

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kinder & Gesundheit - was Erwachsene wissen sollten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Kinder & Gesundheit

Was Erwachsene wissen sollten

6 Auftakt

- 7 Gesundheit hängt vom Wohlstand ab
- 9 Ver-rückte Welt

Kapitel 1

14 Salutogenese oder: Was hält Kinder und Erwachsene gesund?

- 16 Fühlt sich ein Mensch mit Behinderung krank?
- 19 Nichts geht über Selbstwirksamkeit

Kapitel 2

22 „Ich träume davon ...“ – gesund leben

- 24 Gesund essen und trinken
- 25 Wirkung auf Umwelt und Kindergesundheit
- 32 Kinder essen, wie sie aufwachsen
- 36 „The world has stopped moving“
- 39 Was bewirkt Bewegung genau? – Zahlen und Fakten

Kapitel 3

42 Kindliche Psyche und Gesundheit

- 44 Auswirkungen von Krisen
- 47 Mit Kindern über Krieg sprechen
- 49 EXKURS 1: Reden über Krieg
- 50 Sich selbst mögen und Freunde haben
- 52 Verlässliche Bindungen: Auf wen kann ich mich verlassen?
- 52 Kritisch denken und „nein“ sagen können

Kapitel 4

56 Kinderschutz

- 58 Pflichtaufgabe: Anhaltspunkten nachgehen
- 59 Vorgehen bei Kindeswohlgefährdung
- 60 Trauma durch Krieg und Flucht
- 62 EXKURS 2: Selbstfürsorge, Beziehungsgestaltung und Gesundheit
- 66 Resilienz: Jedes Kind hat Schutzfaktoren

Kapitel 5

68 Emotionale Intelligenz: Gefühle akzeptieren

71 Die Bedeutung von Sprache

Kapitel 6

74 Kinderrechte und Partizipation

77 Partizipation in der Praxis

78 Vom Kind aus denken und kooperieren

79 Musik und Kunst: Gesundheit aus sich selber schöpfen

Kapitel 7

84 Gesunde Schulen: Orte des Wohlbefindens und der Gesundheit

87 Kinder haben Schätze, heben wir sie genug?

92 Zum Zusammenhang von Wohlbefinden und Leistungsfreude

92 Positive Wirkungen eines guten Schulklimas

Kapitel 8

98 Adulthood oder: Wenn Erwachsene die Grenzen der Kinder überschreiten

Kapitel 9

102 Gesundheitsmanagement und Hygiene

104 Hygiene in der Familie, Kita und in der Schule

106 Laute Räume stressen

109 Alle Sinne in Bewegung bringen

113 Gesundheitsmanagement in der Kita

115 Rituale: Ruheinseln für Körper, Seele und Gehirn

120 Anhang

120 Bildnachweise

121 Anmerkungen

124 Literatur

128 Download-Code

Auftakt

6

Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung,
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.

(Thomas von Aquin, 1225 bis 1274, Theologe und Philosoph)

Ein Buch zum Thema Gesundheit zu schreiben, lässt sich thematisch kaum begrenzen. Wenn man einem umfassenden Gesundheitsbegriff folgt – und das tun wir beiden Autorinnen –, dann beginnt Gesundheit bei unserer Haltung zum Leben und hört bei der Auswahl von gesunden Lebensmitteln oder regelmäßigen sportlichen Aktivitäten noch lange nicht auf. Deshalb haben wir uns für das Zitat von Thomas von Aquin als Einstieg in das Buch entschieden. „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“ Es passt auch ganz wunderbar zu dem umfassenden Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der – zusammen mit dem Zitat – der „Rote Faden“ durch dieses Buch sein soll.

Was genau sagt die WHO? Ihre Kernaussage lautet: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Dieser Einsicht liegt das Verständnis zugrunde, dass Gesundheit mit Wohlergehen zu tun hat. Wohlergehen wiederum hängt damit zusammen, wie wir uns Lebensfreude bewahren. Mit diesem Verständnis von Gesundheit schließen wir kein Kind und keinen Erwachsenen aus, der an einer Krankheit oder einem Handicap leidet. Wer erkrankt ist oder mit einer Behinderung lebt, kann sich trotzdem an einem relativen Wohlergehen erfreuen.

Wenn wir diese Haltung einnehmen, wenn wir danach schauen, was zu unserem Wohlergehen führt, dann schulen wir den Blick dafür, was uns selbst guttut. Dann können wir uns – in unserem eigenen Tempo und angelehnt an unsere körperliche, seelische und emotionale Verfassung – darin üben, auf uns selbst zu hören, wahrzunehmen, wie es uns geht, und zu reagieren. Das scheint uns auch deshalb ein zielführender Ansatz für unser Buch zu sein, weil es immer mehr Menschen in Deutschland daran zu mangeln scheint, das eigene Wohlergehen richtig einzuschätzen. Laut eines Reports der Krankenversicherung DKV und der Sporthochschule Köln hat nur noch jede:r neunte Bürger:in einen gesunden Lebensstil. Dabei erstaunte die Wissenschaftler:innen, dass die zunehmend gestressten Menschen nur in einem geringen Maße ein Bewusstsein für ihren Lebensstil und ihr Stressempfinden hatten.¹ Vielleicht haben sie verlernt, innezuhalten. Wir haben uns deshalb überlegt, unsere Leser:innen hin und wieder zum Innehalten einzuladen. Sie erkennen diese Einladung an den Kästen mit der Sanduhr.

Innehalten heißt für uns, sich einen Moment zu vergewissern, wie es mir geht, was mich gerade stresst, was ich dennoch bereit bin, anzunehmen und zu gestalten, oder wozu ich Abstand herstellen möchte. Wenn Erwachsene – insbesondere Fachkräfte in Kita und Kindertagespflege sowie Lehrerinnen und Lehrer – dies können oder bereit sind, es zu lernen und zu üben, wirken sie unwillkürlich als Vorbild für Kinder. Wir zeigen damit einen Weg der Prävention auf, der viel damit zu tun hat, wie wir uns in der temporeichen, digitalen und ent-



Einladung zum Innehalten

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Was fällt Ihnen zu diesen Fragen ein? Was geht Ihnen durch den Kopf? Welche Frage berührt Sie besonders?

- Woran spüre ich, dass es mir gut geht?
- Mit wem teile ich das gute Gefühl, dass es mir gut geht?
- Woran spüre ich, wenn es mir nicht so gut geht?
- Mit wem teile ich das Gefühl, dass es mir nicht so gut geht?

- Wie lange möchte ich aushalten, dass es mir nicht gut geht?
- Wann beginne ich, mir Gedanken zu machen, wie ich einen nicht so gesunden Zustand abschwächen kann?
- In welchem Maße bin ich bereit, neue Wege auszuprobieren, um mich in einem umfassenden Sinne gesund zu halten?

grenzten Welt bewegen wollen. Dieser Weg des Innehaltens und Auf-sich-selber-Schauens verlangt Selbstdisziplin und Selbstfürsorge. Doch für diese Anstrengung winkt ein Lohn: Er mindert die Gefahr von klassischen Zivilisationskrankheiten wie z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht und selbst Karies. Auch Diabetes mellitus Typ 2 und Darmkrebs werden inzwischen zu den Wohlstandskrankheiten gezählt. Diese Krankheiten heißen zwar immer noch Zivilisationskrankheiten, weil sie einst durch die Lebensweise der westlichen Welt („Zivilisation“) entstanden sind, doch die gesundheitlichen Folgen erstrecken sich heute auf einen großen Teil der Weltbevölkerung. Der Grund dafür liegt darin, dass – befördert durch Globalisierung und Urbanisierung – industriell gefertigte Lebensmittel weltweit viele traditionelle Speisen ersetzt haben.

Gesundheit hängt vom Wohlstand ab

Die Ausbreitung der Zivilisationskrankheiten hat weitreichende soziale Folgen. Heute zeichnet

die Gesundheitsforschung folgendes Bild: Sie beschreibt, dass die durch den Lebenswandel hervorgerufenen Zivilisationskrankheiten starke Zusammenhänge zum materiellen Wohlstand und zum Bildungsniveau und damit zum sozialen Status aufweisen. Plakativ formuliert: Arme und weniger gebildete Menschen sind häufiger krank und sterben früher. Für diesen Zusammenhang gab es in den vergangenen zwei Jahrzehnten immer wieder gut dokumentierte Belege. So verweist etwa eine Studie des Berlin-Instituts für Bevölkerung und Entwicklung im Jahr 2017 darauf, dass die Gesellschaft in vielen Industrieländern in zwei Gruppen unterteilt sei. Auf der einen Seite seien jene, die ein sehr hohes Alter erreichen und dabei lange fit und gesund bleiben. Auf der anderen Seite stünden die weniger Privilegierten, die tendenziell eher riskante Verhaltensweisen pflegen, denen der Lebensstress zusetzt und die häufiger erkranken und früher sterben. Auch gebe es regional große Unterschiede bei der Entwicklung des durchschnittlichen Lebensalters: So können neugeborene Jungen im wohlhabenden bayerischen Landkreis Starnberg mit rund acht Jahren mehr

Lebenszeit rechnen als ihre Geschlechtsgenossen in der ehemaligen Schuhmachermetropole Pirmasens in Rheinland-Pfalz.² Zwei Jahre später (2019) veröffentlichte das Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock zu dem Thema erstmals eine Studie auf der Grundlage eines sehr hohen Datensatzes der Deutschen Rentenversicherung mit mehreren Millionen Versicherten. Anhand des Sterblichkeitsrisikos bzw. der Lebenserwartung konnte erfasst werden, dass der Abstand zwischen Arm und Reich bei der durchschnittlichen Lebenserwartung in den letzten 20 Jahren stark gewachsen ist. Übrigens: Der Zusammenhang von sozialem Status und Gesundheit gilt auch für psychische Krankheiten.

Was für Erwachsene nachgewiesen werden konnte, gilt auch für Kinder. Nach der KiGGS-Erhebung (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland) des Robert Koch-Instituts (RKI) sind Mädchen und Jungen aus Familien mit einem niedrigen sozioökonomischen Status deutlich häufiger psychisch auffällig als Gleichaltrige aus Familien mit mittlerem und hohem sozioökonomischem Status.³ Übrigens zeigen Jungen dabei, so die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vom RKI, häufiger psychische Auffälligkeiten als Mädchen. Um die vom sozialen Status abhängige gesundheitliche Ungleichheit zu verringern, fordern Expertinnen und Experten des Public Health wie Prof. Dr. Stefan Sell von der Hochschule Koblenz seit einigen Jahren, dass alle Politikbereiche sich mit Gesundheit befassen sollen.

Eine Ernährungs- und Verkehrswende wäre doppelter Gewinn für Kinder.⁴



„Verkehrswende“: Niels trägt sein Dreirad



Es muss bewusst werden, dass der Weg, wie die Kinder aufwachsen, immer in mindestens zwei Richtungen wirkt: auf die individuelle Gesundheit und auf das Wohl des Planeten. Daher will der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte Eltern und Politik für das Thema „Healthy Kids and Healthy Planet“ (Gesunde Kinder und gesunder Planet) gewinnen und ihnen die Synergieeffekte von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und geringerem Medienkonsum für Klima und Kindergesundheit zeigen.

Ver-rückte Welt

Dieses Buch entsteht nicht nur mitten in der Corona-Pandemie, sondern auch in einer Zeit des Krieges in Europa. Für viele Menschen ist ihre Welt, die private wie die politische, verrückt, und zwar im Wortsinne. Sie ist ver-rückt.

Für die akute Phase der Pandemie galt zunächst – und gilt teilweise immer noch –, dass wir keine eindeutige Sicherheit für den Umgang mit diesem Virus, keine gültigen Maßstäbe gefunden haben. Erinnern wir uns: Man wusste zu Beginn der Pandemie über einen längeren Zeitraum einfach nicht genau, was die angemessene Reaktion auf Covid ist. Das zeigte sich zum Beispiel an den Hamsterkäufen. Die einen tippten sich angesichts der Unmengen von Toilettenpapier-Einkäufen verständnislos an die Stirn, den anderen stand die Panik im Gesicht bei der Vorstellung, kein Papier auf der Klorolle zu haben. Ein zweites Beispiel: Galten Masken zu Beginn der Pandemie als wenig hilfreich, waren sie wenig später aus unserem öffentlichen Alltag nicht mehr wegzudenken. Noch ein Beispiel: Wenn wir uns krank fühlen und nicht wissen, was uns fehlt, gehen wir normalerweise zu Ärztinnen und Ärzten. Wir vertrauen darauf, dass sie wissen, was wir brauchen, damit wir wieder gesund werden. Angesichts der unterschiedlichen Folgen einer Corona-Erkrankung müssen wir ertragen, dass unsere hochqualifizierten medizinischen Fachkräfte keine gesicherten Antwor-

ten geben können. Und noch heute, bald drei Jahre später, agiert das medizinische Personal bei der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Longcovid-Symptomen notgedrungen nach dem Prinzip von Trial an Error (Versuch und Irrtum).

„Wissenschaft heißt, vorwärts zu irren.“ Das hat die in der Pandemiezeit bekannt gewordene Wissenschaftsjournalistin Mai Thi Nguyen-Kim in einem Interview treffend formuliert. So ganz verschwunden ist diese Unsicherheit trotz der Impfkampagnen immer noch nicht. Es stellt sich deshalb auch die Frage, ob sich die unterschwellige Anspannung nicht tief eingräbt in unser kollektives Bewusstsein; als inhalierte Erfahrungen aus einer ver-rückten und vorwärtsirrenden Zeit. Der Wissenschaftler Thomas Bauer erläuterte 2018 in einem Interview im Deutschlandfunk: „Menschen sind von Natur aus eher dazu geneigt, Ambivalenzen zu vermeiden. Wenn man eine komplexe Kultur hat, in der die Menschen vor allem den Umgang miteinander trainieren – also Höflichkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft –, dann entwickelt sich eine höhere Ambiguitätstoleranz, weil man gelernt hat, Dinge zu wollen, die dem augenblicklichen Interesse vielleicht widersprechen. Wenn aber eine Kultur in Bedrängnis kommt, dann fällt das oft weg.“⁵

Eine Kultur in Bedrängnis – so könnten wir unser Gefühl angesichts der Auswirkungen der Pandemie und des Krieges in Europa bezeichnen. Aber wollen wir Höflichkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft aufgeben? Sicher nicht! Die große Aufgabe für uns Erwachsene lautet deshalb: Lernen, mit Unsicherheiten (Ambiguität) verantwortungsvoll umzugehen. Wir sollten uns darin üben, der heranwachsenden Generation vorzuleben, wie man abwägt; wie man sich Informationen holt und diese einordnet; wie man ausprobiert, innehält und neu entscheidet; wie man Prioritäten setzt und Freude und Glück Ausdruck verleiht.



Einladung zum Innehalten

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Was fällt Ihnen zu diesen Fragen ein? Was geht Ihnen durch den Kopf? Welche Frage berührt Sie besonders?

- Wie reagiere ich, wenn mich eine Information beunruhigt?
- Mache ich mir schnell Sorgen oder denke ich eher: „Wird schon nicht so schlimm werden“?
- Versuche ich, der Information auf den Grund zu gehen?

- Wie recherchiere ich den Wahrheitsgehalt der Information?
- Welche Medien nutze ich, um mehr über den Sachverhalt zu erfahren?
- Welche Möglichkeiten habe ich, um mich nicht von beunruhigenden Themen beherrschen zu lassen?

Was heißt das für unsere Kinder? Sie wachsen in einer Welt auf, die für uns Erwachsene unsicherer geworden ist. Das wird zwar angesichts politischer Unruhen und der Zunahme globaler Gefahren seit Jahrzehnten beklagt, aber nun steht unsere eigene Gesundheit, in schweren Fällen sogar unser Leben und das der uns am Herzen liegenden Menschen auf dem Spiel. Ganz konkret und nah, nicht weit weg, sondern unmittelbar im Alltag, als akute, jederzeit auftretende Attacke auf unsere Gesundheit. Das ist schwer auszuhalten für uns Erwachsene und bedrückend für Kinder, weil sie davon abhängig sind, dass wir ihnen die Welt erklären und ihnen vorleben, dass die Welt im Großen und Ganzen „gut“ ist. Eltern, aber in besonderer Weise auch Fachkräfte in Kita, Krippe und Kindertagespflege, sind ebenso wie Lehrkräfte Vorbilder für Kinder. Bis in die Pubertät hinein entwickeln Heranwachsende ihr Bild vom Leben in dieser Welt an den Maßstäben der Erwachsenen. Gerade kleine Kinder haben noch gar keine anderen Maßstäbe. Wie können wir uns also im besten Sinne vorbildlich verhalten? Eine Antwort gibt das vom Bundesfa-

milienministerium geförderte Portal der Kinder- und Jugendhilfe:⁶

„Kinder reagieren sehr stark auf das Rezeptionsverhalten ihrer Eltern“, erklärte Prof. Dr. Frank Schwab von der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Der Medienpsychologe rät dazu, Kindern vor allem zuzuhören: „Es gibt in der Forschung kaum Belege, dass das Reden über schreckliche Nachrichteninhalte hilft.“ Und wenn geredet wird, dann besser auf der Sachebene, ergänzte Dr. Maya Götz. Die Leiterin des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) in München sagte: „Was Kinder brauchen, sind Fakten ohne zusätzliche Emotionalisierung. Das hilft ihnen, die Dinge einzuordnen.“

Für uns Erwachsene gibt es sicher neben dem Schutz und der Versorgung von Kindern kaum eine größere Verantwortung, als Mädchen und Jungen vorzuleben, dass es sich lohnt zu leben und zu zeigen, wie ein gutes Leben gelingen kann. Dazu gehört, ein Verhaltensspektrum zu zeigen, das es Kindern ermöglicht, sich abzuschauen, wie Erwachsene mit bedrohlichen Nachrichten und



Einfach mal gucken, was im Hafen passiert: Mats mit Opa Kurt



Einfach mal gucken, Jahre später: Mats mit Mama Wencke

Im Kindes- und Jugendalter werden die Weichen für das Gesundheitsverhalten im späteren Leben gestellt. Dank des medizinischen Fortschritts sind die akuten Erkrankungen bei Kindern deutlich zurückgegangen. Gestiegen sind dagegen Vorstufen von chronischen Krankheiten wie Übergewicht, Störungen der Grobmotorik oder Haltungsschäden. Auch Asthma, Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und psychische Erkrankungen nehmen zu.

Woran liegt das? Das Buch hilft zu verstehen, dass Gesundheit kein starrer Zustand ist. Gesundheit zeigt sich vielmehr in einem steten Ausbalancieren der Pole Gesundheit und Krankheit – und dazwischen ist viel Platz für individuelle Schwerpunkte.

Aus diesem Verständnis heraus führen die Bildungsjournalistin Inge Michels und die Kita-Fachfrau Wencke Gerwig aktuelles Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Praxis zusammen – damit alle, die mit Kindern leben und arbeiten, Impulse geben können, durch die sich Gesundheitsförderung leicht und lebendig anfühlt.

Leserinnen und Leser erhalten Anregungen und Informationen zu Themen wie

- gut gelaunte Mahlzeiten und Ernährung,
- Rituale und emotionale Gesundheit,
- singen und alle Sinne in Bewegung bringen,
- gesunde Schule und Kinderschutz,
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit.

Kinder & Gesundheit richtet sich an Fachkräfte in Schule und Kita, an Lehrer:innen und Eltern, die sich damit befassen möchten, welche Gesundheitsbildung für die nachwachsende Generation hilfreich ist.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Kinder & Gesundheit - was Erwachsene wissen sollten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

