

## Roger Stieger



### Meine aktuellen Tätigkeiten

Seit gut drei Jahren bewege ich mich im Arbeitsfeld Gesundheitsförderung und Prävention. Nach der Praxisausbildung im Pilotstudiengang in Ernährung und Diätetik an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS), konnte ich sogleich erste berufliche Erfahrungen bei Berrywell – Praxis für Ernährungsberatung und Prävention sammeln. Dies ist momentan meine nebenberufliche Beschäftigung. Hauptberuflich bin ich beim Schulärztlichen Dienst der Stadt St. Gallen (SAD) tätig. Ich verantworte den Fachbereich Ernährung und Bewegung. Ehrenamtlich engagiere ich mich bei Slow Food Ostschweiz für gute, saubere und faire Lebensmittel sowie gelebte Ess- und Trinkkultur.

Schon früh im Studium war mir bewusst, dass meine berufliche Zukunft in der Gesundheitsförderung liegen wird. Das Praktikum im klinischen Setting konnte mir das rasch bestätigen. Ich schätze meine aktuellen Tätigkeiten aufgrund der Vielseitigkeit. Die berufliche Routine war nie meine beste Freundin. In-

folgedessen ergaben sich daraus auch immer wieder neue Chancen auf weitere Tätigkeitsfelder. Wenn ich Leichtathletik betreiben würde, wäre ich wohl der Zehnkämpfer.

Es macht mir grosse Freude, den Kindern und Jugendlichen das Ernährungswissen auf ihren Lebensweg mitzugeben. Die Dringlichkeit besonders auch in einer Stadt wie St. Gallen ist nicht zu übersehen. Die Arbeit wird mir nicht so schnell ausgehen.

### Meine Werdegang

In den 80er und 90er Jahren als überaus aktives Kind im Unruhestand, führte mich mein Bewegungsdrang zum damals neuen Studiengang in Sportwissenschaften an die Universität Bern. Bis dahin hatte ich von Klein auf schon unzählige Stunden zu Hause mit Backen und Kochen verbracht. Diese frühkindlichen Erfahrungen sollten mich in meinen Mittzwanzigern dann einholen. Nach der Rückkehr von einem Arbeitseinsatz auf einem Bauernhof in Kanada (mein erstes Sabbatical), entschloss ich mich dem Studium den Rücken zu kehren, um Koch zu werden. Agrarökologie und Ernährung haben sich in meinem Kopf gefunden. Jetzt fehlte noch der persönliche Bezug zum Menschen.

Nach weiteren Jahren in der Gastronomie und im Lebensmittel-Detailhandel, war die Zeit reif für die nächste Herausforderung. Für mich zum genau richtigen Zeitpunkt, startete die FFHS im Jahre

2015 mit dem berufsbegleitenden Studiengang in Ernährung und Diätetik. Der soziale Austausch mit Menschen war mir schon immer wichtig. Warum also nicht Ernährung mit einer Beratungstätigkeit verbinden?

Es war eine von vielen (richtigen) Entscheidungen in meinem Leben. Diese waren und sind aufgrund meiner vielseitigen Interessen und grossem Wissensdurst auch nötig.

## Aktuelle Arbeiten und neue Projekte

Neben der beratenden Tätigkeit beim SAD besuche ich die städtischen Schulen, um Ernährungsunterricht zu geben und referiere an Elternanlässen und internen Weiterbildungen für städtische Mitarbeitende. Mittlerweile ist auch die Nachhaltigkeit zum grossen Thema geworden. Ich bin Beauftragter der Sektion SG (Stadt) von Fourchette verte Schweiz und betreue sämtliche Tagesbetreuungen und Mittagstische der städtischen Schulen. Nachdem Fourchette verte vor ein paar Jahren das Nachhaltigkeitslabel «Ama terra» ins Leben gerufen hat, rezertifiziere ich jährlich die Betriebe mit dem Label Fourchette verte – Ama terra.

Ein grösseres städtisches Vorhaben wird die Erarbeitung von verbindlichen Ernährungsrichtlinien analog der Stadt Zürich sein. Politisch stehen die Chancen aktuell recht gut, dass sich da in nächster Zeit etwas bewegen lässt.

Zwei neue Projekte auf selbstständiger Basis sind in Arbeit; zum jetzigen Zeitpunkt jedoch noch nicht ganz spruchreif. Wir werden sehen, wo mich mein beruflicher Werdegang noch hinführt. Es bleibt auf alle Fälle spannend.

### Beruflicher Werdegang

- Studium in Sportwissenschaften (lic. phil. hum.) Universität Bern
- Ausbildung zum Koch EFZ
- Jungkoch
- Verkaufsspezialist Lebensmittel-Detailhandel
- BSc Ernährung und Diätetik FFHS
- Ernährungsberater SVDE – Berrywell  
Praxis für Ernährungsberatung und Prävention
- Ernährungsberater SVDE –  
Schulärztlicher Dienst Stadt St. Gallen