

Fit sein – ein Aktionstag an Bayerns Schulen

In allen bayerischen Schulen steht am morgigen Samstag das Thema Gesundheit auf dem Unterrichtsplan. Das Motto: Fit sein, sich gesund ernähren – und das mit Freude und Spaß.

In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der Übergewichtigen verdreifacht. Die WHO spricht für Europa heute schon von einer Epidemie und schätzt, dass bis zum Jahr 2010 etwa 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung und zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Europa unter Adipositas leiden werden.

Gewichtsprobleme und Haltungsschäden

Experten wie Professor Jochen Medau, Sportmediziner und Leiter der Medau-Schule für Physiotherapie/Gymnastik und Logopädie in Coburg, warnen daher seit Jahren vor den Folgen von Übergewicht bei Kindern. Immer wieder weisen sie darauf hin, „dass für die betroffenen Kinder Gewichtsprobleme und Folgeerkrankungen im Erwachsenenalter programmiert sind“. So gebe es immer mehr und vor allem immer jüngere Diabetiker. Darüber hinaus könne sich durch Übergewicht das Knochenwachstum nicht entsprechend entwickeln. Medau: „Die Folge sind Haltungsschäden bei jungen Erwachsenen, die zu chronischen Leiden führen können.“

Eine im Jahr 2003 gestartete Studie des Robert-Koch-Instituts mit mehr als 17 000 Kindern und Jugendlichen zeigt, dass der Anteil der übergewichtigen Kinder mit dem Alter steigt. Während neun Prozent der Drei- bis Sechsjährigen zu viel Gewicht haben, sind es bei den Sieben- bis Zehnjährigen bereits 15 Prozent und bei den 14- bis 17-Jährigen sogar 17 Prozent.

Auffällig ist, dass der Anteil übergewichtiger Kinder im Grundschulalter von sieben bis zehn Jahren im Vergleich zu Jüngeren am deutlichsten zunimmt. Offensichtlich beginnt mit dem Schuleintritt das ungesunde Leben der Kinder – geprägt durch wenig Bewegung und falsche Ernährung.

Die Schule ist also in doppelter Hinsicht in der Pflicht: „Sie sollte den Kindern zum einen Wissen über ein gesundes Leben vermitteln zum anderen auch die Umsetzung ermöglichen“, sagt Medau. Denkbar, erläutert er weiter, „sind Kioske, Kantinen

und Getränkeautomaten mit gesunden Speisen und Getränken wie Obst, Gemüse, Milch, Fruchtsäfte und vor allem ein großes Angebot an sportlichen Aktivitäten im Unterricht und in freiwilligen Arbeitsgruppen.“ Außerdem aus seiner Sicht wichtig: „Ein sportgestalteter Pausenhof, der zum Toben einlädt.“

Denn Sport und Bewegung machen aus Sicht von Medau nicht nur den Körper fit und dienen damit der Krankheitsprävention, sondern vermitteln den Kindern auch soziale Kompetenz wie Teamfähigkeit, Ansporn zum Gewinnen oder etwa das Verschmerzen von Niederlagen. Begeisterungsfähigkeit und Selbstvertrauen werden gestärkt und können nach Einschätzung der WHO sogar die Anfälligkeit für Drogen vermindern und die Gewalttate unter Jugendlichen senken.

Um sowohl den Kindern als auch ihren Eltern sowie der Öffentlichkeit deutlich zu machen, dass die Schulen das Problem nicht nur erkannt haben, sondern auch einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung beitragen wollen, hat das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus den 22. November 2008 als „Tag der Gesundheit“ festgelegt. Alle Schulen in Bayern sind aufgerufen, diesen Tag unter das Motto



Trommeln mit dem Pezziball – Bewegungsprogramm nicht nur für Jugendliche

Fit sein, sich gesund ernähren, darum geht's beim Gesundheitstag am Samstag in Bayerns Schulen. Zum vielfältigen Angebot gehört – zumindest im Gymnasium Wertingen bei Augsburg – der „drumdance“, ein spezielles Programm, das Kinder für Bewegung und für eine

bewusstere Wahrnehmung des eigenen Körpers sensibilisieren soll. Initiatorin Susanne Bruckner-Groß ist in den Gesundheitstag eingebunden. Sie bietet in Wertingen einen Kurs für Schüler und eine Lehrerfortbildung an. Das Konzept: Rhythmisches Austoben mit Pezzi-

bällen als Trommelgeräte, ergänzt um Elemente aus der sogenannten Medau-Bewegungslehre – dazu gehört auch die Vermittlung eines leichtfüßigen, gymnastischen Gangs. Fotos: Bruckner-Groß/Medau-Schule

www.medau-schule.de



„Schule sollte Kindern Wissen über ein gesundes Leben vermitteln.“

Professor Jochen Medau
Sportmediziner, Coburg

„Gesundheit und Bewegung“ zu stellen. Der Gesundheitstag kann von den einzelnen Schulen frei gestaltet werden. Aus dem vielfältigen Angebot kann dafür zum Beispiel ein

„Hauptthema“ für die gesamte Schule ausgewählt werden. Möglich ist aber auch, mehrere Themen für die verschiedenen Jahrgangsstufen und Klassen zu wählen.

Gemeinsames Frühstück als Start in den Tag

Schüler und Lehrkräfte starten an vielen Orten mit einem gemeinsamen gesunden Frühstück in den Tag. An den Schulen schließen sich sportliche Aktivitäten und Informationsveranstaltungen zu allen Feldern rund um die „Gesundheit“ an. Um 10.10 Uhr können alle Schüler und Lehrkräfte gemeinsam über Radio „Bayern 3“ ein Fitness-Programm absolvieren. Die Anleitung dazu liefern prominente Sportler wie etwa Skiläufer Felix Neureuther.

„Diese Initiative ist sicher ein erster, wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Eine Verbesserung der Situation wird jedoch nur in Zusammenarbeit von Schulen, Behörden und vor allem der Eltern möglich sein“, sagt Sportmediziner Professor Medau. „Wenn es gelingt, die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen für ein gesundes Leben zu wecken, ist der Rest ein Kinderspiel“, zeigt er sich überzeugt. (eb)

Die glücklichsten Europäer sind Dänen und Finnen

BRÜSSEL (dpa). Geld macht glücklich. Aber viel Geld macht nicht automatisch glücklicher – das haben Fachleute in einer Untersuchung der Lebensumstände und Lebenszufriedenheit in allen 27 EU-Staaten festgestellt. Dazu wurden mehr als 30 000 Bürger repräsentativ befragt. Die Studie zeigt, dass soziales Umfeld und Gesundheit eine große Rolle für Glück und Zufriedenheit im Leben spielen.

Als glücklichste Europäer stellten sich die Dänen und Finnen heraus. Ungarn und Bulgaren standen hingegen ganz am Ende der Glücks-Skala. Die Deutschen lagen zusammen mit Slowaken und Tschechen genau im EU-Durchschnitt.

Graffiti haben schlechten Einfluss auf das Verhalten

WASHINGTON/HAMBURG (dpa). Graffiti tragen nicht unbedingt zur Verschönerung eines Stadtviertels bei. Eine Studie zeigt jetzt, dass sie außerdem das Verhalten der Menschen negativ beeinflussen. Wissenschaftler der Universität Groningen in den Niederlanden konnten in Feldversuchen nachweisen, dass allein die Anwesenheit von Graffiti die Zahl der Menschen mehr als verdoppelte, die Abfälle auf die Straße warfen, oder die stahlen. Die Wahrscheinlichkeit steige, dass Menschen Normen oder Gesetze brechen, wenn sie beobachten, dass auch andere Regeln verletzen, schreiben die Wissenschaftler im US-Fachjournal „Science“.

Weiter Streit um Homo-Ehe in Kalifornien

SAN FRANCISCO (dpa). Der Oberste Gerichtshof in Kalifornien wird sich mit der umstrittenen Homo-Ehe beschäftigen. Nach Mitteilung des Gerichts will das Gremium darüber entscheiden, ob das von den Wählern ausgesprochene Verbot der gleichgeschlechtlichen Ehe zulässig ist. Bei den Wahlen am 4. November hatten 52 Prozent für das Referendum „Proposition 8“ und damit gegen die Homo-Ehe gestimmt. Es soll nun in der kalifornischen Verfassung festgeschrieben werden, dass eine Ehe nur zwischen Mann und Frau zu definieren ist.

ÄRZTE ZEITUNG

Verlag und Redaktion: Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, Neu-Isenburg
Geschäftsführung: Harm van Maanen (Vorsitzender der Geschäftsführung), Lothar Kuntz
Gesellschafter: Springer Medizin Verlag GmbH, Berlin
Herausgeber: Gerald Kosaris
Chefredakteur: Wolfgang van den Bergh
Stellv. Chefredakteur: Helmut Laschet, Hauke Gerlof
Medizin: Dr. med. Marlinde Lehmann (verantwortl.), Wolfgang Geissel, Dr. Michael Hubert, Ingrid Kreuzt, Peter Leiner, Thomas Müller, Ruth Ney, Dr. Heinz Dieter Rödder, Dr. Angela Speth
Forschung und Praxis: Dr. med. Marlinde Lehmann (verantwortl.), Dr. Ulrike Maronde, Christina Ott
Wirtschaft: Hauke Gerlof (verantwortl.), Antonia von Alten, Julia Frisch, Matthias Wallenfels
Gesundheitspolitik / Gesellschaft: Wolfgang van den Bergh (verantwortl.), Christiane Badenberger, Christoph Fuhr, Dr. Florian Staack

Hauptstadt-Büro Berlin: Helmut Laschet (Leitung), Bülent Erdogan
Reinhardtstraße 29 C, 10117 Berlin,
Tel.: 030 / 28444943, Fax: 28444940
E-Mail: berlin@aezzeitung.de

Chef vom Dienst: Michael Schürmann (verantwortl.), Sandra Bahr, Ralf Dolberg, Klaus Eggemann, Michael Eiles, Cornelia Hannebohn, Michaela Illian, Manfred Kramer, Frank Nikolaczek, Christian Ott, Till Schlünz, Dietmar Starke, Stephan Thomaier

Newsroom / online: Gabriele Wagner (Ärztin, verantwortl.)

Ständige Mitarbeiter: Ursula Armstrong, Denis Durand de Bousing (Straßburg), Philipp Grätzel von Grätz, Dr. med. habil. Siegmund Kalinski, Inge Kunzenbacher, Marion Lissou, Dr. Thomas Meißner, Angela Mißbeck, Peter Overbeck (Arzt), Claudia Pieper (Washington), Dr. Monika Prinoth, Hagen Rudolph, Sabine Schiner, Raimund Schmid, Pete Smith, Arndt Striegler (London), Martin Wortmann

Sonderberichte: Wolfgang van den Bergh (verantwortl.)

Redaktionsbüro München: Jürgen Stoschek, Tel.: 08151/72232, Fax: 08151/72435

Redaktionsbüro Köln: Herbert Fromme, Tel.: 0221/512008, Fax: 0221/529793
E-Mail: az@pressebuero-fromme.de

Redaktionsbüros Nord: Dirk Schnack, Tel.: 04392/690147, Fax: 04392/690148
E-Mail: DiSchnack@aol.com

Christian Beneker, Tel.: 0421 / 30 32 494, Fax: 0421 / 16 82 28 55
Christian.beneker@t-online.de

Ladungsfähige Anschrift für Verlag und Redaktion: Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, Am Forsthaus Gravenbruch 5, 63263 Neu-Isenburg.

Telefon: 0 61 02 / 50 60, Telefax: 0 61 02 / 50 61 23 (Verlag) und 0 61 02 / 58 7 40 oder 5 88 70 (Redaktion)
E-Mail: info@aezzeitung.de
www.aezzeitung.de

Postanschrift: Ärzte Zeitung, Postfach 20 02 51, 63077 Offenbach

Anzeigen: Ute Krille (verantwortlich), Telefon: 0 61 02 / 50 61 57, Telefax: 0 61 02 / 50 61 23.

Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 26 vom 01.01.2008; Mitglied der Arbeitsgemeinschaft LA-MED; Leseranalyse medizinischer Zeitschriften e.V.

Bankverbindung: Commerzbank
BLZ 500 400 00, Konto 400631 800

Satz, Druck, Versand: Dierichs Druck + Media GmbH, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Gerichtsstand und Erfüllungsort: Offenbach am Main. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. Nachrichten werden nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr veröffentlicht.

Urheberrechtswahrung: Die Zeitung und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Außer in den gesetzlich ausdrücklich zugelassenen Fällen ist eine Vervielfältigung ohne Einwilligung des Verlages rechtswidrig. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung, Übersetzung und jeglicher Wiedergabe auch von Teilen dieser Zeitung durch Nachdruck, auch auszugsweise oder in anderen Zeitungen und Informationsblättern, durch Fotokopie, Mikrofilm, Funk- und Fernsehaufzeichnung, EDV-Einspeicherung, Aufnahme in und Gestaltung des Zugriffs auf elektronische Datenbanken (online und offline) und die Vervielfältigung und Verbreitung auf CD-ROM und anderen Datenträgern vor.

Rechtseinräumung durch Autoren: Mit der Einreichung eines Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser dem Verlag für den Fall der Annahme das Recht, das Manuskript geändert

oder unverändert ganz oder teilweise in der Ärzte Zeitung und in anderen Publikationen ihrer Fachverlagsgruppe, in den zugehörigen Onlinediensten, in Onlinedatenbanken Dritter und, soweit vereinbart, gegen Nachhonorar in Sonderdrucken für Industriekunden zu nutzen.

Anzeigen und Fremdbeilagen stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar. Jahresabonnement (ca. 230 Ausgaben) bei Postzustellung 153,50 Euro (Studenten 76,75 Euro) inkl. Versand und MWSt. (Auslandspreise auf Anfrage).

Erscheinungsweise: Montag bis Freitag. Abbestellungen müssen spätestens 4 Wochen vor Bezugsende schriftlich erfolgen. Bei Nichtbelieferung ohne Verschulden des Verlages oder infolge von Arbeitskämpfen und sonstigen Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

ISSN 0175-8111

Wird bei Google
MedicalTop
Suchen und Veröffentlichen

