



Gesellschaft für angewandte Prävention
und Gesundheitskompetenz

I. HINTERGRUND

Die Schule gewinnt aus präventiver Sicht als Lernort für eine allgemeine Gesundheitskompetenz zunehmend an Bedeutung. Hier können gesunderhaltende Ressourcen aufgezeigt und krank machende Situationen erkannt und vermieden werden. Darüber hinaus wird eine positive Einstellung zu einem aktiven Lebensstil begünstigt. Die Kommune, Familie oder andere enge Bezugspersonen spielen natürlich auch eine entscheidende Rolle.

Was aber bedeutet Gesundheit heute und wie kann sie erhalten werden? Was sagen Sie selbst?

Die zunehmende Komplexität und der hohe Informationsfluss machen es schwieriger denn je, dies zu beantworten.

Als Ausgangspunkt für einen „gesundheitsbewussteren Start“ haben wir mit dem Thementag „Gesundheit und Prävention“ Ihnen und Ihren Kindern—mit Tipps, unserem Vortrag und den hier enthaltenen Handlungsempfehlungen aufgezeigt, wo sie aktuell stehen und wo es hin gehen kann. Der Thementag soll vor allem Appellcharakter haben und Risikofaktoren aufdecken.

INDIVIDUALANSATZ

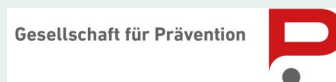
Um Gesundheit und Gesundheitsverhaltenseffekte zu erlangen, Wirkungsebenen und Erfolgsfaktoren aufzuzeigen, erhielt jeder* Teilnehmer (Schüler, Lehrkräfte und Eltern) eine Broschüre mit individuellen Werten, Ergebnistabellen und umfangreichen Erläuterungen zu den einzelnen Testungen. Bei auffälligen Werten bekamen die Teilnehmer ein direktes Feedback und weitere Informationen im Rahmen individueller Kurzberatungen. Wurden bei den Kindern Auffälligkeiten festgestellt, sind Lehrkräfte oder Eltern umgehend informiert worden.



INHALT

Setting Ansatz	2
Untersuchungsdesign	2
Ergebnisse Waldschule Alter .3	
Ergebnisse Waldschule Alter .4	
Handlungsempfehlungen	4
Links und Hinweise	6

In Kooperation mit



*Aus Gründen der Leserlichkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Gemeint sind selbstverständlich alle Gender.



SETTING ANSATZ

Eltern, Lehrkräfte und weitere Interessierte aus der Kommune hatten die Möglichkeit bei einem Vortrag mehr über einen aktiv-gesunden Lebensstil und dessen Umsetzung zu erfahren. Die Bedeutung und die Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Stress wurden kompakt und alltagsnah herausgearbeitet.

Die Schule wird u.a. durch das Programm „Klasse in Sport“ dabei unterstützt, Bewegung in den gesamten Schulalltag zu integrieren. Darüber hinaus werden Sport- und Übungsmaterialien bereitgestellt. Die

Lehrer können an jährlich stattfindenden Fortbildungen teilnehmen und erhalten neben Handreichungen und Büchern auch Zugang zur E-Akademie - mit zahlreichen Angeboten rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung in Schule, Familie und Beruf.

Diese Multiplikatoren-schulungen wirken sich positiv auf die Gestaltung gesundheitsförderlicher Verhältnisse und Arbeitsstrukturen im Schulbetrieb, in der Kommune oder Zuhause aus.

Untersuchungsdesign des Thementags „Gesundheit und Prävention“

Anthropometrische Daten				Physiologische Parameter		
Körpergewicht	Körpergröße	BMI	Bauch- und Hüftumfang	Blutdruck*	Blutzucker*	(asymptom.) Vorhofflimmern*
in cm	in kg	in kg/m ²	in cm	Ruhe	post-prandial	MyDiagnostik
Konditionelle Parameter						
Kraft		Koordination				
„Sit-ups“		seitliches Hin- und Herspringen			Einbeinstand re/li	
Anzahl in 40 Sekunden		Anzahl der Sprünge in 30 Sekunden			Absetzen (Anzahl) der Füße in 30 Sekunden	
Stoffwechsel-Screening			Einstellungen			
Individuelle Auswertung			Fragebogen*			
Stoffwechselanalyse mit gezielter Ernährungsempfehlung			Kurz Fragebogen			

Abb. 1: Untersuchungsdesign des Thementags „Gesundheit und Prävention“

* nur bei Erwachsenen



Bewegungsanreize, inklusive Spielpädagogik und viel Freude: Förderung eines aktiven Lebensstils in der Grundschule

II. ERGEBNISSE WALDSCHULE ALFTER (n = 58 Kinder/ 12 Erwachsene)

BMI: Der BMI stellt eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße dar. Er kann als Richtwert herangezogen werden, jedoch werden weder Statur oder individuelle Zusammensetzungen der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe berücksichtigt.

Wie im Bundesdurchschnitt zeigt sich an dieser Grundschule ein jeweils erhöhter BMI. Knapp 65% der Kinder liegen über dem 0,5-Prozent Wert nach Krohmeyer-Hausschild (2001/ vgl. Abb. S.13 in unserer Info-Broschüre). Folgernd sind 35,09% davon im übergewichtigen Bereich (> 90% des Durchschnitts) und 21,05% weisen adipöse Werte auf: Hier ergibt sich Handlungsbedarf!

ÜGo,5	ÜGo,75	ÜGo,90	ÜGo,97
64,91%	45,61%	35,09%	21,05%

Abb.2: Anteile der Übergewichtigen Kinder im Vergleich zum Bundesdurchschnitt nach Krohmeyer-Hausschild (2001)

Bauch- und Hüftumfang: Um diese Tendenz nicht nur am BMI festzumachen, wurden auch Bauch- und Hüftumfang gemessen, die hier im hochsignifikanten Verhältnis zum BMI stehen. D. h., der BMI besitzt hier Aussagekraft in Bezug auf die Gewichtsklassifizierung. Insbesondere der Bauchumfang liegt im Durchschnitt an der WHO-Obergrenze und deckt sich damit auch mit den Ergebnissen der Stoffwechselanalyse: Handlungsbedarf bei der Ernährung! Bei den Erwachsenen zeigt sich ein ähnliches Bild in der Verteilung zwischen Normal- bis Übergewicht sowie beim Bauchumfang oder der Stoffwechsel-Analyse – jedoch zugunsten der Normalgewichtigen. Kardiovaskuläre „Ausreißer“ wurden nicht erkannt, jedoch wurde mehrere Gespräche zur Vorsorge aufgrund der Familienanamnese geführt.

Das Präventionsgesetz

- Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention
- in Kraft seit Juli 2015
- soll die Grundlagen für die Zusammenarbeit von Sozialversicherungsträgern, Ländern und Kommunen in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung verbessern
- für alle Altersgruppen und viele Lebensbereiche (bspw. Kita, Schule, Arbeitsplatz und Pflegeheim) werden Kurse und Projekte angeboten
- Für jeden gesetzlich Versicherten bspw. sog. § 20-Kurse wie Yoga, Umgang mit Stress, Raucherentwöhnung etc. - Fragen Sie Ihre Krankenversicherung

SPORTMOTORIK

Die adipösen Kinder schneiden in den sportmotorischen Tests deutlich schlechter ab. Die übergewichtigen Kinder liegen in etwa gleich auf mit den Normalgewichtigen. Ansonsten liegen die Ergebnisse im Durchschnitt der großen „Klasse in Sport“-Längsschnittstudie mit über 4.500 Probanden (vgl. Abb. 3).

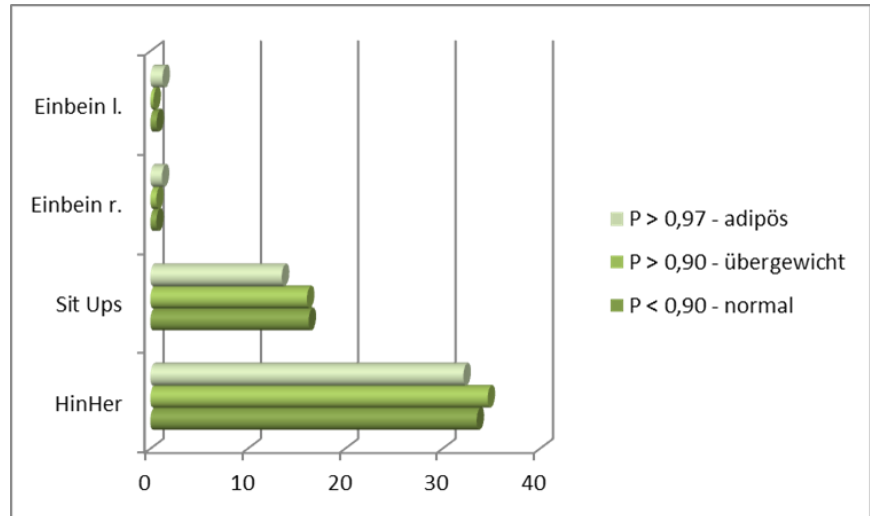


Abb. 3: Ergebnisse der Sportmotorik

ERGEBNISSE STOFFWECHSEL-SCREENING

Das Stoffwechsel-Screening (CRS-Messung) ergab insgesamt konsistente Ergebnisse innerhalb ihrer Variablen (vgl. Abb. 4), mit Handlungsbedarf:

Bei knapp 90 % der Kinder stellte sich ein erhöhter bis sehr hoher Nährstoffbedarf heraus. Ebenso zeigen sich bei allen Kindern (unabhängig von der BMI-Klassifizierung) die Durchschnittswerte knapp unterhalb der 90%-Marke – dem sog. Grünen Bereich (> 90%; Ausnahme: Bindegewebszustand < 10%), darunter vor allem Tendenzen zu dauerhafter Übersäuerung (vgl. Abb. 4). Auch wenn die Ergebnisse scheinbar nur knapp unter den Schwellenwerten zum grünen Bereich liegen, ist hier Handlungsbedarf, da insbesondere bei Kindern/ jungen Menschen die Werte deutlich über 90% sein sollten. Dies deutet auf eine zu zuckerreiche Ernährung (Trinkverhalten) der Kinder hin.

	Schutz vor Übersäuerung	Abwehrkräfte	Stoffumsatzregulation	Trainingszustand	Schutz oxidativem Stress	Mentale Belastbarkeit	Bindegewebszustand	Allg. Leistungsfähigkeit
Ergebnisse Schule	86,32	88,94	89,72	87,86	84,86	84,41	10,89	86,93
Schwellenwerte	> 90,0	> 90,0	> 90,0	> 90,0	> 90,0	> 90,0	< 10,0	> 90,0

Abb. 4: Schulergebnisse des Stoffwechsel-Screenings im Vergleich zu den Schwellenwerten

III. HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Für die Umsetzung einer gesundheitsorientierten und -fördernden Umgebung im Schulalltag bedarf es neben engagierten Lehr- und Betreuungskräften (Multiplikatoren und Verhältnisse) auch der Unterstützung von Politik, Land und Kommune sowie nicht zuletzt der Eltern/ Erziehungsberechtigten, um ein flächendeckendes und ganzheitlich-gesundes Setting für die Kinder zu etablieren. Seien Sie ein Vorbild und seien Sie achtsam gegenüber den Kindern und sich selbst! Denn gelungene Präventions- und Gesundheitsförderung beginnt nicht zuletzt beim Individuum selbst:

Jede Entscheidung ist eine Gesundheitsentscheidung.



Im Folgenden finden Sie einige Ideen und Impulse, basierend auf den Ergebnissen dieser Untersuchung :

Bewegung:

- Etablierung und Ausbau vielseitiger Bewegungsangebote, inklusiv und kompensatorisch (Spiel AGs, leichte Ziele, binnendifferenzierte Spielpädagogik etc.)
- Neben Ausdauer und Beweglichkeit/ Koordination auch den Schwerpunkt Kraft berücksichtigen (bspw. Raufen, Mattenschieben, Kletterparcours, Kinder-Zirkeltraining)
- Konsequente Integration von Bewegung in den Unterricht, Aktive Pausen und viel Bewegungsangebote bzw. -anreize in den Pausen
- Vermeidung von Scham und Misserfolgen bei Übergewichtigen, Adipösen (u.a. Unterstützung der Selbst-Bildungsprozesse, des Selbstkonzepts oder der AG-Zusammenstellungen)

Ernährung:

- Integration von Ernährungswissen in Unterricht, v.a. spielerisch (Schwerpunkte: Zuckerkhaltige Lebensmittel, Nährwerte, Fast Food etc.). Schwerpunkt: Basische Ernährung
- Wichtig: Eltern integrieren! Zu viel Zucker und ein zu hoher Nährstoffbedarf haben auch interdependente Auswirkungen auf Schlaf, Stress, Übersäuerung etc.
- Durchführung eines „Bewegten Eltern-Info-Abends“ auf Grundlage dieser Erkenntnisse
- Vermeidung von Süßem als Belohnungssystem, Trostpflaster
- Allgemeine Steigerung der Gesundheitskompetenz bei den Eltern! Broschüre ggf. gemeinsam in andere Sprachen übersetzen

Unser Tipp von „Klasse in Sport“: In den Schulungsvideos und Praxishandbüchern „Let’s Play Band I-III“ (ISBN:9783668359680) finden Sie detaillierte Informationen zur Gesundheitsförderung und Inklusion durch Bewegung, Spiel und Sport (www.gfp-akademie.de).

LINKLISTE:

- **www.lsb.nrw**
(Landessportbund)
- **www.dge.de**
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- **www.gpev.eu**
(Gesellschaft für Prävention)
- **www.bundes-gesundheitsministerium.de**
- **www.kinder-gesundheit-info.de** (Bundeszentrale gesundheitliche Aufklärung)
- **www.klasse-in-sport.de**
(Ganzheitliches Programm zur Förderung von Gesundheit und Inklusion)
- **www.mypfadfinder.com**
(aktuelles Online-Magazin für Fitness, Ernährung & Rezepte und Vieles mehr rund um Gesundheit)

Datenschutz-Hinweis:

Die Teilnehmer (Kinder, Erwachsene) wurden nicht namentlich erfasst, es wurden keine personenbezogenen Daten erhoben.

Alle Daten wurden anonym erfasst, um ein Schulprofil zu erstellen. Auch der Schulname wird mit Ausnahme dieser Auswertung nicht mitveröffentlicht.



IV. WEITERE TIPPS UND HINWEISE (für Eltern und Lehrer)

- Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen (U- und J-Untersuchungen) beim Kinderarzt um Fragen zu stellen.
- Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Impfstatus und den Ihrer Kinder.
- Nehmen Sie ärztliche Präventionsberatungen in Anspruch bzw. kontrollieren Sie selbst Ihre ermittelten Risikofaktoren (bspw. Blutzucker, Blutdruck, Bauchumfang etc.).
- Kurse nach § 20 SGB V für Kinder/Eltern: Sie haben als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse Anspruch auf Zuschüsse für zertifizierte Gesundheitskurse (Themen: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Suchtentwöhnung). Die Anzahl, Häufigkeit und der Zuschuss sind von Kasse zu Kasse verschieden.
- Fragen Sie nach Finanzierungsmöglichkeiten von Interventionsprogrammen bei adipösen Kindern (bspw. gesetzl. Versicherung, Rentenversicherung etc.).
- Schulen können den Präventionstopf der Landesverbände der gesetzl. Krankenversicherungen für Projekte nutzen.
- Die E-Learning-Plattform www.gfp-akademie.de hält mehrere Schulungsvideos zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stress bereit.

IMPRESSUM:



Dr. Mathias Bellinghausen:

Betriebswirt VWA, Dipl. Wirtschafts-, Berufs- und Sozialpädagoge, promovierter Sportwissenschaftler. Geschäftsführer der Gesellschaft für Prävention, Lehrbeauftragter für Prävention und Gesundheitskompetenz an der HAM - Hochschule für angewandtes Management, Gutachter/ Mitglied diverser Ausschüsse (Bundesministerium für Gesundheit, Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung, Initiative Neue Qualität der Arbeit, Kommunales Gesundheitsnetzwerk DSPN, Quartier in Bewegung etc.)



Sandra Buszello:

Dipl. Sportwissenschaftlerin, examinierte Krankenschwester. Fachleiterin Bewegung, Therapie und Sport der Gesellschaft für angewandte Prävention und Gesundheitskompetenz. Beraterin für diverse Verbände und Projekte zur Kindergesundheit (GPeV, „Klasse in Sport“, UniSport Köln)

Gesellschaft für angewandte Prävention und Gesundheitskompetenz, Köln
www.gfp-gesundheit.de – Mail: info@gfp-gesundheit.de