In eigener Sache

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 7: **(Un)dressierbare Zukunft?**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

IN EIGENER SACHE

Pressekonferenz vom 15. Juli in Magglingen

Leitmotiv Volksgesundheit

Zu seinem 120-Jahr-Jubiläum hat das Schweizerische Rote Kreuz am 15. Juli in Magglingen seine Informationskampagne «Gesünder leben» mit einer ersten Broschüre «Fitness für jung und alt» vorgestellt. Zwei weitere Broschüren werden folgen, eine über Übergewicht, eine dritte über Suchtmittel. Aus den drei Referaten möchten wir hier Informatives und Beherzigenswertes weitergeben.

Förderung der Volksgesundheit

Von Kurt Bolliger, Präsident des SRK

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) gehört zu den Organisationen, die sich seit je entschlossen für verstärkte Verantwortung jedes einzelnen sich selbst gegenüber einsetzen.

Nach den Statuten ist die «Förderung der Volksgesundheit», vor allem «auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung und der Krankheitsverhütung», eine Hauptaufgabe des SRK. Dabei hat es entsprechend der bekannten Definition der Weltgesundheitsorganisation nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern «den Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» im Auge. Die drei Aspekte hängen in allen SRK-Aktivitäten eng zusammen.

In den letzten Jahren hat das SRK seine Tätigkeit im Bereich der Gesundheitserziehung und Krankheitsverhütung systematisch ausgebaut: So haben sich zum Beispiel die vier Pflegekurse für jedermann und der Grundpflegekurs für nichtberufliches Hilfspflegepersonal von Krankenpflege, zu eigentlichen Gesundheitskursen entwickelt. Die SRK-Kurse, die jährlich von fast 18000 Personen besucht werden, dienen heute vorrangig der Gesundheitserhaltung.

Der Aspekt der Gesundheitsvorsorge und -erziehung nimmt auch in der – vom SRK im Auftrag der Kantone geregelten und überwachten – Ausbildung der Angehörigen von bis jetzt zehn nichtärztlichen Gesundheitsberufen einen immer wichtigeren Platz ein, insbesondere bei den Ernährungsberaterinnen sowie bei den Gesundheitsschwestern in der spitalexternen Kranken- und Gesundheitspflege.

Zu erwähnen ist ferner der Beitrag, den die Schweizerische Ärztekommission für Notfallhilfe und Rettungswesen (SAzK), eine SRK-Kommission unter Leitung von Rotkreuzchefarzt Dr. Michel Vouilloz, zur Unfallverhütung leistet. Schliesslich legt auch die Auslandarbeit – in rund 50 Ländern – grosses Gewicht auf die Aufklärung der Bevölkerung über die verschiedenen Möglichkeiten zur Verhütung von Krankheiten. In den meisten medizinischen Programmen leisten die – aus Ärzten und Krankenschwestern bestehenden – SRK-Equipen Gesundheitsvorsorge und -erziehung.

Seit Henry Dunant ist auch die Informationsarbeit des Roten Kreuzes nicht etwa ein PR-Luxus, sondern eine zentrale Rotkreuzaufgabe, die auch in den SRK-Statuten verankert ist.

In diesem Rahmen kommt der Gesundheitsinformation des SRK eine grundlegende Bedeutung zu. Ich freue mich, dass wir Ihnen heute mit unserer Aktion «Gesünder leben» eine neue Dienstleistung des SRK im Dienst der «Volksgesundheit» vorstellen können.

Jeder einzelne von uns kann viel, ja sehr viel zu seiner persönlichen Gesundheit beitragen, indem er aktiv ist, etwas unternimmt, sich sportlich betätigt. Deshalb enthält die von uns für das breite Publikum erarbeitete Information auch Tips und Anregungen, die von jedermann nachvollzogen werden können, und zwar ohne grossen Zeitaufwand, ohne grosse finanzielle Aufwendungen. □

Die Broschüre «Fitness für jung und alt» kann bezogen werden durch Schweizerisches Rotes Kreuz, OeA Rainmattstr. 10, 3001 Bern.

Fitness – eine unbedingte Notwendigkeit

Von Lilo Kennel, Balsthal Vizepräsidentin der Kommission «Sport für alle»

Das beste Mittel gegen Bewegungsmangel ist – logischerweise – Bewegung als Sport. Wer Sport treibt und

SPORT FÜR ALLE

sich dadurch fit hält, läuft gar nicht Gefahr, sich zu wenig zu bewegen. Fitness ist weit mehr als ein Schlagwort unserer Zeit, mehr als eine Modeströmung. Fitness ist eine unbedingte Notwendigkeit, umfasst sie doch Gesundheit plus Leistungsfähigkeit. Die Grundkomponenten der Fitness sind: Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Das Krafttraining hat zum Ziel, eine normale Körperhaltung zu gewährleisten und die Gelenke in der Bewegung optimal zu stabilisieren – also eine beschwerdefreie Funktion des Bewegungsapparates zu ermöglichen. Dazu gehört natürlich auch eine gute Beweglichkeit der Gelenke wie auch eine genügende Dehnfähigkeit der Muskulatur. Vom Ausdauertraining darf man erwarten, dass das Herz-Kreislauf-System günstig beeinflusst wird. Auch der Fettstoffwechsel ist positiven Anpassungen unterworfen, die sich in einer klaren Verminderung der Risikofaktoren für Herz- und Gefässerkrankungen äussern.

Die Ausdauer ist der wichtigste Konditionsfaktor. Er beinhaltet die Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchzuhalten.

Ein wirkungsvolles Ausdauertraining heisst:
eine Pulsfrequenz von 180 minus Lebensalter erreichen

- täglich mindestens 10 Minuten
- oder 2- bis 3mal wöchentlich während 20 bis 30 Minuten.

Geeignete Ausdauersportarten sind Laufen (Jogging), Velofahren, Bergwandern, Schwimmen, Skilanglauf oder Rudern. Diese Sportarten werden im Freien durchgeführt; auch bei schlechter Witterung. Das Wetter sollte jedoch vorwiegend eine Angelegenheit der Ausrüstung und nicht ein Vorwand zum Trainingsunterbruch sein (extreme Verhältnisse ausgenommen). Gerade solche Situationen bringen meistens reiche und unvergessliche Erlebnisse und helfen oft, die Umwelt eigentlich zu entdecken. Ein Erlebnis, das durch die Bewegung verstärkt wahrgenommen wird.

Sport muss Spass machen

Sport darf nie nur als Pflichterfüllung im Sinne der Gesundheit betrieben werden. Sport ist eine Bereicherung des Lebens, eine sinn- und freudvolle Freizeitgestaltung. Ein Fitnesstraining sollte sich nicht ausschliesslich auf eine Sportart beschränken und vor allem nicht in ein starres System gepresst werden. Fit sein und fit bleiben heisst: Entspannung, Freude an der Bewegung, an der Natur, verbunden mit Geselligkeit.

So nimmt denn, – vom sozialen Aspekt her – der Vereinssport und vor allem der Sport in und mit der Familie einen besonderen Stellenwert ein. Wer den Vereinszwang meiden will, sich aber trotzdem zu einer Gruppe hingezogen fühlt, kann sich den Sport-für-alle-Angeboten zuwenden. Als Beispiele seien das Jedermannsturnen, geführte Lauftrainings auf markierten Strekken (Lauf-Träff), organisierte Radwandertouren, aber auch Spielfeste erwähnt, die alle von Vereinen organisiert wer-

MEHR EIGENVERANTWORTUNG

den und vielfach ein willkommener Einstieg zum Gesundheitssport bieten.

An einer Studie des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) geht hervor, dass sich von 1978 bis 1984 die Zahl der Nichtsportler um acht Prozent oder annähernd 400000 Personen verringert hat. Eine erfreuliche Bilanz, noch lange aber kein Anlass, um auf den Lorbeeren auszuruhen. Noch ist vermehrte Information über die physischen und psychischen Werte des Sportes notwendig, die, verbunden mit einer gesunden Ernährung und bewussten Körperpflege, zu einer verbesserten Lebensqualität und Gesundheit beitragen. □

Risikofaktoren

Dr. med. h.c. Ulrich Frey, ehemaliger Direktor BAG, Präsident der Schweiz. Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin

Jährlich sterben in der Schweiz rund 9500 Menschen an Herzinfarkt und rund 6100 an einem Hirnschlag. Herz- und Gefässleiden stellen in der Schweiz die häufigste Todesursache dar.

In mehreren grossen epidemiologischen Studien vor allem in den Vereinigten Staaten, aber auch in Schweden, Frankreich und in der Schweiz wurde festgestellt, dass das Risiko, an koronarer Herzkrankheit zu erkranken, bei Zigarettenkonsum, erhöhtem Blut-Cholesterin, hohem Blutdruck und körperlicher Inaktivität statistisch erhöht ist. Man bezeichnet diese Veränderungen beziehungsweise Verhaltensweisen als Risikofaktoren. Ein Risikofaktor wird definiert als «Umstand, der eine besondere Gesundheitsgefährdung begründet».

Ausser den vier genannten Risikofaktoren werden heute im Zusammenhang mit cardiovasculären Krankheiten (koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt) auch Übergewicht und psychosozialer Stress diskutiert. Durch Verminderung all dieser Risikofaktoren kann das Auftreten der koronaren Herzkrankheit beziehungsweise des Hirnschlags herabgesetzt werden, während umgekehrt das Vorhandensein von einem oder mehreren Risikofaktoren die Erkrankungsbereitschaft erhöht. Das Vorhandensein mehrerer Risikofaktoren – zum Beispiel Rauchen, verbunden mit Übergewicht und hohem Blutfettgehalt – wirkt sich kumulativ aus.

Eine Beeinflussung der Risikofaktoren im positiven Sinn setzt ein entsprechendes Verhalten in bezug auf Rauchen, Ernährung, körperliche Aktivität und Stress voraus. Was den Blutdruck betrifft – hoher Blutdruck erhöht vor allem das Risiko, einen Hirnschlag zu erleiden – geht es darum, die Höhe seines Blutdrucks durch regelmässige Kontrollen kennenzulernen, da man einen hohen Blutdruck selbst nicht spürt. Man muss ihn messen lassen, da man ihn kennen sollte. Dies ist eine sekundärpräventive Massnahme. Erhöhter Blutdruck kann durch entsprechende Behandlung normalisiert und als Risikofaktor ausgeschaltet werden.

Leitbild 86

Dies ist der Grundgedanke des Konzepts, das dieser Tage von der Schweizerischen Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin unter der Bezeichnung «Leitbild 86» veröffentlicht wurde.

Es werden erstmals klare Ziele der Gesundheitsförderung und Prävention, die bis zum Jahr 2000 erreicht werden sollen, definiert: Ziele, die messbar und kontrollierbar sind. So werden beispielsweise in bezug auf die Gefässkrankheiten, die uns ja hier besonders interessieren, klare Forderungen aufgestellt:

- Pro Jahr soll die Anzahl erwachsener Raucher um ca. 3% herabgesetzt werden (heute rauchen 34% der erwachsenen Männer und 26% der Frauen);
- der Anteil Erwachsener mit unbehandeltem hohem Blutdruck soll auf 5% (heute 12%) gesenkt werden;
- der Anteil von Personen mit erhöhtem Cholesterin soll von heute 14% auf 10% gesenkt werden;
- Reduktion des Anteils von Personen, die mehr als 10% Übergewicht haben (heute rechnet man mit 25% bis 30% Übergewichtigen);
- Weitere Vermehrung des Anteils der körperlich aktiven Bevölkerung. □

Fortsetzung von Seite 9

wortungsvoller Bürger ist. Dagegen sind in der Kindheit dieser Menschen systematisch Misshandlungen, Verwahrlosung, Fremdplazierung, zerstrittene Eltern festzustellen. Ein solches Umfeld der negativen affektiven Entwicklung bringt oft Menschen mit psychischen Schäden hervor: fehlendes Schuldgefühl, Frustrationsintoleranz, Unfähigkeit, die elementaren Bedürfnisse eines Kindes zu erkennen. Es ist interessant, hervorzuheben, dass ein misshandeltes Kind langfristig Träger von Gewalt in der Gesellschaft ist, denn nicht selten schlägt es als Erwachsener seinerseits die eigenen Kinder, und der Höllenkreis dreht sich erneut!

Alarmsignale

Was tun, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Es gilt, Mütter in Schwierigkeiten schon vor der Geburt des Kindes als solche zu erkennen und die Kinder anschliessend während der ersten drei oder vier Lebensjahre regelmässig zu beobachten. Es gibt sogenannte Alarmsignale, die vor, während und nach der Geburt aufschlussreich sein können. Einige Risiko-Szenarien:

- das «Test-Kind», von dem eine Verbesserung der familiären Situation erwartet wird, das der Ehe einen Neuanfang garantieren soll, dem man nachher die Schuld am Scheitern dieser Hoffnungen gibt;
- eine unverheiratete oder geschiedene Mutter, die mit einem Mann zusammenlebt, der nicht der Vater ihres Kindes ist;
- eine zu frühe, allein durchlebte Schwangerschaft.

Die Ursachen

Unabhängig vom oben erwähnten psychischen Profil der «Kinderpeiniger»-Eltern liegen dem Phänomen der Kindesmisshandlung noch andere Ursachen zugrunde und fördern sein Auftreten. Welche?

Sozio-ökonomische Faktoren stehen für die einen an erster Stelle: Armut, Enge, Arbeitslosigkeit...; andere sehen das besondere Merkmal schlagender Eltern eher in gesellschaftlichen Randpositionen verschiedenster Prägung: kulturelle und soziale Entwurzelung, gewollte oder ungewollte Isolierung innerhalb der Gesellschaft, Prinzipienstrenge bezüglich des eigenen und fremden Betragens. Jedenfalls steht fest, dass das Phänomen vielschichtig ist. In den industrialisierten und postindustrialisierten Gesellschaften hat das Kind nicht mehr denselben Stellenwert als affektive «Investition». Nicht selten wird es sogar als Quelle von Unannehmlichkeiten empfunden. Auch der Zerfall der «familiären Keimzelle», in der die Grosseltern eine stabilisierende Rolle spielten, ist mit in Betracht zu ziehen.

Rechtliche Massnahmen

Zum Schluss dieser Untersuchung drängt sich ein Blick auf die juristische Seite des Problems auf.

Was kann gesetzlich getan werden, um Kinder, die Opfer elterlicher Misshandlungen werden, besser zu schützen? Gerichtliche Urteile werden in der Schweiz selten ausgesprochen, und wenn, dann fast immer auf Bewährung. Artikel 134 des Strafgesetzbuches hat nach Meinung der Juristen die in ihn gesetzten Erwartungen weder hinsichtlich des Schutzes noch hinsichtlich der Prävention erfüllt. Das Gesetz verlangt nämlich den Beweis, dass das Verhalten der Eltern Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit des Kindes haben wird, dass Störungen in seiner geistigen Entwicklung auftreten werden, dass die Handlung absichtlich ausgeführt wurde usw. Ein anderes Rechtsmittel wird normalerweise bevorzugt: die Anwendung des Zivilrechts nach Artikel 307f ZGB. Hier besteht eine Abstufung der Massnahmen: In einer ersten Stufe werden die Eltern an ihre Pflicht gemahnt; gegebenenfalls kann die Vormundschaftsbehörde dem Kind einen Beistand ernennen, der die Eltern unterstützt, wobei das Kind in der bisherigen Umgebung verbleibt; ist dies nicht möglich, so wird es in einem Heim oder einer Familie untergebracht. Als letztes Mittel kann das Gericht, falls besonders schwerwiegende Umstände vorliegen, den Entzug der elterlichen Gewalt verfügen und dem Kind einen Vormund geben. Auch diese zivilrechtlichen Massnahmen werden aber nur dann ergriffen, wenn alle anderen Lösungsversuche gescheitert sind. □