Das Projekt Tiger Kids setzt auf Prävention in Kindergärten. Mithilfe gezielt für das Projekt entwickelter pädagogischer Materialien sollen sich die Kinder spielerisch mit dem Thema Ernährung und Bewegung auseinandersetzen.

Das Dr. von Haunersche Kinderspital, das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL), das Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP), das Institut für





Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin und die Stiftung Kinder-
gesundheit entwickelten gemeinsam das Projekt. Projekt-
träger ist die gemeinnützige Stiftung Kindergesundheit.

Im ersten Teil der Pilotphase erfolgten die Entwicklung und
praktische Erprobung des Konzeptes sowie die Schulung von
Erziehern, in der nächsten Stufe die praktische Umsetzung
und Evaluation des Programms in 75 Kindergärten der Land-
kreise Günzburg, Bamberg, Schwandorf und der kreisfreien
Stadt Ingolstadt. Insgesamt nahmen in den ausgewählten
Kindergärten ca. 3 000 Kinder teil.

**Die Auswertung hat ergeben, dass die „Tiger Kids“ im Ver-
gleich zu anderen Kindergartenkindern deutlich mehr Obst
und Gemüse aßen sowie weniger Energiegetränke (z. B.
Cola-Getränke) zu sich nahmen.** Erfreulicherweise zeigte
sich dieser Effekt auch bei Kindern aus bildungsfernen Famili-
en, welche als Risikogruppe für Übergewicht und allgemein als
für präventive Maßnahmen nur schwer erreichbar gelten.

Seit Herbst 2007 wird das Projekt bundesweit in Kindergärten
eingeführt. Als neue Projektpartner kommen die AOK, welche
das Projekt finanziert und deutschlandweit koordiniert, sowie
das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von
Kindern und Jugendlichen der Universität Karlsruhe hinzu.

Schülerunternehmen „Essen, was uns schmeckt“

Im Rahmen von „Schülerunternehmen“ bieten Schüler ab
Klasse 7 für ihre Mitschüler gesunde Frühstücks-, Pausen-
und Mittagsverpflegung an der Schule an. Dadurch sollen die
Schüler zur Eigeninitiative im Umgang mit Ernährungsfragen
motiviert und gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnhei-
ten eingeübt werden.

Die Schülerunternehmen werden mit einer Anschubfinanzie-
rung von 4.500 € gefördert. Das Programm umfasst inzwi-
schen mehr als 120 Schulen, 60 % davon sind Hauptschulen.
Rund 40 % der Projekte bieten ein Mittagessen, 17 % eine
Pausenverpflegung, 43 % haben zwei oder drei verschie-
dene Angebote. Die Einzelprojekte werden schulspezifisch
gemeinsam mit den Schülern geplant und umgesetzt.

Auf der „professionellen“ Seite der Schulverpflegung sind im
Rahmen des Wettbewerbs S.P.I.C.E. bis Ende 2007 vorbildliche
Beispiele des Leistungsangebots gewerblicher Schulkioske
herausgearbeitet und zur Nachahmung empfohlen.

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

Das Projekt BIG zielt auf die Bewegungsförderung von Frauen
aus sozial benachteiligten Gruppen. Es wurde gemeinsam
mit der Zielgruppe zunächst in drei Settings in Erlangen (dem
Stadtteil „Am Anger“, einem Betrieb von Siemens und dem
Sportverein TV 1848) geplant.

Seit April 2006 dient ein Projektbüro als Anlaufstelle für
Interessierte. Gleichzeitig soll es mit anderen Akteuren ein
Netzwerk aufbauen. Die Weiterführung des erfolgreichen
Projekts durch die Stadt Erlangen ist gesichert. Anfragen aus
anderen Städten (z. B. Regensburg) liegen bereits vor.

Das Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Er-
langen begleitet das Projekt wissenschaftlich und konzeptionell.



**Mehr
Informationen
erhalten Sie
unter: [www.
big-projekt.de](http://www.big-projekt.de)**

Gesunde Arbeitswelt



Die meisten Erwachsenen verbringen den größten Teil ihres Tages an ihrem Arbeitsplatz. Der große Einfluss der Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit liegt auf der Hand. Bei Muskel-Skelett-Erkrankungen macht der arbeitsbedingte Anteil bis zu 30 %, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu 50 % aus.

Nach der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1986) soll die Art und Weise, wie die Gesellschaft die Arbeit, die Arbeitsbedingungen und die Freizeit organisiert, eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sein.

Das Ziel:

Entwicklung eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements am Arbeitsplatz durch Steigerung gesundheitsfördernder sowie durch Minderung krankheitsfördernder Einflüsse

Die primäre Verantwortung für eine gesunde Arbeitswelt liegt beim Arbeitgeber. Er muss für eine gesundheitsgerechte Gestaltung der Arbeitsbedingungen sorgen. Den gesetzlichen Rahmen dafür liefert das Arbeitsschutzgesetz zusammen mit einer Vielzahl von arbeitsschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. will Arbeitgeber und Arbeitnehmer anregen, über diesen gesetzlich geregelten Rahmen hinauszugehen. Eine gesunde Arbeitswelt zahlt sich schließlich nicht nur gesundheitlich, sondern auch ökonomisch aus. Studien haben gezeigt, dass jeder für die betriebliche Gesundheitsförderung eingesetzter Euro ein Mehrfaches zurückbringt.





Beispielhafte Projekte

Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dieses Projekt will die Betriebe beim Aufbau eines systematischen Gesundheitsmanagements unterstützen. Bestandteile des Projekts sind ein Handlungsleitfaden, ein Modul für eine Mitarbeiterbefragung und ein betriebliches Selbstaudit.

Beispielhaft sind Stessoptimierung, körperliche Bewegung am Arbeitsplatz, gesundheitsfördernde Kantinenverpflegung, sozialkompetenter Führungsstil, verbesserte Vereinbarkeit von Beruf und Familie usw. genannt.

Die drei Instrumente können auch ohne Teilnahme am Projekt genutzt werden (www.gesundheit.bayern.de). Unternehmen, die das Selbstaudit durchlaufen haben, können sich zertifizieren lassen. Die wissenschaftliche Begleitung des Projekts liegt bei der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Als Teilnehmer und Projektpartner sind bisher beteiligt: Flughafen München, Stadt Regensburg, NIGU Chemie, Klinikum Ansbach, Versicherungsgruppe Münchner Rück, Ludwig-Maximilians-Universität München, AOK Bayern, Sparkasse Nürnberg, Stadt Augsburg.



Mit dem Rad zur Arbeit

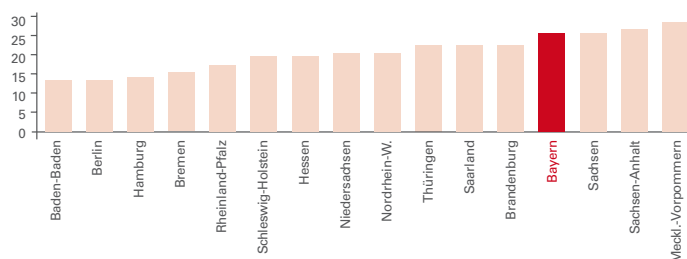
Bewegungsmangel ist ein Problem moderner Gesellschaften. Ziel des Projekts ist es, ausreichend Bewegung in den Alltag einzubauen und die positiven Auswirkungen von Radfahren auf die Gesundheit zu nutzen.

So lassen sich die empfohlenen 30 Minuten Bewegung täglich mühelos erreichen und damit Fitness und Gesundheit steigern: Nicht nur das Herz arbeitet besser, auch Blutdruck und Stoffwechsel werden positiv beeinflusst, Immunsystem und Bewegungsapparat gestärkt. Darüber hinaus will die Aktion die Betriebe anregen, fahrradfreundliche Bedingungen für ihre Mitarbeiter zu schaffen.

„Mit dem Rad zur Arbeit“ ist eine Gemeinschafts- und Wettbewerbsaktion des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC) und der AOK mit Unterstützung der Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft (vbw), des Deutschen Gewerkschaftsbundes Bayern (DGB Bayern) sowie verschiedener Sponsoren.

Die geförderte Kampagne erfreut sich zunehmender Beliebtheit: 2006 verzeichnete allein Bayern fast 40 000 Teilnehmer aus knapp 4 400 Betrieben.

Anteil gesundheitsfördernder Betriebe nach Ländern, 2004



Datenquelle:
IAB-Betriebspanel, nach
Hollederer, A.

Weitere Projekte



Weitere Projekte

Die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. hat in den vergangenen drei Jahren mehr als 50 Projekte gefördert. Der Schwerpunkt lag in den vier dargestellten Themenfeldern, mit einer besonderen Berücksichtigung von Kindern und Jugendlichen.

Daneben förderte die Gesundheitsinitiative auch Projekte zu anderen Themen, z. B. das Projekt „**Seelöwe**“ zur Zahnpflege, das Projekt „**Sonne(n) mit Verstand**“, das sich angesichts steigender Hautkrebszahlen vor allem dem Hautschutz von Kindern widmet, oder die Projekte „**Klasse 2000**“ und „**anschub.de**“, die einen ganzheitlichen Präventionsansatz in Schulen verfolgen.

Eine Liste ausgewählter Projekte einschließlich der Ansprechpartner ist im Internet unter www.gesundheit.bayern.de verfügbar.

Qualität sichern und in die Zukunft blicken



Projekte professionell managen

Ein wesentliches Element der Gesundheitsinitiative ist ein umfassendes Qualitätsmanagement in der Projektförderung, das von der Antragstellung bis zur abschließenden Projektbewertung reicht. Antragsteller müssen schon bei der Beantragung von Fördermitteln angeben, wie sie auf bestehendes Wissen aufbauen, wie der Erfolg des Projekts zu messen ist und welche Maßnahmen zur Qualitätssicherung des Projekts zu ergreifen sind.

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit begutachtet die Projektanträge und legt sie dem Bayerischen Gesundheitsministerium zur Entscheidung vor. Die Universität Bayreuth evaluiert alle geförderten Projekte.

Erfahrungen austauschen, vernetzen

Ein intensiver Erfahrungsaustausch unter den Akteuren ist besonders wichtig. Bei Gesundheitsprojekten für sozial Benachteiligte sind grundlegende Erfahrungen über erfolgreiche Projekte allerdings noch nicht in ausreichendem Maß vorhanden, der Bedarf an guten Maßnahmen ist entsprechend groß.

Die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. unterstützt daher die Mitgliedschaft der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. in einem bundesweiten Netzwerk „Regionale Knoten – Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“. Die Krankenkassenverbände sind ebenfalls als Unterstützer dabei.

Eine eigens eingerichtete Projektdatenbank sammelt die Erfahrungen aus erfolgreichen Modellen und stellt sie allen Interessierten und Akteuren zur Verfügung (s. a. www.lzg-bayern.de).

Bayern leistet somit auch einen wesentlichen Beitrag zur Umsetzung der nationalen Gesundheitsziele, die im präventiven Bereich ähnliche Themenschwerpunkte verfolgen (s. a. www.gesundheitsziele.de).

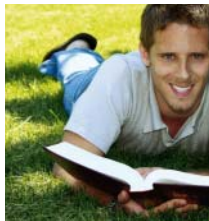
In die Zukunft blicken

Auch die Prävention muss sich aktuellen Herausforderungen stellen: ob Klimawandel, demografischer Wandel oder das Auftauchen neuer Infektionskrankheiten.

Das Bayerische Gesundheitsministerium hat daher eine Prognose über die Veränderungen bei den großen Volkskrankheiten und den wichtigsten Gesundheitsrisiken in den nächsten 15 Jahren in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse sollen helfen, die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. auch in dieser Hinsicht fundiert weiterzuentwickeln. Mit ersten Ergebnissen der Studie ist frühestens 2008 zu rechnen.

Anhang

Weitere Informationen



Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Hrsg.): Reihe Gesundheitsmonitor, Ausgaben 2/2004 (Übergewicht und Adipositas), 1/2005 und 2/2007 (Rauchen), 2/2005 (Alkohol), 3/2005 (Gesundheit und Arbeitswelt). Im Internet verfügbar unter www.lgl.bayern.de.

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (Hrsg.):

Gesundheit von Jugendlichen in Bayern 2005. München 2006. Im Internet verfügbar unter www.lgl.bayern.de.

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz:

Grundsätze der Bayerischen Staatsregierung für Drogen- und Suchtfragen. München 2007. Im Internet verfügbar unter www.stmugv.bayern.de.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Wegweiser Gesundheitsförderung. Köln 2004.

Gostomzyk, J.G., Enke, M.C. (Hrsg.):

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2006. Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Band 16 der Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern. München 2006.

Naidoo, J., Wills, J.:

Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Hamburg 2003.

Wildner, M., Kuhn, J., Caselmann, W.H., Kerscher, G.F.:

Gesundheitsziele in Bayern; in: Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung (Hrsg.): Gesundheitsziele im Föderalismus – Programme der Länder und des Bundes, S. 21–33. Bonn 2007.

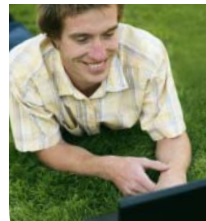
Wildner, M., Caselmann, W.H., Kerscher, G.F., Zapf, A.:

Präventionspolitik – das Beispiel Bayern; in: Prävention 2005; 28, S. 51–56.

Wildner, M., Nennstiel-Ratzel, U., Reisig, V., Ehrensperger-Reeh, P., Caselmann, W.H., Kerscher, G.F., Zapf, A.:

Schwerpunkte der Prävention und Gesundheitsförderung in Bayern; in: Prävention und Gesundheitsförderung 3/2006, S. 149–158.

Adressen



Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

Rosenkavalierplatz 2
81925 München

www.stmugv.bayern.de

E-Mail: poststelle@stmugv.bayern.de

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Leitstelle Prävention
Eggenreuther Weg 43
91058 Erlangen

www.lgl.bayern.de

E-Mail: leitstelle-praevention@lgl.bayern.de

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

Pfarrstraße 3
80538 München

www.lzg-bayern.de

E-Mail: lzg.bayern@t-online.de

www.gesundheit.bayern.de

Impressum

Herausgeber: Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz
Rosenkavalierplatz 2
81925 München

Verfasser: Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Gestaltung: Schultze, Walther, Zahel., www.swz.de

Druck: Peradruk GmbH, München

Stand: April 2008

©StMUGV, alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf 100% Recycling-Papier.

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internet-Angebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.

Unter Tel. 0180 1 201010 (3,9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz; abweichende Preise aus Mobilfunknetzen) oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.