

Gesundheit soll Schulfach werden

Schüler wissen wenig über Ernährung, Funktionen des Körpers und Prävention – Alltagskompetenz stärken

Als Markus, zehn Jahre alt, im Herbst vergangenen Jahres von der Grundschule in ein Stuttgarter Gymnasium wechselte, fragte er dort seinen „Paten“ Dirk (Namen geändert), einen älteren Mitschüler, wie ihm denn dort das Mittagessen schmecke. „Ich geh' lieber in die Stadt zu McDonald's“, lautete die Antwort. Man müsste dazusagen, dass besagtes Gymnasium die Speisen aus der Mitarbeiterkantine eines großen Unternehmens bezieht – ausgewogen, frisch zubereitet, jeweils mit Salat und Nachtisch und einem vegetarischen Gericht zur Auswahl. Gesehen wird in der freundlich eingerichteten Pausenhalle an gedeckten Tischen. Kostenpunkt: drei Euro pro Tag.

Dass Fischfilet Müllerin Art mit Salzkartoffeln oder Nudel-Gemüse-Auflauf gegen Burger und Pommes hier kaum eine Chance haben, ist beileibe kein Einzelfall. Rund 15 Prozent aller Schulkinder in Baden-Württemberg sind übergewichtig – und das kommt nicht von vielen Möhrenfuttern und exzessiven Fußballspielen, sondern durch Fehlernährung und zu wenig Bewegung.

Neben Mathe, Deutsch und Englisch sollen Schulkinder ab sofort das Fach Gesundheit pauken, hat nun Medizin-Professor Dietrich Grönemeyer in der Elternzeitschrift „Schule + Familie“ medienwirksam gefordert. „Kinder wissen viel über Computer, Handys, Autos“, so der Bruder von Sänger Herbert Grönemeyer, „nur ihren eigenen Körper kennen sie kaum.“

Neu ist eine solche Forderung nicht, zudem werden seit längerer Zeit von verschiedenen Institutionen wie Ministerien, Arztverbänden und Krankenkassen Anstrengungen in Form von Projekten an Schulen unternommen – der ganz große Wurf ist indessen noch nicht gelungen. Dabei sind die Wissenslücken bei Heranwachsenden in Bezug auf die eigene Gesundheit erschreckend groß. Dr. med. Wolfram Hartmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte (BVJKJ), und seine Kollegen haben dies etwa bei Einstellungsgesprächen festgestellt, bei denen künftige Arzthelferinnen beispiels-

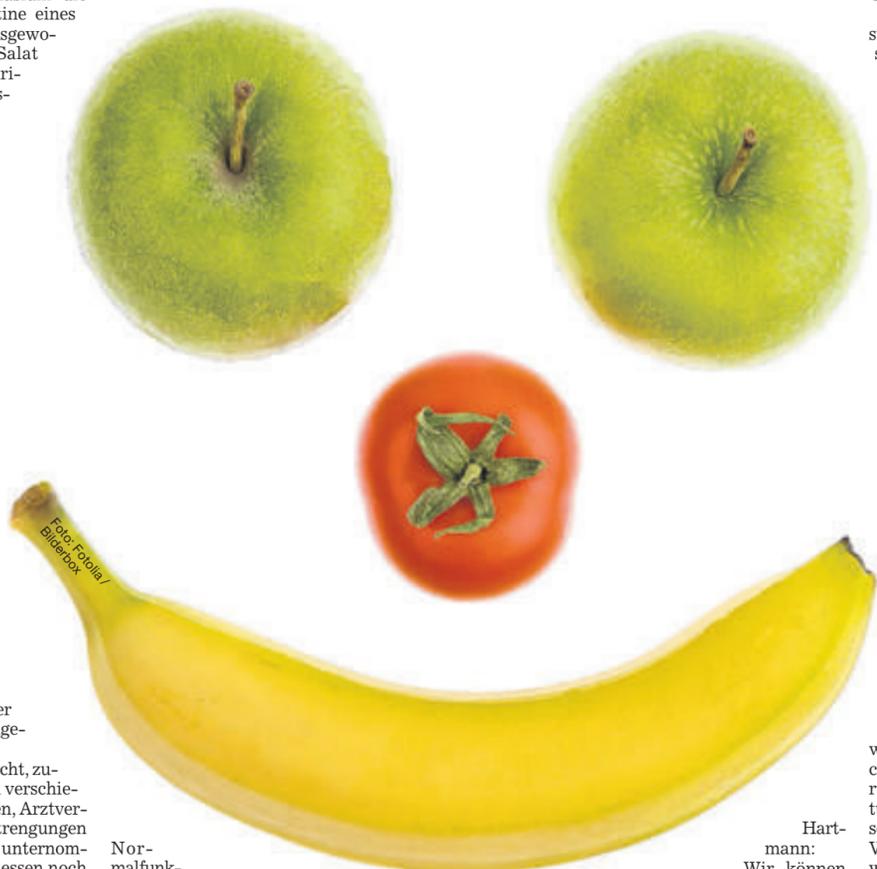
weise nicht hätten sagen können, welche Organe wo im Körper liegen oder was genau bei der Monatsblutung der Frau passiere. „Das Basiswissen über

Thema primäre Prävention, also die Vorbeugung vor Erkrankungen, als „gesamtgesellschaftliche Aufgabe“ anzuerkennen. Bisher sei diese Thematik ein „Stiefkind“ in den Lehrplänen.

über Volksleiden wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermittelt werden – und wie man vorbeugen könne. An einer gesunden Schule müsse zudem das Umfeld stimmen, so Dr. Hartmann, „man müsste genau darauf achten, was der Hausmeister etwa im Pausenverkauf anbietet oder wie die Räume und das Nahrungsangebot in Ganztageeinrichtungen auszusehen haben“.

Ein „Projekte-Dickicht“ im Bereich Gesundheit hat Friedlinde Gurr-Hirsch, Staatssekretärin im baden-württembergischen Landwirtschaftsministerium, ausgemacht. Gleichwohl hat auch ihr Ministerium im November die Aktion „Komm in Form“ zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen gestartet. Gurr-Hirsch hat schon vor Jahren dafür plädiert, Inhalte zur Bewältigung des Alltags an Schulen zu vermitteln, aber „damals gab es Gegenargumente“. Heute sei das anders. „Wir haben, vom Landesfrauenrat maßgeblich unterstützt, einen Runden Tisch Alltagskompetenz eingerichtet.“ Vor knapp einem Jahr hat sie das Positionspapier „Vermittlung von Alltagskompetenzen in allgemeinbildenden Schulen“, unterschrieben unter anderen von Vertretern des Landesfrauenrats, des Landfrauenverbands und der Verbraucherzentrale, an das Kultus- und Sozialministerium sowie an Ministerpräsident Oettinger übergeben. Einer der Punkte: „Die Sicherung der fachlichen Kompetenzen im Bereich Ernährung, Gesundheit, Verbraucherfragen und Familie im Rahmen der Fächerverbünde ist dringend geboten.“ Ein Schulfach Gesundheit sei zu eng gefasst, weil es nicht alle Defizite der Schüler abdecken könne. Gurr-Hirsch: „Es geht auch darum, wie man seinen Alltag vernünftig strukturiert oder kleinere Dinge im Haushalt selbst repariert.“ Und um Wirtschafts- und Verbraucherkompetenz: „Man sollte heute wissen, worauf man bei einem Leasingvertrag achten muss.“

Am 5. Februar laden Landwirtschafts- und Kultusministerium Schulleiter und Lehrer zur Tagung „Erfolgreich ins Leben“ ins Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Metzingen ein – auch hier geht es um die Vermittlung von Alltagskompetenz als durchgängiges Unterrichtsprinzip. *Andrea Weller*



Normalfunktionen des Körpers ist auch bei Erwachsenen sehr dürrig“, so Dr. Hartmann, „fragen Sie doch mal jemanden, wie oft das Herz pro Minute schlägt oder wie viele Atemzüge man macht.“

Der BVJKJ dränge schon lange darauf, das

Hartmann: „Wir können davon ausgehen, dass wir jeden zweiten Schüler in den nächsten 25 Jahren mit Typ-II-Diabetes und daraus entstehenden Folgeerkrankungen in den Praxen sehen werden.“ Neben Grundlagen über eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise mit viel Bewegung müssten auch Kenntnisse

Bei Heizungsluft muss gut gecremt werden

Viele „dünnhäutige“ Menschen kennen das Problem: Wenn man sich vor dem Zubettgehen aus den Klamotten schält, muss man sich zunächst einmal ausgiebig kratzen – die Haut juckt am ganzen Körper. Dabei ist keine Hautkrankheit im Spiel, weder Neurodermitis noch Schuppenflechte. Die Haut ist nur furchtbar trocken. Vor allem die Innenseite von (dunkelfarbiger) Unterwäsche oder Strümpfen ist abends von winzigen weißen Hautschüppchen übersät.

„Jetzt während der Heizperiode leiden viele Menschen an einer behandlungsbedürftigen Austrocknung der Haut“, bestätigt Dr. Ralf Merkert, Oberarzt an der Hautklinik Bad Cannstatt. Pro Tag kommen rund zehn Patienten mit einer winterstypischen Schmirgelhaut zu ihm. Oft gibt es Rötungen, oder es haben sich bereits Risse oder Ekzeme (sogenannte Exikations-Ekzeme) auf der Oberfläche des mit rund zwei Quadratmetern größten Organs gebildet. „Manchmal ist die Haut so stark geschädigt, dass Bakterien eindringen können. Dann kann eine Hautinfektion entstehen, die wir mit einem Antibiotikum behandeln müssen.“ Betroffen sein können von solchen Austrocknungs-Ekzemen alle Körperstellen, vor allem aber die Hände, „denn die wäscht man ja besonders oft“. Individuelle Erbanlagen bestimmen dabei mit, etwa wie robust die Haut eines Menschen ist oder wie rasch sie altert.

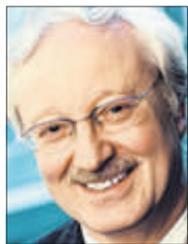
Genügend trinken und sich viel an der frischen Luft bewegen

Wichtig ist, so Dr. Merkert, zunächst die genauen Ursachen für die Hautirritation herauszufinden – und ernsthafte Hauterkrankungen auszuschließen. Doch ohne Hautpflege geht vor allem im Winter nichts. Eincremen ist kein Luxus, um die Haut geschmeidig und gesund zu halten – das gilt übrigens auch für Männer: „Das notwendige Rückfetten der Haut gelingt am besten mit konservierungs- und duftstofffreien Cremes“, rät der Dermatologe. Lotionen seien dagegen weniger geeignet, „die ziehen zwar rasch ein und fühlen sich zunächst gut an, bei manchen Menschen haben sie aber einen zusätzlich austrocknenden Effekt.“ Unterstützend wirken Ölbäder oder Duschöle, die man statt Seife benutzen kann, wobei „Duschen besser für die Haut ist als Baden“, so Merkert. Der in Internet-Foren häufig geäußerte Rat, gleich nach dem Duschen die noch feuchte Haut einzulösen, bringt nach Ansicht von Dr. Merkert keine Erleichterung, im Gegenteil: „Bei dieser Anwendungsmethode wird das Öl nur verdünnt.“

Was kann man sonst seiner Haut noch Gutes tun? Merkert: „Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, sich viel an der frischen Luft bewegen.“ Auch Sonne, in Maßen genossen, ist hilfreich. Zu Hause lässt sich die Luftfeuchtigkeit nicht so einfach erhöhen. Nasse Handtücher auf den Heizkörpern etwa bringen wenig – und gute Luftbefeuchtungsgeräte sind kostspielig. *Andrea Weller*

Schüler können selbst forschen

Gesundheit als Unterrichtsfach in der Schule? Wir sprachen darüber mit Rolf Hoberg, Vorstandsvorsitzender der AOK Baden-Württemberg.



Halten Sie den Vorschlag für sinnvoll, ein neues Unterrichtsfach Gesundheit einzuführen?

Aus meiner Sicht geht es nicht darum, weitere Schulfächer einzuführen. Die Rahmenbedingungen für den Unterricht, die der Bildungsplan vorgibt, enthalten in den Fächerverbänden die grundlegenden Anforderungen für die Ernährungs- und Bewegungsbildung bzw. -erziehung als verbindliche Unter-

richtsthemen. In der Grundschule sind dies die Fächer Mensch-Natur-Kultur sowie Bewegung-Spiel-Sport. Es geht vielmehr darum, Lehrern geeignete Lehr- und Lernmittel an die Hand zu geben, damit sie das Thema Gesundheit gut vermitteln können. Beispiele hierfür sind die inzwischen mehr als 600 Grundschulen mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt. Oder das Projekt „Science-Kids: Kinder entdecken Gesundheit“ vom Kultusministerium und von der AOK. Hier können Kinder durch Experimentieren, Forschen und Ausprobieren die Zusammenhänge von Ernährung und Bewegung am eigenen Körper kennenlernen und damit an Gesundheitskompetenz gewinnen.

Welche Erfahrungen hat die AOK mit dem Projekt „Science-Kids“ gemacht? Kommen die an die Lehrer vermittelten Infos tatsächlich bei den Schülern an?

Nach der Pilotphase an 18 Grundschulen wurde das Projekt, dessen Lehr- und Lernmaterialien von Ernährungs- und Bewegungswissenschaftlern der Unis Karlsruhe und Konstanz sowie der PH Heidelberg gemeinsam mit Kindern und Praktikern entwickelt wurden, bereits in über 100 Schulen in Baden-Württemberg eingeführt. Hier setzen wir auf die Zusammenarbeit mit dem Kultusministerium, das mit einem eigens entwickelten Fortbildungssystem für Lehrer entscheidend zur Umsetzung beiträgt. Zum Projekt ist auch ein Schulwettbewerb geplant, der einen weiteren Anreiz bieten soll, Gesundheit in der Schule stärker zu verankern. Das Konzept geht auf – „Science-Kids“ wurde schon mehrfach ausgezeichnet.

Fragen von Andrea Weller



Die Anne-Frank-Schule in Fellbach war Science-Kids-Projektschule. Sauer

Blutdruck im Winter höher als im Sommer

Der Blutdruck unterliegt jahreszeitlichen Schwankungen: Die Werte sind im Winter in der Regel höher als im Sommer. Einer neuen Studie zufolge sind ältere Menschen besonders von einem höheren Blutdruck in der kalten Jahreszeit betroffen. Sie sollten daher gerade im Winter regelmäßig ihren Blutdruck kontrollieren und zu hohe Werte behandeln lassen, rät der Berufsverband Deutscher Internisten. Bei Kälte ziehen sich Arterien und Kapillaren zusammen, um den Blutfluss zu verringern und möglichst wenig Wärme über das Blut zu verlieren – als Folge steige der Gefäßwiderstand und damit der Blutdruck. Kurzfristige Temperatur- oder Luftdruckänderungen beeinflussen die Blutdruckwerte jedoch nicht. *AP*

Warme Bäder, kalte Güsse, feuchte Wickel

Kneipp-Therapie: Bewusste und geregelte Lebensführung stärkt Körper und Seele

Alternative Medizin liegt im Trend. Immer mehr Patienten vertrauen auf die Kraft sanfter Heilmethoden. In unserer Serie stellen wir wichtige Therapien vor:

Mit Kneipp verbindet man Wassertreten, kalte Güsse und feuchte Wickel. Doch die nach dem Stadtpfarrer von Bad Wörishofen, Sebastian Kneipp (1821 bis 1897), benannte Therapie ist weit mehr als nur ein Aufguss antiker und mittelalterlicher Behandlungsmethoden. Kneipps Lehre ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das gesünder und moderner sein könnte.

Der junge Theologiestudent entdeckte die heilende Kraft des Wassers im Eigenexperiment. Seine Tuberkulose heilte Kneipp durch Bäder in der Donau und eiskalte Gießkannengüsse. Als Pfarrer baute er seine Erfahrungen zu einem ausgeklügelten Therapiesystem aus, das auf fünf Säulen ruht:

■ **Wassertherapie:** Durch die Kombination von kalten und warmen Behandlungen wird der Körper abgehärtet und besser durchblutet, die Gefäße werden trainiert, der Kreislauf wird angeregt, und Schmerzen werden gelindert. Krankheitserreger werden so aus dem Körper ausgeschwemmt. Durch die bessere Durchblutung wird das Immunsystem gestärkt und werden Entzündungen gehemmt. Heißes Wasser entspannt zudem



Armbad nach Kneipp

Foto: ddp

Muskulatur und Haut. Zum Behandlungsspektrum gehören das Wassertreten, bei dem ein Becken mit kniehohem kaltem Wasser durchstapft wird, Arm- und Nackengüsse, Abreibungen, Bewegungs- und

Dampfbäder, Teil- und Bürstenbäder. Nicht weniger differenziert sind die Wickeltechniken. Wickel und Umschläge werden ohne oder mit Zusätzen wie Lehm, Quark, Heublumen oder Essig verwendet, um Fieber zu senken, Bronchitis oder Menstruationsbeschwerden zu behandeln.

■ **Phytotherapie:** In der Tradition der Klostermedizin kommen bei Kneipp Heilpflanzen wie Arnika, Baldrian, Ringelblume, Kamille oder Weizenkleie zum Einsatz. Die Kräuter werden äußerlich als Zusatz zu Bädern, zur Inhalation oder für Wickel, aber auch als Tee, Saft und Duftöl verwendet.

■ **Bewegungstherapie:** Dreimal wöchentlich solle der Körper in Fahrt gebracht werden und tüchtig schwitzen, rät der Pfarrer. Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen oder Gymnastik stärken den Körper, regen Wirbelsäulenerkrankungen vor und regen den Kreislauf und Stoffwechsel an.

■ **Ernährungstherapie:** Das richtige Maß zu finden war auch Kneipps Ziel bei der Ernährung. In seiner Vollwertkost-Therapie hat er moderne Ernährungsgrundsätze vorweggenommen. Durch eine vollwertige, naturbelassene und vitaminreiche Kost bekommt der Organismus alle wichtigen Nährstoffe, die er braucht.

■ **Ordnungstherapie:** Eine naturgemäße Lebensführung war für Kneipp das A und O eines geordneten Daseins. Gesund leben kann nur, wer ausreichend schläft und zugleich aktiv ist, sich ausreichend im Freien bewegt, sich gesund ernährt und klare Ziele im Leben verfolgt. Stress, hastiges Essen, Reizüberflutung und wenig Bewegung sind reines Gift für Körper und Seele, das Krankheiten Vorschub leistet. *Markus Brauer*



Die Kneipp-Therapie kann vorbeugend (präventiv) sowie zur Behandlung bestehender Erkrankungen (kurativ) eingesetzt werden. Die Wirksamkeit der Therapie ist schulmedizinisch weitgehend anerkannt. In einer Studie der Universität Jena wurde untersucht, wie die Kneipp'schen Güsse auf das Immunsystem wirken. Das Ergebnis: Die Häufigkeit der Infekte war durch regelmäßige Wasseranwendungen gesunken und die zelluläre Abwehr gestiegen. Der Effekt setzte allerdings erst bei regelmäßiger Anwendung und nach einiger Zeit ein. Gerade weil das Interesse an einer bewussten und geregelten Lebensführung ständig zunimmt, ist die Kneipp-Therapie heute aktueller und sinnvoller denn je.

www.kneippbund.de
www.kneippsche-stiftungen.de

Wasserhärter helfen Neurodermitikern

Das Benutzen von Wasserhärtern senkt laut einer Studie die Gefahr von Ekzemen bei Kindern mit Neurodermitis. Das berichtet der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVJKJ) unter Berufung auf eine Studie der Universität Nottingham. Bei der Studie hätten die Forscher schon nach zwei Wochen eine entscheidende Besserung bei den teilnehmenden Kindern festgestellt. Als mögliche Erklärung führt der Verband an, dass hartes Wasser viele Mineralien wie Kalzium und Magnesium enthalte und diese die Haut reizen. Oder das Trinken von hartem Wasser eine trockene Haut mache. Es könne auch sein, dass hartes Wasser zu einem größeren Verbrauch von Seife oder Waschmittel verleite, was die Haut angreife. *AP*

MEDIZIN IM TV

Quarks & Co

Darwin-Jahr: Wie wir wurden, was wir sind. Thema unter anderem: Moderne Epigenetik, die behauptet, dass Umwelteinflüsse die Gene prägen.

■ **Dienstag, 10. Februar, WDR, 21 Uhr**

Redaktion: Andrea Weller