

**Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten**  
**Aufruf des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der**  
**TU München: 5. Klassen von Haupt- und Realschulen für**  
**vierjähriges Präventionsprojekt gesucht**

---

München, Juli 2008 – „Immer mehr Kinder in Deutschland sind übergewichtig und haben damit ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen“, sagt Dr. Henner Hanssen vom Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München. Bisherige Projekte der Münchner Mediziner mit Grundschulern haben gezeigt: Durch eine frühzeitige Optimierung des Lebensstils mit mehr körperlicher Aktivität und gesünderer Ernährung können die Veränderungen behoben und das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen im Erwachsenenalter vermindert werden. Da mit zunehmendem Alter die Inaktivität bei Kindern steigt, sollen auch in Haupt- und Realschulen gesundheitsfördernde Maßnahmen etabliert werden. Das Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München sucht daher ab sofort mindestens zehn Haupt- oder Realschulen aus München und Umgebung, die mit ihren fünften Klassen an dem vierjährigen, wissenschaftlich begleiteten Präventionsprojekt teilnehmen möchten.

**Eigenverantwortung für eine gesunde Entwicklung stärken**

Ziele des Projekts sind: die Schüler als „Gesundheitsexperten für die eigene Gesundheit“ in den Mittelpunkt zu stellen und ihre Eigenverantwortung für eine gesunde Entwicklung zu stärken. Ihre körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit sollen gesteigert und der Gesundheitszustand verbessert werden. Nicht zuletzt sollen mit dem Projekt vernetzte Strukturen geschaffen werden, die auch im Freizeitbereich attraktive Bewegungsmöglichkeiten, insbesondere für übergewichtige Kinder, Mädchen und/oder Kinder mit Migrationshintergrund, bieten.

### **Lifestyle-Stunden, Lehrerfortbildungen und Elternabende**

„Über das Erleben von Spaß an Bewegung, Ernährung und Gesundheit in wöchentlichen „Lifestyle-Stunden“ möchten wir die Kinder zu einem gesundheitsfördernden Verhalten anleiten“, so Dr. Monika Siegrist, die das Projekt gemeinsam mit Dr. Hanssen und Professor Halle betreut. Die Schüler sollen Anregungen für mehr Bewegung in Schule und Freizeit erhalten sowie Tipps zur gesünderen Ernährung und zum Umgang mit Stress. Zur effektiven und nachhaltigen Umsetzung der gesundheitsfördernden Maßnahmen finden für Lehrer regelmäßig Fortbildungen statt. Im Lehrerkollegium und mit engagierten Eltern und Elternbeiräten sollen zusammen mit dem Sportamt München die Verhältnisse an den Schulen in Richtung „Gesunde Schule“ weiter entwickelt werden. Zusätzlich sind praxisorientierte Elternabende und Eltern-Kind-Angebote vorgesehen.

### **Von Gesundheits-Checks bis zum Münchner Fitnessstest**

Start des Projekts ist im September 2008. Bei dem jährlichen Check werden nicht nur Größe und Gewicht oder der Fitnesszustand der Kinder über den Münchner Fitnessstest erfasst: „Wir setzen auch neue Messverfahren zur Beurteilung von Gefäßzustand und -struktur ein, die den Kindern altersgerecht und sehr anschaulich die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils aufzeigen und somit ihre Motivation verstärken können“, erklärt Dr. Siegrist.

**Anmeldung ab sofort:** Tel.: 089 / 289 244 41, Fax: 289 244 51 oder e-Mail (Dr. Monika Siegrist: [siegrist@preventum.de](mailto:siegrist@preventum.de), Dr. Henner Hanssen: [hanssen@preventum.de](mailto:hanssen@preventum.de)). Weitere Informationen zu dem Präventionsprojekt unter [www.preventum.de](http://www.preventum.de).