



PRAXIS LABOR

St. Gallen denkt in Lebensphasen – gemeinsam mit den Appenzeller Kantonen

Von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter: Der Kanton St. Gallen denkt Gesundheitsförderung konsequent entlang der Lebensphasen. Gemeinsam mit Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden verbindet er Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zu einem ganzheitlichen Ansatz. Ein bemerkenswertes Modell, das Gesundheitsförderung über Kantonsgrenzen und Lebensphasen hinweg verbindet.

Der Kanton St. Gallen verfügt über langjährige Erfahrung in der Gesundheitsförderung und Prävention. Heute zeichnet sich sein Ansatz insbesondere durch die enge Zusammenarbeit mit Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden aus. Die drei Kantone sind sozial und wirtschaftlich eng miteinander verflochten. Viele Menschen leben, arbeiten und verbringen ihre Freizeit über Kantonsgrenzen hinweg. Entsprechend gewinnt auch die gemeinsame Gesundheitsförderung an Bedeutung.

Seit Jahren arbeiten die drei Kantone

erfolgreich zusammen, etwa in den Bereichen psychische Gesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit dem gemeinsamen kantonalen Aktionsprogramm (KAP) 2025–2028 wird diese Zusammenarbeit weiter gestärkt. Davon profitieren insbesondere die beiden kleineren Appenzeller Kantone. Gleichzeitig entstehen Synergien, die allen drei Kantonen zugutekommen.

Besonders ist zudem: Die Gesundheitsförderung wird nicht nach einzelnen Themen getrennt organisiert, sondern entlang der Lebensphasen

gedacht – von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter. Dies spiegelt sich auch in der Vision des gemeinsamen KAP wider. Sie beschreibt die langfristige Ausrichtung der Gesundheitsförderung in den drei Kantonen: Die Bevölkerung soll einen gesunden Lebensstil pflegen, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sollen sich bestmöglich entwickeln können und ältere Menschen möglichst lange selbstständig und gesund leben sowie am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Gesundheitsförderung entlang der Lebensphasen

Um dieser Vision näherzukommen, werden die Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zunehmend miteinander verknüpft. Dahinter steht die Erkenntnis, dass diese Themen eng zusammenhängen und Menschen in verschiedenen Lebensphasen betreffen. Auch neue Herausforderungen wie die gesundheitlichen Folgen von Hitze werden berücksichtigt.

Ein Beispiel für diesen lebensphasenorientierten Ansatz ist die Strategie «Frühe Förderung» des Kantons St. Gallen. Sie unterstützt Kinder in ihrer körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung und setzt auf die Zusammenarbeit von Fachpersonen aus Gesundheit, Bildung und Sozialem. Die regelmässig stattfindende Fachkonferenz Frühe Förderung stärkt zudem die Vernetzung zwischen kantonalen und regionalen Akteuren.

Auch im Bereich des gesunden Alterns wird ein umfassender Ansatz verfolgt. Gesundheitsförderung, psychische Gesundheit, soziale Teilhabe und Selbstständigkeit im Alter werden dabei gemeinsam gedacht. Damit spannt das gemeinsame KAP den Bogen von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter.

find help

Wer Unterstützung sucht, findet sich im Gesundheits- und Sozialsystem oft nur schwer zurecht. «find help» des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit schafft Orientierung: Das digitale Verzeichnis bündelt Angebote aus den Bereichen Gesundheit und Soziales und ermöglicht eine rasche Suche für Menschen jeden Alters – in über 20 Sprachen. Dank der ortsbezogenen Suche werden nur Angebote angezeigt, die aufgrund des jeweiligen Wohnorts zugänglich sind. Als Teil des KAP steht «find help» zudem für die erfolgreiche interkantonale Zu-

sammenarbeit der drei Ostschweizer Kantone.

[find help Schweiz - Gesundheit und Soziales - Hilfe finden](#)

Eine Zielgruppe rückt stärker in den Fokus

Bei den schweizweiten kantonalen Aktionsprogrammen liegt der Schwerpunkt auf Kindern, Jugendlichen und älteren Menschen. Erwachsene im Erwerbsalter wurden bisher hingegen vor allem über andere Instrumente der Gesundheitsförderung erreicht, beispielsweise über das [betriebliche Gesundheitsmanagement](#).

Mit der Öffnung der KAP für junge Erwachsene und den Pilotprogrammen für Erwachsene zwischen rund 25 und 60 Jahren erweitert sich der Blick auf weitere Lebensphasen. Damit rückt eine Bevölkerungsgruppe stärker in den Fokus, die innerhalb der KAP bisher nur punktuell berücksichtigt werden konnte, vornehmlich als Bezugspersonen der anderen Lebensphasen.

Seit 2025 pilotieren die Kantone Solothurn, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Tessin und Genf erstmals Programme für diese Altersgruppe.

Ob der Kanton St. Gallen im Rahmen des KAP dereinst auch Erwachsene im Erwerbsalter stärker einbezieht, ist bis zum Beginn der neuen KAP-Phase (Start 2029) noch offen. Junge Erwachsene werden im gemeinsamen KAP bereits vermehrt berücksichtigt. Für einen Ansatz, der Gesundheitsförderung konsequent entlang der Lebensphasen denkt, wäre dies ein möglicher nächster Entwicklungsschritt.

Veronika Boss