Ein Konzept zur Gesundheitsförderung von Kindern

Praevikus

»In jungen Jahren werden die Weichen für die Entwicklung gestellt.«

Gesundheitsfördernde Informationen und Erlebnisse sollten daher möglichst früh vermittelt werden.

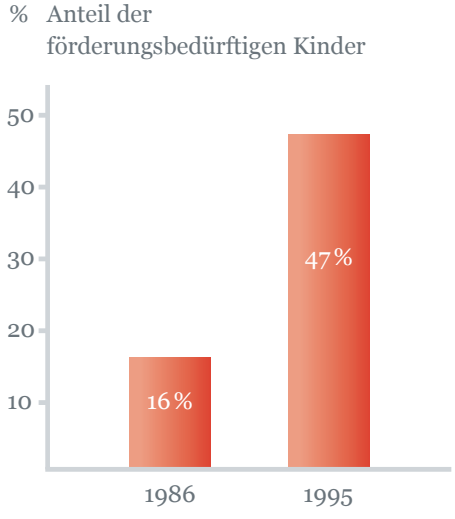
Liebe Eltern und Lehrer, liebe Kinder,

die Zahlen sind alarmierend: Etwa 20 % der Kinder in Deutschland leiden unter Übergewicht. Fast jedes zweite Kind wird als körperlich förderungsbedürftig eingestuft. Die möglichen Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig. Eine immer komplexer werdende, leistungsbezogene Umwelt und auch veränderte familiäre Lebensformen – die Zahl der Alleinerziehenden steigt ständig weiter an – erhöhen den Stress für Kinder. Zeitgleich sorgt die multimedial ausgerichtete Gesellschaft für massenhaften Medienkonsum und in Folge dessen für mangelhafte körperliche Bewegung. Weitere beklagenswerte Folgeerscheinungen dieser Trends sind ungesunde Ernährungsgewohnheiten, die immer häufiger in Erscheinung treten. Die Forderung nach einer nachhaltigen Verbesserung dieser Zustände wird immer lauter. Aber wer soll hier eine Veränderung herbeiführen? Die Bundes- und Landeskassen sind leer, die Schulen können kaum noch ihren normalen Lehrauftrag erfüllen und selbst die Eltern sind in den meisten Fällen überlastet. Diese bedauerliche Feststellung war der Grundstein für die Entwicklung von Praevikus – einem Konzept, das sich drei Ziele gesetzt hat: bessere Ernährung, mehr Bewegung und höhere Stressbewältigungskompetenz für Kinder. Wie der Praevikus e. V. und die von ihm beauftragte Klinik »Gut Holmecke« diese Aufgabe in Angriff nehmen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Dr. med. Markus Borries
Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie,
Ärztlicher Direktor der Klinik »Gut Holmecke«

Rolf Lauterbach
Diplom-Sportwissenschaftler,
1. Vorsitzender des Praevikus e. V.

Die Anzahl der förderungsbedürftigen Kinder nimmt seit Jahren zu.



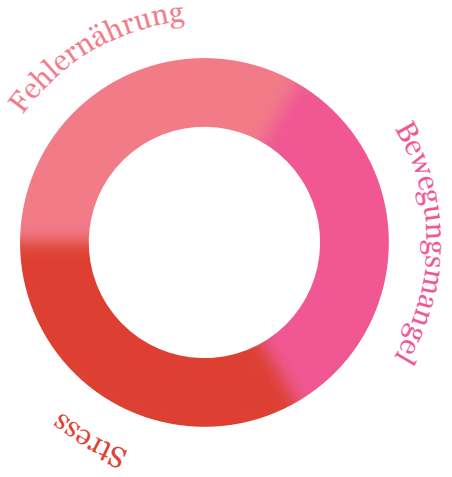
Quelle: Kolip, P. u. a., Jugend und Gesundheit, Weinheim 1995

Grundlegende Fähigkeiten sind für viele Kinder nicht mehr selbstverständlich: rückwärts laufen, auf unebenem Grund das Gleichgewicht halten, einen Ball zielgenau werfen oder eine Treppe schnell hinauf- und wieder hinuntersteigen.

Seit Jahren können wir nicht nur in Deutschland einen Rückgang der Koordinationsfähigkeit und der Fitness im Kindes- und Jugendalter feststellen.

Nach einem Forschungsbericht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) haben Übergewicht, Bewegungsmangel und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen sehr deutlich zugenommen.

Die drei wesentlichen Ursachen für diese Missstände:



»Jedes zweite Grundschulkind klagt über gesundheitliche Beschwerden.«

Quelle: Bös, Opper & Woll, 2002

Fehlernährung

Fehlernährung bedeutet: falsche Mengen mit falscher Zusammensetzung zum falschen Zeitpunkt zu sich zu nehmen. Fehlernährung stört zum einen den Entwicklungsprozess und führt zum anderen – insbesondere bei Übergewicht – zu einem deutlichen Anstieg des Risikos für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauferkrankungen. Daher ist eine ausgewogene Ernährung wesentliche Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung der Kinder.

Bewegungsmangel

Bewegungsmangel bedeutet: dem physiologischen Bedürfnis von Kindern nach Bewegung nicht nachzukommen. Bewegung benötigen Kinder für ihre gesunde körperliche, emotionale und kognitive Entwicklung. Bewegung ist die Grammatik des Lebens. Bewegungsmangel behindert u. a. die sensorische, körperliche, motorische, geistige, psychische und soziale Entwicklung.

Stress

Stress bedeutet: den Körper in einem unnatürlich langen Alarmzustand zu halten. Dies tritt bei Kindern und Jugendlichen meist durch Überforderung auf und äußert sich u. a. in Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Unruhe und Schlafstörungen. Fehlen Bewältigungsstrategien, kann Stress die Ursache für psychosomatische Störungen und Erkrankungen sein. Stressbedingte psychosomatische Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen spielen eine erhebliche Rolle im Krankheitsgeschehen dieser Altersgruppe und haben alarmierende Ausmaße angenommen.

Prävention im Fokus

Um den Auswirkungen dieser Ursachen nachhaltig und langfristig entgegen zu treten, haben wir das Praevikus-Konzept entwickelt. Ein Konzept, das integrierte Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung, ausreichender Bewegung und zur Stressbewältigung bietet.

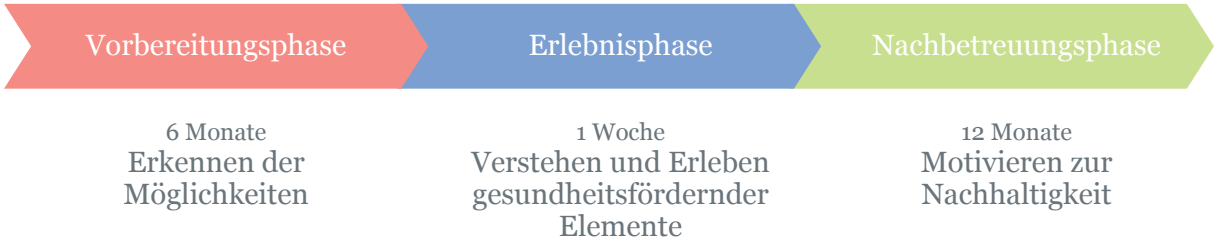
Der Mensch erwirbt seine prägenden Lebensgewohnheiten bereits im Kindes- und Jugendalter. Aus diesem Grunde ist dies auch der ideale Zeitpunkt, um den Grundstein für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu legen. Mit fortschreitendem Alter fällt es zudem immer schwerer, Neues zu lernen und Gewohntes zu verändern. Im Fokus von Praevikus sind daher die 8- bis 12-jährigen Schüler und Schülerinnen.

»Die Schülerinnen und Schüler sollen insbesondere lernen … Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sport zu entwickeln, sich gesund zu ernähren und gesund zu lernen …«

Auszug aus dem Schulgesetz für das Land NRW, §2, Art. 4 Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule

Das 3-Phasenmodell

Das 3-Phasenmodell baut aufeinander auf und ist eng ineinander verzahnt, um den Erfolg der Maßnahmen langfristig zu sichern.



Praevikus ist ein in den Lehralltag eingebundenes Konzept und setzt auf eine langfristige Anbindung der Schulen. Nur wenn auch die vermittelten Inhalte und Informationen in den Schulunterricht mit einfließen, kann ein nachhaltiger Erfolg festgestellt und langfristig etabliert werden. Zudem bietet die Schule, als eine der wichtigsten Sozialisationsinstanzen unserer Gesellschaft, optimale Möglichkeiten der frühen Intervention.

Das 3-Phasenmodell setzt sich aus einer sechsmonatigen Vorbereitungsphase, einer einwöchigen Erlebnisphase und einer zwölfmonatigen Nachbetreuungsphase zusammen. Im Rahmen dieses Ablaufs beeinflusst Praevikus gemeinsam mit den Lehrern und Eltern gezielt das Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie die Stressbewältigungskompetenz der Kinder. Hierzu gehört auch die Nikotinprävention.

Neben der gezielten Veränderung des individuellen Verhaltens der Kinder beeinflusst Praevikus ebenfalls die strukturellen Verhältnisse (z. B. Schulumfeld). Mit dieser Konzeption wird die Schule als Ganzes angesprochen und auf dem Weg zur Eigenständigkeit als gesundheitsfördernde Lebenswelt begleitet.

So leistet Praevikus einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheitsförderung unserer zukünftigen Generationen.

Die Vorbereitungsphase

Der erste Kontakt zu Schülern, Eltern und Lehrern findet in der Schule statt. Dies ist zugleich der Auftakt der sechs Monate dauernden Vorbereitungsphase, in der Eltern und ihre Kinder sowie das Lehrerkollegium zunächst über die Inhalte des Praevikus-Konzeptes informiert werden. Daran anschließend werden in einem weiteren Schulbesuch die Kinder nach ihrem Ernährungsverhalten befragt und erste Lernmaterialien verteilt, mit denen die Kinder gemeinsam mit ihren Lehrern ihr Ernährungsverhalten analysieren und eventuelles Fehlverhalten erkennen können.

Eine Überprüfung der sportmotorischen Fähigkeiten, die in den Sportunterricht eingebunden wird sowie ein Sportfragebogen gibt individuelle Informationen über den Stand der sportlichen Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Schülers. Auch zum Thema Stresserleben und Stressbewältigung wird von den Schülern ein Fragebogen ausgefüllt, der der Ist-Analyse des individuellen Zustands dient. Die Ergebnisse dieser Analysen werden über die Internetseite von Praevikus für die Teilnehmer zugänglich gemacht. Während der Vorbereitungsphase werden zudem die Inhalte der Erlebnisphase bereits im Unterricht vorbesprochen.

»Die drei Phasen des Praevikus-Konzeptes bilden die Basis einer umfassenden Gesundheitsprävention für Kinder.«

Der langfristige Erfolg hängt dabei von nachhaltiger und kontinuierlicher Umsetzung ab.

In der einwöchigen Erlebnisphase werden in den drei Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung wichtige Inhalte vermittelt und »live« erlebt.

Ernährung
Eigenes Ernährungsverhalten analysieren, Kenntnisse der Ernährungsgrundregeln erlangen, praktische Umsetzung in der Lehrküche, Sinnesparcours.

Bewegung
Förderung der Bewegungsentwicklung durch besondere Bewegungserlebnisse, neue Bewegungsangebote kennenlernen, den eigenen Körper erleben.

Stressbewältigung
Den Begriff »Stress« und die Symptome kennen lernen, Stressbewältigungskompetenzen erlernen, Entspannungsmethoden einsetzen.

Die Erlebnisphase

Die Erlebnisphase findet als einwöchige Klassenfahrt statt. Wie im normalen Schulalltag gibt es auch hier einen Stundenplan, der aber Themen wie »Ernährung«, »Rückenschule«, »Aquafit« oder »Stressbewältigung« beinhaltet. Das Verstehen und Erleben gesundheitsfördernder Elemente stehen im Mittelpunkt dieser Phase. Die Kinder können selbständig gesundheitsschädliche Verhaltensweisen erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen erlernen. Gerade das Bewußtmachen der eigenen Ressourcen trägt einen Großteil zum Lehr- und Lernerfolg bei.

Im Bereich »Ernährung« erlernen die Kinder anhand der Ernährungspyramide die sinnvolle und gesunde Zusammensetzung der zu sich genommenen Speisen, sie erleben z. B. im Sinnesparcours die Möglichkeiten des eigenen Geschmacksempfindens und erfahren in der Lehrküche, wie man sich selber gesundes Essen zubereitet.

Wie der eigene Körper funktioniert erfahren die Kinder im Bereich »Bewegung«. Hier bekommen sie auch den Spaß an der eigenen Bewegung auf spielerische Weise vermittelt, frei von Wettbewerbs- und Konkurrenzdenken. Der Spaß an der Bewegung steht immer im Vordergrund. Dazu lernen sie auch neue Bewegungsangebote kennen und erfahren besondere Bewegungserlebnisse wie z. B. Aquafit und Klettern.

Bei der »Stressbewältigung« können die Kinder gemeinsam das Thema Stress aufarbeiten. Sie erlernen, wie man mit Stress umgeht und bauen Kompetenzen zur Bewältigung von Stresssymptomen auf. Gerade die Entwicklung von Teamfähigkeit und auch der bewußte Einsatz von Entspannungsmethoden stehen hierbei im Fokus. Natürlich können im Zeitraum einer Woche nur Denkanstöße und erste positive Erlebnisse vermittelt werden. Gerade deshalb sind eine effektive Vor- und Nachbereitungsphase, die in den Schulalltag integriert sind, von großer Bedeutung, wenn man eine nachhaltige Wirkung und Verbesserung anstrebt.

»Die Zeit hier war echt super. Bei Praevikus möchte ich gerne weiter mitmachen.«

Leonard S., 11 Jahre.

Die Nachbetreuungsphase

In der sich an die Erlebnisphase anschließenden Nachbetreuungsphase werden die erlernten Inhalte vertieft und gefestigt. Veränderungsmessungen zeigen, in wie weit sich bereits Verbesserungen bei den einzelnen Schülern ergeben haben. Besonderes Augenmerk wird hierbei auch auf die Verbesserung des Umfelds innerhalb der teilnehmenden Schule gelegt.

Praevikus unterstützt die Schulen bei der Vermittlung anderer Institutionen, bei Fundraising-Aktivitäten und auch bei der bedarfsgerechten Versorgung mit Arbeitsmaterialien öffentlicher Anbieter. Die Lehrer, Eltern und Schüler sollen motiviert werden, ihr eigenes Umfeld besser zu gestalten. Das Praevikus Leitmotto hierbei ist: »Gesunde Schule – besser leben«.

Praevikus zeichnet einmal im Jahr die besten Eltern- und Schülerprojekte mit einem Preis aus.

Erfolg nachhaltig sichern
In der Nachbetreuungsphase werden die vermittelten Inhalte auch im Schulunterricht weiter gefestigt.

Praevikus Qualitätssiegel

Diese Auszeichnung erhalten die teilnehmenden Schulen bei erfolgreicher Umsetzung der Zielvorgaben. Zu erfüllende Kriterien sind z. B. die regelmäßige Projekt- und Elternarbeit, der Aufbau von lokalen Netzwerken, die Öffentlichkeitsarbeit, die Wahrnehmung der Multiplikatorenfunktion und die Evaluation. Mit diesen Elementen wird ein dauerhafter und langfristiger Prozess in Gang gesetzt und der Austausch an Erfahrungen und Ergebnissen zwischen allen Teilnehmern sichergestellt.

Praevikus Homepage

Der Onlineauftritt von Praevikus ist das interaktive Informationszentrum rund um das Thema Gesundheitsförderung von Kindern. Hierüber sind Schulen, Verbände, Eltern und Kinder miteinander vernetzt. Ein umfangreiches Forum bietet Möglichkeiten des Gedankenaustauschs.

www.praevikus.de

Für weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an:

Praevikus e.V.

Öffentlichkeitsarbeit
Hainfeld 9, 06547 Stolberg / Harz
Telefon (03 46 54) 8 10-710
Telefax (03 46 54) 8 10-719
Internet www.praevikus.de
E-Mail information@praevikus.de

Hotline (0 18 01) 77 18 36 – bundesweit zum Ortstarif