

# Newsletter

## Prävention und Gesundheitsförderung SVV

Nr. 01 | 2013

17. Januar 2013

ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband  
Association Suisse d'Assurances  
Associazione Svizzera d'Assicurazioni  
Swiss Insurance Association

### **Herausgeber**

Heinz Roth  
Leiter Prävention und Gesundheitsförderung  
Schweizerischer Versicherungsverband SVV  
C.F. Meyer-Strasse 14  
Postfach 4288  
CH-8022 Zürich  
[www.svv.ch](http://www.svv.ch)  
[heinz.roth@svv.ch](mailto:heinz.roth@svv.ch)

### **Redaktion und Realisation**

Ursi Sydler GmbH, Niederlenz, [www.sydler.com](http://www.sydler.com)

### **Fotos**

Seite 6/18: SVV-Präventionsprojekt Lernpfad  
«schutz.wald.mensch» im Wägital (Kanton Schwyz),  
Daniel Boschung, Wallisellen  
Seite 10: © ImagePoint.biz; Seite 14/16/22: © Fotolia.com

### **LINKS**



Download der Printversion und abonnieren des elektronischen Newsletters unter:

[www.svv.ch/newsletterpraevention](http://www.svv.ch/newsletterpraevention)

<b>Ist Bildung die bessere Prävention?</b>	<b>7</b>
<b>«Bildung ist auch eine Investition in die Gesundheit»</b>	<b>8</b>
<b>Prävention als Bildung – Bildung als Prävention</b>	<b>10</b>
<b>Fertigpizza oder Gemüsegratin?</b>	<b>12</b>
<b>Prävention: Was die Schule leisten kann</b>	<b>14</b>
<b>«Eine gute Fachausbildung ist präventionsfördernd»</b>	<b>16</b>
<b>Version française</b>	<b>19</b>
L'éducation est-elle la meilleure des préventions?	20
«Investir dans l'éducation, c'est aussi investir dans la santé»	20
La prévention comme éducation – l'éducation comme prévention	20
Pizza surgelée ou gratin de légumes?	21
Prévention: le rôle de l'école	21
«Une bonne formation améliore la prévention»	21





**Heinz Roth**

### Liebe Leserin, lieber Leser

«Bildung: Die andere Prävention». So lautet der Titel des dritten Präventionstages der Privatwirtschaft. In der vorliegenden Broschüre geben die Referenten und Podiumsteilnehmenden in Form von Abstracts oder Interviews Einblick in ihre Arbeitsthemen und Forschungsgebiete.

Fridolin Marty, Mitorganisator der Präventionstagung, bezeichnet in seiner Einleitung Bildung als eine gute Investition in die Gesundheit und ist der Ansicht, dass medizinische Therapien oder Prävention das Verhalten der Menschen weniger stark verändern als das Bildungswesen. Auch Präventionsmediziner und Gesundheitspolitiker Felix Gutzwiller betont im Interview auf Seite 8 die zentrale Bedeutung der Bildung für die Gesundheit der Bevölkerung. Nach dem Scheitern des Präventionsgesetzes sieht er für die Weiterentwicklung der Prävention eine wichtige Rolle bei den Kantonen.

Martin Hafen geht davon aus, dass eine umfassende Bildung präventiv wirkt und emotionale sowie soziale Kompetenzen wichtige Elemente individueller Gesundheitskompetenz sind. Er beleuchtet in seinem Abstract einerseits die Bedeutung der Familie für die Entwicklung einer autonomen, reflektierten und sozialkompetenten Persönlichkeit und betont andererseits die Bedeutung eines guten Betriebsklimas und eines transparenten und wertschätzenden Führungsstils für die Gesundheit der Mitarbeitenden. Er sieht sowohl den einzelnen Menschen als auch die Organisationen als lernende Systeme.

Michael Siegrist zeigt anhand einer ETH-Längsschnittstudie, dem «Ernährungspanel Schweiz», wie sich Kochfertigkeiten auf das Ernährungsverhalten und die Gesundheit auswirken. Er weist in seinem Beitrag darauf hin, dass vor allem Kinder aus sozial schwachen Familien von einem verbesserten Zugang zu Informationsquellen rund um Ernährungsfragen profitieren könnten. Mit Blick auf die knappen Zeitressourcen im

heutigen Arbeitsumfeld plädiert er zudem dafür, dass die Industrie den Konsumenten gesunde «Convenience-Food Alternativen» zur Verfügung stellt. Franziska Peterhans zeigt, ausgehend vom Grundauftrag der Schule, anhand praktischer Beispiele auf, was die schulische Bildung leisten kann und wo die Grenzen der Präventionsarbeit an Schulen liegen. Sie bezeichnet die soziale Integration in Beruf und Gesellschaft als Kernstück jeglicher Prävention. Die Volksschule leistet gemäss Frau Peterhans damit einen grundlegenden Beitrag zur Armuts-, Gesundheits-, Gewalt- und Suchtprävention.

Im Interview auf Seite 16 veranschaulicht Matthias Stettler die vielfältigen Berührungspunkte zwischen den Ausbildungen und Lehrgängen des Berufsbildungsverbandes der Versicherungswirtschaft und der Prävention. Er sieht dies beispielsweise in den Kernprozessen der Versicherungsunternehmen, d.h. im Underwriting, der Kundenberatung bei der Risikovermeidung und bei der Betreuung der Kunden nach Eintritt eines Schadenereignisses.

2012 stand mit dem SVV-Modell der Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmungen ein systemtheoretischer Ansatz im Zentrum der Präventionstagung, die der Schweizerische Versicherungsverband in Zusammenarbeit mit economie-suisse und dem Schweizerischen Arbeitgeberverband jährlich durchführt. Die Themen Bildung und Prävention der Tagung 2013 sind Teile unserer sozialen Umwelt und wiederum systemisch miteinander verbunden. Beide Systeme, Bildung und Prävention, sind stark in Bewegung. So warnt beispielsweise die NZZ in der Sonntagsausgabe vom 16. Dezember 2012 vor der nächsten Schulreform: «Vorsicht vor der Zentralisierung der Schulbildung – Mit dem Lehrplan 21 steht die nächste umstrittene Schulreform in der Schweiz an.» Und Martin Hafen hat in seinem Buch über die «Grundlagen der systemischen Prävention» die Frage gestellt, was so speziell an der Prävention ist, dass sie immer wieder mit Vehemenz eingefordert wird, obwohl alle Probleme, denen zuvorgekommen werden soll, weiter bestehen.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung bei der Lektüre.

Heinz Roth  
Leiter Prävention und Gesundheitsförderung SVV



## Ist Bildung die bessere Prävention?

**Bildung beeinflusst die Lebensverhältnisse und damit auch die Gesundheit nachhaltiger als Gesundheitsleistungen**

Der systemtheoretische Ansatz für Betriebe hat sich an der letztjährigen Tagung als fruchtbar erwiesen (vgl. «Newsletter Prävention SVV» 01/2012 – anlässlich des 2. Präventionstages der Privatwirtschaft). Dieses Jahr wollen wir den Blick öffnen für Zusammenhänge, die nicht immer offensichtlich sind. Für eine gesunde Bevölkerung braucht es mehr als nur Gesundheitsleistungen. Offensichtlich ist Vorbeugen besser als Heilen. Aber wie kann am besten vorgebeugt werden? Eine zentrale Rolle nimmt die Bildung ein. Ist die Bildung daher sogar die bessere Investition in die Gesundheit?

Nicht immer sind uns die wahren Zusammenhänge bewusst. Allzu oft denken wir in einzelnen Kategorien, anstatt systemisch verschiedene Bereiche zu verknüpfen. Für eine gesunde Bevölkerung ist nicht ausschliesslich das Gesundheitssystem zuständig. Die Lebensumstände sind oft wichtiger fürs Wohlergehen: sauberes Trinkwasser, Müllabfuhr, ein Dach über dem Kopf etc. Kein Wunder ist die Bevölkerung in reichen Ländern gesünder als in armen, denn reiche Länder können die Grundbedürfnisse der Bevölkerung besser befriedigen. Eine Liberalisierung der Märkte, damit die Dritte Welt ihre Produkte einfacher exportieren kann, erhöht die Volksgesundheit in diesen Staaten möglicherweise mehr, als eine Investition in ihr Gesundheitssystem. Denn durch den Export werden diese Länder reicher und können so ihre Infrastruktur und damit die Volksgesundheit verbessern.

### Positiver Effekt von Bildung auf Volksgesundheit

Auch innerhalb der Schweiz sind bemittelte Personen im Durchschnitt gesünder als weniger bemittelte. Was könnte der Grund dafür sein? Beinahe alle Schweizer haben Zugang zu sauberem Trinkwasser, zur Müllabfuhr und sie haben ein Dach über dem Kopf. Die Lebensumstände unterscheiden sich daher in der Schweiz wohl weniger fundamental als in einem Entwicklungsland. Dennoch sind die Gesundheitsunterschiede gross, weil sich die Menschen unterschiedlich verhalten: Reiche Personen sind oft besser gebildet und verhalten sich auch gesünder. Studien bestätigen den grossen Effekt der Bildung auf die Gesundheit. Das Wissen um das Gesundheitsrisiko von Rauchen, wenig Bewegung und einseitig fettiger Nahrung veranlasst gebildete Personen zu risikoärmerem Verhalten. Investitionen in die Bildung könnten also einen grossen Einfluss auf die Volksgesundheit haben. Vielleicht wäre dieser Effekt auch in der Schweiz grösser, als die Wirkung von zusätzlichen Geldern für das Gesundheitswesen.

### Bildung als bessere Investition in die Gesundheit?

Einiges deutet darauf hin: Bildung ist zukunftsgerichtet, genauso wie die klassische Krankheitsprävention. Doch Letztere fristet im Gesundheitswesen ein stiefmütterliches Dasein. Die Mehrheit der Gesundheitsleistungen ist vergangenheitsbezogen, denn der Fokus liegt auf der «Reparatur» von Krankheiten, die oft auf früheres Verhalten zurückzuführen sind. Staatliche Bildungsausgaben sind zudem fast ausschliesslich für die Jugend bestimmt, während die Gesundheitsausgaben vor allem den älteren Personen zu Gute kommen. Medizinische Therapien und sogar die Verhaltensprävention verändern überdies das Verhalten der Menschen weniger stark als die Bildung. Auch die Lebensverhältnisse werden durch die Bildung stärker beeinflusst als durch Gesundheitsleistungen. Bildung ist somit Verhaltens- und Verhältnisprävention.

An der diesjährigen Tagung wollen wir nicht die Bildung gegen die Gesundheit ausspielen, sondern vielmehr ihre gegenseitigen Abhängigkeiten ausloten und Bildung als gute Investition in die Gesundheit stärker ins Licht rücken.

*Dr. Fridolin Marty*

### ZUR PERSON

Dr. Fridolin Marty ist Leiter Gesundheitspolitik bei economie-suisse. Er hat an der Uni Bern Volkswirtschaftslehre studiert. Sein Nachdiplomstudium absolvierte er in Bern, Bonn und am Studienzentrum der Nationalbank in Gerzensee. Danach wechselte er als Gesundheitsökonom zu santésuisse und hatte verschiedene Funktionen inne. Während fünf Jahren war er Mitglied der Eidgenössischen Arzneimittelkommission (EAK). Beim Dachverband der Wirtschaft setzt er sich seit 2008 für ein wettbewerbs- und innovationsfreundliches Gesundheitssystem ein. Fridolin Marty ist Stiftungsrat von Radix Gesundheitsförderung.

## «Bildung ist auch eine Investition in die Gesundheit»

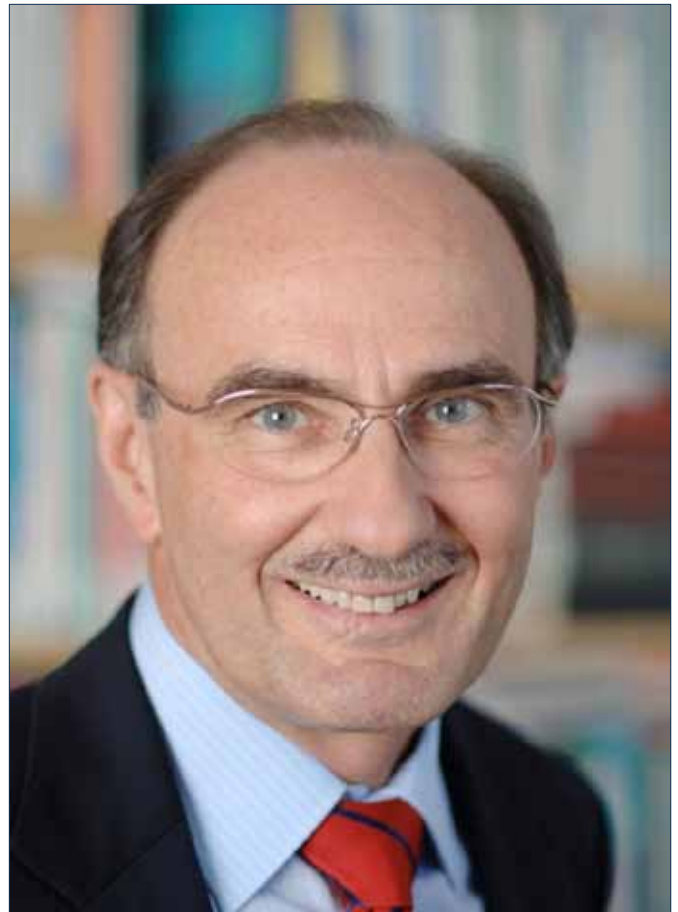
Prof. Felix Gutzwiller zur zentralen Bedeutung von Bildung für die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung

### Was hat Bildung mit Gesundheit zu tun?

Sehr viel. Bildung und Bildungschancen sind absolut zentrale Parameter für die Gesundheit und insbesondere für den Umgang mit dem eigenen Gesundheitspotential. Man kann dies statistisch begründen. Für die Schweiz gibt es hierzu klare Untersuchungen, zum Teil auch aus unserem Institut. Diese Untersuchungen zeigen, dass zwischen Bildungsnähe und beispielsweise Langlebigkeit ein klarer Zusammenhang besteht. Die unterschiedliche Lebenserwartung von Männern und Frauen wird stark thematisiert. Dass aber praktisch ein gleich grosser Unterschied in der Lebenserwartung zwischen bildungsnahen und bildungsfernen Menschen resp. Menschen aus sozialer Grundsicht und finanziell besser gestellten Menschen in der Schweiz besteht, wissen nur sehr wenige.

### Welchen Einfluss haben andere soziale Determinanten wie beispielsweise der Migrationshintergrund?

Ob jemand bildungsnah oder bildungsfern ist, ist in der Schweiz nicht allein ein Merkmal der sozialen Schicht, sondern auch ein kulturelles Merkmal. Und da spielt die Zuwanderung eine grosse Rolle. Kinder mit Migrationshintergrund sind auch heute noch oft bildungsfern. Das ist eine der ganz grossen Herausforderungen. Denn diese Bildungsferne hat später Einfluss auf das Gesundheitsverhalten dieser Menschen. Man sieht mehr Risikobereitschaft bei Bildungsfernen im Umgang mit sich selbst – sei das bei Tabak, Alkohol oder Übergewicht. Und das übersetzt sich später in mehr Krankheiten und schliesslich in eine geringere Lebenserwartung. Wie man mit sich selber umgeht, was für ein Selbst- und Gesundheitsmanagement man hat, dafür kann in unserem



Präventionsmediziner und Gesundheitspolitiker Felix Gutzwiller macht sich stark für Investitionen in die Bildung.

Bildungssystem die Grundlage gelegt werden. Und daher ist das Bildungssystem und eine frühe Integration auch mit ein Korrekturfaktor zur Herkunft. Die Schule ist eine Integrationsleistung unserer Gesellschaft, die versucht, diese sozialen Unterschiede zu ebnet und allen Jugendlichen gleiche Bildungschancen zu geben.

### Angenommen, Sie hätten ein Budget von einer Milliarde Schweizer Franken zur Verfügung. Wo würden Sie als Gesundheitspolitiker das Geld einsetzen?

Definitiv im Bildungswesen. Denn letztlich übersetzt sich das klar. Bildungsnähe führt zu einem besseren Gesundheitsverhalten, was – um nur eine volkswirtschaftlich relevante Auswirkung zu nennen – wiederum auch fitter für den Arbeitsmarkt macht. Man kann also definitiv sagen: Bildung ist auch eine Investition in die Gesundheit.

### ZUR PERSON

Dr. Felix Gutzwiller ist Professor und Direktor des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Er erlangte das Staatsexamen an der Medizinischen Fakultät der Universität Basel. Darauf folgte der Master of Public Health (MPH) der Harvard University in Boston und das Doktorat an der Johns Hopkins University in Baltimore. 1999 wurde Prof. Dr. Felix Gutzwiller für die FDP des Kantons Zürich in den Nationalrat gewählt und 2007 in den Ständerat. In dieser Funktion ist er unter anderem Mitglied der Kommission für Soziale Sicherheit und Gesundheit (SGK-SR) und Präsident der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur (WBK-SR).



## **Dann braucht also ein grösserer Teil der Bevölkerung einen Universitätsabschluss, damit wir gesünder leben?**

Nein, das geht so nicht zusammen. Bildungsnähe kann in der Schweiz auf unterschiedlichen Wegen erreicht werden. Natürlich ist die Schweiz generell in einer guten Lage. Aber ich bin überzeugt, dass das duale Bildungssystem auch etwas mit der rekordtiefen Rate der Jugendarbeitslosigkeit zu tun hat. In diesem Sinne ist es gesundheitsförderlich, wenn ein geschulter Jugendlicher auch eine Berufsperspektive hat. Da spielt es keine Rolle, ob das im dualen oder im akademischen System ist.

## **Wo sehen Sie die Rolle der Grundschule in der Prävention?**

Wenn junge Menschen parat sein sollen für Informationen über ein Schadenpotential von gewissen Substanzen wie Alkohol oder Tabak, dann müssen sie ein Verständnis für den menschlichen Organismus haben, eine Grundvorstellung, wie ein Kreislauf funktioniert. Reine Faktenvermittlung reicht jedoch nicht. Wichtig ist das Vermitteln von Haltungen, Einstellungen und sogenannten Skills im Umgang mit Risiken. Leider gibt es bis heute nicht einmal einen Minimalkatalog an Themen, die ein Kind zu Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung mindestens einmal während seiner Schulzeit gehört haben sollte. Ich bin der Meinung, dass Lebenskunde oder Gesundheitserziehung im Lehrplan 21 besser positioniert sein sollte, um eine wichtigere Rolle zu erhalten. Natürlich kann man sagen, dass das Elternhaus hier Aufgaben übernehmen muss. Aber ich sehe in der Vermittlung von Grundwissen und sozialen Verhaltensweisen einen komplementären Auftrag bei den Schulen.

## **Welche Einflüsse hat Public Health auf die Gesundheit der Bevölkerung? Welche Meilensteine sehen Sie?**

Der erste grosse Meilenstein, der mit modernen Public-Health-Ansätzen erreicht wurde, war die Art und Weise, wie die Schweiz mit HIV und Aids umgegangen ist. Man hat ein gutes Geflecht einer landesweiten Führung in der Bekämpfungsstrategie entwickelt, das erlaubte, eine sehr offene Prävention zu machen. Zweites Beispiel ist der schweizerische Umgang mit der Drogensituation. Nach anfänglichem Gegeneinander von Polizei, Sozialarbeiter und Politik hat man mit der Viersäulenpolitik einen breit akzeptierten Ansatz geschaffen, wie man eine solche Public Health-Herausforderung lösen kann. Und drittens im Bereich der chronischen Krankheiten. Wenn man da die letzten Zahlen betrachtet zum Passivrauchen, zu Blutdruck, Übergewicht oder etwa bei der Früherkennung, dann zeigt dies, dass im Bereich Public Health in der Schweiz gute Arbeit geleistet wird.

## **Ihrem Institut für Sozial- und Präventivmedizin ist der Bereich Prävention und Gesundheitsförderung des Kanton Zürich angeschlossen. Wo sehen Sie die Vorteile?**

Ausgangslage vor 20 Jahren, als die Gesundheitsdirektion diesen Leistungsauftrag zum ersten Mal erteilte, war – auch mit Blick auf Synergienutzung – die Idee, das Know-how der Forschung und der Umsetzung zu bündeln. Das hat sich absolut bewährt. Denn die Mitarbeitenden unseres Instituts sehen sich vor der permanenten Herausforderung zu überlegen, wie man erforschte Inhalte umsetzen könnte. Public Health ist zwar eine akademische Disziplin. Wie aber ein amerikanischer Kollege mal sagte: Public Health ist Wissenschaft und soziale Aktion in einem. Dieses moderne Verständnis von Public Health wollen wir in unserem Haus leben.

## **Wie weiter nach dem Scheitern des Präventionsgesetzes?**

Das Präventionsgesetz wäre eine Chance gewesen, die teilweise etwas punktuellen, fragmentierten Aktionen besser zu bündeln. Man muss jetzt aber nicht still stehen. Ein Teil von diesem Geist kann – unter der Optik freiwilliger Allianzen – mit gutem Willen und Interesse aller Partner auch ohne Gesetz erreicht werden. Da primär die Kantone davon betroffen sind, diese Träger von Gesundheitsförderung Schweiz sind, sehe ich den Lead bei dieser Stiftung, sekundär beim BAG sowie auch bei den grossen Verbänden und NGO's.

## **Bundesrat Alain Berset hat kürzlich seine Schwerpunkte in der sozialen Sicherheit – AHV, IV und z.B. BVG – formuliert. Welche Bedeutung messen Sie mit Blick auf die Prävention und Gesundheitsförderung dieser Thematik bei?**

Die soziale Sicherheit eines Landes, das Gefühl der Menschen, im Falle einer Krise, aber auch im Alter aufgefangen zu werden, ist ein zentrales Thema in Bezug auf den Aspekt «Abbau von Zukunftsängsten». Es ist mir daher extrem wichtig, dass die Schweiz über nachhaltig finanzierte Sozialwerke verfügt. Denn Menschen, die nicht daran glauben, dass sie im Alter eine AHV erhalten, sind beispielsweise auch eher bereit, gesundheitsschädigende Substanzen zu sich zu nehmen. Umgekehrt fördert das Gefühl von Sicherheit investives Verhalten. In diesem Sinne hat die soziale Sicherheit durchaus etwas mit dem Thema Prävention und Gesundheitsförderung zu tun.

*Ursi Sydler*

## **LINKS**



Informationen zum Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich finden Sie unter: [www.ispm.uzh.ch](http://www.ispm.uzh.ch)

## Prävention als Bildung – Bildung als Prävention

Emotionale und soziale Kompetenzen sind neben dem Wissen wichtige Förderer der individuellen Gesundheit

Die Prävention verfolgt eine Risikoperspektive. Sie fragt nach Einflussfaktoren, die das Auftreten eines Problems begünstigen (Risikofaktoren) oder schwächen (Schutzfaktoren). Prävention kann in diesem Sinn als Ursachenbehandlung bezeichnet werden. Eine wichtige Strategie der Prävention ist die Bildung. Dabei ist nicht immer ganz klar, was genau unter «Bildung» zu verstehen ist. Orientiert man sich an Alexander von Humboldt, dem grossen Bildungsreformer, so ist Bildung weit mehr als Wissensvermittlung. Er versteht unter Bildung einen nie abgeschlossenen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung in Richtung eines autonomen Individuums. Wie uns die moderne Hirnforschung zeigt, umfasst dieser Prozess Aspekte des Wissens, aber auch emotionale und soziale Kompetenzen. Zu beachten ist, dass der Bildungsbegriff in einer doppelten Fassung verwendet wird: Auf der einen Seite beschreibt er einen individuellen Entwicklungsprozess (eben: Persönlichkeitsentwicklung); auf der andern Seite steht er aber auch für soziale Bemühungen, diesen Entwicklungsprozess aktiv zu beeinflussen. Der Begriff steht entsprechend nahe bei der Unterscheidung von Lernen und Lehren.

### Information kann nicht übertragen werden

Aus systemtheoretischer Optik entspricht Bildung im Sinn von «Lernen» einer Strukturveränderung im psychischen System. Anlass für eine solche Strukturveränderung gibt eine Information, die das System seiner Umwelt abgewinnt. Man liest zum Beispiel von einer neuen Methode, einer bestimmten Krankheit aktiv vorzubeugen. Diese Information steht in Differenz zu dem, was man bisher gewusst

### ZUR PERSON

Dr. Martin Hafen ist Professor an der Hochschule Luzern, Projektleiter und Dozent am Institut für Sozialmanagement und Sozialpolitik der Hochschule Luzern und ebenda Verantwortlicher für das Kompetenzzentrum Prävention und Gesundheitsförderung. Nach seinem Diplom HFS an der Höheren Fachschule für Sozialarbeit in Basel folgte das Lizentiat phil. I an der philosophisch-historischen Fakultät der Universität Basel und das Doktorat an der philosophisch-historischen Fakultät der Universität Luzern im Fach Soziologie. In seiner Dissertation entwickelte er auf Basis der soziologischen Systemtheorie die Grundlagen für eine umfassende Theorie präventiver Massnahmen.



*Professionalisierte Prävention ermöglicht Zugang zu Informationen. Aber Wissensvermittlung alleine reicht nicht.*

hat. Vielleicht wird sie gleich wieder vergessen, vielleicht bleibt sie aber auch als Wissen erhalten oder führt sogar zu eigenen Einstellungs- und Verhaltensänderungen. In diesem Fall haben sich die Strukturen des psychischen Systems (nachhaltig) verändert. Wichtig ist dabei, dass «Information» system-intern erzeugt wird. Sie kann nicht übertragen werden. Die einzige Möglichkeit der professionalisierten Prävention besteht darin, in der sozialen Umwelt von Individuen Informationsmöglichkeiten (z.B. eine Präventionsbotschaft) anzubieten. Zu welchen Informationsgewinnen oder gar Lernprozessen dieses Angebot führt, liegt dann an den jeweiligen Systemen. Sie bestimmen, ob und wie die Botschaft wahrgenommen, verstanden und akzeptiert wird. Vielleicht führt sie dann zu den (aus Präventionsicht) erwünschten Verhaltensänderungen, vielleicht aber auch nicht.

## Wissensvermittlung reicht nicht

Die nach wie vor primäre Bildungsstrategie der Prävention besteht in dieser Form von «Wissensvermittlung». Man erhofft durch «Sensibilisierung», «Aufklärung» oder «Abschreckung» bei den Zielpersonen Einstellungs- und Verhaltensänderungen zu bewirken. Diese Strategie ist ohne Frage unverzichtbar. Ausreichendes Wissen ist ein wichtiges Element individueller Gesundheitskompetenz. Aber es reicht nicht. Die Verhaltenspsychologie lehrt uns z.B., wie gross die Differenz von Einstellungs- und Verhaltensänderungen sein kann. Nicht zuletzt weil viele der relevanten Entscheidungen unbewusst ablaufen oder zumindest im Unbewussten vorge-spurt werden, ist die Prävention auf zusätzliche Beeinflussungsstrategien angewiesen, wenn sie ihre Ziele erreichen will. Und genau hier kommt der eingangs erwähnte erweiterte Bildungsbegriff ins Spiel: Wichtige psychische Schutzmechanismen wie die Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura) oder das Kohärenzgefühl (Antonovsky) bilden sich nicht aufgrund von schriftlich oder mündlich mitgeteilten Gesundheitsinformationen. Diese Schutzfaktoren entwickeln sich im Laufe des Lebens aufgrund von persönlichen Erfahrungen mit andern Menschen. Diese Erfahrungen unterliegen einer emotionalen Bewertung. Darum bleiben sie auch besser haften als die relativ neutrale Sachinformation.

## Umfassende Bildung wirkt präventiv

Die Prävention muss ihre Bildungsbemühungen nicht auf den Aspekt der Wissensvermittlung beschränken. Sie kann auch die präventiv wirkende, umfassende Bildung aktiv fördern. Das geschieht dadurch, dass den Individuen in ihrer relevanten Umwelt emotional positiv bewertete Erfahrungen ermöglicht werden. Diese Strategie setzt demnach nicht mehr bei den Individuen an, sondern bei den sozialen Systemen, in deren Kontext sich die Individuen bewegen.

Den grössten Einfluss auf die Entwicklung einer autonomen, reflektierten und sozialkompetenten Persönlichkeit hat sicher die Familie. Hier werden vor allem in der frühen Kindheit die grundlegenden Strukturen gelegt. Entsprechende Lernprozesse sind aber auch im späteren Leben noch möglich. Das bringt andere lebensweltliche Systeme mit ins Spiel. Etwa den Arbeitsplatz: Ein gutes Betriebsklima und ein transparenter, wertschätzender Führungsstil sind zwei Beispiele für soziale Faktoren, welche die Gesundheit der Mitarbeitenden schützen. Eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung der Führungskräfte ermöglicht den Mitarbeitenden die Erfahrung der Wertschätzung durch Vorgesetzte und Arbeitskollegen. Das kann die Persönlichkeitsentwicklung fördern. Man traut sich zum Beispiel etwas zu, das man sich an einer andern

Arbeitsstelle nie zugetraut hätte, weil man dort durch die Angst vor Fehlern und der damit verbundenen Missachtung gelähmt war. Sollten entsprechende Lernprozesse aufgrund der zu starken bisherigen Lebenserfahrungen nicht mehr möglich sein, so schränken diese organisationalen Schutzfaktoren doch den individuellen Stress und die damit verbundenen psychischen und körperlichen Folgeprobleme ein.

## Individuelle und organisationale Gesundheitskompetenz

Unternehmen können eine umfassende Bildung der Mitarbeitenden also aktiv beeinflussen. Weiterbildungen müssen sich nicht auf das Kennenlernen von neuen Produkten oder einer neuen Software beschränken. Man kann auch einen wertschätzenden Kommunikationsstil oder konstruktives Konfliktverhalten lernen. Beides ist für das Betriebsklima von entscheidender Bedeutung und damit für die psychische Befindlichkeit der Mitarbeitenden. Die Forschung zeigt, dass sich dies auch betriebswirtschaftlich auszahlen kann. Wertgeschätzte Mitarbeitende sind nicht nur seltener krank; sie sind auch motivierter und erbringen entsprechend bessere Leistungen. Auch verbessert sich die Innovationsfähigkeit eines Unternehmens, wenn man sich gewiss sein kann, dass neuen Ideen mit einer Offenheit begegnet wird, die in einer ausschliesslich auf Konkurrenz ausgerichteten Organisationskultur in der Regel nicht begünstigt wird.

Die Beispiele zeigen, dass nicht nur Menschen lernende Systeme sind, sondern auch Organisationen. Obwohl hier eher von «Organisationsentwicklung» als von «Bildung» gesprochen wird, sind die Bedingungen für die erwünschten Lernprozesse die gleichen: Sie können nicht auf Knopfdruck erreicht werden, sondern bedingen eine umsichtige und partizipative Planung und Begleitung. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, ist es möglich, nicht nur die individuelle, sondern auch die organisationale Gesundheitskompetenz zu verbessern. Wie gezeigt lohnt sich das nicht nur für die Mitarbeitenden, sondern auch für das Unternehmen selbst.

*Prof. Dr. Martin Hafén*

## LINKS

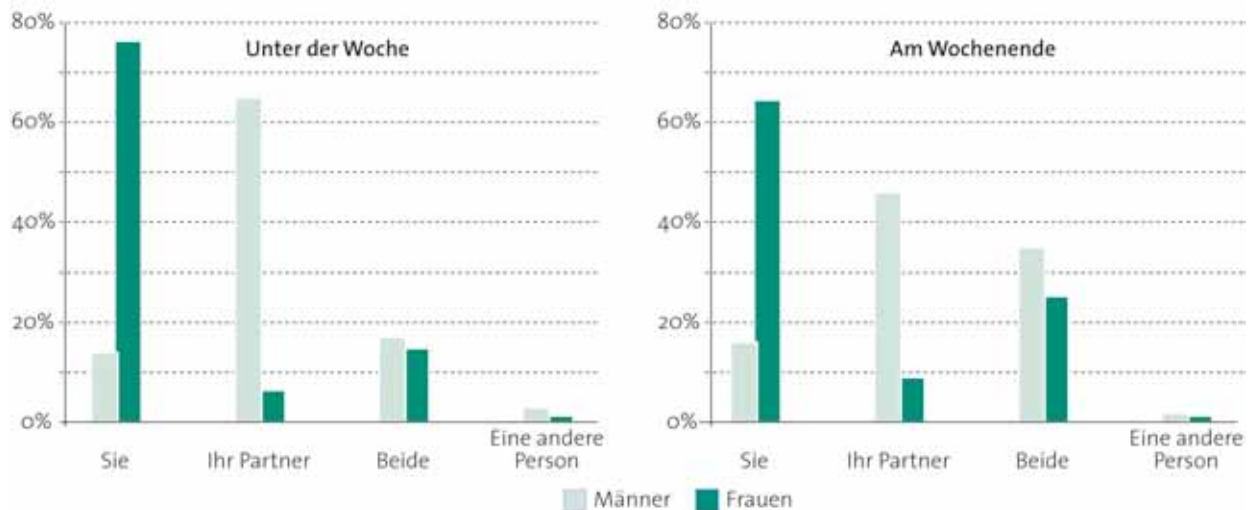


Weitere Informationen zum Kompetenzzentrum Prävention und Gesundheitsförderung der Hochschule Luzern finden Sie unter:

[www.hslu.ch/sozialarbeit/s-forschung-entwicklung/s-pug.htm](http://www.hslu.ch/sozialarbeit/s-forschung-entwicklung/s-pug.htm)

## Fertigpizza oder Gemüsegratin?

Das «Ernährungspanel Schweiz» der ETH Zürich zeigt: Wer besser kochen kann, isst auch gesünder



*Zuständigkeitsbereich Kochen – Studienteilnehmer auf die Frage: «Wer bereitet bei Ihnen meistens die Hauptmahlzeit zu?».*

Der Lehrstuhl Consumer Behavior der ETH Zürich unter der Leitung von Professor Michael Siegrist forscht seit 2007 im Bereich Konsumentenverhalten. Seit 2010 führt der Lehrstuhl das «Ernährungspanel Schweiz» durch. Das Ernährungspanel Schweiz ist eine wissenschaftliche Längsschnittstudie über das Ernährungsverhalten einer Schweizer Stichprobe von 20- bis 99-jährigen Männern und Frauen. Im Rahmen dieser Langzeitstudie, bei welcher dieselben Personen jährlich mittels Fragebogen befragt werden, wurden die Kochfertigkeiten der Studienteilnehmer ermittelt. Zudem wurde untersucht, welche Faktoren das Vorhandensein von Kochfertigkeiten bestimmen und ob es einen Zusammenhang zwischen Kochfertigkeiten und der Lebensmittelwahl gibt.

### Kochen – eine schwindende Alltagskompetenz

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil

eines gesunden Lebensstils. Neben dem Wissen, welche Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung gehören, ist Wissen über deren Zubereitung ein weiterer wichtiger Faktor, der einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten ausüben kann. Untersuchungen deuten darauf hin, dass heutzutage immer weniger junge Menschen kochen können. Dafür werden zwei Hauptprobleme verantwortlich gemacht. Zum einen scheint die Vermittlung von Kochfertigkeiten innerhalb der Familie einem Rückgang zu unterliegen und Kochunterricht im Rahmen der schulischen Bildung wird in vielen Ländern nicht mehr obligatorisch angeboten. Zum anderen fühlen sich viele Menschen in ihrem täglichen Leben gestresst. Sie erwägen Zeit und Aufwand bei der Lebensmittelwahl und konsumieren immer häufiger schnell verfügbare, verzehrfertige Produkte. In der Folge werden Kochfertigkeiten immer seltener genutzt und ausgebildet.

### ZUR PERSON

Prof. Dr. Michael Siegrist studierte Psychologie, Betriebswirtschaftslehre und Publizistikwissenschaft an der Universität Zürich, wo er 1994 auch promovierte. 2001 habilitierte er an der Philosophischen Fakultät derselben Universität. Seit dem 1. April 2007 ist Dr. Michael Siegrist ausserordentlicher Professor für Consumer Behavior an der ETH Zürich. Seine Forschungsschwerpunkte beinhalten Risikowahrnehmung, Risikokommunikation, Akzeptanz neuer Technologien und Entscheidungen unter Unsicherheit.

### Frauen aller Altersklassen geben höhere Kochfertigkeiten an als Männer

Obwohl im Vergleich zu früher Frauen heute weniger Zeit in der Küche verbringen, ist noch immer die Frau in der Familie hauptverantwortlich für die Zubereitung der Mahlzeiten (siehe Grafik). Zudem hat unsere Studie gezeigt, dass es sowohl zwischen den Geschlechtern als auch zwischen verschiedenen Altersklassen Unterschiede in den Kochfertigkeiten gibt. Zum einen wurde deutlich, dass jüngere Frauen im Altersbereich von 20 bis 30 Jahren im Durchschnitt geringere Kochfertigkeiten haben als ältere Frauen. Zum anderen geben Frauen

jeder Altersklasse im Durchschnitt höhere Kochfertigkeiten an als Männer. Vor allem in den höheren Altersklassen ab 50 Jahren sind grosse Unterschiede zwischen Mann und Frau beobachtbar. Die späte Einführung von schulischem Kochunterricht für Jungen und deren noch heute bestehende uneinheitliche Regelung innerhalb der Schweiz, sind hier sicherlich als Einflussfaktoren für die beobachteten Differenzen zu nennen.

## Die Freude am Kochen ist die beste Voraussetzung, um kochen zu können

Der wichtigste Prädiktor für das Vorhandensein von Kochfertigkeiten ist sowohl bei Männern als auch bei Frauen die Freude am Kochen. Demnach haben Frauen, welche Freude am Kochen haben, auch stärker ausgeprägte Kochfertigkeiten, unabhängig von Zeit- und Aufwanderwägungen. Interessanterweise ist der Zusammenhang zwischen der Freude am Kochen und der Fähigkeit kochen zu können bei Männern viel stärker ausgeprägt als bei Frauen. Dies deutet darauf hin, dass bei Männern die Motivation zu kochen möglicherweise eine andere ist als bei Frauen. Demnach kochen Männer eher wenn sie in der richtigen Stimmung sind und Kochen mehr eine Freizeitbeschäftigung als eine tägliche Notwendigkeit darstellt. Ein weiterer bestimmender Faktor für Kochfertigkeiten sind Kinder. Denn wenn Kinder unter 16 Jahren im Haushalt leben, haben Männer wie Frauen auch tendenziell höhere Kochfertigkeiten. Eltern sind möglicherweise stärker motiviert, kochen zu lernen und auch regelmässig zu kochen als beispielsweise alleinstehende Personen.

## Wer kochen kann, trifft die bessere Lebensmittelwahl

Unseren Studienergebnissen zufolge stehen Kochfertigkeiten in einem positiven Zusammenhang mit dem Konsum von Gemüse. Demnach ist der Gemüseverzehr umso höher, je besser die Kochfertigkeiten einer Person sind. Zum einen könnte dies darauf zurückgeführt werden, weil viele Gemüsesorten vor dem Verzehr zunächst zubereitet werden müssen, was ein gewisses Mass an Kochfertigkeiten voraussetzt. Zum anderen sind Personen mit ausgeprägten Kochfertigkeiten eher in der Lage, verschiedene Mahlzeiten mit verschiedenen Gemüsesorten in verschiedenen Variationen zuzubereiten. Dies könnte sich ebenfalls positiv auf den Gemüseverzehr auswirken, da Lebensmittelvarietät konsumfördernd wirkt, wie wir ebenfalls in früheren Studien untersucht haben.

Zusätzlich konsumieren Personen mit höheren Kochfertigkeiten weniger Convenience-Food (z.B. Pizza, Dosenmahlzeiten, Fertiggerichte), Süssigkeiten (z.B. Schokolade, süsse

Teilchen) und salzige Snacks (z.B. Chips) sowie zuckerhaltige Softdrinks (z.B. Fanta, Cola). Die meisten dieser Lebensmittel erfordern vor dem Verzehr keine oder nur wenige Kochfertigkeiten und kaum Zubereitungsaufwand. Sie stellen eine bequeme Lösung im täglichen Versorgungsalltag dar und bedienen die zunehmende Convenience-Orientierung vieler Verbraucher. Allerdings geht ein erhöhter Konsum dieser Produkte mit einem Verlust an Kontrolle über Lebensmittelinhaltsstoffe und -verarbeitung einher. Damit wird der Verbraucher zunehmend abhängig von den Informationen, die der Produzent auf der Lebensmittelverpackung angibt. Zusätzlich sind viele dieser Produkte besonders kalorienreich, weil sie einen hohen Zucker- und Fettgehalt haben.

## Schulischer Kochunterricht und gesundes Convenience-Food

Die Lebensmittelwahl wird von den Kochfertigkeiten einer Person beeinflusst. Die Förderung von Kochfertigkeiten sollte somit Teil von Präventionsstrategien sein. Insbesondere im Rahmen der schulischen Bildung ist Kochunterricht eine Möglichkeit, um das Bewusstsein für frische Zutaten und ausgewogene Ernährungsweisen zu erhöhen und den Schülern eine ökonomische und alltagstaugliche Lebensmittelzubereitung zu vermitteln. Vor allem Kinder aus sozial schwachen Familien könnten davon profitieren, da gerade sie meist nur begrenzten Zugang zu anderen Informationsquellen haben. Dabei sollte vor allem die Freude am Kochen vermittelt werden und gerade Jungen ermutigt werden, ihre Kochkompetenzen zu entwickeln.

Nichtsdestotrotz besteht ein zunehmendes Bedürfnis vieler Verbraucher an schnell verfügbarer, verzehrfertiger Nahrung. Vor allem Männer geben an, häufiger zu den beliebten Fertiggerichten zu greifen. Aus diesem Grund sollten sowohl die Konsumenten als auch die Industrie ermutigt werden, «gesundes» Convenience-Food den zucker- und fetthaltigen Alternativen vorzuziehen. Gerade auch ältere Männer mit wenigen Kochfertigkeiten könnten von «gesunden» Convenience-Food Alternativen profitieren.

*Christina Hartmann, Simone Dohle,  
Prof. Dr. Michael Siegrist*

## LINKS



Informationen zum «Ernährungspanel Schweiz» finden Sie unter: [www.cb.ethz.ch/foodpanel/index\\_DE](http://www.cb.ethz.ch/foodpanel/index_DE)

Weitere Informationen zum Lehrstuhl Consumer Behavior der ETH Zürich unter: [www.cb.ethz.ch/about/index](http://www.cb.ethz.ch/about/index)

## Prävention: Was die Schule leisten kann

### Schulische Bildung als zentraler Baustein umfassender Prävention

Schulen leisten im Bereich der Prävention vielfältige und umfangreiche Arbeit. Ausgehend vom Grundauftrag der Schule beleuchtet der folgende Artikel verschiedene Aspekte der schulischen Bildung als Prävention. Er zeigt aber auch Grenzen der Präventionsarbeit an Schulen.

Es ist 9 Uhr, die Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse sitzen mit gesenkten Köpfen über ihren Matheheften. «So, Stifte weglegen, Bewegungspause», kündigt Herr Moser an. Die Kinder stehen auf und verteilen sich, die Arme ausgebreitet, im Schulzimmer. Der Lehrer beginnt mit einer so genannten «Aktivierungsübung». Zu Beginn gilt es, mit den Füßen zu trappeln, zuerst langsam und dann immer schneller. Die Übung wird schwieriger. Nun boxen die Schülerinnen und Schüler mit zur Faust geballten Händen im Wechsel nach vorn. Anschliessend folgen verschiedene Koordinationsübungen, wobei die Schultern nach vorne und hinten kreisen müssen. Den Schluss bilden – wie immer – die Ruheübungen. Diese Woche sind es Atemübungen im Sitzen.

Bewegung wird in der Klasse von Herrn Moser täglich in den Unterricht integriert. Dies gilt für das ganze Schulhaus. Alle Klassen nehmen teil am Programm «schule bewegt», das neben den drei Sportlektionen täglich 20 Minuten Bewegung im Unterricht, in den Pausen, auf dem Schulweg oder zu Hause vorsieht.

### Gesundheitsbewusstsein bei Kindern

Das ist nur ein Beispiel von vielen: Von A wie Antiraucherkampagne über M wie Medienerziehung bis Z wie Zähneputzen – Gesundheitserziehung und Prävention sind längst fester Bestandteil des Lebens an unseren Schulen. Schon Sieben-

### ZUR PERSON

Franziska Peterhans ist seit November 2006 Zentralsekretärin und Mitglied der Geschäftsleitung des Dachverbandes Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH. Die ausgebildete Primar- und Sekundarlehrerin war zuvor pädagogische Sekretärin beim Aargauischen Lehrerinnen- und Lehrerverband ALV, wo sie unter anderem das Projekt der kantonalen Volksinitiative «Schule und Familie» leitete. Sie hat den Diplomlehrgang für Verbands- und Nonprofit-Management an der Universität Fribourg absolviert und war während 13 Jahren im Einwohnerrat der Stadt Baden tätig.



*Bildung als Prävention: vom Wissen zum Können und Handeln.*

bis Neunjährige haben ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Das ergab eine im November 2012 veröffentlichte Studie in Deutschland mit bundesweit 5'000 befragten Kindern dieses Alters. 96 Prozent der Befragten fanden es wichtig, gesund zu sein. 78 Prozent wollten mehr über Gesundheitsförderung und Vorsorge erfahren.

### Der Auftrag der Schule

Das schweizerische Schulkonkordat HarmoS, die interkantonale Vereinbarung über die Harmonisierung der Schule, definiert in Artikel 3 den Grundauftrag der obligatorischen Schule wie folgt:

«<sup>1</sup> In der obligatorischen Schule erwerben und entwickeln alle Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse und Kompetenzen sowie kulturelle Identität, welche es ihnen erlauben, lebenslang zu lernen und ihren Platz in Gesellschaft und Berufsleben zu finden.»

«<sup>3</sup> Die Schülerinnen und Schüler werden in ihrer Entwicklung zu eigenständigen Persönlichkeiten, beim Erwerb sozialer Kompetenzen sowie auf dem Weg zu verantwortungsvollem Handeln gegenüber Mitmenschen und Umwelt unterstützt.»

Die soziale Integration – in Beruf und Gesellschaft – ist Kernstück jeglicher Prävention. Unsere Volksschule leistet damit

einen grundlegenden Beitrag zur Armut-, Gesundheits-, Gewalt- und Suchtprävention.

## Vom Wissen zum Können und Handeln

Dem Aspekt einer umfassenden Grundbildung trägt auch der Lehrplan 21 Rechnung. Dieser wird voraussichtlich im Jahr 2014 verabschiedet und soll dereinst für die gesamte Deutschschweiz gelten. Der Lehrplan 21 orientiert sich an Kompetenzen. Der Blick richtet sich verstärkt auf die Anwendbarkeit von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Schülerinnen und Schüler müssen über gewisse Bereitschaften, Haltungen und Einstellungen verfügen, um neuen Anforderungssituationen gewachsen zu sein. Eine Abkehr vom reinen «Kennen und Wissen» ist auch für die Präventionsarbeit von Bedeutung. Umfragen haben ergeben, dass nach wie vor ein erheblicher Anteil Jugendlicher der Meinung ist, gegen eine HIV-Infizierung könne man sich impfen lassen! Insofern bildet das Wissen – in diesem Fall für die Gesundheitsprävention – eine notwendige Voraussetzung. Doch das Wissen allein genügt nicht. Wir alle wissen um die Schädlichkeit des Rauchens, des übermässigen Genusses von Alkohol, der mangelnden Bewegung, der übersetzten Geschwindigkeit mit dem Auto, von Stress...

Indem die Lehrperson Kinder und Jugendliche mit konkreten Situationen aus ihrem Alltag konfrontiert, allfälliges Fehlverhalten klärt, Auswirkungen diskutiert, das Schicksal von Betroffenen thematisiert, Handlungsempfehlungen entwickelt, übt und anwendet, versucht sie dieser Tatsache Rechnung zu tragen. Deshalb absolvieren Fünftklässler eine Veloprüfung, auf die sie sich gemeinsam mit dem für die Schule zuständigen Polizisten und der Lehrperson vorbereiten. Deshalb führen viele Schulen einen eigenen, von den Kindern betriebenen Pausenkiosk mit schmackhaftem, aber gesundem Angebot. Deshalb üben Kinder und Jugendliche in Rollenspielen, wie sie einen Konflikt bewältigen, ohne dabei handgreiflich zu werden. Deshalb laden Oberstufenschulen junge Erwachsene ein, welche früher delinquent waren und nun über ihre schwierige Zeit und wie sie ihre Probleme lösen konnten berichten.

## Schulische Bildung kein Allheilmittel

Obige Beispiele machen deutlich, dass Schulen im Bereich Prävention oft mit externen Fachpersonen zusammenarbeiten. Für eine wirkungsvolle Prävention braucht es aber vor allem auch die Eltern. Kinder und Jugendliche, deren Eltern sorglos mit Geld umgehen, sind schwerer für einen umsichtigen Umgang mit Finanzen zu sensibilisieren. Bei Kindern und Jugendlichen, die in ihrem Zimmer unkontrolliert Zugang zum

Internet haben, kann die schulische Medienerziehung nur begrenzt wirken.

Die Grenzen von Bildung als Prävention setzt aber auch die Gesellschaft als Ganzes. «Um ein Kind grosszuziehen, braucht es ein ganzes Dorf», lautet ein viel zitiertes afrikanisches Sprichwort. Nun ist aber die Welt der Kinder und Jugendlichen von heute weit über die Dorfgrenze hinaus gewachsen. Kinder und Jugendliche von heute pflegen ein sehr viel weiteres Umfeld, sehr viel mehr Kontakte als früher. Dies nicht immer nur persönlich, sondern beispielsweise via social media. Das macht die Präventionsarbeit umso schwieriger.

## Was Hänschen nicht lernt...

Das Volksschulamt des Kantons Zürich stellt den Lehrpersonen für die Umsetzung der Gesundheitsförderung und Prävention im Unterricht umfassende Planungshilfen zur Verfügung. Für Kindergarten, Unterstufe, Mittelstufe sowie die Sekundarstufe I stehen separate Dossiers zur Verfügung. Dies aus gutem Grund. So unterscheiden sich einerseits die Themen, welche mit den Schülerinnen und Schülern aufgenommen werden, andererseits die didaktischen Zugänge. Präventionsthemen sind sinnvollerweise spiralförmig in den Lehrplan eingebaut. Entwicklungs- und lernpsychologische Gesichtspunkte bestimmen, wie und wann ein Thema aufgegriffen respektive unterrichtet wird. Das Lernen ist in Form einer Spirale organisiert, so dass Aspekte im Lauf der Schulzeit mehrmals, auf jeweils höherem, komplexerem Niveau, wiederkehren. Interessante Ergebnisse der frühen Förderung unter dem Blickwinkel der Prävention liefert eine Studie von Prof. Dr. Martin Hafen im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aus dem Jahr 2012. Frühe Förderung, so zu lesen in seinen abschliessenden Bemerkungen, sei eines der wichtigsten, wenn nicht sogar das wichtigste Handlungsfeld der Prävention. «Better Together» lautet der Titel der Publikation. Besser könnte man es gar nicht ausdrücken.

*Franziska Peterhans*

## LINKS



Der Dachverband Schweizer Lehrerinnen und Lehrer LCH ist mit rund 50'000 Mitgliedern der grösste Berufsverband der Lehrerschaft und eine der grössten Arbeitnehmerorganisationen in der Schweiz. Weitere Informationen zum LCH finden Sie unter: [www.lch.ch](http://www.lch.ch)

Weiter im Netz:

[www.radix.ch](http://www.radix.ch) und [www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch)

## «Eine gute Fachausbildung ist präventionsfördernd»

VBV-Geschäftsführer Matthias Stettler verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen Fachkompetenz und Prävention

### Herr Stettler, was haben die Ausbildungen und Lehrgänge Ihres Berufsbildungsverbandes mit Prävention zu tun?

Auf den ersten Blick nicht viel. Wir sind die Berufsbildungsorganisation der Versicherungswirtschaft. Das heisst, wir vermitteln firmenübergreifend Fachwissen und Fachkompetenz für Fachleute in der Versicherungswirtschaft. Die weichen Faktoren im Hinblick auf Prävention für die Menschen an der Arbeit respektive in der Arbeit, welche im Bildungsumfeld wohl auf den ersten Blick mit Prävention in Verbindung gebracht werden, sind nicht unsere Themen. Zweifellos gibt es aber Berührungspunkte zwischen unserem Bildungsangebot und der Prävention. Denn gut ausgebildete Fachleute tragen zur Prävention bei.

### Inwiefern?

In allen drei Kernprozessen der Versicherungsunternehmen. Im Underwriting, also im Bereich, wo es um den Abschluss von Versicherungsverträgen geht und um den Umgang des Versicherten mit seinen Risiken, wirken gut ausgebildete Versicherungsfachleute präventiv, indem sie Risiken gut einschätzen können und unklare, schlechte Risiken gar nicht erst zeichnen. Oder aber sie können den Kunden dahingehend beraten, wie er diese Risiken mindern oder vermeiden könnte. Damit handeln sie präventiv, insbesondere im Sinne der Versicherungsunternehmung. Im Schadenprozess, wenn also ein Schaden schon mal passiert ist, können Versicherungsfachleute dank entsprechender Fachausbildung dem Kunden aufzeigen, wie ein Schaden hätte gemindert oder gar vermieden werden können und somit einen Lerneffekt beim Kunden auslösen. Und mit einer guten Beratung – hier sind wir im Prozess Vertrieb – kann der sattelfeste Fachmann mit



*Gut ausgebildete Versicherungsfachleute sind selbstsicherer, was sich auch positiv auf ihre Gesundheit auswirkt.*

einer für den Kunden adäquaten Versicherungslösung, die auch finanzielle Anreize enthalten kann, das Verhalten des Versicherten im Sinne der Prävention positiv beeinflussen.

### ZUR PERSON

Matthias Stettler ist Geschäftsführer des Berufsbildungsverbandes der Versicherungswirtschaft VBV in Bern. Der studierte Ethnologe hat 1989 die Geschäftsstelle mit 160 Stellenprozent übernommen. Heute sind 18 Mitarbeitende auf der Geschäftsstelle des VBV tätig. Seit 2011 ist er zudem Leiter des neu geschaffenen Ressorts Bildung im Schweizerischen Versicherungsverband SVV. Matthias Stettler ist international stark vernetzt. Als Präsident des «eficert – European Financial Certification Organisation» hat er massgeblich an der Zertifizierung von Versicherungsausbildungen auf europäischer Ebene mitgewirkt.

### Das Versicherungsunternehmen profitiert, der Kunde profitiert. Und was hat die Fachperson selbst von ihrer guten Ausbildung?

Wissen und Kompetenz führt zu mehr Selbstsicherheit und macht arbeitsmarktreifer. Wer über ein grosses Ausmass an Wissen und Kompetenz verfügt, muss sich also nicht bei jeder geschäftlichen Herausforderung mit der Frage konfrontiert sehen: «Kann ich das jetzt meistern oder nicht?» Wer gut ausgebildet ist, kann mit viel Gelassenheit und Selbstverständlichkeit an die Arbeit herangehen. So ist eine gute Fachausbildung auch für die Versicherungsfachleute selbst präventionsfördernd. Sie hat einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit.



**Wer gut ausgebildet ist, verdient auch besser. Wohlstand ist ein bekannter Präventionsfaktor. Wie die kürzlich veröffentlichte Studie von Avenir Suisse zeigt, ist eine Berufslehre heute aber kein Garant mehr dafür, ein Leben im Mittelstand führen zu können.**

Ja, diese Studie beleuchtet eine Entwicklung, die wir in der Versicherungswirtschaft schon seit längerem beobachten. Der eigentliche Mittelbau von Berufsleuten ist in Versicherungsunternehmen stark geschrumpft. Die zunehmende Industrialisierung von Prozessen führt in Versicherungsunternehmen dazu, dass im Bereich der automatisierten Prozesse vornehmlich Menschen mit tiefen Qualifikationen eingesetzt werden. Daneben braucht es aber vor allem auch Leute mit höherer Qualifikation, mit viel Wissen und Kompetenz. Und diese Personen gehören – wenn man die Studie anschaut – durchaus zum Mittelstand.

**Reicht denn eine fachliche Ausbildung alleine aus, um in der Berufswelt der Versicherungswirtschaft gesund und leistungsfähig zu sein und auch zu bleiben?**

Nein, aus beruflicher Sicht sind bestimmt auch die Soft-Skills, die ich eingangs erwähnt habe, für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Bedeutung. Dies gilt für Mitarbeitende aller Stufen und Qualifikationen. Insbesondere natürlich auch für Menschen in einer Weiterbildung, die durch die Doppelbelastung von Beruf und Ausbildung stark gefordert sind. Das berufliche Gesundheitsmanagement findet jedoch in den Versicherungsunternehmen selbst – in meist vielfältigem Angebot – statt. Berufliches Gesundheitsmanagement ist also eine unternehmensinterne Angelegenheit und nicht Sache unseres Verbandes.

**Sie sprechen die Doppelbelastung an. In Ihren Ausbildungen und Lehrgängen sind über 100 Dozenten tätig, die durch ihre Lehrtätigkeit Doppel- oder gar Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind. Wie schauen Sie – im Sinne der Gesundheitsprävention – zu diesen Lehrkräften?**

In der Regel sind wir nicht die Arbeitgeber der Dozenten. Diese sind von unseren Schulungspartnern angestellt. Aber natürlich fühlen wir uns als betreuende Stelle verantwortlich. Unsere Dozenten, die übrigens alle nicht mehr als 10 Tage pro Jahr für uns tätig sind, suchen die berufliche Diversität. Sie wollen gerne mal etwas anderes machen, junge Leute von ihren Erfahrungen profitieren lassen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Lehrkräfte diese Momente als hochmotivierend erleben, keineswegs als Belastung. Wir sind also das eigentliche Highlight für sie und keineswegs ein Gesundheitsrisiko.

Ursi Sydler

## BERUFSBILDUNGSVERBAND DER VERSICHERER

Der VBV ist der Berufsbildungsverband der schweizerischen Versicherungswirtschaft. Er versteht sich als Kompetenzzentrum für die Berufsbildung und die überbetriebliche Aus- und Weiterbildung in der Assekuranz. Als Bildungspartner des SVV setzt er den Auftrag um, die Berufsbildung innerhalb der Versicherungswirtschaft und für versicherungsnahe berufliche Tätigkeiten auf allen Stufen zu fördern und zu koordinieren. Ein einzigartiges Netzwerk von über 600 aktiven Fachleuten aus der Praxis engagiert sich im Milizsystem für die brancheneigene Aus- und Weiterbildung. So ist der konsequente Praxisbezug gewährleistet. Diese Fachleute sind als Referenten oder Prüfungsexperten oder als Mitglieder von Verbandsghremien, Redaktionskommissionen und Projektgruppen tätig. Die Geschäftsstelle in Bern koordiniert all die vielfältigen Bildungs- und Verbandsaufgaben.

### Aktivitäten des VBV

- Der VBV sorgt für eine qualitativ hochstehende Ausbildung der Lernenden, indem er bei der Ausbildung und Prüfung im Bereich der *kaufmännischen Grundbildung* der Branche Versicherung mitwirkt. Dabei ist er für die Konzeption der betrieblichen Ausbildung und deren Qualifikationsverfahren zuständig.
- Er stellt die berufliche Qualifizierung der Mitarbeitenden über die entsprechenden Fachprüfungen sicher. Im Auftrag der FINMA organisiert er zum Beispiel die Prüfungen für die *Versicherungsvermittler* und bietet in allen Landesregionen Ausbildungslehrgänge für die gebundenen und ungebundenen Vermittler an.
- Im Bereich der *Höheren Berufsbildung* organisiert der VBV Prüfungen und ist Träger der Höheren Fachschule Versicherung HFV. Er bietet gesamtschweizerische Schulungen an und koordiniert diese. Gleichzeitig schult er Experten und Ausbildner.
- Er produziert bedarfsgerechte *Lehr- und Lernmedien* für die ausser- und innerbetriebliche Aus- und Weiterbildung. Mit einer umfassenden Lernplattform bietet der VBV zeitgemässe und flexible Lerninstrumente nach dem Blended learning-Ansatz an.
- Er unterstützt die Versicherungsgesellschaften in der innerbetrieblichen Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden.
- Er vertritt die Interessen der Schweizer Privatversicherer in Bildungsfragen.

### LINKS



Weitere Informationen zum Berufsbildungsverband der Versicherungswirtschaft finden Sie unter: <http://www.vbv.ch>



## Version française

Les lectrices et les lecteurs francophones trouveront ci-après un résumé en français des différents articles rédigés en allemand.

## L'éducation est-elle la meilleure des préventions?

**L'éducation influe plus durablement sur le comportement et, en conséquence, sur la santé que les prestations de santé**

Pour une population en bonne santé, les prestations de santé à elles seules ne suffisent pas. Prévenir semble plus efficace que guérir. Mais quelles sont les meilleures mesures de prévention? Le système de santé n'est pas le seul responsable de la bonne santé de la population. Les conditions de vie sont souvent bien plus importantes. Les études l'attestent: les personnes nanties, ayant souvent suivi une meilleure formation que celles qui sont moins aisées, adoptent un mode de vie plus sain. Investir dans l'éducation et la formation peut donc s'avérer très bénéfique pour la santé publique. L'éducation serait-elle même le meilleur investis-

sement qui soit dans la santé? Certains éléments le laissent penser, car les thérapies médicales, voire la prévention comportementale, modifient moins fortement le comportement des individus que l'éducation.

Toutefois, au cours de cette conférence annuelle, il ne s'agit pas d'opposer l'éducation à la santé, mais plutôt de déterminer leurs interdépendances et de mettre davantage en avant l'éducation comme un bon investissement dans la santé.

*Fridolin Marty  
économiesuisse*

*Voir le texte allemand en page 7.*

## «Investir dans l'éducation, c'est aussi investir dans la santé»

**Entretien avec le professeur Felix Gutzwiller sur l'importance de l'éducation pour la santé de la population suisse**

Médecin spécialiste de la prévention et politicien en charge de la santé, Felix Gutzwiller souligne dans un entretien le rôle central joué par l'éducation dans la santé publique. Il est convaincu qu'un comportement responsable et sain dépend en premier lieu du système éducatif. Il considère la marginalisation culturelle des enfants dont les parents sont souvent issus de l'immigration comme l'un des plus grands défis à relever. Felix Gutzwiller œuvre donc fortement en faveur de la hausse des investissements dans l'éducation. En outre, il décrit les étapes marquantes atteintes en termes de santé publique (Public health) au cours des vingt dernières années

grâce à l'application d'approches modernes. Prônant une conception moderne de la santé publique, soit la combinaison de la science et de l'action sociale, Felix Gutzwiller estime que l'alliance de l'Institut de médecine sociale et préventive avec le département Prévention et Promotion de la santé du canton de Zurich a porté ses fruits. Et après l'échec de la loi sur la prévention, il considère que les cantons ont un grand rôle à jouer en matière de renforcement de la prévention.

*Ursi Sydler*

*Voir le texte allemand en page 8/9.*

## La prévention comme éducation – l'éducation comme prévention

**Outre le savoir, les compétences émotionnelles et sociales sont les principaux éléments moteurs d'une bonne santé**

Une stratégie importante en matière de prévention consiste dans l'éducation. Comme nous le montre la recherche médicale moderne sur le cerveau, l'éducation comprend des aspects du savoir, mais aussi des composantes émotionnelles et sociales. La seule manière de professionnaliser la prévention réside dans le fait d'offrir à l'individu des opportunités de s'informer dans son environnement social. De bonnes connaissances constituent certes un élément important des compétences individuelles en matière de santé. Mais cela ne suffit pas. La prévention ne doit pas limiter ses efforts d'éducation à l'aspect de la transmission du savoir. Elle peut

également encourager activement l'éducation globale qui exerce une action préventive. Pour cela, il faut que les individus puissent faire des expériences à consonance émotionnelle positive. Cette stratégie ne s'applique plus aux individus, mais aux systèmes sociaux. La famille exerce sans conteste l'influence la plus importante en termes de développement de la personnalité. Mais les entreprises aussi peuvent contribuer activement à l'éducation de leurs collaborateurs.

*Professeur Martin Hafén  
Haute école supérieure de Lucerne*

*Voir le texte allemand en page 10/11.*

## Pizza surgelée ou gratin de légumes?

D'après le «panel suisse sur l'alimentation» de l'ETH Zürich, les bons cuisiniers mangent plus sain

Depuis 2010, la chaire Consumer Behavior de l'ETH Zürich s'occupe du «panel suisse sur l'alimentation». Cette étude scientifique longitudinale analyse les comportements alimentaires ainsi que les aptitudes culinaires d'un panel de suisses âgés de 20 à 99 ans.

Principal enseignement: les femmes de toutes les classes d'âge affichent un plus grand savoir-faire aux fourneaux que les hommes. Ce goût pour l'art culinaire découle essentiellement du plaisir à cuisiner. Les cordons-bleus sont grands amateurs de légumes. En outre, ils consomment moins de plats tout préparés, de sucreries et de snacks salés. Et

comme les aliments sont choisis en fonction des compétences culinaires, élever ces dernières devrait faire partie des stratégies de prévention. De surcroît, il faudrait encourager les consommateurs et les industriels à préférer la convenance food «saine» aux préparations riches en graisses et en sucre.

*Christina Hartmann, Simone Dohle,  
professeur Michael Siegrist, ETH Zürich*

Voir le texte allemand en page 12/13.

## Prévention: le rôle de l'école

L'éducation scolaire, pilier d'une prévention globale

Dans le domaine de la prévention, les écoles fournissent un travail riche et varié. Education sanitaire et prévention participent depuis longtemps à la vie scolaire. Le concordat scolaire suisse HarmoS ayant pour principale mission l'intégration sociale – le cœur de toute prévention –, l'école obligatoire apporte une contribution déterminante à la lutte contre la pauvreté, à la prévention de la violence et des toxicomanies ainsi qu'à la prévention sanitaire. Le programme d'enseignement 21 couvre également cet aspect, tout en se concentrant davantage sur l'applicabilité des connaissances, des capacités et des aptitudes.

Si, en matière de prévention, les écoles font souvent appel à des spécialistes externes, la prévention doit surtout être assurée par les parents pour être efficace. Toutefois, les limites de l'éducation comme prévention sont posées par la société. Et la sphère dans laquelle les enfants et les adolescents évoluent étant beaucoup plus vaste qu'avant, notamment du fait des médias électroniques, cela complique d'autant le travail de prévention.

*Franziska Peterhans, Association faîtière  
des enseignants suisses (LCH)*

Voir le texte allemand en page 14/15.

## «Une bonne formation améliore la prévention»

Entretien avec Matthias Stettler, directeur de l'AFA, sur les liens entre compétence professionnelle et prévention

Matthias Stettler, directeur de l'Association pour la formation professionnelle en assurance, se pose la question du lien qui existe entre la prévention et les formations ou les différents cursus de l'Association pour la formation professionnelle. Il conclut qu'il existe de nombreux recoupements entre l'offre de formation des assureurs et la prévention. Pour exemple, il cite les processus-clés des compagnies d'assurances, à savoir la souscription, le conseil à la clientèle en matière de prévention des risques et le suivi des clients en cas de sinistre. En outre, le directeur de l'AFA souligne les avantages pour les experts en assurance eux-mêmes: acquérir davan-

tage de connaissances et de compétences accroît la confiance en soi et le sentiment d'adéquation avec le marché, ce qui influe à son tour positivement sur la santé.

Concernant la préservation de la santé des collaborateurs au sein des compagnies d'assurances, il mentionne les offres des employeurs en gestion professionnelle interne de la santé.

*Ursi Sydler*

Voir le texte allemand en page 16/17.





ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband  
Association Suisse d'Assurances  
Associazione Svizzera d'Assicurazioni  
Swiss Insurance Association

Schweizerischer Versicherungsverband (SVV)  
Conrad-Ferdinand-Meyer-Strasse 14  
Postfach 4288  
CH-8022 Zürich  
Tel. +41 44 208 28 28  
Fax +41 44 208 28 00  
info@svv.ch  
www.svv.ch

Association Suisse d'Assurances (ASA)  
Conrad-Ferdinand-Meyer-Strasse 14  
Case postale 4288  
CH-8022 Zurich  
Tél. +41 44 208 28 28  
Fax +41 44 208 28 00  
info@svv.ch  
www.svv.ch