



## Grundschul Kinder als Gesundheitsexperten - Stufe 2

**Spezieller Ansatz:** gezielte Förderung von übergewichtigen und adipösen Kindern zur Prävention von Folgeerkrankungen des Übergewichts.

**Allgemeiner Ansatz:** nachhaltige Unterstützung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen von Grundschulkindern im Lebensumfeld Schule

Viele Kinder in Deutschland bewegen sich weniger als eine Stunde am Tag. Bereits im Grundschulalter lassen sich dadurch bedingte Koordinationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Herz-Kreislauf-Regulationsstörungen, Übergewicht und Adipositas beobachten. Besonders betroffen sind Kinder in sozialen Brennpunkten. Gesundheitsfördernde Maßnahmen im Kontext „Schule“ sind dringend geboten und müssen die Kinder als Hauptakteure, aber auch deren LehrerInnen und Eltern mit einbeziehen.

Erste Erfolge konnten bereits durch das einjährige Gesundheitsprojekt „Grundschul Kinder als Gesundheitsexperten“ (Februar 2006 bis Juli 2007) an acht bayerischen Grundschulen mit insgesamt 826 beteiligten Kindern erzielt werden:

1. Der Bauchumfang übergewichtiger und adipöser Kinder der Projektschulen verringerte sich im Vergleich zu den Kindern der Kontrollschulen.
2. Die Leistungsfähigkeit der übergewichtigen und adipösen Kinder verbesserte sich.
3. Die Anzahl der Tage, an denen die Kinder mindestens 60 Minuten körperlich aktiv waren, stieg bei den Projektkindern im Durchschnitt von 4,5 auf 5 Tage/Woche.

Das Nachfolgeprojekt „Grundschul Kinder als Gesundheitsexperten – Stufe 2“ hat das Ziel die bisher erzielten Ergebnisse zu vertiefen und zu erweitern:

In Zusammenarbeit mit den beteiligten Schulen, wohnortnahen Beratungsstellen und anderen Institutionen soll in einem Netzwerk zum einen ein **spezielles Förderprogramm** für übergewichtige und adipöse Kinder durchgeführt und evaluiert werden. Dieses interdisziplinäre Förderprogramm für übergewichtige Kinder umfasst 35 zusätzliche Unterrichtseinheiten (wöchentlich, nachmittags 60 Minuten) und beinhaltet Bewegungsstunden (Spaß am Bewegen, Gesund durch Bewegung, aktive Freizeitgestaltung, Körperwahrnehmung, motorische Förderung, Integration in allgemeine Sportangebote), Ernährungsberatungsstunden (ausgewogene Ernährung, Portionsgrößen, Einkauf- und Kochtraining) sowie verhaltenstherapeutische Elemente (Ess- und Bewegungsverhalten, Satte Lebensart, Selbstkonzept). Entscheidendes Ziel ist die Förderung der Eigenverantwortung der Kinder und die Unterstützung bei der dauerhaften Umsetzung gesundheitsfördernden Verhaltens in der Schule und zu Hause.

Begleitend dazu wird das bisherige Gesundheitsprojekt mit dem **umfassenden Ansatz** bei den Kindern, die bereits im letzten Schuljahr am Projekt beteiligt waren und die derzeit die vierten Klassen der Projektschulen besuchen, um ein weiteres Jahr verlängert. Zehn weitere Projektstunden zu den Themen „Gesundheit, Bewegung und gesunde Ernährung“ sind das Gerüst, um eine nachhaltige und langfristige Besserung des Gesundheitsverhaltens bei diesen Kindern zu erreichen.

Diese Maßnahmen richten sich an die Grundschul Kinder selbst. Kinder in diesem Alter werden zunehmend selbständig und übernehmen Eigenverantwortung - auch für ihre Gesundheit. In diesem Alter sind Kinder für Gesundheitsthemen gut zu moti-



vieren und grundlegende gesundheitsfördernde Verhaltensweisen leichter zu vermitteln.

Gesunde Lebensweise direkt den Kinder zu vermitteln ist gerade bei Kindern aus sozial schwachen Familien oder Kindern mit Migrationshintergrund einfacher und wirkungsvoller als indirekt über deren Eltern, da bei Erwachsenen Verhaltensänderungen schwieriger zu erreichen bzw. die Eltern aufgrund kultureller oder sprachlicher Barrieren schwer zugänglich sind. Trotzdem werden ergänzend gemeinsame Elternabende organisiert, um Eltern mit ihren Kinder über aktive Bewegungserfahrungen und Aktionen wie Koch- oder Sportnachmittage eine gemeinsame positive Erfahrung mit gesundheitsbewusster Lebensweise zu eröffnen.

Die LehrerInnen der beteiligten Schulen werden begleitend in Projektgespräche bzw. Fortbildungen unterrichtet, wie sich langfristig ein gesundheitsförderndes Verhalten in den Schulen etablieren und ein gesundes Lernumfeld für Schüler und Lehrer geschaffen oder verbessert werden kann.

### **Evaluation**

Das Projekt ist kontinuierlich wissenschaftlich begleitet. Veränderungen des Gesundheitszustands der Kinder werden im Hinblick auf vier vergleichbare Kontrollschulen, in denen die genannten Projektbausteine nicht durchgeführt werden, überprüft. Sowohl im speziellen Förderprogramm wie auch im umfassenden Ansatz werden anthropometrische Daten (Körpergröße, Körpergewicht, Bauchumfang, %Fettgehalt), die körperliche Aktivität (Aktivitätsfragebogen) sowie das Fernseh- und Ernährungsverhalten (Fragebögen) evaluiert. Alle schulspezifischen Veränderungen auf dem Weg zu einer gesünderen Schule werden erfasst und dokumentiert.

Projektbeginn: September 2007, Laufzeit bis Ende 2008