

## **GetFitSwitzerland**

# **Ein Public Health Projekt zur Förderung eines ausgewogenen Ernährungs- und Bewegungsverhaltens**

### **Projekt: 367**

*M. Schmitz<sup>1</sup>, A. Nordmann<sup>2</sup>, Y. Nordmann<sup>3</sup>*

<sup>1</sup> triangolo Zentrum für Ernährungs- und Gewichtsmanagement Zürich, <sup>2</sup> Institut für klinische Epidemiologie Basel, <sup>3</sup> Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Zürich

### **Einführung:**

In der Schweiz stellt der Mangel an körperlicher Bewegung sowie falsches Ernährungsverhalten ein zunehmendes Problem dar.

### **Zielsetzung:**

Um diesem Trend entgegen zu wirken, wurde „GetFitSwitzerland“ geschaffen, ein neuartiges Public Health Projekt. Nach erfolgreicher Pilotphase wurde das Projekt nun auf die vier Agglomerationen Basel, Luzern, Zug und Winterthur erweitert. Dabei interessierten der Einfluss der Intervention auf das Ernährungswissen sowie auf das Ernährungs- sowie Bewegungsverhalten und den BMI.

### **Methoden:**

Dank eines Netzwerks (Fitnessparkverbund und weitere im Gesundheitsbereich tätigen Unternehmen) konnten die Teilnehmenden im Alter von 18 bis 64 Jahren in kurzer Zeit mittels einer Marketingkampagne rekrutiert werden. Die Intervention beinhaltete für 31 CHF einen 1-monatigen Fitnesspark-Zugang, ein persönliches Einführungstraining, einen Pedometer mit persönlichem internetbasierendem Feedback, einen 1-monatigen Zugang zu gesundheitsrelevanten Vorträgen sowie ein Incentive Programm (Bonuspreise bei erfolgreicher Beteiligung).

Das Ernährungswissen wurde mittels eines Ernährungsfragebogens und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten subjektiv vor und nach der Intervention ermittelt. Der BMI wurde vor und 3 und 6 Monate nach der Intervention erfragt. Für die Nachhaltigkeit der Intervention bezüglich Bewegungsverhalten wurde der Kauf eines Fitnessabonnements als Parameter festgelegt.

### **Resultate:**

Insgesamt nahmen 302 Personen an der Intervention teil. 50% der Teilnehmenden verbesserten ihr Ernährungswissen und 53% bzw. 91% der Befragten gaben an, ihr Ernährungs- bzw. Bewegungsverhalten positiv verändert zu haben. 10.6% der Teilnehmenden lösten im Anschluss an das Projekt ein Jahresabonnement im Fitnesspark. Auf den BMI hatte die Intervention keinen Einfluss.

### **Schlussfolgerungen:**

Nach der problemlosen Ausweitung des Projekts auf vier Agglomerationen und den erfreulichen Resultaten ist im Jahre 2009 die gesamtschweizerische Einführung des Projekts als Ganzjahresangebot geplant.

Kontakt: [info@kinderarzt-nordmann.com](mailto:info@kinderarzt-nordmann.com)