

Gesund macht
Schule

Newsletter

Gesundheit im Blick

Die meisten Kinder fühlen sich fit und gesund. Doch wenn die Winterzeit kommt und eine Erkältung die nächste jagt, spüren sie, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist. Hustende Kinder möchten dann wissen, was sie tun können, um den lästigen Husten wieder loszuwerden.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, das merken wir meist erst, wenn wir krank werden. Gesundheit kommt und geht und ist kostbar. Deshalb wünschen wir den Menschen zum Geburtstag auch meist „alles Liebe und Gesundheit“. Doch sind Gesundheit und Krankheit Schicksal? Oder gibt es Möglichkeiten, Gesundheit zu beeinflussen?

Die Wissenschaft hat darauf verschiedene Antworten. Viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, ausgewogene Mahlzeiten, Lachen, vergnügte Stunden mit Freunden, all das kann gesund erhalten. Je früher wir lernen, was uns guttut, desto eher leben wir danach. Deshalb ist es auch sinnvoll, Kindern möglichst früh zu zeigen, dass sie selbst viel dafür tun können, sich wohl- und fit zu fühlen. Grundlegend dabei ist, dass Kinder ihren Körper kennenlernen, über ihn reden können und spüren, wann es ihnen gut geht. Eltern, die sich selbst gerne bewegen, achtsam mit sich umgehen und Spaß an Familienzeit haben, sind dazu

Wissen über den Körper stärkt das Gesundheitsbewusstsein.

ein gutes Vorbild. Weitere Anregungen lesen Sie auf Seite 4.

Zusätzlich kann Schule beitragen, Kinder in ihrem Umgang mit Gesundheit zu stärken. Die Beispiele in diesem Newsletter zeigen, wie *Gesund macht Schule*-Schulen zu diesem Thema bereits seit Jahren engagiert mit ihren Patenärztinnen und Patenärzten arbeiten. Da geht es unter anderem auch darum, wie Ärztinnen und Ärzte Kinder dabei unterstützen, gesund aufzuwachsen, und warum Vorsorgeuntersuchungen dabei wichtig sind.

Gleichzeitig stellen wir Ihnen unser neues Ergänzungsmodul „Ich kenn mich aus“ vor. Mit vielfältigen Spielen, Experimenten und Materialien vertieft es die bestehenden Ansätze, Kinder an ein gesundheitsbewusstes Leben heranzuführen. Denn wir möchten, dass alle Kinder ihren Körper schätzen, ihn gesund erhalten und für sich sagen können „Mit meinem Körper, da kenn ich mich aus!“.

Mit
Extra-
Seiten
für
Kinder!

Inhalt

Körperforscher auf Entdeckungsreise

Lehrkräfte und Patenärzte im Schulterschluss – zwei Schulbeispiele

„Ich kenn mich aus“

Unser neues Projekt motiviert Kinder unterschiedlicher Zielgruppen, aktiv auf ihre Gesundheit zu achten

Dem Husten was husten

Gesund durch den Winter – Tipps der Kinder- und Jugendärztin Christiane Thiele

Dürfen wir vorstellen? Unser neues Projekt:



„Ich kenn mich aus“

Körperforscher auf Entdeckungsreise

Der menschliche Körper ist faszinierend. Kinder, die das erfahren, gehen sorgsamer mit ihrem Körper um. Zwei *Gesund macht Schule*-Schulen zeigen, wie sie das Gesundheitsbewusstsein von Kindern fördern.

Woher rühren Magenschmerzen nach dem Essen? Warum ist das Pipi gelb, auch wenn wir nichts Gelbes getrunken haben? Diese und andere spannende Fragen können die Kinder der **Jahnschule in Krefeld** in einer Schulstunde mit der *Gesund macht Schule*-Patenärztin Dr. Marion Mittag besprechen. Zusätzlich veranschaulichen ihnen kleine Experimente, was im Körperinneren vor sich geht. „Die Kinder legen sich zum Beispiel eine Hand auf den Bauch und atmen tief ein – einmal aufrecht, dann in sich zusammengesunken auf dem Stuhl sitzend“, beschreibt die Ärztin. „Dabei spüren sie, wann sie tiefer atmen können und wie es ihnen guttut. Dazu besprechen wir, warum der Körper ausreichend Sauerstoff braucht.“

Medizinische Geräte erkunden

Im Gepäck hat die Medizinerin aus Krefeld neben einem Arztkittel auch einen Arztkoffer. Er beinhaltet medizinische Instrumente wie Stethoskop, Reflexhammer und Spritzen ohne Nadeln. In der Stunde schlüpfen die Kinder abwechselnd in die Rolle von Arzt und Patient und „untersuchen“ oder „behandeln“ sich gegenseitig, hören sich mit dem Stethoskop ab oder stellen nach, wie der Arzt eine Spritze gibt. „Das bereitet sie spielerisch auf den Arztbesuch vor und die Kinder können sich

eher vorstellen, was sie bei einem Arztbesuch erwartet“, erläutert Mittag.

Besonders liegt ihr am Herzen, dass Kinder lernen, auf sich und ihren Körper zu achten. „Ein eng getakteter, von äußeren Strukturen wie Schulzeiten, Freizeit- und Familienterminen bestimmter Alltag lässt ihnen wenig Freiraum und Ruhe für eine eigene, selbstständige Gestaltung und Eigenverantwortung“, stellt Mittag fest. „Den eigenen Körper in Grundfunktionen wie Herzschlag oder Atmung zu beobachten, ist jedoch eine wichtige Basis für ein gutes Körper- und Gesundheitsbewusstsein.“ Ebenso wichtig sei es, dass Kinder ihre Gefühle wahrnehmen und erkennen, ob sie zum Beispiel traurig oder eher wütend sind. „In einem zweiten Schritt müssen sie das ausdrücken können“, sagt die Ärztin. „Je besser ihre sprachlichen Fähigkeiten sind, umso genauer können sie sich wiederum selbst beobachten – Wahrnehmung und Sprache gehen Hand in Hand.“

Regelmäßigkeit punktet

Die Besuche der Patenärztin in den zweiten, dritten, vierten Klassen der dreizügigen Grundschule sind eingebettet in eine groß angelegte Gesundheitswoche. Sie findet jedes Jahr vor den Osterferien statt. „Auch Themen wie ein

gesundes Frühstück, der Aufbau der Ernährungspyramide oder wie man richtig Zähne putzt, stehen in dieser Woche auf dem Stundenplan“, beschreibt Rektorin Birgitt Grotenhaus. Sie koordiniert die vielfältigen Aktivitäten der Schule rund um den Schwerpunkt Gesundheit. „Wir möchten den Kindern auf diese Weise in vielfacher Hinsicht Wissen über ihren Körper vermitteln, ihr Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise fördern und ihnen die Angst vor Arztbesuchen nehmen.“

Um das zu erreichen, sei es wichtig, diese Themen regelmäßig umzusetzen. „Es braucht Zeit, bis Kinder ein gesundheitsbewusstes Verhalten entwickeln“, bilanziert die Rektorin. „Aber wir sehen: Unsere konstante Arbeit trägt Früchte. So haben die Kinder inzwischen keine Süßigkeiten mehr, aber immer öfter Obst und Gemüse in ihrer Brotdose. Auch im Ganztags greifen sie bei Frischeangeboten zu.“ Ebenso würden sich die vielfältigen Sportangebote der Schule positiv auswirken. „Die Kinder nutzen sie gerne. Zusätzlich gehen viele in einen Verein, um Fußball oder Basketball zu spielen oder um zu turnen“, stellt Grotenhaus fest. „Generell verstehen die Kinder immer besser, warum eine gute Ernährung, viel Bewegung und frische Luft gut für ihre Gesundheit sind.“

„ Wenn Kinder lernen, auf ihren Körper und ihre Gefühle zu achten und sich darüber mitteilen können, schafft das eine wichtige Basis für ein gutes Gesundheitsbewusstsein. “



Dr. Marion Mittag,
Patenärztin der Jahnschule
in Krefeld

Medientipp

In meinem Körper ist was los!

Wie heilt eine Wunde? Warum pupsen wir? Was passiert eigentlich mit dem Essen im Bauch? Um diese und viele weitere spannende Fragen zu klären, nimmt dieses Buch Kinder ab vier Jahren mit auf eine abenteuerliche Reise durch den menschlichen Körper. Detailreiche und witzige Bilder veranschaulichen Themen wie Verdauung, Atmung, Hals- oder Bauchschmerzen, hinter vielen Klappen gibt es zusätzliche überraschende Informationen zu entdecken. Von Sibylle Mottl-Link (Autorin) und Frédéric Bertrand (Illustrator). Loewe Verlag 2016, 9,95 Euro



Spannender Praxisparcour

Auch an der **Astrid-Lindgren-Schule in Essen** beschäftigen sich die dritten Klassen intensiv mit dem Schwerpunkt „menschlicher Körper/ beim Arzt“. An einem Vormittag werden die Kinder in zwei Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe in der Schule eine Doppelstunde mit dem *Gesund macht Schule*-Patenarzt Klaus Leifeld erlebt, besucht die andere die nah gelegene Gemeinschaftspraxis des Patenarztes und seiner Kollegin Dr. Dorothee Kemper-Buchholz. Anschließend wechseln die Gruppen.

In der Schule bespricht Leifeld mit den Kindern ihre Fragen, bietet kindgerechte Antworten und Hintergrundwissen. „Neben Vorgängen in ihrem Körper interessiert sie zum Beispiel, was uns krank macht, was Bakterien sind und wie Bakterien von einem Kind zum anderen gelangen“, beschreibt der Mediziner. In der Praxis lernen die Schülerinnen und Schüler in drei Gruppen zu etwa acht Kindern aufgeteilt verschiedene Behandlungsräume und Untersuchungen wie EKG, Ultraschall und Lungenfunktionstest kennen. „Unser Team erklärt ihnen die Geräte und bietet ihnen an, sich untersuchen zu lassen“, schildert Leifeld. „Hat der oder die erste Mutige das Eis durchbrochen, wollen eigentlich alle einmal an die Reihe kommen.“

Realistische Vorstellungen fördern

Insgesamt würden die Patenarztstunde und der Praxisbesuch dazu beitragen, dass die Kinder realistischere Vorstellungen von ihrem Körper und Prozessen wie Atmung und Verdauung entwickeln und Wissen darüber erwerben, wo Organe wie Herz oder Magen im Körper liegen, urteilt der Arzt. Förderlich sei dafür die Verbindung beider Einheiten. „So beobachten die Kinder im Unterricht in einem Experiment, dass ihr Herz bei Anstrengung schneller schlägt als in Ruhe. In der Praxis können sie das mit den Ergebnissen des EKGs zusammenbringen. Das Wissen über diese Zusammenhänge fördert generell ihr Grundverständnis von Gesundheit.“

Die praktischen Unterrichtseinheiten seien zudem hilfreich, um falsches Wissen abzubauen. „Ultraschallbilder rücken zum Beispiel zurecht, wo die Organe liegen oder dass diese Untersuchung nicht nur dazu dient, ein Baby im Bauch zu sehen“, erläutert Carina Worring, die als Fachlehrerin für Sachkunde die Kinder

Klaus Leifeld,
Patenarzt der Astrid-
Lindgren-Schule
in Essen



„Kinder sollten zentrale Körperfunktionen kennen, eigene Vorstellungen von einem gesunden Leben entwickeln und möglichst angstfrei zum Arzt gehen. Dazu können wir alle etwas beitragen.“



in die Praxis begleitet. Ebenso wichtig sei es, Ängste vor dem Arzt abzubauen.

„Wir haben viele Flüchtlingskinder, die noch nie beim Arzt waren“, berichtet die Lehrerin. „Insbesondere für sie ist es ein Gewinn, wenn sie erleben: Der Arzt tut mir nichts, sondern er will mir etwas Gutes.“ Insgesamt freuen sich die Lehrerinnen, dass der Praxisbezug die Kinder motiviert, mehr über ihren Körper zu lernen. „Unser großes Ziel ist schließlich, sie zu einem gesundheitsbewussten Leben anzuleiten. Im besten Fall fordern sie irgendwann aus eigenem Antrieb ihre Eltern auf, regelmäßig mit ihnen zum Arzt zu gehen, ihnen ein gesundes Pausenbrot zu bereiten oder die Freizeit bewegter zu gestalten.“



Kontakt Daten zu den jeweiligen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Schulen und der AOK-Regionaldirektionen finden Sie im Internet auf: www.gesundmachtschule.de unter dem Stichwort: **Materialien** > **Newsletter**.

► Unser neues Projekt:

Ich kenn mich aus

Das Teilprojekt „Ich kenn mich aus“ im Rahmen von *Gesund macht Schule* wurde mit dem Ziel konzipiert, Schulen zu unterstützen, Gesundheitsthemen zielgruppengerecht in den Unterricht zu integrieren. Die für das Projekt entwickelten Materialien richten sich sowohl an Kinder unterschiedlichen Alters, als auch an Kinder mit Förderbedarf (Lernen/Sprache) und Kinder mit Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache. Für das Teilprojekt „Ich kenn mich aus“ wurden im ersten Schritt ergänzende Materialien zum Themenfeld „Menschlicher Körper/Beim Arzt“ ausgearbeitet. Das Material verbindet Sprach- und Sachlernen. Inhaltlich konzentriert es sich auf Schlüsselfragen, die für Kinder von Bedeutung sind, um gesund zu bleiben, wie z. B.:

- Wie kann ich über Gesundheit und Krankheit sprechen?
- Wann und warum gehe ich zur einer Ärztin/ einem Arzt?

Zum Projekt „Ich kenn mich aus“ gehören ebenfalls neue Fortbildungsmodulare, die zeigen, wie das Material für die unterschiedlichen Zielgruppen effektiv eingesetzt werden kann. Darüber hinaus werden die bereits existierenden Elternbriefe im Rahmen von „Ich kenn mich aus“ in unterschiedliche Sprachen übersetzt.

Weitere Informationen zu „Ich kenn mich aus“ und zu den Fortbildungen finden Sie unter:

www.gesundmachtschule.de/ichkennmichaus



Gesundheitspreis gewonnen

Beim diesjährigen „Gesundheitspreis Nordrhein-Westfalen“ wurde das Projekt „Ich kenn mich aus“ mit dem Sonderpreis ausgezeichnet.

Das Projekt wurde prämiert, weil es das Ziel verfolgt, die gesundheitliche Versorgung von Kindern in besonderen Lebenssituationen zu verbessern und ihre Gesundheitskompetenz zu fördern. Wir freuen uns über die Anerkennung und möchten alle *Gesund macht Schule*-Schulen einladen, „Ich kenn mich aus“ in ihrer Schule umzusetzen.

Dem Husten was husten

Wie kommen Kinder gesund durch den Winter? Die Kinder- und Jugendärztin Christiane Thiele weiß, was das Immunsystem auf Trab bringt.

Was macht uns im Winter eigentlich anfälliger für Erkältungskrankheiten?

Einige Viren kommen vor allem zu bestimmten Jahreszeiten vor. Das gilt auch für Grippeviren. Sie gelangen gegen Oktober von Asien aus zu uns. Hinzu kommt: Im Winter stresst der Unterschied zwischen trockener Heizungsluft innen und kalter trockener oder feuchter Luft draußen das Immunsystem. Wenn die Atemwege durch die Heizungsluft austrocknen, können sie Viren weniger gut abwehren. Generell werden unsere Abwehrkräfte weniger angeregt, weil wir uns im Winter nicht so häufig draußen aufhalten und uns weniger bewegen. Schließlich verbreiten sich Erreger schneller von Mensch zu Mensch, weil wir öfter auf engem Raum zusammen sind.



Fitness fürs Immunsystem: Bei Wind und Wetter draußen unterwegs.

Was stärkt das kindliche Immunsystem?

Das Immunsystem reift an harmlosen Infekten wie einem klassischen Husten oder Schnupfen. Hat es bestimmte Erreger bereits kennengelernt, kann es bei einem erneuten Kontakt Antikörper mobilisieren. Auch ausreichend Bewegung am besten im Freien und genug Schlaf stärken die Abwehrkräfte. Ebenso sind Impfungen förderlich.

Welche Hygienemaßnahmen sind wichtig?

Kinder sollten sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen. Ein spezielles Desinfektionsmittel ist nicht nötig. Sind sie erkältet, sollten sie in ihre Ellenbeuge husten oder niesen – nicht in Richtung eines anderen Menschen und nicht in ihre Hand.

Was hilft bei Husten und Schnupfen?

Ein wesentlicher Faktor ist das Raumklima. Im Kinderschlafzimmer reicht eine Temperatur von 16 Grad, in Wohnräumen bis zu 20 Grad. Gegen trockene Heizungsluft hilft ein Raumbefeuchter. Eltern sollten ihrem Kind zudem immer wieder Wasser oder ungesüßten Tee anbieten – ausreichend trinken hält die Schleimhäute feucht. Hat das Kind einen Reizhusten, kann es auf einem zusätzlichen Kissen leicht erhöht schlafen. Ist seine Nase zu, hilft ihm vor dem Schlafengehen ein abschwellendes Nasenspray. Für die Nacht steht am besten eine Wasserflasche neben dem Bett.

Wann sollten Eltern mit ihrem Kind zum Arzt gehen?

Wenn es einen ausgeprägten quälenden Dauerhusten hat, angestrengt oder pfeifend atmet und sein Allgemeinzustand schlecht ist. Nicht notwendig ist ein Arztbesuch, wenn das Kind ab und zu hustet oder niest, aber ansonsten fit ist und spielt.



„Auch Zigarettenrauch macht Kinder anfälliger für Erkältungen und Atemwegserkrankungen. Sie wachsen daher am besten in einer rauchfreien Umgebung auf.“

Christiane Thiele ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin in Viersen und Vorsitzende des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Nordrhein.



Ihr Kind hat einen Reizhusten?

Ein Teelöffel Honig vor dem Einschlafen kann die Beschwerden lindern.

Es hat Fieber? Wickeln Sie ein Kühl-Pad in ein Tuch und legen Sie es dem Kind in die Leistengegend – vorausgesetzt, es empfindet das als angenehm.

Diese und viele weitere Tipps, was kranken Kindern guttut, bündelt die Broschüre

Wann muss ich mir Sorgen machen? Ein Ratgeber von Kinderärzten für Eltern von Kindern mit Atemwegsinfektionen.

Die Broschüre ist zum Preis von drei Euro erhältlich unter

www.hygiene-tipps-fuer-kids.de

Menüpunkt „Materialien bestellen“.



Kontakt

Ärztammer Nordrhein

Sabine Schindler-Marlow
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2030
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de

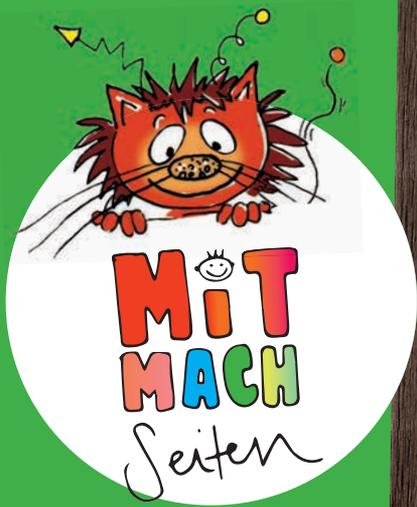
AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse

Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Sabine Schindler-Marlow, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Ein fieser Schnupfen

Habt ihr in diesem Jahr auch schon einen fiesen Schnupfen gehabt? Dann seid ihr in guter Gesellschaft. Kinder erkälten sich durchschnittlich sechs- bis zehnmal pro Jahr und haben einen Schnupfen.

Die häufigste Ursache für Schnupfen sind winzig kleine Bakterien oder Viren, die man mit dem bloßen Auge gar nicht sehen kann.

Sie kriechen ständig auf deinem Körper entlang und suchen einen Ort, der warm und feucht ist – so wie deine Nase, deine Ohren oder dein Mund.

Nur die wenigsten Bakterien sind schädlich für den Menschen. Besonders viele Bakterien leben in unserem Darm und helfen uns dort bei der Verdauung.

Wenn aber schädliche Bakterien oder Viren die Schleimhäute angreifen, dann wehrt sich unser Körper. Unsere Abwehrkräfte wehren jeden Tag Millionen von feindlichen Viren und Bakterien ab.



Was weißt du alles über Erkältungen? Teste dein Wissen hier!



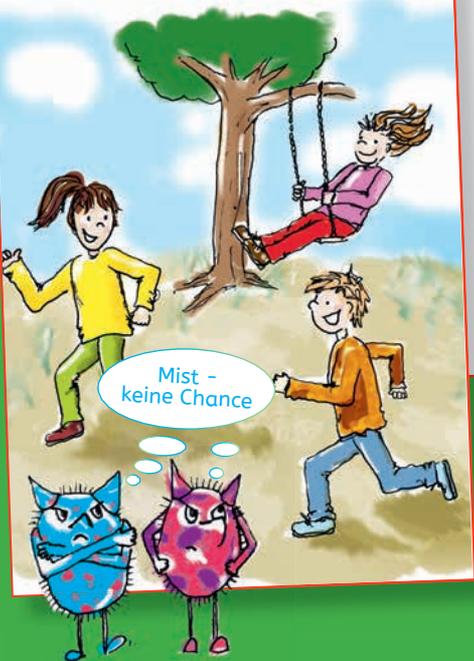
Stimmt oder stimmt nicht?



- 1 ... dass du dich beim Spielen draußen vor Erkältungen schützen kannst?
- 2 ... dass wir eine Erkältung bekommen, weil uns kalt war?
- 3 ... dass du nicht mit offenen Augen niesen kannst?



Stimmt:
Wer draußen spielt, stärkt seine Abwehrkräfte.



Stimmt nicht:
Denn Viren und Bakterien lösen die Erkältung aus, nicht Kälte. Trotzdem erkälten sich im Winter mehr Menschen als im Sommer. Das liegt vor allem daran, dass unsere körpereigene Abwehr bei Kälte nicht so gut funktioniert wie bei Wärme.

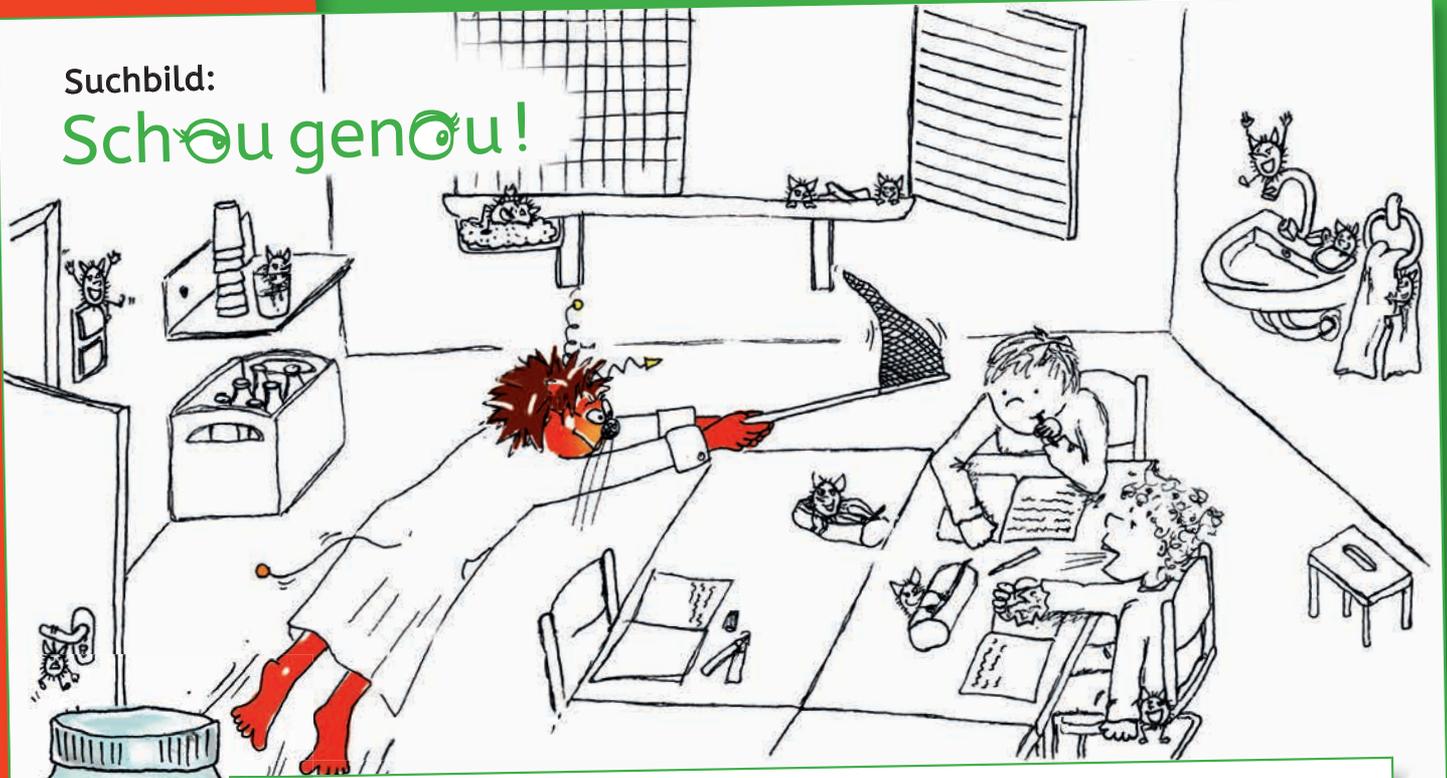


Stimmt:
Beim Niesen schließen wir automatisch die Augen. Denn beim Niesen spannt sich der ganze Körper an. Die Augenmuskulatur zieht sich zusammen, und wir schließen die Lider.



Suchbild:

Schau genau!



Wo überall haben sich die Viren und Bakterien versteckt?
 Hilfe Professor Schnurr, die 12 Viren und Bakterien einzufangen.

Die Auflösung findest du auf
www.gesundmachtschule.de/Mitmachseiten

"SCHÜTTTEL" rätzel

Da ist wohl der Körper beim Niesen ein bisschen durcheinandergeraten?
 Kannst du die Körperteile wieder in Ordnung bringen?

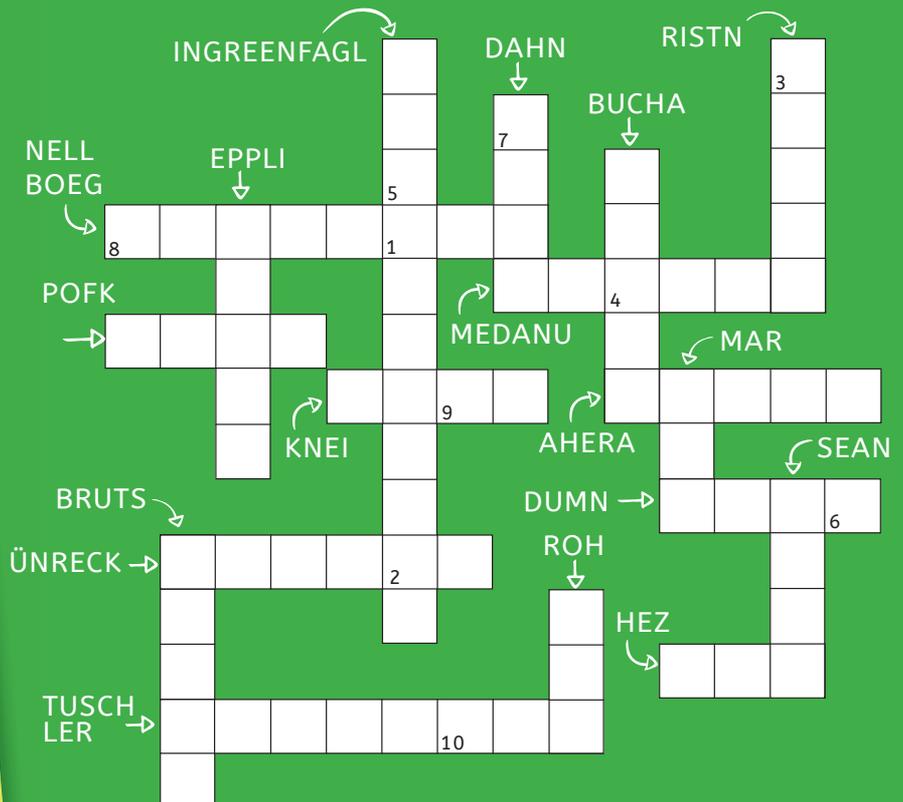
Professor
 Schnurr
 rät:



Gegen einige Krankheiten kann sich dein Körper nicht selbst wehren. Impfungen helfen deinem Körper, sich gegen einige Krankheiten besser zu schützen.

Hier findest du dazu Geschichten, Informationen und Spiele:

www.gesundmachtschule.de/Gesundheitstipps



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 !