

Praevikus – ein Präventionsprogramm für Schulkinder

Die Bausteine: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung

Julia Aufmkolk

Die Zahl übergewichtiger und adipöser Kinder (stark übergewichtig, BMI >30) in Deutschland steigt stetig an. Neuste Zahlen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen, dass 15% aller 3- bis 17-Jährigen übergewichtig sind. Davon ist jedoch bereits jeder Zweite bis Dritte stark übergewichtig.

Die Folgekosten für das gesamte Gesundheitssystem durch die Erkrankungen, die eine solch frühe Fettleibigkeit auslöst, werden sämtliche Vorstellungen sprengen. Diagnosen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck und die daraus entstehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind keine altersbedingten Erscheinungen mehr. Erschreckenderweise sind heute bereits 12-Jährige von solchen Diagnosen betroffen.

Doch nicht nur die körperlichen Folgen sind gravierend, insbesondere die seelische Belastung für dicke Kinder ist enorm. Die Kinder sind von täglichen Vorurteilen, Diskriminierungen und Hänseleien, besonders in der Schule, betroffen. Die Folgen sind Depressionen, Ess-Störungen und Angstzustände. Man muss sich solche Bilder vor Augen führen, um zu verstehen, von welch großer Bedeutung gesundheitsfördernde Maßnahmen heute sind.

Das Praevikus-Projekt wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, dieser Situation junger Menschen entgegenzuwirken. Neben den Themen Ernährung und Stressbewältigung stellt das Bewegungsmodul den dritten Baustein von Praevikus dar. Durch die

Kombination dieser Elemente soll die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen verbessert werden. Über den Lebensraum Schule wird Kindern im Alter von 10 bis 12 Jahren (5./6.Klasse) auf theoretischer und vor allem praktischer Basis eine gesunde Lebensweise nahe gebracht. Neben der Verhaltensänderung der Kinder unterstützt Praevikus Schulen bei der Entwicklung eines gesundheitsbewussten Schulprofils.

Das Präventionsprogramm wurde vom gleichnamigen Verein, dem Praevikus e.V., 2006 ins Leben gerufen. Seit der Gründung wurde Praevikus mit der Geschwister-Scholl-Schule aus Gütersloh bis heute in mehreren Pilotphasen erprobt und weiterentwickelt. Inzwischen ist das Präventionsprogramm soweit ausgereift, dass es optimal in den Schulalltag integriert und von den Lehrkräften umgesetzt werden kann.

Bewegungserlebnisse ohne Leistungsdruck

Für diesen Artikel wird schwerpunktmäßig das Bewegungsmodul behandelt, um Hinweise für die Praxis zu liefern. Während der Durchführung des Praevikus-Programms soll den Schüler/innen vermittelt werden, dass Bewegung abwechslungsreich sein kann und nicht mehr gleichzusetzen ist mit dem lange vorherrschenden Leistungsgedanken. Besonders übergewichtige Kinder werden durch

diesen Leistungsdruck meist dermaßen abgeschreckt, dass sie immer weniger Freude an den Sporteinheiten empfinden, bis hin zur gänzlichen Verweigerung der Sportausübung, aus Angst, zu versagen.

Bewegungserlebnisse müssen Kindern in erster Linie Spaß machen, um eine langfristige Bindung zu erzielen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Gruppenerlebnis und der Gemeinschaftssinn. Praevikus kombiniert diese beiden Punkte und geht somit in einem ersten Schritt weg von den gewöhnlichen Themen aus dem Sportunterricht.

Die theoretischen Inhalte der Vorbereitungsphase, die in der Schule gemeinsam mit dem Lehrer und der Klasse erarbeitet werden, richten sich an die Physiologie des menschlichen Körpers. Anhand von Unterrichtsmaterialien lernen die Schüler/innen altersgemäß den Bau und die Funktion der Wirbelsäule und das Erstellen eines Fußabdrucks. Begleitend werden in einer praktischen Unterrichtseinheit Haltungsspiele und -experimente durchgeführt, die eine Sensibilisierung der Körperwahrnehmung fördern und Haltungsschwächen abbauen (Abb. 1a u. 1b).

Um einen Ist-Stand der motorischen Fähigkeiten der Kinder zu erhalten, wird als zusätzliches Element in der Vorbereitungsphase der erweiterte Münchner Fitnessstest (eMFT¹)

¹ eMFT setzt sich zusammen aus dem Münchner Fitnessstest (MFT nach RUSCH/IRRGANG) und einer Ausdauerübung (Sechs-Minuten-Lauf nach Bös/MECHLING)



Abb. 1a u. 1b: Physiologie und Anatomie der menschlichen Wirbelsäule mit direktem Praxisbezug

durchgeführt (Abb. 2). Dieser Test ermittelt die motorischen Stärken und Schwächen in den Bereichen Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit. Eine erneute Anwendung des Tests ist nach einem Jahr geplant, um Veränderungen durch das Praevikus-Programm zu überprüfen.

Eine Projektwoche zum Thema Gesundheit

Als zweite Phase folgt die Erlebnisphase von Praevikus in Form einer einwöchigen Projektfahrt mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit. Die Fahrt führt ins naturbelassene märkische Sauerland und wird in den Räumlichkeiten einer Mutter-/Vater-/Kind-Kurklinik durchgeführt.



Abb. 2: Durchführung des erweiterten Münchner Fitnesstests zur Feststellung der motorischen Fähigkeiten der Schüler/innen

In einen festen Stundenplan integriert, erleben die Schüler/innen in dieser Zeit tägliche Einheiten wie Aqua-Fitness, Kinder-Rückenschule und Psychomotorik. Diese besonderen Bewegungserlebnisse knüpfen an die theoretisch vermittelten Inhalte aus dem Unterricht an und werden den Kindern durch das Fachpersonal von Praevikus nahe gebracht. Dazu zählen Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ernährungsfachkräfte, Heilpädagogen, Psychologen, Sozialpädagogen und Erzieher.

Bei den Einheiten der Aqua-Fitness werden die natürlichen Eigenschaften des Wassers genutzt, um bei den Kindern Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu fördern. Physikalische Gegebenheiten wie der Auftrieb im Wasser, beispielsweise von Schwimmbrettern oder Pool-Nudeln (Abb. 3), lassen die Kinder spielerisch an ihre Grenzen stoßen, doch da durch den kühlenden Effekt des Wassers die Herzfrequenz automatisch um 5–20 Schläge pro Minute geringer ist als an Land, kann dieses

moderate Training ideal genutzt werden.

Der Vorteil für übergewichtige Kinder liegt auf der Hand: Die Belastung von Knochen und Gelenken ist viel geringer und man verspürt einen nahezu schwerelosen/schwebenden Zustand. Als weiterer positiver Aspekt des Wassertrainings kann der natürliche Wasserwiderstand angeführt werden, der größer ist als der der Luft. Dieser erhöht sich mit zunehmender Geschwindigkeit und je größer die Fläche ist, die durch das Wasser bewegt werden möchte. Vielseitige Spiel- und Bewegungserfahrungen

können bei der Aqua-Fitness von den Kindern gesammelt werden.

Die Inhalte der Kinder-Rückenschule knüpfen an die zuvor theoretisch erlernten Inhalte aus der Schule an. Dazu dienen zunächst praktische Experimente zur Wirbelsäulenbeweglichkeit. Um das Thema für die Kinder greifbar zu machen, bekommen die Bandscheiben den Namen „Bandschis“ und werden je nach positiver oder negativer Belastung des Rückens beispielsweise grün oder rot² gekennzeichnet. In Anlehnung daran wird kindgerecht erarbeitet, was rückengerechtes Hinsetzen – Sitzen – Aufstehen bedeutet und wie man schwere Gegenstände richtig trägt.



Abb. 3: Aqua-Fitness-Einheit im Schwimmbad mit verschiedenen Materialien

² Grün und Rot, abgeleitet vom Ampelsystem; grün = die Bewegung tut gut, du kannst so weitermachen, rot = Halt/Stop, die Bewegung tut weh