

**Gesund** macht Schule

## Newsletter

### Wie entsteht ein Kind?

Kinder interessieren sich sehr für Themen rund um Schwangerschaft und Geburt. Auch dazu, wie sie selbst auf die Welt gekommen sind, haben sie Fragen. Wichtig ist, ihnen altersgerechte, korrekte und wertschätzende Antworten zu geben.

Wie geht das mit dem Kinderkriegen? Wie kommt ein Baby zur Welt? Kann ein Kind zwei Mütter oder zwei Väter haben? Themen wie diese beschäftigen Kinder schon früh. Vielleicht ist in ihrer Familie oder bei den Nachbarn Nachwuchs unterwegs. Oder sie bekommen über die Werbung und die Medien entsprechende Inhalte mit. Ihre eigene körperliche Entwicklung, Liebe und Sexualität sind weitere Beispiele für Themen, die sie neugierig machen.

Idealerweise erwerben Kinder hierzu früh ein grundlegendes, altersgerechtes Wissen. Das hilft ihnen, Informationen, die sie aufschnapfen, einzuordnen. Wenn sie diesen Themen sicher und selbstverständlich begegnen, entsteht zugleich eine wichtige Basis, auf der sie einen sorgsam und gesunden Umgang mit ihrem eigenen Körper finden können.

Eltern sind zu diesen Themen oft die ersten Ansprechpersonen für ihr Kind. Darin liegt eine große Chance: Indem sie auf seine Fra-

gen eingehen oder Gesprächsanlässe schaffen, können sie ihm angemessene Inhalte und Begriffe vermitteln. Das kann verhindern, dass ein Kind anderswo weniger wertschätzende Umgangsformen aufgreift oder von bruchstückhaften bis hin zu falschen Informationen überfordert wird. Im Interview auf Seite 4 finden Eltern Anregungen für aufklärende Gespräche mit ihrem Kind.

#### Aufklärung – eine gemeinsame Aufgabe von Eltern und Schule

Ergänzend dazu schreiben der Lehrplan NRW und der Bildungsplan Hamburg Sexualerziehung auch als Aufgabe für die Grundschule fest. Der Unter-

richt hierzu ist breit gefächert. Er beinhaltet Aspekte zu Zeugung, Schwangerschaft und Geburt und befasst sich mit Geschlechterrollen, dem Umgang mit Gefühlen oder Schutz vor sexuellem Missbrauch. Gleichzeitig ist Schule eine Anlaufstelle für Eltern. Sie bietet Elternabende und Informationen und ist offen für Fragen. Wie zwei Programmschulen unterstützt von ihrer *Gesund macht Schule*-Patenärztin die Sexualerziehung umgesetzt haben, beschreiben die folgenden Seiten.

Mit Extra-Seiten für Kinder!

#### Inhalt

#### Sexualerziehung – was für ein spannendes Thema!

Zwei Programmschulen geben Einblick, wie sie diese Unterrichtsreihe in den vierten Klassen umsetzen.

#### „Akzeptanz für sich und andere fördern“

Dr. Karen Reinecke von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. gibt Tipps, wie Eltern mit ihrem Kind über Pubertät, Sexualität und Geschlechterfragen sprechen können.

#### Medientipps

Materialien von *Gesund macht Schule* und weitere Medien zur Sexualerziehung im Familienalltag.

#### Nachwuchs im Doppelpack – Wissenswertes zu Zwillingen



# Sexualerziehung – was für ein spannendes Thema!

Wofür steht „miteinander schlafen“? Was bedeutet es, „in die Pubertät zu kommen“? Wie fühlt es sich an, verliebt zu sein? Kann ein Mann einen Mann heiraten? Der Wissensdurst von Grundschulkindern zu Themen rund um Sexualität und Pubertät, damit verbundenen Gefühlen oder Geschlechterbildern ist groß. Zwei Programmschulen berichten, wie sie mit den Kindern dazu arbeiten.

„Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Kinder sich von der ersten Klasse an fortlaufend mit dem Thema ‚mein Körper‘ befassen“, schildert Nicole Kruchen, Leiterin der **Gemeinschaftsgrundschule Heyden in Mönchengladbach**. „Wir möchten ihr Bewusstsein für den Körper als kostbares Gut wecken. Ziel ist, sie darin zu stärken, eine gute Beziehung zu ihm zu entwickeln, ihn zu pflegen und zu schützen.“ In der vierten Klasse befassen sich die Kinder nochmals intensiver mit den Themen der Sexualerziehung. Ihre Eltern werden vorab auf einem Informationsabend dazu informiert. „Die Lehrkräfte motivieren sie zudem, ihre Kinder ein bisschen vorzubereiten“, erläutert die Schulleiterin. „Manche Eltern erleben wir auch besorgt, dass ihr Kind zu früh zu viel erfährt. Auf dem Elternabend können wir Bedenken zerstreuen. Wir bieten den Eltern zugleich an, dass sie uns bei Fragen jederzeit ansprechen können.“

## Eine angemessene Sprache finden

Für den Unterricht schreiben die Kinder zunächst auf, was sie wissen möchten. Ihre Zettel werden in einer Box gesammelt und in den Schulstunden nach und nach bearbeitet. Generell würden Kinder heute durch die Medien früh viel wissen, stellt Nicole Kruchen fest. Oft könnten sie die Inhalte jedoch nicht angemessen aufnehmen, ein-

Themen nur für Mädchen und nur für Jungen anbieten – auch das gehört zum Sexualkundeunterricht.



Fotos: Gemeinschaftsgrundschule Heyden, Mönchengladbach

ordnen und verarbeiten. Umso wichtiger sei es, in der Schule hierzu früh anzusetzen. „Manchmal verwenden Kinder auch unangemessene Begriffe“, beobachtet sie. „Sie wissen aber gar nicht, was sie bedeuten und warum sie verletzend sind. Wir erarbeiten deshalb anfangs mit ihnen einen Wortschatz, den wir gemeinsam benutzen wollen.“

Eine anfängliche Peinlichkeit oder Verlegenheit würden die meisten Kinder schnell ablegen, erzählt Nicole Kruchen. Auch mit der *Gesund macht Schule*-Patenärztin würden sie sich offen austauschen. Die Stunde mit ihr sei eine große Bereicherung. Nach der Unterrichtsreihe zur Sexualerziehung beobachtet

die Lehrerin bei den Kindern mehr Wertschätzung und Sicherheit im Umgang mit den besprochenen Themen. „Sie reden selbstverständlicher und rücksichtsvoller darüber. Uns Lehrkräfte haben sie als verlässliche Bezugspersonen erlebt. Daher tun sie sich leichter, mit Fragen auf uns zuzukommen.“



Kontakt:

Gemeinschaftsgrundschule Heyden,  
Mönchengladbach  
Homepage: [www.ggs-heyden.de](http://www.ggs-heyden.de)

AOK-Ansprechpartnerin für die Region  
Mönchengladbach/Kreis Viersen:  
Manuela Caspers  
E-Mail: [manuela.caspers@rh.aok.de](mailto:manuela.caspers@rh.aok.de)



## Den Körper positiv betrachten

„Es gab zwar auch Gekicher, rote Wangen und über den Kopf gezogene Kapuzen, wenn Worte wie Penis, Vagina oder Geschlechtsverkehr fielen“, blickt **Janani Manoharan** auf ihre Unterrichtsbesuche an der Gemeinschaftsgrundschule Heyden in Mönchengladbach zurück. „Insgesamt habe ich den Austausch mit den Kindern aber sehr offen, natürlich und angeregt erlebt.“



Foto: privat

Die Oberärztin im Johanna-Etienne-Krankenhaus in Neuss engagiert sich als *Gesund macht Schule*-Patenärztin an der Schule. Mit den vierten Klassen spricht die Gynäkologin in einer Schulstunde über verschiedene Aspekte, zu denen die Kinder vorher mit ihren Lehrkräften Fragen gesammelt hatten: zum Aufbau der Geschlechtsorgane, den Veränderungen in der Pubertät, über Zeugung, Verhütung, Schwangerschaft und Geburt, Heterosexualität und Homosexualität. „Ich finde solche aufklärenden Gespräche in der Grundschule wesentlich“, betont Janani Manoharan. „Sie vermitteln Kindern altersgerechtes, neutrales und korrektes Wissen. Zugleich bestärken sie Kinder darin, mit diesen Themen verantwortungsvoll umzugehen und ihren Körper positiv zu betrachten. Und wer seinen Körper mag und schätzt, kann besser auf ihn aufpassen.“

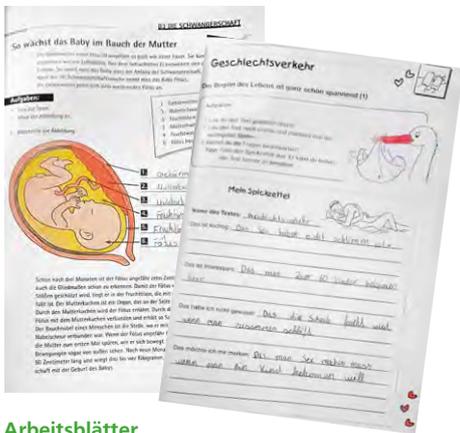


Foto: Gemeinschaftsgrundschule Heyden, Mönchengladbach

## Sicherheit und Selbstbewusstsein gewinnen

„Die Kinder sind auf die Sexualerziehung im vierten Schuljahr immer sehr gespannt“, erklärt Lena Jung, Lehrerin an der **Gemeinschaftsgrundschule Johanniter-Schule in Köln**. Anfangs werde viel gekichert, manche Kinder seien peinlich berührt angesichts dessen, was da auf sie zukommen mag. Das ändere sich allerdings schnell. „Einige Kinder sprechen rasch sehr selbstverständlich über die Unterrichtsthemen“, beobachtet sie. „Sie melden sich oft und ziehen die weniger forschen Kinder mit. Bald bringen sich die meisten selbstbewusst ein. Sie benutzen ohne Scham Worte, die ihnen vor Kurzem noch unangenehm waren, und stellen offen und mutig Fragen.“

Fotos: Gemeinschaftsgrundschule Johanniter-Schule, Köln



**Arbeitsblätter unterstützen Kinder, ihr Wissen zu reflektieren und zu verfestigen.**

Im Vorfeld erläutert die Lehrerin den Eltern auf einem Informationsabend, was für die Reihe geplant ist und wie sie ihre Kinder vorbereiten können. Im Unterricht setzt Lena Jung gern Impulse, wie der Schulstoff zu Hause Thema werden kann. Dazu gehören kleine Hausaufgaben wie die Bitte an

die Kinder, Ultraschallbilder von sich oder Fotos von ihrer schwangeren Mutter mitzubringen. „Wir haben dann immer ganz viel tolles Material für den Unterricht“, freut sie sich. „Zum anderen gibt die Foto-suche Eltern und Kindern Gelegenheit, über Schwangerschaft und Geburt zu sprechen.“ Ein Highlight ist gegen Ende der Reihe der Besuch der *Gesund macht Schule*-Patenärztin in den vierten Klassen. „Die Kinder nutzen die Zeit mit ihr begeistert aus“, freut sich die Klassenlehrerin. „Sie sprechen offen und direkt mit ihr und haben an sie als Gynäkologin oft noch mal andere Fragen als an uns Lehrkräfte.“

### Viele Fragen, großer Redebedarf

Grundsätzlich erlebt Lena Jung bei den Kindern ein großes Redebedürfnis zu Themen wie Pubertät, Sexualität und Liebe. Zu Schwangerschaft und Geburt hätten insbesondere die Mädchen viele Fragen, etwa wie lange eine Geburt dauert und was der Frau dabei hilft. Zusätzlich zu den im Unterricht besprochenen Themen können die Kinder Zettel mit Fragen in einer Box sammeln. An passender Stelle bindet ihre Lehrerin die Inhalte der Box in die Schulstunden ein. „Manche Fragen möchte ich als Lehrerin allerdings nicht beantworten“, sagt sie. „Das sage ich den Kindern ganz offen. So kann ich ihnen zugleich vermitteln, dass alle eigene Grenzen haben und auch nein sagen dürfen.“ Nochmals genauer geht sie darauf beim Thema „Mein Körper gehört mir“ ein.

„Mir liegt am Herzen, dass die Kinder lernen, offen und wertschätzend über Themen wie Sexualität, Schwangerschaft und Geburt zu sprechen“, fasst Lena Jung zusammen. „Sie sollen aufgeklärt und informiert sein und



Der Film **„Von der Keimzelle zum Kind“** von planet schule nimmt Kinder 15 Minuten lang mit auf eine spannende Reise durch die Schwangerschaft. Computer-Animationen zeigen die Anatomie der Geschlechtsorgane, illustrieren die Arbeitsweise von Nabelschnur und Plazenta und veranschaulichen ausgewählte Entwicklungsschritte des Kindes im Mutterleib.

wissen, dass sie Ängste äußern und Grenzen ziehen dürfen. Der Unterricht hierzu macht mir viel Freude. Es ist faszinierend, wie schnell sich die Kinder für diese Themen gewinnen und positiv stimmen lassen.“



**Kontakt:**

**GGs Johanniter-Schule, Köln**  
Homepage: [www.ggs-johanniter-schule.de](http://www.ggs-johanniter-schule.de)

**AOK-Ansprechpartnerinnen für Köln:**  
Anneliese Heinz, Simone Dietz und  
Valerie Kröcker

E-Mail: [anneliese.heinz@rh.aok.de](mailto:anneliese.heinz@rh.aok.de),  
[simone.dietz@rh.aok.de](mailto:simone.dietz@rh.aok.de),  
[valerie.krocker@rh.aok.de](mailto:valerie.krocker@rh.aok.de)

## Medientipp



www.paomi.de

www.rikepa.de

Auf [www.gesundmachtschule.de](http://www.gesundmachtschule.de) finden Programmschulen Informationen zur Sexualerziehung und Hinweise auf Ausleihmaterialien (Geburtsmodell, Stoff-Geschlechtsorgane) für den Unterricht.

Auf der Seite können auch die Arbeitsblätter „Schwangerschaft und Geburt“ aus der *Gesund macht Schule*-Unterrichtsmappe heruntergeladen werden.

### Dem Leben auf der Spur

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) bietet online das **Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“** für Grundschulen zum Download an. Es enthält u. a. ein Plakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“ und eine Broschüre „Das Baby im Bauch der Mutter“.





Die gemeinsame Lektüre von kindgerechten Büchern zur Sexualerziehung ist eine prima Möglichkeit, Kindern ihre Fragen zu beantworten.

## „Akzeptanz für sich und andere fördern“

Kinderfragen rund um Pubertät, Sexualität, Geburt und Schwangerschaft geben Eltern die Chance, diese Themen kindgerecht aufzugreifen. Die Hamburger Ärztin Dr. Karen Reinecke hat Tipps, wie das gut gelingt.

### Wie können Eltern sich auf solche Fragen vorbereiten?

Gut ist es, frühzeitig altersgerechte Bücher hierzu anzuschaffen und gemeinsam mit dem Kind zu lesen. Wichtig finde ich zudem, die eigene Haltung zu reflektieren: Welche Werte und Botschaften möchte ich neben den sachlichen Informationen vermitteln? Dann lässt sich beides verbinden.

### Was, wenn Eltern etwas nicht beantworten können oder möchten?

Am besten reagieren sie ehrlich und entspannt. Sie können mit ihrem Kind die Antwort ergründen oder ihm sagen: „Um das gut zu beantworten, möchte ich mich bis heute Abend noch ein bisschen informieren.“ Sie können auch gemeinsam andere Personen fragen. Vielleicht fühlt sich zum Beispiel die Oma mit dem Thema wohler. Keine Lösung ist es, auszuweichen oder die Antwort auf unbestimmt zu verschieben. Das erweckt den Eindruck, dass darüber besser nicht gesprochen werden sollte.

### Wie können Eltern selbst diese Themen aufgreifen?

Der Alltag bietet viele Gelegenheiten. Vielleicht bekommt eine befreundete Familie ein Baby. Oder sie sprechen anlässlich eines Fotos von zwei sich umarmenden Menschen mit ihrem Kind über Gefühle wie Verliebtsein und Sexualität. Bücher und Filme bieten ebenfalls Anlässe. Generell gilt: Je früher

Eltern selbstverständlich darüber sprechen, desto eher wird auch ihr Kind offen damit umgehen. In diesen Gesprächen können sie dem Kind zugleich aufzeigen: Du darfst nein sagen, wenn dich jemand zum Beispiel nicht küssen soll.

### Was ist für diese Gespräche wichtig?

Die eigene Scham überwinden und gelassen bleiben. Kinder merken es, wenn Erwachsenen etwas unangenehm ist. Womöglich sprechen sie das Thema dann nicht wieder an. Wichtig ist, altersgerecht, wertschätzend und sachlich korrekt zu informieren. Dabei reicht es, kurz nur das zu beantworten, was das Kind wissen möchte. Prima finde ich zudem, das Kind für seine Neugier zu diesen wichtigen Themen zu loben.

### Wie können Eltern Themen wie geschlechtliche Identität oder Modelle von Elternschaft und Familie handhaben?

Sie können die Geschlechterbilder ein bisschen aufbrechen und ihrem Kind zum Beispiel vermitteln: Es ist ok, wenn ein Mädchen keine Kleider oder ein Junge mal einen Rock anziehen möchte. Auch verschiedene Arten von Liebe, Partnerschaften und Familienmodellen können sie früh und offen thematisieren. Der Austausch darüber fördert zugleich die Akzeptanz ihres Kindes für sich selbst und für andere.

## Medientipp



### Über Sexualität mit Kindern sprechen

Kinderfragen zu Sexualität können Eltern schon mal ins Schwitzen bringen.

Der Podcast „**Familientreffen**“ von NDR Info zeigt in 25 Minuten, wie sie auch „knifflige“ Themen mit ihrem Nachwuchs besprechen können.

### Peter, Ida und Minimum

Peter und Ida haben in der spannenden Zeit, in der ihr Geschwisterchen „Minimum“ im Bauch der Mutter heranwächst, viele Fragen rund um Kinderkriegen, Sexualität, Frau und Mann ...

Der Comic von Grethe Fagerström und Gunilla Hansson gibt einfühlsame Antworten.



Für Kinder ab 6 Jahren, Ravensburger Buchverlag, Taschenbuch 11,99 Euro



„Es stärkt Kinder im Umgang mit Themen zu Pubertät und Sexualität, wenn sie ihre Eltern hierzu offen und gesprächsbereit erleben.“

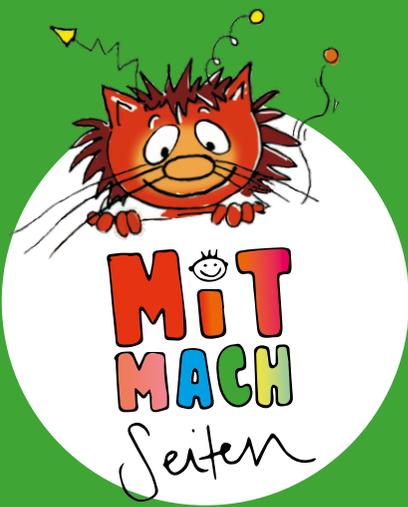
Dr. Karen Reinecke ist Vorstandsmitglied der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. in Hamburg

Ärztammer Nordrhein  
Snezana Marijan  
Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 4302-2031  
Fax: 0211 4302-2019  
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse  
Dr. med. Anne Neuhausen  
Wanheimer Str. 72  
40468 Düsseldorf  
Tel.: 0211 8791-28253  
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:  
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen  
Redaktion: Petra Sperling  
Layout: Tina Ennen  
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



## Zwillinge – Wer ist denn hier wer?

Sicher kennst du Zwillinge, die sich zum Verwechseln ähnlich sehen. Aber wie entstehen Zwillinge überhaupt?



Damit ein Kind entstehen kann, muss eine Eizelle im Eileiter einer Frau auf ein Spermium treffen. Bei **eineiigen Zwillingen** passiert etwas Aufregendes: Eine Eizelle teilt sich komplett in zwei Teile, aus denen dann zwei Babys entstehen – einfach so und keiner weiß warum.

Das Besondere ist: Die beiden Kinder – zwei Mädchen oder zwei Jungen – sehen gleich aus. Das ist perfekt, um Streiche zu spielen und die Lehrerinnen und Lehrer in der Schule zu verwirren.

Es gibt noch eine zweite Art von Zwillingen: **Zweieiige Zwillinge** sehen unterschiedlich aus, so wie normale Geschwister. Hier treffen zwei Eizellen auf zwei Spermien. Daraus entstehen dann zwei Kinder. Das können auch ein Mädchen und ein Junge sein.

Spannend, oder? Wenn du es ganz genau wissen willst, schau nach auf: [www.gesundmachtsschule.de/eltern/kinder-mitmachseiten/ich-bin-stark](http://www.gesundmachtsschule.de/eltern/kinder-mitmachseiten/ich-bin-stark)

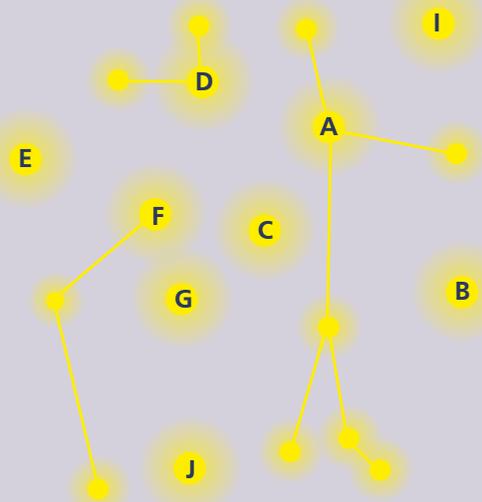


## Was weißt du über Zwillinge?

- 1 Eineiige Zwillinge sind immer:
  - (A) zwei Mädchen oder zwei Jungen.
  - (B) ein Mädchen und ein Junge.
- 2 Zwillinge, die unterschiedlich aussehen, nennt man
  - (C) eineiige Zwillinge.    (D) zweieiige Zwillinge.
- 3 Zweieiige Zwillinge entstehen aus
  - (E) einer Eizelle.    (F) zwei Eizellen.
- 4 Hanni und Nanni sind Zwillinge und
  - (G) leben in einem Internat.
  - (H) gehen auf die Zauberschule Hogwarts.
- 5 Die Weasley-Zwillinge aus Harry Potter heißen
  - (I) Ron und Harry.    (J) Fred und George.

## Schon gewusst?

Es gibt auch das Sternbild Zwilling. Verbinde die Lösungsbuchstaben der richtigen Antworten miteinander und finde heraus, wie das Sternbild aussieht!



Witze:



**Kennst du den schon ...?**

Mutter: „Lisa, möchtest du lieber ein Brüderchen oder ein Schwesterchen?“

Lisa: „Och, wenn es nicht zu schwer für dich ist, Mama, möchte ich am liebsten ein Pony.“



## Das doppelte Lottchen (2017)

Regie: Lancelot von Naso  
Drehbuch: Niko Balleström  
Produktion: Uschi Reich

## Dein Fingerabdruck ist einmalig!



Wusstest du, dass jeder Mensch einen einzigartigen Fingerabdruck hat? Selbst Zwillinge, die sich bis aufs Haar gleichen, haben unterschiedliche Fingerabdrücke!

Du kannst deinen Fingerabdruck sichtbar machen, wie es auch die Polizei bei der Spurensicherung macht. Wir zeigen dir, wie es geht!

### Du brauchst:

ein Glas, einen Bleistift, ein Messer, einen Pinsel, durchsichtiges Klebeband, weißes Papier



- ➔ 1. Zunächst schabst du mit einem Messer kleine Späne von der Mine eines Bleistifts ab. Lass dir dabei am besten von einem Erwachsenen helfen. Du erhältst eine kleine Menge Graphitpulver, das du für die Spurensicherung benötigst.
- ➔ 2. Drücke nun deine Fingerkuppe fest auf ein Glas und hinterlasse so deinen Fingerabdruck.
- ➔ 3. Trage ein kleines bisschen Graphitpulver auf einen Pinsel auf. Tupfe mit dem Pinsel vorsichtig über die Stelle, an der sich der Fingerabdruck befindet. Achte darauf, dass nichts verschmiert, und puste das überschüssige Pulver vom Glas weg.
- ➔ 4. Klebe einen Streifen Klebeband auf den Fingerabdruck und drücke ihn vorsichtig fest.
- ➔ 5. Ziehe das Klebeband mit dem Fingerabdruck ab und klebe es auf ein Blatt Papier. Nun kannst du dir deinen eigenen Fingerabdruck ganz genau anschauen.



Kostenlos verfügbar bis 26.10.2025 in der ARD-Mediathek:  
[www.ardmediathek.de/suche](http://www.ardmediathek.de/suche)  
Suchbegriff: Das doppelte Lottchen