



# Gesund

Informationen rund um das Projekt  
„Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in der Primarstufe“

## macht Schule

Editorial

## Hauptsache Gesundheit!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

„Hauptsache, sie sind gesund“ ist der häufigste Wunsch für die Zukunft unserer Kinder. Und dass ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung wesentliche Bestandteile für den Erhalt der Gesundheit darstellen, ist weitgehend bekannt. Dennoch häufen sich Nachrichten über die sich verschlechternde Kindergesundheit in Deutschland.

Im Vergleich zur Kindheit der heute Erwachsenen hat sich der aktuelle Kinderalltag erheblich verändert. Besonders auffällig ist: Viele bewegen sich zu wenig und ernähren sich ungünstig. Die Folgen dieser veränderten Lebensweise führen zu nicht altersgemäßen Erkrankungen, zu Veränderungen des Skeletts, zu Stoffwechselerkrankungen und Übergewicht. Kinder leiden unter stressbedingten Auffälligkeiten wie Schlafstörungen und Kopfschmerzen und greifen immer früher zu Suchtmitteln.

Diesem Trend gilt es entgegenzuwirken. Die Erwachsenen tragen dabei eine große Verantwortung durch ihr Vorbildverhalten und ihre Anregungen. Wir wissen auch: Der Bereich Schule ist eine wichtige Ressource für Gesundheit. Gesundheitsfördernde Schulstrukturen und Schulprojekte haben nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf Wohlbefinden, Leistungsbereitschaft und -erfolg aller schulischen Akteure.

Mit „Gesund macht Schule“ wollen Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland die Lehrer, Eltern und Schüler unterstützen, durch Präventionsprojekte das Thema „Gesundheit“ in den Schul-

und Lebensalltag zu integrieren. Ziel ist, möglichst früh das Verständnis für gesundheitsförderndes Verhalten bei Kindern zu wecken und ihre Lebensbedingungen vorbeugend zu verändern. Es gilt, ihnen gesundheitsförderliches Wissen, entsprechende Einstellungen und damit einhergehende Handlungskompetenzen zu vermitteln. Kinder sollen in der Lebenswelt Schule lernen, dass sie selbst Verantwortung für ihre Gesundheit und für das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen übernehmen können.

Auch die Familie als wichtigster Lebens- und Lernraum für Kinder steht im Fokus von „Gesund macht Schule“. Elternschule, gemeinsame Veranstaltungen, an der Schule entstehende Gesundheitsteams und Projektwochen sollen das Schulleben für Eltern transparenter machen und ihre erzieherischen Kompetenzen stärken.

Die Schulprojekte, die wir Ihnen in dieser Ausgabe beispielhaft vorstellen, zeigen, wie dies durch das große Engagement aller Beteiligten gelingen kann.

Wilfried Jacobs  
Vorstandsvorsitzender  
AOK Rheinland

Dr. Arnold Schüller  
Vizepräsident der  
Ärztekammer Nordrhein

### Projekt

Das Projekt „Gesund macht Schule“ von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland greift die Themen Bewegung und Entspannung, Menschlicher Körper/Beim Arzt, Essen und Ernährung, Sexualerziehung sowie Suchtprävention auf. Die beteiligten Schulen erhalten

didaktische Materialien, Fortbildungsangebote und Einladungen zu regionalen Projekttreffen. Die Ärztekammer vermittelt PatenärztInnen an die Schulen, regionale AnsprechpartnerInnen der AOK koordinieren die Zusammenarbeit.



Report

**Zehn erfolgreiche Praxisbeispiele**  
Ein Überblick über die Gewinner von „Gesund macht Schule“

Interview

**Kindern realistische Vorstellungen ermöglichen**  
Der Essener Internist Dr. Klaus Leifeld über seine Erfahrungen als Patenarzt

Hintergrund

**Lehrer-Ärzte-Befragung**  
„Gesund macht Schule“ in der Bewertung

### Kontakt

**Ärztekammer Nordrhein**  
Sabine Schindler-Marlow  
Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211/4302-1378  
Fax: 0211/4302-1244  
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de  
**AOK Rheinland – Die Gesundheitskasse**  
Monika Nellen-Swiatly  
Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211/8791-1206  
Fax: 0211/8791-1125  
E-Mail: monika.nellen-swiatly@rla.aok.de

Herausgegeben von der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland.  
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Monika Nellen-Swiatly.  
Redaktion: Petra Sperling,  
wdv GmbH & Co. OHG  
Ausgabe 4/2005

**Aus allen beim Wettbewerb eingereichten Projekten hat die Jury von „Gesund macht Schule“ zehn Teilnehmer mit einem Preis ausgezeichnet. Über die ausgewählten Schulen wurde bereits in den vergangenen Newslettern berichtet; die Aktivitäten der Essener Astrid-Lindgren-Schule, die den 3. Platz erhalten hat, werden hier beispielhaft vorgestellt.**

„Nach unseren Beobachtungen nehmen viele unserer Kinder ihren Körper noch sehr unbewusst wahr“, beschreibt Pädagogin Karin Führmann die Ausgangslage an der Essener Astrid-Lindgren-Schule. „Die Kinder können häufig Körperteile nicht richtig benennen und gehen gehemmt mit ihrem Körper um. Sie können Befindlichkeiten nicht genau definieren; sie kennen nur Kopf- und Bauchschmerzen. Das wird besonders problematisch, wenn sie allein zum Arzt gehen, weil ihre Eltern zu ausgelastet sind, um sie zu begleiten.“ Die Lehrerinnen der 3. Klassen beschlossen daher, sich im Rahmen von „Gesund macht Schule“ dem Thema „Menschlicher Körper/Beim Arzt“ zu widmen. Ziele der Projektarbeit waren unter anderem, die Kinder über die Körperfunktionen und den Umgang mit Beschwerden aufzuklären, ihnen die Angst vor dem Arztbesuch zu nehmen und ihnen zu zeigen, was die Gesundheit fördert.

Zur Vorbereitung nahmen die Pädagoginnen an einer Fortbildung zum Thema „Menschlicher Körper“ teil, besprachen sich im Kollegium und mit dem Patenarzt Dr. Klaus Leifeld. Die Materialmappe von „Gesund macht Schule“, Schulbücher und Lexika lieferten zusätzliche Anregungen. Weihnachten 2004 startete schließlich die Projektarbeit, die auch einen Elternabend für alle Eltern der Schüler der Astrid-Lindgren-Schule umfasste.

**Gesundheitsfördernde Schulprojekte haben positive Auswirkungen auf die Leistungsbereitschaft**



## Spannendes Wissen über den Körper

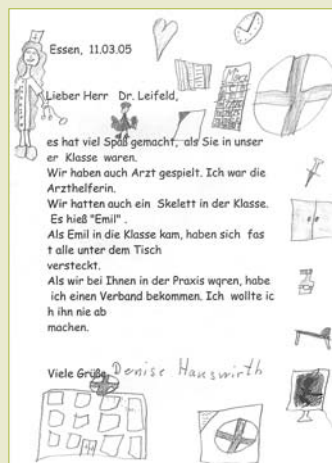
In zehn bis 30 Unterrichtsstunden widmeten sich insgesamt 60 Drittklässler jeweils im Klassenverbund bis Ostern 2005 Teilbereichen des Themas

„Menschlicher Körper/Beim Arzt“. Die Kinder beschäftigten sich zum Beispiel mit dem Aufbau des Skeletts, indem sie eine Gliederpuppe bastelten und die Körperteile in Spielliedern bewegten. Sie besprachen, wie sie Krankheiten vorbeugen können. Zum Ende der Projektreihe erstellte jedes Kind einen Ich-Pass mit Angaben wie Haar- und

Augenfarbe, Körpergröße und Gewicht. Ein Highlight für die Kinder war der Schulbesuch des Patenarztes Dr. Leifeld. Anschließend machten sich die drei Klassen nacheinander auf, seine Praxis zu erkunden (s. a. Interview S. 4).

„Die Schülerinnen und Schüler arbeiteten während der ganzen Unterrichtsreihe hoch motiviert mit und lernten viel Neues zum Thema“, zieht Frau Führmann Bilanz. „Insgesamt spiegeln auch die Briefe der Kinder an den Patenarzt und ihre Rückmeldungen am Ende der Unterrichtsreihe wider, dass wir viel erreicht haben.“ Derzeit evaluiert die Universität Bielefeld anhand einer Schülerbefragung die Ergebnisse der Projektarbeit.

Ansprechpartner Schule: Karin Führmann, E-Mail 101916@schule.nrw.de; AOK Rheinland, Regionaldirektion Essen: Marion Kramer, Tel. 0201/ 2011-215.



## Information

### „Gesund macht Schule“ Dokumentationsband erschienen

Mit Blick auf die Zahlen zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird deutlich, welch hohen Stellenwert Gesundheitsförderung und -erziehung in der Lebenswelt Schule haben sollte. Als ein offenes Konzept hat sich „Gesund macht Schule“ zum Ziel gesetzt, die Lehrenden, aber auch Eltern bei

der praktischen Verwirklichung dieser Anforderungen zu unterstützen.

Der soeben erschienene umfangreiche Dokumentationsband **Gesund macht Schule. Konzept, Praxisbeispiele und Ergebnisse 2002-2005** stellt das Programm hinter dieser Zielsetzung vor. Er informiert, wie die Projektinitiative entstand, die Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland seit 2000 in ganz Nordrhein umsetzen und was bisher in der

# „Gesund macht Schule“

## Hintergrund

### Die weiteren Preisträger im Überblick:

#### 1. Preis: GGS Liegnitzer Straße, Wuppertal: Kinder stark machen

Mit einer Projektwoche zum Thema Suchtprävention verfolgten die Lehrer das Ziel, Kinder in ihrer gesamten Persönlichkeit zu stärken. Die Schüler gaben im Vorfeld an, welche Sportarten sie z. B. gern ausüben würden, und konnten in der Projektwoche entsprechend ihrer Wünsche an verschiedenen Angeboten teilnehmen. Die beliebtesten Sportarten hat die Schule in ihr Nachmittagsprogramm aufgenommen.

#### 2. Preis: GGS An St. Theresia, Köln: Essen, Ernährung, Zahngesundheit

Im Unterricht und in einer Projektwoche vermittelten die Lehrer Schülern und Eltern Informationen über gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln. Zusätzlich führte die Schule ein regelmäßiges Schulfrühstück ein.

#### 4. Preis: GGS Alzeyer Straße, Köln: Bewegungsfreundliche Schule

Um mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen, richteten die Lehrer eine tägliche Pausenspielzeug-Ausleihe in Schülerverwaltung ein, eine Bewegungskartei für die Klassenlehrer und einen wöchentlichen Pausenkiosk mit gesunden Produkten.

#### 5. Preis: Barbaraschule, Neuss: Essen und Ernährung

Im Unterricht beschäftigten sich die Schüler mit vielfältigen Ernährungs- und auch Gesundheitsfragen, in einer Projektwoche setzten sie viele Themen praktisch um. Als Alternative zu süßen Pausensnacks wurde das gesunde „Barbarabrotchen“ eingeführt.

#### 6. Preis: GGS Rath-Anhoven, Wegberg: Essen und Ernährung

Ziel einer umfangreichen Projektwoche war, Kindern ihr eigenes Ernährungsver-

halten bewusst zu machen und ihnen Kenntnisse über Lebensmittel zu vermitteln. Neben theoretischem Wissen erlernten die Kinder auch viel Praktisches wie zum Beispiel Hygieneregeln.

#### 7. Preis: KGS Mararéstraße, Aachen: Gesund und fit – mach mit!

Die kindliche Freude an Bewegung zu wecken, Alternativen zu Fernsehen und Computer aufzuzeigen und Eltern zu vermitteln, wie wichtig ein bewegtes Leben ist, waren die Ausgangsüberlegungen der Initiative. Der Erfolg der Projektwoche: „alte“ Bewegungsspiele wie Seilspringen sind in den Pausen wieder beliebt.

#### 8. Preis: KGS St. Katharina, Hückeswagen: Sexualerziehung

In einer Unterrichtsreihe erwarben die Schüler Sachkenntnisse über die bevorstehenden körperlichen Veränderungen in der Pubertät und wurden ermutigt, mit den Themen „Körper“ und „Sexualität“ offen umzugehen. Ein Highlight war ein Besuch im Kreißaal.

#### 9. Preis: KGS Passstraße, Aachen: Sexualerziehung

„Sexualerziehung im Spiegel von Kunst und Literatur“ – unter diesem Motto fand eine vierwöchige fächerübergreifende Unterrichtsreihe statt. Ziele: Den Kindern Wissen und Ausdrucksmöglichkeiten zu vermitteln und ihnen einen unbefangenen Umgang mit dem Thema „Sexualität“ zu ermöglichen.

#### 10. Preis: GGS Paul Gerhardt, Rheinberg: Fit durch die Schule

Neben Themen zu Bewegung und Entspannung in den Klassen setzten die Lehrer mit allen Schülern gemeinsam bewegte Pausen um, die Anreize für neue Bewegungsspiele im Schulalltag gaben. Eine Projektwoche begeisterte Kinder und Eltern mit Angeboten wie Fitnesstraining oder Rückenschule.

Wer mehr über die ausgewählten Projekte erfahren möchte, kann den unten beschriebenen Dokumentationsband bestellen.

### Lehrer-Ärzte-Befragung zum Projekt „Gesund macht Schule“\*

Um das Projekt „Gesund macht Schule“ bewerten zu können, wurden 219 Projektlehrer, 87 Patenärzte und 111 Ansprechpartner an insgesamt 184 teilnehmenden Schulen zu den Projektaktivitäten im Schuljahr 2003/2004 befragt. Ausgewählte Ergebnisse zeigen:

89 % der Projektlehrer hatten mindestens ein „Gesund macht Schule“-Thema in ihren Unterricht integriert. „Essen und Ernährung“ behandelten 187 Klassen, „Bewegung und Entspannung“ 195 Klassen, „Menschlicher Körper/ Beim Arzt“ 112 Klassen, „Sexualerziehung“ 91 Klassen, „Sucht“ 42 Klassen.

Über 95 % der Lehrer und Patenärzte erachten das Konzept für sinnvoll, jeweils 90 % das Projekt für unbedingt notwendig.

Die Studienergebnisse deuten darauf hin, dass „Gesund macht Schule“ zu Veränderungen in den Schulen führen kann. 21 % der Projektschulen wurden angeregt, ihren Schulhof gesundheitsförderlicher zu gestalten, 31 % führten ein gesundes Schulfrühstück ein, 49 % bieten regelmäßige Bewegungspausen, 30 % richteten Beratungsangebote für Eltern ein.

\* Leitung Prof. Klaus Hurrelmann, Dr. Heike Kähnert, Universität Bielefeld

Praxis erreicht wurde. Die Projektentwicklung in den einzelnen Regionen ist ebenso dokumentiert wie Ergebnisse einer Lehrer-Ärzte-Befragung zu Umsetzung und Akzeptanz von „Gesund macht Schule“. Darüber hinaus stellen die zehn ausgewählten Schulen ausführlich ihre Gesundheitsprojekte vor. Der Dokumentationsband kann unter der auf Seite 1 angegebenen Adresse bestellt werden.



## „Kindern realistische Vorstellungen ermöglichen“

Sie begleiten die Astrid-Lindgren-Schule seit Beginn als Patenarzt. Warum engagieren Sie sich in dem Projekt „Gesund macht Schule“?

**Dr. Leifeld:** Meine Praxis liegt in einer kinderreichen Wohngegend, in der es keinen Kinderarzt gibt. Daher kommen viele Kinder zu uns. In Gesprächen mit ihnen und ihren Eltern stelle ich immer wieder fest, dass im Bereich Prävention viele Defizite bestehen. Ich möchte dazu beitragen, das zu ändern. Und ich möchte meinen Horizont für den Umgang mit Kindern als Patienten erweitern.

Wie bewerten Sie die Unterrichtsreihe „Menschlicher Körper/Beim Arzt“?

**Dr. Leifeld:** Die Themen begeistern die Kinder un-  
gemein. Viele der Inhalte lassen sich sehr gut praktisch umsetzen – Gesundheitswissen kann am Beispiel Körpererfahrung anschaulich vermittelt und erfahrbar gemacht werden.

Was hat die Schüler besonders interessiert?

**Dr. Leifeld:** Sie fanden es toll, dass ein Arzt zu ihnen in die Schule kam und sie ihn in einer anderen Funktion als üblich treffen konnten. Die Kinder freuten sich, einem Experten Fragen stellen zu können. Manche ließen

sich gar nicht leicht beantworten – etwa „Wie entstehen Bauchschmerzen?“. Die Schüler fanden es spannend, in praktischen Beispielen etwas über ihren Körper zu erfahren, zum Beispiel, wie Bewegung den Puls verändert. Bei ihrem Besuch in der Praxis interessierten sie sich besonders für Geräte wie den Ultraschall, mit denen man in den Körper hineinschauen kann. Die Kinder konnten übrigens auch ihren Blutzuckerwert messen lassen. Allerdings mussten sie sich dafür in den Finger piksen lassen. Dazu waren 50 Mädchen bereit – und zwei Jungen!

Konnten die Kinder im Rahmen der Projektarbeit Ängste vor dem Arzt und vor Untersuchungen abbauen?

**Dr. Leifeld:** Ja. Wir haben festgestellt, dass viele Kinder falsche Erwartungen haben. Sie glauben, eine Untersuchung tut weh. Ihnen konnten wir die Angst nehmen. Aber es war auch wichtig, die umgekehrte Erfahrung zu vermitteln: Manchmal tut es tatsächlich etwas weh, wie z. B. der Piks beim Blutabnehmen oder beim Impfen. So entwickeln die Kinder realistische Vorstellungen über den Arztbesuch. Glaubt ein Kind hingegen, es wird auf keinen Fall etwas Schmerzhaftes erleben,

behält es eine Erfahrung wie das Impfen um so negativer in Erinnerung.

Haben Sie in der Projektarbeit auch Eltern erreicht? Was hat die Eltern besonders interessiert?

**Dr. Leifeld:** Einen Elternabend zum Projekt besuchten leider nur an die 20 Prozent der Eltern. Allerdings kamen viele, angeregt durch die Erzählungen ihrer Kinder, mit ihnen in die Praxis. Die Fragen der Eltern bezogen sich vor allem darauf, wann man mit einem Kind unverzüglich zum Arzt geht und wann nicht, warum Impfungen wichtig sind und vollständig durchgeführt werden müssen und warum sie die Vorsorgeuntersuchungen für ältere Kinder wahrnehmen sollten.

Welche Auswirkungen hat das Projekt auf Ihre eigene Arbeit?

**Dr. Leifeld:** Mit den Projekt-Kindern, die auch als Patienten zu mir kommen, fällt mir der Umgang wesentlich leichter. Durch den intensiven Kontakt mit den Schülern habe ich auch wertvolle Impulse für meine tägliche Arbeit erhalten. Ich bin Kindern gegenüber zum Beispiel aufmerksamer geworden und räume ihrer Darstellung der Beschwerden mehr Zeit ein.

## Termine

**Fortbildungsveranstaltungen für Projektschulen im Schuljahr 2005/2006 – ausgewählte Beispiele:**

**20. Oktober 2005, 15.00-17.30 Uhr**

Ärztchamber Nordrhein, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf: „Menschlicher Körper/Beim Arzt“. Präsentation von 20 Lernstationen für die Praxis.

**16. Februar 2006, 14.30-17.00 Uhr**

AOK-Regionaldirektion Niederrhein, Rathenastr. 4-5, 41061 Mönchengladbach: „Menschlicher Körper/Beim Arzt“. Präsentation von 20 Lernstationen für die Praxis.

**4. März 2006, 9.00-18.00 Uhr**

AOK-Regionaldirektion Wuppertal, Bundesallee 265, 42103 Wuppertal: „Lehrergesundheit“. Individuelle Ernährungsberatung, Umgang mit Schulstress und Entspannungsübungen.

**9. März 2006, 14.30-17.00 Uhr**

AOK-Regionaldirektion Kleve, Hoffmannallee 61-65, 47533 Kleve: „Kinder stark machen – Ansätze für eine Suchtprävention in der Primarstufe“.

Anmeldung und Information über weitere Fortbildungen: Ärztekammer Nordrhein, Frau Marijan, Tel. 0211/4302-1611, Fax 0211/4302-1244, E-Mail: snezana.marijan@aekno.de.

## Interaktiv

„Gesund macht Schule“ lebt auch von Ihrer Mitarbeit! Darum freuen wir uns auf Ihre Erfahrungen und Anregungen, die unsere Redaktion gern für die kommenden Ausgaben aufbereitet. Vielleicht sind Sie andere Wege gegangen, um die Gesundheit von Kindern zu fördern. Oder mussten Lösungen für besondere Situationen finden. Auch Ihre Tipps für Lehrer, Eltern, Ärzte, Experten und Schüler nehmen wir gerne auf.

Schreiben, faxen oder mailen Sie einfach Ihre Anregungen an folgende Adresse: Ärztekammer Nordrhein, Sabine Schindler-Marlow, Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf, Fax: 0211/4302-1244, E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de.



**Dr. Klaus Leifeld** praktiziert als Internist und Hausarzt in Essen und engagiert sich für „Gesund macht Schule“ als Patenarzt in der Essener Astrid-Lindgren-Schule.

## Lehrermeinung



„Während der Unterrichtsreihe ‚Menschlicher Körper/Beim Arzt‘ haben viele Kinder Fragen aus dem Unterricht mit nach Hause genommen und mit ihren Eltern besprochen. Wir freuen uns, dass die Themen auf diesem Weg in die Familien transportiert werden. Und wir wünschen uns, dass immer mehr Eltern bewusst wird, was und wie viel sie für die Gesundheit ihrer Kinder tun können.“

Karin Führmann, Lehrerin an der Astrid-Lindgren-Schule in Essen