

## Strukturierte Gesundheitsförderung für die Berufsschule

Umsetzung an der Wirtschaftsschule KV Zürich seit August 2016



## Gesundheit als gelebte Schulkultur

Nach erfolgreicher Implementierung des Gesundheitskonzepts an der Wirtschaftsschule KV Zürich (2016 bis 2019) soll das in der Praxis erprobte und von der ZHAW wissenschaftlich evaluierte Gesundheitsförderungs-Konzept weiteren Berufsschulen oder auch Mittelschulen zur Verfügung stehen.

Das Gesundheitskonzept hat zum Ziel, gesundheitsfördernde Massnahmen an der Schule zu implementieren und dieselben sinnvoll zu koordinieren; dies thematisch abgestimmt auf die theoretischen Inputs, welche im Sportunterricht zwei bis drei Mal pro Semester vermittelt und mit der Praxis verbunden werden. Gesundheitsbildung gehört ins Zentrum; auch in der Mediothek mit einem Health-Corner für Gesundheitsliteratur und in die Mensa z. B. mit dem Label "Fourchette Verte". Mit Hilfe des Fitness-Spiegels wird den Lernenden die Entwicklung ihres körperlichen Zustandes während der Lehre vor Augen geführt.

Das Logo der Balance-Figur verbindet dabei alle Elemente und Massnahmen im Schulhaus, welche mit psychischer und physischer Gesundheit in Verbindung stehen.

Auf diese Weise werden die Berufsschul-Lernenden auf ihr eigenes Gesundheitsverhalten sensibilisiert und haben einfachen Zugang auf zuverlässige Wissensquellen. Dazu wird auf stufengerechte und berufsspezifische Angebote aus dem Bereich der Gesundheitsförderung verwiesen (z. B. feel-ok, Krebs- und Lungenliga, SUVA, EKAS, SGE etc.). Die Begleitung und die Vorbildfunktion durch die Lehrperson ist in dieser Altersstufe von grosser Bedeutung, um die Weichen für einen gesunden Lebensstil noch rechtzeitig zu stellen und damit auch die Gesundheitskosten einzudämmen. Die Berufsschule ist die letzte Möglichkeit, auf junge Erwachsene aus allen sozioökonomischen Schichten flächendeckend einzuwirken.

## Geschichte

Sowohl aus Langzeitstudien als auch aus Beobachtungen erfahrener Sportlehrkräfte ist hinlänglich bekannt, dass der Gesundheitszustand einer Vielzahl von jugendlichen Lernenden aktuell bedenklich ist und das sportliche Leistungsniveau der Berufsschullernenden während der Berufslehre regelmässig sinkt. In den Schuljahren 2013/14 und 2014/15 hat die Sport Academy Zurich für das KV Zürich deshalb ein umfassendes Interventionsprogramm für (massiv) übergewichtige Lernende durchgeführt und den Betroffenen in diesem Rahmen ein spezifisches Bewegungsangebot zur Verfügung gestellt, Wissen im Bereich Gesundheit vermittelt, gemeinsam mit den Jugendlichen gekocht und denselben kostenlose Gespräche mit (Ernährungs-)Psychologen ermöglicht – dabei hat sich gezeigt, dass das Wissen der Jugendlichen im Bereich Gesundheit allgemein sehr begrenzt ist und dies betreffend flächendeckend Handlungsbedarf besteht. Der Bund hat dieses Problem auch erkannt und fordert im neuen Rahmenlehrplan Sport vom November 2014 die Implementierung der Thematik Gesundheit in der beruflichen Grundbildung, delegierte die Umsetzung aber an den Kanton bzw. letztlich an die einzelnen Schulen, deren Kapazitäten in der Regel begrenzt sind. Die Sport Academy Zurich trägt den vorgenannten Entwicklungen mit ihrem umfassenden Gesundheitskonzept insofern Rechnung, als sie infolge der Brisanz der Thematik die Anforderungen des Rahmenlehrplans deutlich übertrifft und das Thema Gesundheits-erziehung über den Bereich Sport hinaus gehend auf die Ebene Gesamtschule ausweitet – dabei lässt sie sowohl deren Erfahrungen aus dem vorgenannten Interventionsprogramm für die übergewichtigen Jugendlichen als auch deren Erfahrungen aus ihrem Kerngeschäft, der Ausbildung von jungen SpitzensportlerInnen, entsprechend einfließen.

## Evidenz

- Die Jugendphase gilt als Wendepunkt im Gesundheits- und Krankheitsgeschehen und als entscheidende Lebensphase für die gesamte weitere Persönlichkeitsentwicklung, da viele gesundheitsbelastende Verhaltensweisen hier ihren Ausgangspunkt haben (Quenzel, 2015).
- Die körperliche Leistungsfähigkeit der BerufsschülerInnen nimmt während der KV-Lehre ab (Nicoletti & Etzer, 2018), 1/3 klagt über Rückenschmerzen (ebd.) und die Vereinsmitgliedschaft dieser Altersstufe sinkt (Lamprecht et al., 2017), obwohl Sportpartizipation in diesem Altersabschnitt für lebenslanges Sporttreiben von grosser Bedeutung ist (Nagel et al., 2016).
- Der Anteil übergewichtiger und adipöser Jugendlichen stagniert und deren Prävalenz nimmt mit zunehmendem Alter zu (Steiger, 2018; Fässler et al., 2018).
- Es besteht Handlungsbedarf bei der Förderung von Präventionsmassnahmen im Bereich psychische Gesundheit von Jugendlichen; dies nicht nur bei Suchtthemen (Nicoletti & Etzer, 2018; Pusceddu, 2016; Dey et al., 2018).
- Eine Übersicht zum bestehenden Angebot im Bereich Gesundheit und Prävention für BerufsschülerInnen fehlt und es wird generell als mangelhaft bezeichnet (Zumbrunn, Solèr & Kunz, 2016; Steiger, 2018; Fässler et al., 2018; Gesundheitsförderung Schweiz, 2017).

## Konzept-Bausteine

### 1. Lehrmittel für den Sportunterricht zur Vermittlung von Wissen im Bereich Gesundheit

- Powerpoint-Präsentationen (beinhaltend Kurzfilme, Audio-Abspielungen, Verweise, Diskussionsfragen etc.) sowie Vorschläge betreffend praktische Umsetzungen der Themen im Unterricht (Lektionspräparationen)
- Erklärendes Skript (Nachschlagewerk und Wissenssammlung mit didaktischen Hinweisen und Diskussionsanregungen; zugleich beinhaltend Verweise auf Broschüren, Zusatzinformationen, weitere Links und Lehrfilme)
- Elektronischer Literatur-Ordner (themenbezogene Merkblätter, Broschüren, Berichte, Studien, Unterrichtsideen, Zeitungs- und Zeitschriften-Artikel)
- Themata:
  - Wohlbefinden ist alles! (Einführungslektion)
  - Das Herz-Kreislauf-System sowie der Nutzen von Ausdauertraining
  - Bedenke: Keine Bewegung ohne Gelenke!
  - Ernähre ich mich oder esse ich bloss?
  - Der Muskel als Motor – oder: über den Nutzen von Krafttraining!
  - Was ich weiss, macht mich nicht feiss!
  - Unser „Gerüst“ – oder wie die Haltung bewahren?
  - Das Leben geniessen – in einem gesunden Mass!
  - Rauchen
  - Zucker – die süsse Verführung...
  - Lehrzeit = Stresszeit?
  - Entspannungsmethoden
  - Sitzen als Belastung – richtig sitzen!
  - Rückblick und Ausblick
  - Osteoporose bzw. Knochenschwund

## 2. Fitness-Spiegel

- Periodische Durchführung eines standardisierten Fitness-Tests im Sportunterricht betreffend die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Kontrollblatt mit Langzeitvergleich (Klassen- und Individualergebnisse, graphische Entwicklungskurve)
- Ziel ist ein regelmässiges Feedback und ein Langzeitvergleich: den Lernenden wird aufgezeigt, wie sich ihre Leistungsfähigkeit im Rahmen der Berufslehre verändert; das Ergebnis wird besprochen.

## 3. Mensa-Angebot

- Angebotsanalyse und -optimierung (z. B. Label „La fourchette verte“, Kennzeichnung gesunder Lebensmittel mit grünem Aufkleber „fresh and fit“, Einrichten kostenloser Trinkwasser-Stationen)
- Erweiterung des Angebotes in „Kiosk-Automaten“ um gesunde Produkte
- Zusammenarbeit bei Schulhaus-Aktionen (z. B. Gesundheitswoche, im Rahmen welcher eine gesunde Ernährung mit entsprechender Wissensvermittlung im Zentrum steht)

## 4. Mediothek

- Einrichten eines „Health-Corners“; dabei handelt es sich um einen besonders und mit dem eigens kreierten Gesundheitslogo gekennzeichneten Bereich, in welchem sämtliche Literatur zum Thema Gesundheit/Lifestyle gesammelt ist
- Erleichterung des Zuganges durch systematisches Katalogisieren der entsprechenden Literatur mit den Schlagworten, welche im Rahmen der Gesundheitslektionen als Terminologie verwendet werden
- Zusammenarbeit bei Schulhaus-Aktionen (z. B. Hinweis auf Events, auffällige Präsenz der zum Thema passenden Literatur etc.)

## 5. Aktionen/Events

- Durchführung von Aktionen und Events zu Spezialthemen aus dem Bereich Gesundheit an Orten im Schulhaus, welche allen Lernenden zugänglich sind (z. B. Lichthof, Aula)
- Abstimmung der Auswahl der Themen auf das Lehrmittel für den Sportunterricht sowie auf die Jahreszeiten (z. B. gemeinsame Aktion mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Mensa im Frühjahr nach Durchführung der Lektion „Ernähre ich mich oder esse ich bloss?“, Aktionswoche der Krebsliga des Kantons Zürich betreffend die Thematik „Hautkrebs“ vor den Sommerferien)

## 6. Suchtprävention

- Wissensvermittlung im Bereich der Suchtprävention durch interaktive Workshops im Rahmen von Unterrichtslektionen mit speziellem Charakter (z. B. im Rahmen des Faches „Überfachliche Kompetenzen“ (üfK) in der kaufmännischen Grundbildung, im Rahmen des Faches „Allgemein-bildender Unterricht“ in anderen Berufslehren oder in einer Klassenlehrerstunde)
- Form: Ausgearbeitete Unterrichtslektionen, welche in Kooperation mit der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich entwickelt worden sind.

## 7. Publikationen in Lernenden-Zeitschriften

Verfassen von Artikeln mit gesundheitsrelevanten Inhalten von und für Lernende.

## 8. Kennzeichnung sämtlicher Bestrebungen mit eigens kreiertem Logo

Das Logo des Gesundheitskonzeptes, die Balance-Figur (s. Titelbild), symbolisiert die Kern-Botschaft des Konzeptes „Gesundheit ist ein steter Balance-Akt“; sie manifestiert auch, dass es verschiedene die Gesundheit bestimmende Einflussfaktoren gibt und dass es letztlich das Zusammenspiel derselben ist, welches entscheidend ist: „Die Dosis macht's!“. Durch die Präsenz des Logos im Zusammenhang mit allen Bestrebungen im Bereich Gesundheit (Lektionen, Mediothek, Aktionen/Events etc.) sollen die Lernenden immer wieder daran erinnert werden, dass das Thema Gesundheit ein „Dauerbrenner“ ist.

### Status quo

- **Erfolgreiche Implementierung an der Wirtschaftsschule KV Zürich:** Gesundheitsbildung im ganzen Schulhaus
- **Evaluationen:**  
**Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW):** Pusceddu, T. (2016). Stresserleben und Stressbewältigung von kaufmännischen Lernenden. Eine Analyse für das neue Gesundheitskonzept der KV Zürich Business School. Bachelorarbeit, Hochschule für Angewandte Psychologie.  
**Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW):** Nicoletti, C. (2019). Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts an der Wirtschaftsschule KV Zürich. Auswertungsbericht zur 3. Umfrage vom November 2018.

### Partizipation

- **Wirtschaftsschule KV Zürich:** Herr Rektor Christian Wölfle, 26 Sport- und weitere Lehrende
- **Wirtschaftsschule KV Zürich:** Herr Jürg Steiger, Leiter Gruppe „Prävention und Gesundheit“, Sportlehrperson, Notfallpsychologe
- **Kaufmännischer Verband Zürich (KVZ):** Herr Rolf Butz, Geschäftsleiter und Frau Daniela Wernli, Leiterin Jugendstelle und Redaktionsleitung (Lernenden-Zeitschrift «Escherwyss»)
- **Arbeitgeber Zürich (VZH):** Frau Claudia Bucheli Ruffieux, Präsidentin und Herr Hans Strittmatter, Geschäftsleiter
- **Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft (ZHAW):** Frau Irene Etzer Hofer, Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Frau Dr. Corinne Nicoletti, wissenschaftliche Mitarbeiterin
- **Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW):** Frau Claudia Meier Magistretti, Dozentin sowie Projektleiterin und Frau Tabea Pusceddu, Studentin BSc
- **Krebsliga des Kantons Zürich:** Frau Monika Burkhalter, Leitung Prävention und Früherkennung;
- **Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich:** Frau Marianne Honegger, dipl. Ernährungsberaterin FH und Frau Carmen Forrer, des. Ernährungsberaterin BSc BFH
- **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich:** Herr Kurt von Arx, Projektleiter
- **SV-Group:** Frau Pia Fach, Key Account Manager und Frau Sonya Arnold, Area Manager KV Zürich

### Ideelle Unterstützung

- Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich (MBA): Herr Viceli Venzin, Leiter des Bereiches Gesundheitsförderung des MBA
- Gesundheitsförderung Zürich: Sybille Brunner
- Schweizerische Vereinigung für Sport an Berufsfachschulen (SVSB) und Turn- und Sportlehrerkonferenz Zürich (TLKZ): Andrea Derungs, Vorstand SVSB, Präsidentin TLKZ

## Vernetzung

- Schweizerische Unfallversicherung SUVA, Corinne Decurtins
- Eidg. Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS), Sibylle Sutter
- Ready4life: Zackstark, Désirée Yamada
- Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS): Bodytuning, Laura Jucker
- Ephet Uni Basel, Andrea Lang
- feel-ok, Oliver Padlina
- Gorilla, Noemie Reichel
- info-shop.ch, Christoph Vecko: Muskelprotz
- Schulverlag TippFit/fillRouge, Christian Graf

## Projektteam Sport Academy Zurich

- **Herr René Furrer** (lic. iur., Rechtsanwalt, Sportlehrer ETH):  
Eigentümer und Projektverantwortung SAZ, Sportlehrer KV Zürich;
- **Herr Fabio Bristot** (Sportwissenschaftler DSBG Basel, Sportlehrer PH Luzern):  
Projektmitarbeiter und Ausbildungscoach SAZ, Sportlehrer KV Zürich.

**Sport Academy Zurich**  
Heinrichstrasse 267m  
8005 Zürich  
044 341 82 01  
sekretariat@sport-academy.ch  
August 2020

## Literaturverzeichnis

- Blaser, M. & Amstad, F. T. (Hrsg.) (2016). Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bundesamt für Statistik (Hrsg.) (2019). STAT-TAB – interaktive Tabellen. Gesamtbestand der Lernenden nach Beruf, Lehrbetriebskanton, Ausbildungstyp, Ausbildungsform, Geschlecht und Jahr. Zugriff im August 2019 unter: [https://www.pxweb.bfs.admin.ch/pxweb/de/px-x-1502020100\\_201/px-x-1502020100\\_201/px-x-1502020100\\_201.px](https://www.pxweb.bfs.admin.ch/pxweb/de/px-x-1502020100_201/px-x-1502020100_201/px-x-1502020100_201.px)
- Dey, M., Marti, L. & Venzin, V. (2018). Schweizer Befragung von Jugendlichen/jungen Erwachsenen zur psychischen Gesundheitskompetenz und Stigma. Zürich: Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Universität Zürich.
- Fässler, S., Laubereau, B., La Mantia, A., Lussi, I., Roose, Z. & Balthasar, A. (2018). Evaluation der kantonalen Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung 2014–2017. Schlussbericht. Arbeitspapier 47. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Fourchette verte Schweiz (Hrsg.) (2016). Grundlagen und Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung für Kinder und Jugendliche (3. Auflage). Bern: Fourchette verte Schweiz.
- Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.) (2019). Evaluation der kantonalen Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung 2014–2017. Die wichtigsten Ergebnisse und Empfehlungen. Faktenblatt 36. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.) (2017). Aktuelle Interventionen für die Module B, C und D des kantonalen Aktionsprogramms (KAP). Eine erste Orientierungsliste. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2017). Sportvereine in der Schweiz: Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Pusceddu, T. (2016). Stresserleben und Stressbewältigung von kaufmännischen Lernenden. Eine Analyse für das neue Gesundheitskonzept der KV Zürich Business School. Bachelorarbeit. Olten: Hochschule für Angewandte Psychologie, Fachhochschule Nordwestschweiz.
- Quenzel, G. (2015). Entwicklungsaufgaben und Gesundheit im Jugendalter. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Nagel, S., Klostermann, C., Schlesinger, T. & Hayoz, C. (2016). Strukturelle und kulturelle Faktoren der Sportpartizipation Jugendlicher und junger Erwachsener. Abschlussbericht BASPO-Projekt. Bern: Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.
- Nicoletti, C. & Etzer, I. (2018). Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts an der KV Zürich Business School, Auswertungsbericht zur Umfrage vom Oktober 2017. Winterthur: ZHAW, Departement Gesundheit, Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement. → Der Schlussbericht folgt.
- Nicoletti, C. & Etzer, I. (2019). Evaluation des Gesundheitsförderungsprojekts an der KV Zürich Business School. Winterthur: ZHAW, Departement Gesundheit, Fachstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement. → Schlussbericht folgt.
- Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFJ (Hrsg.) (2014). Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. Bern: BBL, Verkauf Bundespublikationen.
- Steiger, D. (2018). Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Überprüfung und Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen. Arbeitspapier 45. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Wirtschaftsschule KV Zürich (Hrsg.) (2018). Jahresbericht Schuljahr 2017/18. Zürich: KV Zürich. Zugriff im Juli 2019 unter: [https://www.kvz-schule.ch/sites/default/files/grundbildung/jahresbericht/jahresbericht\\_2017-18\\_0.pdf](https://www.kvz-schule.ch/sites/default/files/grundbildung/jahresbericht/jahresbericht_2017-18_0.pdf)
- Wytttenbach, R., Leu, M., Räss, B., Brêchet, J.P., Ryser K. & Baumann, A. (2017). Kantonaler Lehrplan für den Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung. Zürich: Kanton Zürich, Mittelschul- und Berufsbildungsamt.
- Zumbrunn, A., Solèr, M. & Kunz, D. (2016). Bericht Umsetzung Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen. Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit.