

Gesunde Umwelt gesunde Kinder

Begleitbroschüre zur Ausstellung
mit Informationen
für Eltern, Lehrer, Erzieher
und viele andere



Weltgesundheitsstag

2003: Gesunde Umwelt – gesunde Kinder

Herausgeber:

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

Die Broschüre wurde erstellt im Rahmen des Weltgesundheitstages 2003, der vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung gefördert wurde.

Redaktionelle Bearbeitung:

Michaela Goecke

Anschrift:

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
Heilsbachstraße 30
53123 Bonn

Gedruckt wurde die Broschüre mit freundlicher Unterstützung des BKK Bundesverbandes.



Inhalt

Einleitung	4
Gesunde Umwelt - gesunde Kinder	6
Gesund essen	8
Gesund essen oder was Kindern schmeckt	8
Gesunde Ernährung und Zahngesundheit	12
Bewegung tut gut	15
Bewegung tut gut oder was Kindern Spaß macht	15
Kinderunfälle vermeiden	21
Rauchen? Lieber nicht!	24
Kinder: von Natur aus Nichtraucher	24
Der Rauchstopp ist machbar	27
Serviceteil	29

Einleitung

"Gesunde Umwelt - gesunde Kinder" war das Motto des Weltgesundheitstages 2003. Mit dem Weltgesundheitstag, der jährlich am 7. April begangen wird, erinnert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) an ihre Gründung im Jahr 1948. Die WHO wählt hierzu jährlich ein aktuelles Gesundheitsthema, das weltweit Interesse für ein bestimmtes gesundheitliches Anliegen wecken soll. Unter dem internationalen Motto "Shape the Future for Life - Healthy Environments for Children" haben im Jahr 2003 Menschen in der ganzen Welt das Thema **Kinder, Umwelt und Gesundheit** in den Blick der Öffentlichkeit gebracht.

In Deutschland wird der Weltgesundheitstag seit 1954 mit einer nationalen Festveranstaltung begangen, die die Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung durchführt.

Im Jahr 2003 fand diese Veranstaltung, an der zahlreiche Fachleute und interessierte Bürgerinnen und Bürger teilnahmen, im "Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland" in Bonn statt.

"Gesunde Umwelt - gesunde Kinder": die WHO hat mit diesem Thema einen Problembereich aufgegriffen, der nach wie vor weltweit eine große Rolle spielt.

Um Kinder in Deutschland in den Weltgesundheitstag 2003 einzubeziehen und sie anzuregen, sich mit dem Thema "Umwelt und Gesundheit" auseinanderzusetzen, wurde ein **Kreativwettbewerb** ausgeschrieben.

Grundschulen und weiterführende Schulen der Regionen Köln/Bonn und Rhein-Sieg konnten sich an dem vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) unterstützten Wettbewerb beteiligen.

Entstanden sind beeindruckende Bilder, Fotografien und Graphiken, die zeigen, wie Kinder und Jugendliche einzelne Aspekte des Themas künstlerisch umgesetzt haben.

Unter der Überschrift "Bewegung tut gut" haben die Grundschülerinnen und Grundschüler in gemalten Bildern ihre Vorstellung von gesunder Bewegung dargestellt.

Die Schüler der Sekundarstufe I setzten das Thema "gesunde Ernährung" in phantasievollen Fotos um. Die Aufgabe der Sekundarstufe II-Schüler war noch anspruchsvoller: unter "Badvertising" versteht man die graphische und textliche Veränderung von existierenden Werbeanzeigen, um eine neue Botschaft zu transportieren. So sollte aus Zigarettenwerbung eine Werbung für den Rauchstopp werden. Bei der Anfertigung der neuen Graphiken mussten sich die Schüler dabei zunächst mit der Werbestrategie der Tabakindustrie auseinandersetzen.

Die Preisverleihung der ausgezeichneten kleinen Kunstwerke fand am 7. April 2003 im "Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland" in Bonn statt. Sie wurde vorgenommen von

der Bundesministerin für Gesundheit und Soziale Sicherung, Frau Ulla Schmidt, sowie der Präsidentin der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V., Frau Helga Kühn-Mengel.



Preisverleihung am 7.04.2003 im "Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland"

Es wäre schade gewesen, die Arbeiten der Kinder und Jugendlichen nur ein einziges Mal zu zeigen: sie transportieren Botschaften und Gefühle direkter, phantasievoller und kindgerechter als viele andere Medien. Daher wurde die Wanderausstellung "Gesunde Umwelt - gesunde Kinder" konzipiert. Die Ausstellung wird in Schulen, Kindergärten und Jugendeinrichtungen eingesetzt werden und hoffentlich viele inspirieren, motivieren und zu eigenen Aktionen anregen.

Wir danken dem Bundesverband der Betriebskrankenkassen (BKK) für die Unterstützung des Kreativwettbewerbs und der Wanderausstellung.

Ein herzlicher Dank gilt selbstverständlich allen, die sich am Wettbewerb beteiligt und dazu beigetragen haben, dass diese farbenfrohe, optimistisch-fröhliche Ausstellung entstehen konnte: insbesondere den Kindern und Jugendlichen sowie ihren engagierten Lehrern.

Dr. Uwe Prümel-Philippson
Geschäftsführer
Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

Michaela Goecke
Projektmanagerin Weltgesundheitstag
Bundesverband für Gesundheit e.V.

Gesunde Umwelt - gesunde Kinder

Umweltrisiken für Kinder können ganz unterschiedlich sein. So ist das Risiko, an einer Infektionskrankheit zu erkranken, in den Entwicklungsländern besonders groß. Dagegen spielen solche übertragbaren Krankheiten bei uns kaum noch eine Rolle. Weltweit sterben noch immer eine Million Kinder jährlich an Malaria. Betroffen sind vor allem ärmere Regionen. Schätzungen gehen davon aus, dass global mehr als fünf Millionen Kinder im Jahr an Krankheiten sterben, die mit ihrer Umwelt in Verbindung stehen: verschmutztes Wasser, schlechte Innenraumluft und Verkehrsunfälle spielen dabei die größte Rolle.

Die hygienischen Verhältnisse sowie die Ernährung und medizinische Versorgung haben sich in unseren Breiten derart verbessert, dass Infektionskrankheiten als besiegt gelten. Und dennoch: auch unsere Umwelt birgt gesundheitliche Risiken für die Kinder. Mit der gesellschaftlichen und industriellen Entwicklung wurden neue Krankheiten geschaffen. Die Luft-, Wasser- und Bodenverschmutzung mit verschiedensten Chemikalien z.B. können die Gesundheit erheblich beeinträchtigen.

Diese Umweltrisiken betreffen zwar alle Menschen, aber Kinder sind aufgrund ihrer typischen Stoffwechsel-Empfindlichkeiten ganz besonders gefährdet: Sie haben eine größere Hautoberfläche im Verhältnis zu ihrem Gewicht und ein höheres Atemminutenvolumen pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet, dass sie sowohl über die Haut als auch über die Luft mehr Schadstoffe aufnehmen. Sie zeigen auch eine erhöhte Stoffwechselrate und nehmen Schadstoffe aus dem Magen-Darmtrakt (z.B. Blei) viel stärker auf. Ihre Nervenzellen sind schlechter abgeschirmt als bei Erwachsenen und auch ihr Immunsystem funktioniert noch nicht so gut.

All dies lässt nur einen Schluss zu: **Kinder brauchen einen besonderen Schutz vor den unterschiedlichen negativen Umweltfaktoren.**

In Deutschland sind seit einigen Jahren Allergien, Asthma und Neurodermitis auf dem Vormarsch. Bereits fast jedes vierte Kind in Deutschland leidet an einer **Allergie**.

Zu diesen so genannten "Zivilisationskrankheiten" kommen noch weitere, die durch einen veränderten Lebensstil und ein verändertes Freizeitverhalten verursacht werden:

Obwohl wir ein Überangebot an Lebensmitteln haben und es kein Problem mehr darstellt, sich eine **gesunde Ernährung** zusammenzustellen, ernähren sich insbesondere Kinder nicht ausgewogen genug.

Hinzu kommt, dass der veränderte Lebensstil bei vielen Kindern zu **Bewegungsmangel** führt. Der natürliche Bewegungsdrang wird durch die vielen sitzenden Tätigkeiten, wie zum Beispiel Fernsehen und Computerspielen, unterdrückt. Dies kann leicht zu Übergewicht und den damit verbundenen Gesundheitsrisiken führen.

Ein weiteres wichtiges Thema, wenn es um die gesunde Umwelt der Kinder geht, ist das **Rauchen im Elternhaus**, unter dem insbesondere die kleinen Kinder gesundheitlich stark leiden. Auch das Risiko, dass Jugendliche selbst mit dem Rauchen beginnen, steigt, wenn die Eltern rauchen.

Diese drei Beispiele zeigen, dass manche Krankheiten auch durch eine ungesunde Lebensführung bedingt sind. Hier gilt es Alternativen aufzuzeigen und den Kindern eine gesündere Umwelt zu schaffen. An dieser Aufgabe können sich viele Menschen beteiligen, in erster Linie wollen wir aber mit der Ausstellung und der Broschüre "Gesunde Umwelt - gesunde Kinder" die Eltern, Lehrer und Erzieher angesprechen.

Sie können Vorbilder sein und Kinder zu einem gesunden Lebensstil anleiten, denn **Kinder sind die Investition in die Zukunft!**



Motiv des
Weltgesundheits-
tages 2003

Gesund essen

Gesund essen oder was Kindern schmeckt

Gesunde Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben. Besonders wichtig ist sie im Kindesalter, denn nur mit nährstoff- und vitaminreicher Ernährung können sich Kinder gesund entwickeln. **Ihr Bedarf an Nährstoffen und Energie bezogen auf das Körpergewicht ist größer als bei Erwachsenen**, deshalb ist es noch wichtiger, auf eine vielfältige und gesunde Ernährung zu achten.

Eine ausgewogene Ernährung in der Kindheit kann zudem späteren Erkrankungen, die als "ernährungsmitbedingt" gelten, vorbeugen.

Kinder in Deutschland sind mit Vitaminen und Mineralstoffen zwar nicht unterversorgt, aber aktuelle Studien zur Ernährungssituation von Kindern zeigen, **dass sie insgesamt zu wenig Gemüse und Getreideprodukte essen - und nicht genug trinken.**

Dagegen werden tierische Lebensmittel und damit "verstecktes" Fett sowie Süßigkeiten in zu großen Mengen konsumiert. Wird dieses Essverhalten mit mangelnder Bewegung kombiniert, kommt es leicht zu Übergewicht. In Deutschland hat sich der Lebensstil von Kindern in den letzten Jahrzehnten stark verändert, daher verwundert es nicht, dass die Zahl der übergewichtigen Kinder gestiegen ist. Heute gelten etwa 15 Prozent der Kinder als zu dick. Das Risiko für bestimmte Erkrankungen, wie Diabetes, Gelenkerkrankungen und sogar Krebsarten, steigt dadurch. Haben Kinder erst einmal ein falsches Essverhalten gelernt, ist es für sie schwer, sich umzustellen. 80 Prozent der übergewichtigen Kinder werden auch als Erwachsene unter ihrem Gewicht leiden.

Es ist also von großer Bedeutung, dass Kinder sich gesunde Essgewohnheiten in der Familie aneignen und sie von den Eltern lernen, genussvoll und ihren Bedürfnissen entsprechend zu essen.

Essen sollte für Kinder nicht zur Ersatzbefriedigung werden, sondern als Genuss erlebt werden.

"Ganz schön frech, aber umgeben von so vielen gesunden Sachen kann man auch gut lachen."

Helena Zawas, Clara Minas
Klasse 8b
Liebfrauenschule Bonn



Mit dem Programm **Fünf am Tag** ist es einfach, sich gesund zu ernähren und dabei sein Gewicht ganz natürlich zu halten. **Fünf am Tag** bedeutet, dass es zu den täglichen Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten) jeweils Obst oder Gemüse gibt. So werden fünf Gemüse- oder Obstportionen täglich gegessen.

Für alle Mahlzeiten gilt:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel, wie Getreideprodukte, Gemüse, Obst und Kartoffeln und reichlich Getränke, wie Wasser, Säfte (mit Wasser verdünnt), Kräuter- oder Früchtetee anbieten.
- Milch- und Fleischprodukte werden nur in geringeren Mengen konsumiert.
- Mit fett- und zuckerreichen Lebensmitteln (Speisefette, Gebäck und Süßigkeiten) geht man sehr sparsam um.

"Kinderleicht und gesund. 5 x Obst und Gemüse täglich: Five a day"



Timo Daniel, Daniel Pehl, David Volkmar,
Lukas Goldhammer
Klasse 6c
Carl-von-Ossietzky-Gymnasium Bonn

Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte die Familie zusammen einnehmen, denn Essen in der Gemeinschaft macht allen mehr Spaß, besonders den Kindern. Wenn Eltern gesundes Essen vorleben, ist ein wichtiger Grundstein für dauerhaft gesundes Essverhalten bei den Kindern gelegt.

Was kann man tun?

Kindern mehr Gemüse und Obst anbieten!

Kinder lieben die schönen Farben von Gemüse und Früchten. Hier kann man mit interessanten Kombinationen aus der reichen Farbenvielfalt Kinderaugen erfreuen und die Kleinen zum Essen anregen. Gemüse und Obst essen Kinder lieber roh als gekocht oder zubereitet. Am liebsten nehmen sie mundgerecht zerteilte Stücke: Paprika, Möhre, Gurke, Apfel, Birne, Melone - der Phantasie sind bei der Kombination kaum Grenzen gesetzt. Und gerne entscheiden Kinder beim Einkauf, zum Beispiel auf dem Wochenmarkt, mit, was gekauft wird. Das motiviert zusätzlich, denn jeder hat seine Liebessorten.

"Da möchte man sofort reinbeißen: auf dem Markt gibt es viele leckere Früchte."



Laura Matthias, Nadine Thenée,
Katharina Blank
Klasse 5b
Friedrich-Ebert-Gymnasium Bonn

Kinder an der Zubereitung von (Frucht-)Salaten beteiligen!

Den Umgang mit Lebensmitteln müssen Kinder lernen. Besonders viel Spaß macht es ihnen, bei der Zubereitung von (Obst-)Salaten mithelfen zu können. Dabei bekommen sie einen direkten und sinnlichen Zugang zum Essen: betrachten, tasten und riechen, schälen, zerlegen - all das sind Erfahrungen, die ihr Interesse und ihre Vorlieben für bestimmte Sorten wecken können.



"Die schönsten Farben und Aromen gibt's aus der Natur"

Martin Ueding, Albert Hein, Jakob Stegers
Klasse 6b
Carl-von-Ossietzky- Gymnasium Bonn

Satt essen mit gesunden Sachen!

Dieses Problem kennen viele Eltern: Kinder scheinen immer Lust auf Süßigkeiten zu haben - und immer "Nein" sagen möchte man nicht. Bevor Kinder aber Süßigkeiten essen, sollten sie satt sein! Denn Süßigkeiten sind nicht zum Sattessen, sondern zum Genießen in kleinen Mengen da. Weil Süßes aber so bequem ist, greifen Kinder schnell zu, auch wenn sie eigentlich richtigen Hunger verspüren. Zwischendurch sollten Eltern daher lieber ein lecker belegtes Vollkornbrot, einen farnefrohen Rohkostteller oder einfach eine Banane anbieten. Denn satte Kinder essen automatisch weniger Süßigkeiten.

"Es lebe die wunderbare, gesunde Vielfalt..."



Muriel Hanafi
Klasse 5c
Friedrich-Ebert-Gymnasium Bonn

Weitere Empfehlungen:

"Fünf am Tag - gesunde Ernährung leicht gemacht"

Faltblatt zum Weltgesundheitsstag 2003, zu beziehen über ☎ 02 28-9 87 27 18

Gesunde Ernährung und Zahngesundheit

Gesunde Ernährung und gesunde Zähne gehören unmittelbar zusammen, denn für eine gesunde Ernährung ist richtiges Kauen notwendig und mit gesunder Ernährung kann man viel für die Gesundheit der Zähne tun.

Damit Karies entsteht, müssen vier Faktoren zusammenkommen. Es genügt, einen dieser Faktoren auszuschalten, um die Entstehung von Karies zu verhindern.



1. Zeit

Je länger Nahrung auf den Zähnen haftet, umso stärker werden die Zähne geschädigt. Besonders stark anhaftende Lebensmittel, wie z. B. Karamell, sind schädlicher als andere zuckerhaltige Speisen. Aber selbst auf stark anhaftende Lebensmittel muss man nicht ganz verzichten. Hier gilt dann nur: nach dem Verzehr die Zähne bald putzen, damit die Anhaftzeit kurz bleibt.



2. Nahrung

Nicht alle Nahrungsbestandteile sind gleich zahnschädlich: besonders kohlenhydrathaltige Lebensmittel mit hohem Anteil an raffiniertem Zucker sind schädlich. Der Zucker kann nämlich von den kariesverursachenden Bakterien besonders gut verarbeitet werden. Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe sind daher - in normalen Mengen - eine zahnfreundliche Alternative zum Zucker. Man erkennt zahnfreundliche Süßwaren am Zahnmannchen mit Schirm. 

Der Zuckeraustauschstoff Xylit, ein Inhaltsstoff in Zahnpflegekaugummi, hemmt sogar die Wirkung von Karies verursachenden Bakterien. Ein solches Zahnschutzkaugummi ist durchaus sinnvoll, wenn keine Möglichkeit besteht, die Einwirkzeit zahnschädlicher Substanzen durch Zähneputzen zu verkürzen.

Fett- und eiweißhaltige Lebensmittel werden von den Bakterien schlechter verwertet und führen in sehr viel geringerem Maße zu Karies. Kauintensive Lebensmittel vermindern die Zahnbelagbildung, da sie beim Kauen wie kleine Putzkörper wirken. Weiterhin regen sie die Bildung von Karies verminderndem Speichel an.

Vorsicht ist bei säurehaltigen Nahrungsmitteln geboten, denn sie greifen den kalkhaltigen Zahnschmelz an. Mit Fluorid kann der Zahnschmelz widerstandsfähiger gemacht werden. Fluor findet sich zum Beispiel in schwarzem Tee, in Fisch und Mineralwässern, Vollkorn und Meersalz oder in fluoridiertem Speisesalz.



3. Bakterien

Bakterien wandeln Kohlenhydrate in Säuren um, die den Zahn angreifen. Dabei gibt es verschiedene Bakterienarten, die besonders zahnschädlich sind. Bei starker Kariesaktivität kann der Zahnarzt mit einem einfachen Test die

Menge dieser Bakterien bestimmen. Dies ist besonders bei jungen Müttern wichtig, da die Bakterien auf das Kind übertragen werden können. Die Inhaltsstoffe der Zahnpasta und das oben erwähnte Xylit hemmen das Bakterienwachstum. In begründeten Fällen kann der Zahnarzt zusätzlich Spüllösungen verordnen.



4. Zahn (Wirt)

Die Zähne sind der Wirt der Karies verursachenden Bakterien. Karies kann nur an natürlichen Zähnen auftreten - und dort vor allem an Stellen, die schlecht gereinigt werden können. Solche Stellen entstehen durch Zahnfehlstellungen, aber auch Zahnfurchen, defekte Füllungen und Kronen oder Zahnzwischenräume. Auch der Zahnfleischrand kann betroffen sein.

Diese Stellen sollten in jedem Fall besonders gründlich gereinigt werden - gegebenenfalls von Zeit zu Zeit durch den Zahnarzt.

Die richtige Reinigung der Zähne ist wichtig, um die Gesundheit der Zähne zu erhalten. Eine gute Zahnbürste sollte abgerundete, mittelharte Kunststoffborsten in dichten Büscheln (multi-tufted) haben. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume benötigt man Zahnseide. Wer eine Zahnsperre trägt, sollte die Räume, wo die normale Zahnbürste nicht hinkommt, zusätzlich mit einem Bürstchen (Interdentalbürstchen) säubern. Auch für Kinder sollte die Zahnpasta fluoridhaltig sein (250ppm).

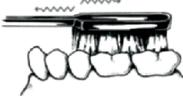
Beim Zähneputzen werden alle Zahnflächen gereinigt. Eine sinnvolle Methode, um keine Zahnfläche zu vergessen, ist nach "KAI" [=Kaufläche, Außenfläche, Innenfläche] zu putzen. Die richtige Zahnputzmethode hängt vom Alter ab.

- Kinder bis etwa 4 Jahre können die besonders einfach zu erlernende horizontale Methode "**Schrubbertechnik**" für alle Zahnflächen verwenden.
- Bis ins frühe Jugendalter ist die Rotationstechnik ("Kreise auf die Zähne malen") angebracht.
- Jugendliche, sobald sie die entsprechende Geschicklichkeit besitzen, sollten eine effektivere Methode, die so genannte "modifizierte Bass-Technik", anwenden.

"Genau zuschauen: So geht es richtig!"



Zahnarztshelferinnen-Klassen
ZU1, ZU5, ZU6
Ludwig-Erhard-Berufskolleg Bonn

Außenfläche Front- und Seitenzähne und Innenfläche Seitenzähne	
	<p>Borsten schräg im Winkel von etwa 45° zum Zahnfleisch ansetzen. Die Borsten ruhen zur Hälfte auf dem Zahn zur Hälfte auf dem Zahnfleisch. Nur so erreicht man den Zahnbelag in der Zahnfleischfurche, die Hauptursache von Zahnfleiscentzündungen und Zahnhalskaries.</p> <p>Jetzt muss der Zahnbelag aus der Zahnfleischfurche geputzt werden. Dazu mit der Zahnbürste „rütteln“, d.h. etwas hoch und runter bewegen. Als letztes die Bürste in Richtung Kaufläche auswischen. So erreicht man die Zahnzwischenräume..</p>
Innenfläche Schneidezähne	
	<p>Um die Schneidezähne von innen putzen zu können, wird die Zahnbürste senkrecht gestellt, rütteln - etwas hoch und runter bewegen - und auswischen.</p>
Kaufläche Front- und Seitenzähne	
	<p>Kleine kreisende Bewegungen auf den Kauflächen durchführen. Nur so kommen die Borsten in die Furchen der Mahlzähne.</p>
Hintere Fläche der Mahlzähne	
	<p>Die hintere Fläche der Mahlzähne putzen viele nicht, was aber falsch ist. Bürste schräg stellen und hin und her bewegen</p>

Für die fachliche Beratung und Mitarbeit danken wir Herrn Dr. Reinhardt vom Ludwig-Erhard-Berufskolleg in Bonn.

Bewegung tut gut

Bewegung tut gut oder was Kindern Spaß macht

Noch vor 20 Jahren war es für Kinder ganz selbstverständlich, draußen herumzutollen. Die Lebenssituation hat sich aber für viele Kinder, die heute aufwachsen, im Laufe der Zeit drastisch verändert. Vor allem in den Städten wird es immer schwieriger, Spiel- und Bewegungsräume zu finden, in denen sich Kinder frei und gefahrlos bewegen können. Nicht selten werden Kinder daher auch von Erwachsenen regelrecht verplant. Sie lernen nicht mehr, ihre Freizeit selbstständig ihren Bedürfnissen entsprechend zu gestalten.

Kinder haben einen natürlichen Drang zur Bewegung, denn nur in der Bewegung und mit der Bewegung können sie sich optimal entwickeln. **Körperliche Bewegung ist von Anfang an die gesunde Grundlage für kindliche Entwicklung.**

*"Seilchen springen unter blauem Himmel:
die Natur genießen und sich bewegen."*

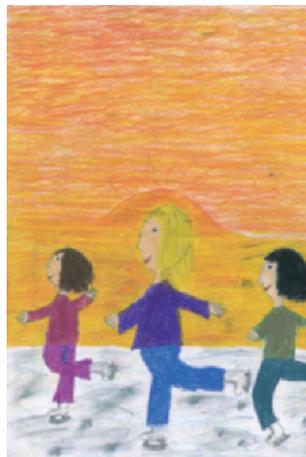


Malin Krämer
Klasse 4a
GGs-Waldschule Bonn

Besonders in den ersten 12 Lebensjahren ist Bewegung von entscheidender Bedeutung für die Entfaltung verschiedenster Fähigkeiten. Es geht dabei nicht nur um die Ausbildung körperlicher Fertigkeiten: das Denken und die geistigen Fähigkeiten sind damit eng verbunden. Kinder lernen über die Bewegung, über ihr aktives Handeln ihre räumliche Umwelt kennen: ein Ball rollt weg, ein eckiger Gegenstand nicht. Um das Abstrakte zu begreifen, brauchen

Kinder diese konkreten Erfahrungen. Denken - also geistige Entwicklung - vollzieht sich zunächst in Form von **aktivem Handeln**. Begriffe wie Schwung, Gleichgewicht und Schwerkraft können nur über elementare Bewegungsabläufe wie Schaukeln, Rutschen, Balancieren und Klettern erworben werden. Die **Aufnahmefähigkeit der Sinnesorgane** und die damit in Verbindung stehende **Bewegungssicherheit** entwickeln sich durch tägliche Aktivität: Wiederholen des Gelernten und Ausprobieren von Neuem.

*"Schlittschuh laufen hält im Winter warm
- es will allerdings gelernt sein!"*



Malin Spaniol
Klasse 2b
GGG-Waldschule Bonn

Kinder sind von Natur aus neugierig, erfahrungshungrig und sie lieben es, sich zu bewegen. Der natürliche Bewegungsdrang wird heute aber leider oft nicht mehr ausgelebt. **Dabei brauchen Kinder erheblich mehr körperliche Bewegung als Erwachsene**. Um leistungsfähige Organe auszubilden, sollten sie sich täglich zwei bis drei Stunden bewegen, sodass sie dabei ins Schwitzen kommen. Einem Erwachsenen reicht etwa eine Stunde zwei- bis dreimal pro Woche, um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Kinder bekommen ihr Bewegungspensum leicht zusammen, wenn sie sich ungezwungen mit Rennen, Klettern, Springen und vielen Bewegungsspielen in ihrer Umwelt "austoben".

Im Spiel und Wettbewerb mit anderen lernen Kinder zudem, unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Absprachen zu treffen und Konflikte auszutragen. Da in ihnen Toleranz und Rücksichtnahme gelernt wird, sind diese Bewegungsspiele und Wettkämpfe auch für die **soziale Entwicklung** der Kinder von großer Bedeutung.

"Mannschaftsspiele: der Ehrgeiz zu gewinnen spornt zu ‚Höchstleistungen‘ an!"



Nina Pösch
Klasse 3a
Katholische Grundschule
Bonn-Mehlem



Julius Diedenhofen
Klasse 3b
St. Johannes-Schule
Erpel/Rhein

Was sind die Folgen von Bewegungsarmut?

Weil Kinder sich in ihrer Entwicklung befinden, hat Mangel an körperlicher Bewegung in dieser Phase gravierende Auswirkungen: entscheidende Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems finden in der sensiblen Wachstumsphase statt. Ausreichende Bewegung ist Grundvoraussetzung für die optimale Ausbildung dieser Systeme.

Folgen des Bewegungsmangels lassen sich bereits bei Kindergarten-Kindern erkennen. Mängel in der Feinmotorik werden offensichtlich, wenn Kinder über den Rand ihrer Malhefte hinaus malen, sie entweder zu großen oder zu schwachen Druck auf das Papier ausüben. **Lernstörungen** in der Schule, **Haltungsstörungen**, Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen und Verhaltensstörungen werden dann im Schulalter auffällig.

Neue Studien zeigen auch den Zusammenhang zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und zunehmender **Unfallhäufigkeit** im Kindergarten- und Grundschulalter. Viele Stürze sind auf ungenügende Körper- und Bewegungserfahrungen und mangelndes Gleichgewicht, viele Zusammenstöße auf geringe Reaktionsfähigkeit zurückzuführen. So kommt es auch bei kleineren Stürzen immer häufiger zu Verletzungen, weil Kinder sich nicht rechtzeitig mit den Armen abfangen können.

Was ist zu tun?

Regen Sie Kinder zur Bewegung an!

Kinder beschäftigen sich heute zu oft passiv im Sitzen, denn zu verlockend sind die vielen Angebote der Spiel- und Informationstechnologie: die Videospiele, das Fernsehen oder der Computer. Natürliche Freizeitaktivitäten wie Spiel und Sport werden dadurch mehr und mehr verdrängt. Daher ist es wichtig, dass Eltern hier andere Impulse geben:

Regen Sie Kinder zum Spielen draußen an. Finden Sie zusammen mit den Kindern natürliche Räume zum Toben.

Auch organisierte Bewegungsangebote in Turn- und Sportvereinen in Kinderturngruppen, bieten einen idealen Raum, Neues zusammen mit Gleichaltrigen auszuprobieren und spielerisch Bewegungserfahrungen zu sammeln. Bewegung sollte in jedem Fall selbstverständlicher Teil des Alltags von Kindern sein.

"Seine Körperbeherrschung kann man beim Turnen verbessern."



Constanze Wessel
Klasse 4a
GGG Waldschule, Bonn

Unternehmen Sie "Bewegung" mit Kindern - das macht allen Spaß!

Gehen Sie zusammen auf den Spielplatz. Lassen Sie die Kinder dort möglichst ungestört toben und sich erproben.

Zusammen kann man Fahrrad fahren, Federball spielen, Lauf- oder Fangspiele durchführen oder auch ins Schwimmbad gehen. Denn Bewegung tut allen gut - vor allem den Kindern. Schränken Sie den Spiel- und Bewegungstrieb ihrer Kinder nicht aus Sorge vor Verletzungen zusätzlich ein.



Lucie Hauptenthal
Klasse 4b
Katholische Grundschule Bonn-Mehlem



Maxi Müller-Windorf
Klasse 3a
GGs-Waldschule Bonn

"Schwimmen, plantschen, kopfüber ins Wasser springen: Im Wasser bekommt man ein neues Körpergefühl. UV-Schutz im Sommer nicht vergessen!"

"Zusammen spielen macht doppelt Spaß."



Annika Bickel
Klasse 2
Sternenschule GGS Spich

Trauen Sie den Kindern etwas zu!

Kinder können nur aus Erfahrungen lernen, die sie eigenständig gemacht haben. Eltern sollten für den notwendigen Schutz sorgen, aber die Kinder nicht "überbehüten". In der Regel schätzen Kinder ihre eigenen Fähigkeiten richtig ein und wissen, was sie sich zutrauen können. Wie sich Kinderunfälle vermeiden lassen, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Und was ist mit Sport?

Die Begriffe **Sport und Bewegung** werden häufig synonym verwendet. Aber es gibt wichtige Unterschiede. Während Bewegung sehr weit gefasst ist, geht es beim Sport vor allem um das Streben nach technischem Können. Für die kindliche Entwicklung ist aber zunächst einmal wichtig, dass **vielfältige Bewegungserfahrungen** gemacht werden. Bis zum achten Lebensjahr sollte daher die Vielseitigkeit vor der Spezialisierung stehen. Erst wenn Kinder alle elementaren Bewegungen beherrschen, sollte man den sportlichen Neigungen und Interessen intensiver nachgehen.

Weitere Empfehlungen:

"Kinderfreundliche Stadtplanung - Mehr Raum für Bewegung"

Flyer zum Weltgesundheitstag 2003, zu beziehen über ☎ 02 28-9 87 27 18

Kinderunfälle vermeiden

Vielen Eltern ist nicht bewusst, dass sie sich mehr Sorgen um einen Unfall als um eine Erkrankung ihres Kindes machen müssen. **Von den fast 13 Millionen Kindern unter 15 Jahren in Deutschland erleiden etwa 1,8 Millionen im Jahr einen Unfall.** Im Jahr 2000 verunglückten 532 Kinder tödlich, die meisten durch Verkehrsunfälle, durch Ertrinkungs- oder Verbrennungsunfälle. Damit werden bei Kindern durch Unfälle mehr Todesfälle verursacht als durch Krebs- oder Infektionskrankheiten.

Nach wie vor sind Verkehrsunfälle die größte Gefahrenquelle für Kinder, immerhin ein Drittel aller Kinderunfälle passieren jedoch bereits in Heim und Freizeit. Die Gefahrenquellen hier werden leider noch immer unterschätzt.

Experten gehen davon aus, dass bis zu 60% der Kinderunfälle vermeidbar sind. Mit mehr Aufsicht und besserer technischer Sicherung würden tatsächlich viele Unfälle verhindert werden. Eltern tragen die volle Verantwortung, solange die Kinder noch sehr klein sind. Durch sicherheitsbewusstes Verhalten und Schutzvorkehrungen in der Umgebung von Kindern können sie für mehr Sicherheit sorgen.

Bei Kleinkindern sind richtige Erziehungsmaßnahmen notwendig. Gefahrenquellen müssen zunächst verboten und erklärt werden. In einem späteren Schritt ist der richtige Umgang mit Gefahrenquellen gemeinsam auszuprobieren und zu üben, sodass das Kind sicher darin wird. Kinder nehmen sich Erwachsene als Modell, deshalb ist es wichtig, dass Eltern so oft wie möglich mit gutem Beispiel vorangehen.

Für den Straßenverkehr sind in den letzten Jahrzehnten viele Produkte entwickelt worden, die für mehr Sicherheit sorgen: **Kindersitze, Gurte und Airbags.** Im Freizeitbereich kommt der Schutzkleidung große Bedeutung bei. Einfache Schutzvorkehrungen im Wohnumfeld, zum Beispiel Fensterriegel oder Treppengitter, helfen hier, das Unfallrisiko für Kinder zu vermindern.

Sicherheitstipps

Beaufsichtigen

- Kleinkinder beim Wickeln und in der Badewanne nie unbeobachtet lassen
- Kleinkinder auf dem Spielplatz und am Wasser immer beaufsichtigen

Verhaltensweisen üben

- Umgang mit gefährlichen Gegenständen üben, z. B. mit Schere, Messer
- frühzeitig Schwimmen lernen
- erst Roller fahren, dann Rad fahren lernen
- Verhalten im Straßenverkehr einüben: das Kind als Fußgänger und das Kind als Radfahrer

Sicheres Umfeld schaffen

- kleine Gegenstände vom Säugling/Kleinkind fernhalten, z.B. Nüsse, Perlen, Knopfzellen
- auf Laufflernhilfen/Türhopsler verzichten
- Treppen durch Schutzgitter sichern
- Etagenbetten mit hohen Seitenwänden wählen
- Kindersicherung für Steckdosen anbringen
- Herd mit Schutzgitter sichern; hintere Herdplatten verwenden, Pfannenstiel nach hinten drehen
- Medikamente, Haushaltsreiniger, Pflanzenschutzmittel und Düngemittel kindersicher aufbewahren, ebenso Alkohol, Rauchwaren, Streichhölzer und Feuerzeuge
- Plastiktüten für Kinder unzugänglich aufbewahren
- Regale und Schränke gegen Umstürzen sichern
- auf giftige Pflanzen und Sträucher verzichten
- scharfe Gegenstände (Messer, Gartengeräte, Werkzeug etc.) immer wegräumen
- auf Tischdecken verzichten
- Gewässer (Pool, Teich, Bach, Regentonnen etc.) durch Abdeckungen oder Schutzgeländer sichern
- Rauchmelder einbauen
- Schutzausrüstung beim Sport tragen: Helm, Knie-, Arm-, Handgelenkschutz; Schwimmweste tragen
- im Auto dem Alter entsprechende Kinderrückhaltesysteme verwenden; Sitze durch Gurte fixieren

Weitere Empfehlungen:

"Mehr Sicherheit - Kinderunfälle vermeiden"

Flyer zum Weltgesundheitstag 2003, zu beziehen über ☎ 02 28-9 87 27 18

"Beim Reiten, Fahrrad- oder Skifahren: Helm nicht vergessen!"



Maximilian Gebel
Klasse 3a
GGs Waldschule Bonn



Nadia Wester
Klasse 3b
St. Johannes-Schule
Erpel/Rhein

Rauchen? Lieber nicht.

Kinder: von Natur aus Nichtraucher

In Deutschland wächst fast jedes zweite Kind in einem Haushalt auf, in dem geraucht wird. **Das sind etwa 7,5 Millionen Kinder bis zum Alter von 15 Jahren.**

Etwa 15 Millionen Männer und Frauen im Alter von 18 bis 59 Jahren bezeichnen sich als regelmäßige oder starke Raucher in Deutschland. Hinzu kommen die Gelegenheitsraucher.

Einem guten Drittel Raucher steht die überwiegende Mehrheit der Nichtraucher gegenüber, zu denen auch Kinder und mehrheitlich Jugendliche zählen.

Menschen werden als Nichtraucher geboren, trotzdem beginnen viele irgendwann mit dem Rauchen und kommen dann nur schwer wieder davon los. Dabei ist allen bekannt, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist. Nicht jeder aber kennt das ganze Ausmaß der Gesundheitsgefahr. **An tabakbedingten Krankheiten sterben hierzulande jährlich mindestens 110.000 Personen.** Krankheiten, die mit dem Rauchen verbunden werden, sind Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall), Krebs (Lunge, Kehlkopf, Magen, Harnblase u.a.) und zahlreiche Atemwegserkrankungen.

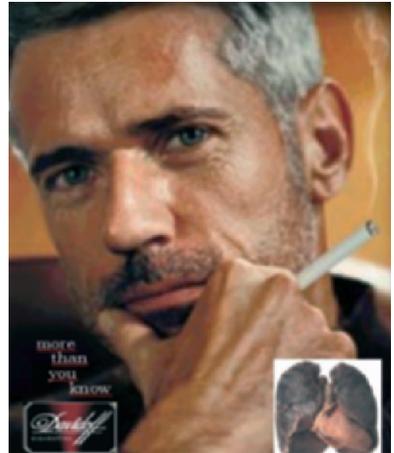
"Wer vom Rauchen erst krank ist, bedauert, überhaupt angefangen zu haben"



Julia Pörsch, Caterina Hennes
HHU4
Ludwig-Erhard-Berufskolleg Bonn

Tabakrauch ist der bedeutendste und gefährlichste Schadstoff in Innenräumen. Er enthält mehrere tausend Stoffe, darunter zahlreiche krebserzeugende Substanzen, wie Nitrosamine, Benzol und Benzpyrene und viele mehr. Diese Stoffe gelangen über den Tabakrauch, den der Glutkegel der Zigarettenspitze abgibt, in die Raumluft. Die Konzentration der gefährlichen Substanzen ist in diesem so genannten Nebenstromrauch teilweise deutlich höher als in dem Rauch, den der Raucher inhaliert.

"Mehr als viele wissen: Tabakqualm enthält über 40 krebserregende Stoffe."



Elena Schmidt, Maria Anspach
Mareike Wedel
Jahrgangsstufe 12
Liebfrauenschule Bonn

Das ungeborene Kind wird bereits im Mutterleib durch das Rauchen seiner Mutter stark belastet. Das Risiko für niedriges Geburtsgewicht, Frühgeburt und sogar Totgeburt steigt. Die Lungenreifung und die Entwicklung des Weckzentrums im Gehirn des Kindes können beeinträchtigt werden. Das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod steigt.

Babies und Kleinkinder leiden unter dem Tabakrauch zuhause besonders. Da sie sich zu 90% in Innenräumen aufhalten, können sie dem Passivrauchen nicht entgehen. Ein Negativtrend ist auch, dass mittlerweile 20 % aller Mütter rauchen. Bestimmte Krankheiten treten dadurch bei den Kleinen deutlich häufiger auf, wie zum Beispiel Bronchitis und Lungenentzündung, chronische Mittelohrentzündungen und Mittelohrergüsse, Bronchialasthma und Verstärkung von allergischen Hautsymptomen.

Allen Eltern sollte klar sein, dass kleine Kinder unter Passivrauchen gesundheitlich noch mehr leiden als Erwachsene. Da sie im Vergleich etwa zwei- bis dreimal so viel ein und ausatmen, nehmen sie durch die Atemluft mehr Schadstoffe auf. Akut führt dies zu Bindehautreizungen, Kopfschmerzen und Übelkeit.

Gerade Kinder haben eine instinktive Abneigung gegen den schädlichen Zigarettenqualm. Sie sind unbedingt vor Tabakrauch zu schützen.

Was ist zu tun?

Umgebung des Kindes rauchfrei halten!

Wohnung und Auto müssen rauchfrei sein, wenn ein Kind sich hier aufhält. Auch Besucher und Verwandte sollten sich an die Regel halten, dass in der Umgebung des Kindes nicht geraucht wird. Zum Rauchen können Balkon oder Terrasse aufgesucht werden. Gibt es diese Möglichkeit nicht, kann man sich über andere Möglichkeiten mit dem Kinderarzt beraten. Rauchfrei sollte die Umgebung des Kindes auch im Hort, in der Wohnung der Tagesmutter, in Kindergarten, Schule und Sportverein sein.

Vorbild für die Kinder sein: selbst nicht rauchen

Rauchen Vater und Mutter, ist das Risiko, dass die Kinder auch rauchen, deutlich höher als in Nichtraucher-Haushalten. Heute beginnen Jugendliche im Durchschnitt mit 13 bis 14 Jahren mit dem Rauchen. Gruppendruck und Neugierde spielen bei der ersten Zigarette eine große Rolle. Wer aber in der Jugend bereits regelmäßig raucht, wird als Erwachsener meist dabei bleiben. Eltern sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und Kinder generell zu einem gesunden Lebensstil anleiten, in dem das Rauchen keinen Raum findet.

Der Gesetzgeber hat durch das Abgabeverbot von Tabakwaren an Jugendliche unter 16 Jahren ein wichtiges Signal gesetzt. Immerhin liegen die Raucherquoten bei den Heranwachsenden teilweise bereits über 40 Prozent.

"Raucher sind keine Vorbilder und Rauchen ist auch nicht 'cool'."



Wei Wu, Franziska Otto
Klasse 5a
Carl-von-Ossietzky-Gymnasium Bonn

Der Rauchstopp ist machbar

Die Vorteile des Rauchstopps liegen zwar auf der Hand, dennoch ist die Überwindung einer Abhängigkeit oft nicht ohne Hilfe möglich. Und abhängig von Zigaretten sind viele Raucher. Hierzu ist wichtig zu wissen, dass Nikotin eine Droge mit sehr hohem Suchtpotenzial ist, vergleichbar mit dem von Heroin und Kokain.

Ein gutes Drittel der Raucher entwickelt dadurch eine körperliche und psychische Abhängigkeit vom Rauchen, die ihnen das Aufhören sehr erschwert.

Der Rauchstopp aber bringt viele Vorteile und führt zu einer ständigen Verbesserung der körperlichen Kondition:

Nach 20 Minuten

Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

Nach 8 Stunden

Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, Sauerstoffversorgung verbessert sich dadurch.

Nach 24 Stunden

Herzinfarktrisiko beginnt zu sinken.

Nach 48 Stunden

Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Kreislauf stabilisiert sich. Lungenfunktion verbessert sich.

Nach 1 bis 9 Monaten

Lunge wird allmählich gereinigt.

Nach 1 Jahr

Risiko von Sauerstoffmangel des Herzmuskels ist deutlich gesunken.

Nach 5 Jahren

Lungenkrebsrisiko ist um 50% reduziert.

Nach 10 Jahren

Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken.

Nach 15 Jahren

Herzinfarktrisiko gleicht dem eines Nichtraucherers.

Quelle: Amerikanische Krebsgesellschaft

Was kann man tun, um es zu schaffen?

Spontane Aufhörversuche enden zu über 90 Prozent mit einem Rückfall in alte Rauchgewohnheiten. Viele schaffen den Ausstieg erst nach dem vierten Anlauf. Ratsam ist es, sich gut auf den Rauchstopp vorzubereiten und möglichst Unterstützung, am besten profes-

sionelle Betreuung, zu suchen. Die Chancen auf eine erfolgreiche Tabakentwöhnung vergrößert man zum Beispiel, indem man ärztliche Beratung einholt, Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummis nutzt, die Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten oder auch die Raucherberatungstelefone in Anspruch nimmt:

☎ 0 18 05/31 31 31 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

☎ 0 62 21/42 42 00 Deutsches Krebsforschungszentrum

Die 10 Tipps zur Raucherentwöhnung können erste wichtige Anregungen geben, was man ändern muss. Bevor man aufhört, sollte man sich seine persönlichen Gründe für den Rauchstopp klar machen. Und: Nicht aufgeben - ein Rückfall heißt noch nicht, dass man es nicht schaffen kann!

10 Tipps zur Raucherentwöhnung

1. Legen Sie ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigaretten mehr! Entsorgen Sie Ihre Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
2. Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass sie aufhören wollen - und bitten Sie um Unterstützung.
3. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und Nikotin-Kaugummis. Sie können sich damit die erste Zeit erleichtern.
4. Denken Sie positiv: jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.
5. Keine Angst vor Gewichtszunahme: wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten.
6. Trinken Sie viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse.
7. Bewegen Sie sich: Sport hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht`s wieder Spaß - mit längerem Atem.
8. Finden Sie Alternativen zu Ihrem Rauchritual. Meiden Sie zunächst Orte, die Sie mit dem Rauchen verbinden.
9. Verzichten Sie unbedingt auf "die eine Zigarette ausnahmsweise": Rückfallgefahr!
10. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: Wer nicht raucht, spart viel Geld. Erfüllen Sie sich damit kleinere Extrawünsche oder freuen Sie sich auf eine volle Spargbüchse.

Quelle: WHO-Partnerschaftsprojekt Tabakabhängigkeit 2001

Weitere Empfehlungen:

"Kinder vor Tabakrauch schützen"

Flyer zum Weltgesundheitstag 2003, zu beziehen über ☎ 02 28-9 87 27 18

Serviceteil

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.

Heilsbachstraße 30

53123 Bonn

Telefon: 02 28-9 87 27 18

Telefax: 02 28-6 42 00 24

www.bvgesundheit.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostmerheimer Str. 220

51109 Köln

Telefon: 02 21-8 99 20

Telefax: 02 21-8 99 22 57

www.bzga.de

Informationen im Internet:

www.apug.de

Aktionsprogramm Umwelt und Gesundheit

www.netzwerk-kindergesundheit.de

Netzwerk Kindergesundheit und Umwelt

Gesunde Ernährung

www.aid.de

aid infodienst

Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.

www.fke-do.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

www.5amtag.de/

5 am Tag - Die Gesundheitskampagne

Bewegungsförderung

www.dsb.de

Deutscher Sportbund

www.bag-haltungundbewegung.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Haltung und Bewegung

www.rrz.uni-hamburg.de/forum/

Forum Hamburger Spielräume

www.kindersicherheit.de

BAG Mehr Sicherheit für Kinder e. V.

www.dvr.de/

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Nichtrauchen

www.klasse2000.de/

Klasse 2000

www.ift-nord.de/ift/be/

Be smart - don't start

www.ift-nord.de/ift/jbsf/sections/willkommen.html

Just be smokefree

www.allergiepraevention.de

Aktionsbündnis Allergieprävention (ABAP)

