

Thema: Vor zehn Jahren schlossen die heutige AOK Rheinland/Hamburg und die Ärztekammer Nordrhein den bundesweit ersten Kooperationsvertrag zum Ausbau eines Gesundheitsangebotes an Schulen. Seitdem lernen Kinder an rund 250 Grundschulen im Rheinland nicht mehr nur Lesen, Schreiben und Rechnen, sondern auch so einiges über ihren Körper, gesunde und leckere Ernährung und warum Bewegung guttut. Einen entscheidenden Anteil am Erfolg haben dabei die über 170 ehrenamtlichen Patenärztinnen und -ärzte.

von Sabine Schindler-Marlow

Zehn Jahre Gesund macht Schule – Gesundheitserziehung, die ankommt



Die Wörter, die Astrid Führmann heute auf die Schultafel schreibt, stehen nicht im Lehrplan. „Stethoskop“, „Otoskop“ oder „Reflexhammer“ prangen in weißer Kreide auf grünem Grund. Auf dem Lehrerpult steht ein Spiel-Arztkoffer. „Was ist ein Otoskop?“, fragt die Lehrerin in die Runde. Nick aus der 2a einer Grundschule im Essener Osten erinnert sich an das Erlernte der vergangenen Tage, blickt kurz auf die Tafel, geht auf den Koffer zu und greift zum Ohrenspiegel. „Und was macht man damit?“, möchte Führmann weiter wissen. „Damit kann der Doktor nachschauen, ob das Trommelfell rot ist“, antwortet der Blondschoopf. Wieder die richtige Antwort, Führmann nickt anerkennend.

Eine Schulstunde später steht nicht mehr der farbenfrohe Spiel-Arztkoffer im Mittelpunkt, sondern der Essener Internist Klaus Leifeld. Er vertieft noch einmal, wofür Ärzte Instrumente wie ein Otoskop oder ein Stethoskop benötigen. Auch der Reflexhammer und ein mechanisches Blutdruckmessgerät kommen zum Einsatz. Die Steppkes haben sichtlich Spaß an diesem etwas anderen Unterricht. Begeistert nutzen sie die Gelegenheit und löchern Leifeld geradezu mit Fragen. Geduldig steht dieser den 20 Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort, fachmännische Blutdruckmessung inklusive.

Der anschauliche Unterricht ist Teil des Programms Gesund macht Schule von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg, an dem die Essener Grundschule seit dessen Start vor zehn

Jahren teilnimmt. Leifeld ist einer von über 170 Patenärzten, die an vielen Schulen im Rheinland regelmäßig in den Unterricht kommen, um mit den Kindern über den menschlichen Körper, Ernährung und über die bevorstehende Zeit der Pubertät zu sprechen. „Ich finde es gut, dass wir mit Doktor Leifeld über unseren Körper reden können. Ich durfte auch nach vorne kommen und er hat bei mir den Puls gemessen und mir erklärt, wie ich das auch selber machen kann. Ich habe das dann nachmittags meiner Mutter gezeigt“, sagt Nick stellvertretend für die 20 anderen Schülerinnen und Schüler, die an diesem besonderen Unterricht teilnehmen.

„Mit dem Programm Gesund macht Schule von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg haben wir Patenärzte die Möglichkeit, den Kindern eine realistische und altersgerechte Vorstellung von Krankheit, Gesundheit und Vorsorge zu vermitteln. Dazu möchte ich beitragen“, erklärt Leifeld sein Engagement an der Schule. Dass die Kinder ihr Wissen nach Hause tragen, ist ausdrücklich gewünscht. Zwar bieten Leifeld und Kollegen auch Elternabende an, allerdings mit unterschiedlicher Resonanz: Viele Eltern bleiben den Schulveranstaltungen aufgrund von Sprachschwierigkeiten, langen Arbeitszeiten und häuslichen Problemen fern.

Patenärzte erklären Untersuchungen

Dass die Arbeit von Schulen und Patenärzten Früchte trägt, zeigt eine Befragung von 88 Kindern der KGS Untereicken aus dem vergangenen Jahr. Die Schule in Mönchengladbach beteiligt sich seit Jahren an Gesund macht Schule und setzt vor allem im Bereich der gesunden Ernährung Akzente. Die Kinder der dritten und vierten Klassen wurden anonymisiert befragt, was ihnen beim Essen im Allgemeinen besonders wichtig ist: 46 Prozent der Mädchen (43 Antworten) gaben an, dass das Essen gesund sein muss. 20 Prozent der Mädchen wünschten in Gemeinschaft zu essen und für 16 Prozent war es wichtig, dass sie beim Essen satt werden. Ein etwas anderes Bild zeigte sich bei den Jungen (45 Antworten): Für 35 Prozent war es am wichtigsten, dass das Essen gesund ist. 27 Prozent fanden es wichtig, in Gemeinschaft zu essen, 24 Prozent wollen vor allem, dass das Essen gut schmeckt.



In 238 der insgesamt 250 teilnehmenden Primarschulen wurde das Thema „Ernährung“ im Rahmen von Gesund macht Schule umgesetzt.

Ein Drittel aller Kinder wünschte sich, mehr Gemüse (Gurke, Tomate und Salat) oder Obst (Apfel, Bananen und Trauben) essen zu können. Ein Ergebnis, über das sich die Schule besonders freut, weil es ausdrückt, dass sich die Aktionen der Lehrerinnen und Lehrer auszahlen. Dazu gehören:

- gemeinsames gesundes Frühstück vor der Schule an einem Tag in der Woche,
- gemeinsame Frühstückszubereitung in allen ersten Klassen,
- Ernährung als Thema im Sachunterricht in allen Stufen,
- Fortbildung der Lehrer,
- Information der Eltern.

Erfreulichstes Ergebnis: Kaum ein Kind kommt nach einem Jahr noch ohne Pausenfrühstück in die

Schule. Damit hat die Schule nicht nur im Bereich der Gesundheitsprävention etwas für ihre Schüler bewirkt, sondern dazu beigetragen, dass alle Kinder der Schule besser und konzentrierter lernen können und nicht aufgrund von Hunger schlechtere Leistungen bringen.

Veränderung braucht Zeit

Die Beispiele der beiden Schulen zeigen, was möglich ist, wenn Präventionsprogramme wie Gesund macht Schule frühzeitig und langfristig verfolgt werden. Denn um nachhaltig zu wirken, brauchen Schulen Zeit, diese Veränderungen auch im Schulprogramm festzuschreiben und wirksame Kooperationen zu ihren Patenärztinnen und Patenärzten aufzubauen. Im Schuljahr 2009/2010 gaben 70 Patenärztinnen und Patenärzte an, Gesundheitsunterricht an mehreren ihrer Patenschulen gegeben zu haben. Insgesamt standen im vergangenen Schuljahr 176 Patenärzte in Nordrhein bereit. Vor allem bei den Schülerinnen konnte auf diesem Wege die Arztangst signifikant gesenkt und das Gesundheitswissen auch über die Zugänge zum Gesundheitswesen bei allen Kindern erhöht werden.

Zu den Mitteln, Ängste abzubauen, gehört auch der Praxisbesuch: „Beim Praxisbesuch haben die Kinder die Möglichkeit zu erfahren, was sich hinter einem EKG verbirgt, wie viel Kraft man braucht, um das Lungenvolumen zu messen oder wie Verbände angelegt werden“, sagt die Essener Allgemeinmedizinerin Dr. Dorothee Kemper-Buchholz. „Wenn ihnen in der Arztpraxis Untersuchungssituationen begegnen, die sie schon einmal erlebt oder von denen sie gehört haben, so können sie gezielt fragen und sich Zusammenhänge erklären lassen.“

Gesund macht Schule

Jubiläumsveranstaltung:
10 Jahre
Gesund macht Schule
am Mittwoch,
12. Oktober 2011,
von 14:30 – 18:00 Uhr,
AOK Clarimedis-Haus in Köln

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 30. September 2011 bei der Ärztekammer Nordrhein, Snezana Marijan, Fax: 02 11/43 02-20 19, E-Mail: snezana.marijan@aekno.de.

Ärztekammer Nordrhein

AOK
Die Gesundheitskasse.

Buntes Programm zum Jubiläum

Wie Kinder nach Ansicht von Hirnforschern am effektivsten lernen und wie Lernlust erst gar keinen Schulfrust aufkommen lässt, das sind einige der Programmpunkte der kostenfreien Jubiläumsveranstaltung im Clarimedis-Haus der AOK im Herzen von Köln. Die Fortbildungsveranstaltung ist mit drei Punkten zertifiziert. Weitere Infos unter: www.gesund-macht-schule.de.

Gesund macht Schule ist das einzige langfristige Gesundheitsförderungsprogramm in Nordrhein-Westfalen, mit dem Bildungs- und Gesundheitswesen durch die Zusammenarbeit der Schulen mit Patenärzten, Gesundheitsämtern, Krankenhäusern und Beratungsstellen systematisch verzahnt werden. Die steigenden Teilnehmerraten – 2002 nahmen 8,5 Prozent aller Primarschulen in den Regierungsbezirken Düsseldorf und Köln am Programm teil, 2009 waren es bereits 15,5 Prozent – zeigen deutlich, dass Schulen von dieser Verbindung profitieren und Hilfe für ihre Präventionsbemühungen im Schulalltag finden. Am Ziel, die gesundheitlichen Chancen aller Kinder zu erhöhen, wollen Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg daher gemeinsam mit den Patenärzten und Schulen festhalten. Rechtliche Grundlage ist dabei der § 20 SGB V.

Leerer Bauch lernt nicht gern

Dass Schulen heute nur noch dann ihren Bildungsauftrag erfüllen können, wenn sie einen Teil der früher von den Eltern wahrgenommenen Erziehungsaufgaben übernehmen, wird bereits am Thema Ernährung deutlich. Die Ernährungsstudie EsKiMo, als Teil der KIGGS-Studie, kommt zu dem Ergebnis, dass 50 Prozent der befragten Mädchen und Jungen zwischen sechs und elf Jahren zu Hause ein gemeinsames Frühstück mit einem Familienmitglied einnehmen. Doch was ist mit den übrigen 50 Prozent der Kinder? Frühstück diese allein? Auf dem Weg zur Schule oder eventuell gar nicht? Wie viele Kinder morgens tatsächlich hungrig in die Schule kommen, kann zurzeit nicht durch repräsentative Studien beantwortet werden. Daher ist auch ungewiss, wie viele Kinder tatsächlich aufgrund von einseitiger oder Mangel-Ernährung schlechtere schulische Leistungen erbringen.

Erziehungswissenschaftler wie Professor Dr. Peter Struck von der Universität Hamburg fordern daher präventiv weitgehende strukturelle schulische Maßnahmen. Er postuliert im Gespräch mit Gesund macht Schule zum Beispiel eine Ganztagschule wie in Finnland. Dort erhalten alle Kinder morgens und mittags eine Mahlzeit, die nach den modernsten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zubereitet ist und nicht wie in Deutschland Stunden vorgekocht, in Alufolie eingeschweißt und den Kindern lauwarm serviert wird.

Bewegung sichert Lernleistungen

In der Ganztagschule, die Professor Struck zeichnet, würden neben der Ernährungswissenschaft auch Ergebnisse der Hirnforschung systematisch einbezogen. So zeigt die Forschung: Kinder lernen Fremdsprachen am besten in 10-Minuten-Portionen, Naturwissenschaften in 3-Stunden-Einheiten. Um das zu berücksichtigen, brauche man Ganztagschulen und eine freiere Zeiteinteilung. Doch die meisten Schulen



Die Hirnforschung zeigt: Bewegungspausen sind nicht Selbstzweck, sondern sorgen in der Regel dafür, dass die Kinder danach wieder leistungswilliger sind und konzentrierter mitarbeiten können.

Fotos: Susanne Legien

und Eltern, so Professor Struck, ließen ihre Kinder heute so lernen, wie sie selbst früher gelernt haben: Sitzend, konzentriert, und das über Stunden. Doch heutiges Wissen zeige, dass Kinder sich vor und nach einer intensiven Lernphase bewegen, Musik machen oder malen sollten.

Kurze bewegte Pausen, wie Gesund macht Schule sie im Programm vermittelt, sichern den Lernerfolg mehr, als wenn die Schüler direkt inhaltlich ins nächste Fach eintauchen. Auch nach dem Lernen zu Hause sollten zum Ausgleich Bewegung oder kreative Entspannung statt Fernsehschauen angeboten werden. Daher sollte der Umgang mit den neuen, vor allen elektronischen Medien ebenfalls ein Thema der Schule und der Elternhäuser werden, da Studien eindeutig zeigen, dass schlechtere Lernleistungen und schlechtere Schulabschlüsse mit täglichem Fernsehkonsum von mehr als zwei Stunden korrelieren. Der Gesundheitsberatungsausschuss von Gesund macht Schule hat aus diesem Grund auch die Materialmappe von Gesund macht Schule zur Suchtprävention um das Modul „Fernsehkonsum“ erweitert. Vor allem auf Elternveranstaltungen im Rahmen von Gesund macht Schule soll künftig der vernünftige und angemessene Umgang mit den elektronischen Medien thematisiert werden. Die Materialmappe ist wie alle anderen Mappen für Patenärztinnen und Patenärzte kostenfrei, ansonsten gegen eine Gebühr von 5,50 Euro bestellbar.

Materialmappe Suchtprävention

Die Materialmappe zur Suchtprävention in der Elternarbeit kann unter der Postadresse Ärztekammer Nordrhein, Kooperationsstelle Schule und Ärzte, Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf, oder per Mail snezana.marijan@aekno.de oder über die Programmhomepage www.gesundmachtschule.de gegen eine Gebühr von 5,50 Euro bestellt werden. Patenärztinnen und Patenärzte erhalten die Materialien kostenfrei.