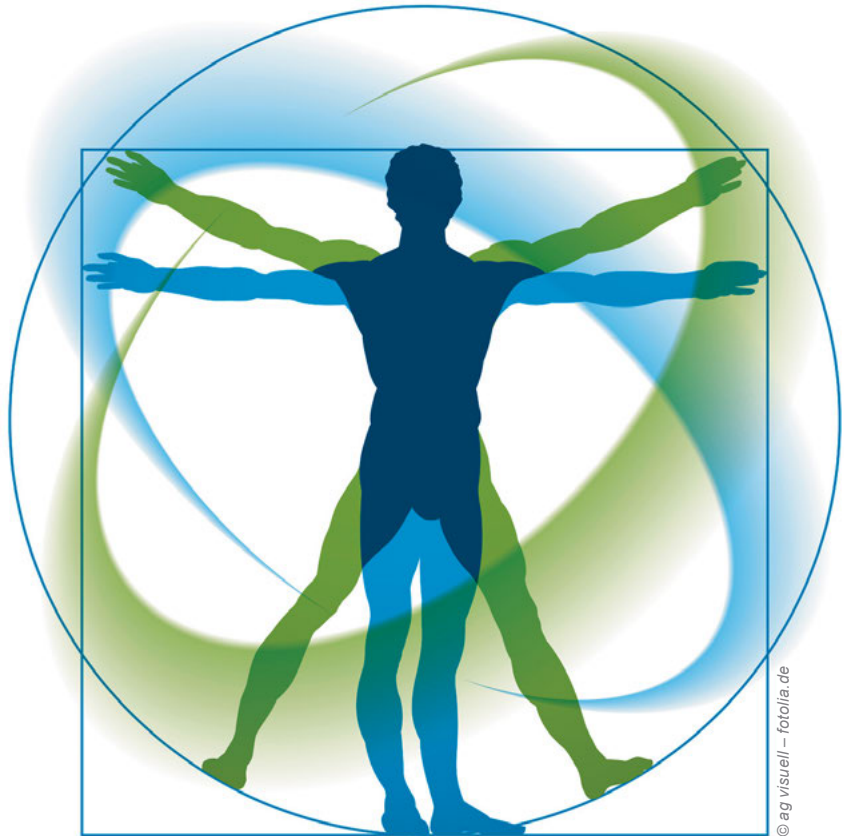


„Gesundheit und Prävention“ als Schulfach

In acht Beiträgen informieren Experten im „Bayerischen Ärzteblatt“ über verschiedene Aspekte der Prävention aus gesundheitspolitischer Sicht. Die Beiträge erscheinen vierteljährlich, der erste Beitrag wurde in der Januar/Februar-Ausgabe 2017 des „Bayerischen Ärzteblattes“ veröffentlicht. In dieser Ausgabe schreiben Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), und Dr. Ulrike Seider (BLÄK) über „Gesundheit und Prävention“ als Schulfach.

Die Redaktion



Der 75. Bayerische Ärztetag forderte das Bayerische Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst auf, im Lehrplan an bayerischen Schulen das Fach „Gesundheit“ ab der 1. Jahrgangsstufe bis zum Schulabschluss einzuführen. Dies wäre ein grundlegender Schritt, Prävention mit Leben zu erfüllen. Durch die zunehmende Anzahl von Ganztagsklassen hat sich die Schule von einem Lernort zu einem sozialen Lebensraum gewandelt. Gesundheitsförderung und Prävention an Schulen gewinnen an Bedeutung. Damit Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt „Schule“ effektiv und nachhaltig verankert werden kann, wäre die Einführung eines Schulfaches „Gesundheit und Prävention“ nicht nur ein politisches Signal. Die Schulzeit würde genutzt, um frühzeitig gesundheitsförderliches Verhalten zu festigen, denn in dieser Lebensphase ist Lernen am nachhaltigsten. Im vom Bundestag und Bundesrat beschlossenen

Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) spiegelt sich die politische Bedeutung von Gesundheitsförderung und Prävention wider. Lebenswelten, so auch die Schule, sollen davon profitieren. Bereits 2012 hat sich die Kultusministerkonferenz in ihrem Beschluss „Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule“, wie folgt geäußert: „Gesundheitsförderung und Prävention sind integrale Bestandteile von Schulentwicklung. Sie stellen keine Zusatzaufgaben der Schulen dar, sondern gehören zum Kern eines jeden Schulentwicklungsprozesses.“

Schulfach „Gesundheit und Prävention“

Mit einem Schulfach „Gesundheit und Prävention“ könnten die Gesundheitsthemen, die

derzeit fächerübergreifend unterrichtet werden, gebündelt und altersgerecht vermittelt werden. Den Themen rund um Gesundheit und Prävention würde so ein eigener Raum gegeben und damit die Bedeutung von Gesundheit unterstrichen. Gesundheitsunterricht von der 1. Klasse an würde die große Chance bergen, jedem Schüler und jeder Schülerin medizinische Grundkenntnisse zu vermitteln und innerhalb der Schulfamilie aktiv gesundheitsförderliches Verhalten zu erlernen. Die Wissensvermittlung über eine ausgewogene Ernährung und das eigenständige Herstellen gesunder Mahlzeiten gehörten ebenso wie die Bewegungsförderung dazu. Altersadaptiert könnten im Gesundheitsunterricht Themen wie Hygiene, Krankheits- und Unfallverhütung, der sichere Umgang mit Medien, Sexualaufklärung, Drogen und Sucht, Gewalt und Mobbing vermittelt werden. Auch die Förderung von Lebenskompetenzen wie das Erlernen eines angemessenen Zeitmanage-



Mit der Lebensretter-Zauberformel „Prüfen. Rufen. Drücken“ haben fast 12.000 Schülerinnen und Schüler 2013 in Münster einen Weltrekord im gleichzeitigen Reanimationstraining aufgestellt.

ments, um in Schule und Freizeit die eigenen Ressourcen sorgfältig einzusetzen, sollte im Gesundheitsunterricht integriert werden.

Eine Ausbildung der Schülerinnen und Schüler in Erster Hilfe würde Mitverantwortung und soziale Verhaltensweisen stärken und ein Leben lang vorhalten. Einen Kreislaufstillstand zu erkennen, einen Notruf abzusetzen und mit Wiederbelebensmaßnahmen zu beginnen, sollte deshalb Gegenstand im Gesundheitsunterricht für Schüler ab der 7. Jahrgangsstufe sein. Viele Notfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld, sodass Jugendliche mit entsprechender Schulung effektiv helfen könnten. So hat die Kultusministerkonferenz 2014 in Düsseldorf die Einführung von Modulen über das Thema „Wiederbelebung“ befürwortet.

Derzeit werden in den Schulen verschiedene Projekte zur Förderung der Gesundheit, wie „Klasse2000“, „Grundschulkinder als Gesundheitsexperten“, schulische Sexualerziehung durch das Angebot einer „Ärztinnen-Informationsstunde“ der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung (ÄGGF), „DIE RAKUNS – Das gesunde Klassenzimmer“ und viele andere mehr angeboten. Diese sind jedoch nicht regelmäßig im Schulablauf integriert und eventuelle Kosten werden von den Eltern getragen. Auch wenn die Projekte sehr vielseitig sind, ist doch auch ein

strukturiertes Vorgehen erforderlich, um parallele Strukturen zu vermeiden. Oft werden Projekte nur für eine begrenzte Zeit durchgeführt und immer wieder nur einzelne Aspekte der Gesundheit in den Blick genommen. Nicht jede Schule bietet Projekte zur Gesundheitsförderung an, da dies von der Initiative der Verantwortlichen in der Schule abhängt. Zum Beispiel nahmen bundesweit im Schuljahr 2015/16 an „Klasse2000“ nur ca. 14 Prozent aller Grundschulklassen teil.

Ein zusätzliches Unterrichtsfach „Gesundheit und Prävention“ müsste nicht gleichzeitig mit einer Erhöhung der Wochenstundenzahl einhergehen, da die bereits in den unterschiedlichsten Fächern unterrichteten gesundheitsrelevanten Themen im Gesundheitsunterricht gebündelt würden.

Gesundheitsthemen aus der Schule in die Gesellschaft tragen

Kinder und Jugendliche tragen das in der Schule Erlernte in ihre Familien hinein. Mit den Gesundheitsthemen würde ein Bogen zwischen den Generationen geschlagen, ganz im Sinne der Gemeinschaftsaufgabe „Prävention und Gesundheitsförderung“. Die in der Schule erlernte Kompetenz in Gesundheitsfragen würde ein Leben lang zur Förderung eines gesunden

Lebensstils beitragen. Schülerinnen und Schüler lernten Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Gesundheit anderer zu übernehmen.

Die Gesundheitssituation von Kindern und Jugendlichen

Der Lebensstil wird früh in der Kindheit geprägt. Er wird maßgeblich durch die Familie beeinflusst. Die gesundheitlichen Chancen auf ein von Krankheit und Gesundheitsstörungen unbelastetes Leben sind nicht gleich verteilt. Vor allem Kinder aus sozial benachteiligten Familien haben erhöhte Gesundheitsrisiken, die auf dem Lebensstil und den Lebensumständen der Familien beruhen können [1]. Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS-Basiserhebung, 2003 bis 2006) legte Daten von Kindern und Jugendlichen im Alter von 0 bis 17 Jahren vor. Demnach waren in Deutschland insgesamt 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen von drei bis 17 Jahren übergewichtig (Adipositas miteingeschlossen) und 6,3 Prozent adipös [2]. Referenzwerte aus den 1980er- und 1990er-Jahren belegen, dass der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in diesem Zeitraum um 50 Prozent zugenommen, während sich die Adipositasprävalenz sogar verdoppelt hat. Für

Kinder ab dem Grundschulalter war die Zunahme besonders groß [3]. Der Einfluss des Gebrauchs von elektronischen Medien durch Kinder und Jugendliche wirkt sich zunehmend aus. Verbringen Kinder und Jugendliche der Altersgruppe von elf bis 17 Jahren viel Zeit vor Fernseher, Spielkonsole oder Computer, sinkt die Chance, dass sie Sport treiben [4]. So bewegen sich gerade einmal 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen ausreichend. Körperliche Aktivität beugt jedoch gesundheitliche Risikofaktoren vor, speziell Übergewicht und Adipositas. Aktuell rauchen zwölf Prozent der 11- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland. Ein riskanter Alkoholkonsum ist bei 15,8 Prozent der Heranwachsenden festzustellen, regelmäßiges Rauschtrinken bei 11,5 Prozent [5].

Die Zahlen aus der KiGGS-Studie erfordern entsprechende Konsequenzen und Mut zu neuen Strategien, sodass Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule gelebt werden können.



Innerhalb einer halben Stunde lernten die Schüler das richtige Verhalten im Notfall.

Gesundheitsförderung und Prävention sind Schlüsselinvestitionen

Das 2015 beschlossene Präventionsgesetz sieht vor, gesundheitsfördernde Maßnahmen in Lebenswelten zum Beispiel in Schulen, Kindertagesstätten und am Arbeitsplatz umzusetzen. Mit dem Lebensweltansatz sollen auch diejenigen erreicht werden, die von sich aus kaum Präventionsangebote wahrnehmen würden. Einzelne Evaluationen haben nachgewiesen, dass Gesundheitsprogramme wirken. So hat eine Studie der Universität Bielefeld von 2013 bis 2015 zum Programm Klasse2000 gezeigt, dass sich Klasse2000 positiv auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Schülerinnen und Schüler auswirkt. Jedoch hängt die Umsetzung von der Bereitschaft der Verantwortlichen in den Lebenswelten ab. Ein Konzept, das die Qualität von Gesundheitsprogrammen erfasst, ist bis jetzt nicht vorhanden. Ein im Lehrplan fest verankertes Schulfach „Gesundheit und Prävention“ kann

speziell auf die Schülerinnen und Schüler in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen zugeschnitten und in allen Schultypen langfristig und strukturiert integriert werden, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. Der Grundstein zum Gestalten der äußeren Einflüsse auf die eigene Gesundheit und die Gesundheit der nachfolgenden Generation kann somit hier bei den Schülerinnen und Schülern frühzeitig gelegt werden. Durch die Vielseitigkeit dieses Schulfaches wird das Interesse für Gesundheit und Prävention bei den Schülerinnen und Schülern geweckt. Es könnte die Grundlage für eine Ausbildung oder ein Studium im Gesundheits- und Pflegebereich bilden und sich außerdem die nötige gesellschaftliche Wertschätzung, insbesondere für die Pflegeberufe, entwickeln. Gesundheitsförderung und Prävention ist ein lebensbegleitender Prozess. Gesundheitsunterricht entfaltet

durch den frühen Beginn in der Kindheit eine nachhaltige Wirkung und bedarf eines politischen Signals.

Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter www.bayerisches-ärzteblatt.de (Aktuelles Heft) abgerufen werden.

Autorinnen

Dr. Heidemarie Lux,
Vizepräsidentin der Bayerischen
Landesärztekammer (BLÄK)

Dr. Ulrike Seider,
BLÄK

Lieber Blutdruck,
So geht es nicht weiter, Du musst Dich endlich mal fallen lassen! Ich mach mir Sorgen um Gefäße und Nieren. Auch das Hirn ist in Gefahr. Wir halten den hohen Druck nicht mehr länger aus. Glaub mir, es ist sehr wichtig für eine gesunde Zukunft, dass Du runter kommst.

Lass Dich drücken!

Herzlein

unter 140/90 mm Hg

PS: Wenn Du noch mal reden willst, ruf mich an:
06221 588555

DEUTSCHE
HOCHDRUCKLIGA



www.hochdruckliga.de