Landespressestelle Vorarlberg
informiert

aks Gesundheitsvorsorge

Pressefoyer – Dienstag, 6. September 2011

Fit und gesund durch das Schuljahr

aks Gesundheitsvorsorge gibt Tipps für einen gesunden Schulanfang

mit

Landeshauptmann Dr. Herbert Sausgruber
Landesstatthalter Mag. Markus Wallner
(Gesundheitsreferent der Vorarlberger Landesregierung)
Dr. Brigitte Eggler-Bargehr
(Geschäftsführerin der aks Gesundheitsvorsorge GmbH)

Amt der Vorarlberger Landesregierung Landespressestelle Landhaus A-6901 Bregenz
Tel: +43(0)5574/511-20135 Fax: +43(0)5574/511-20190 DVR 0058751
E-Mail: presse@vorarlberg.at www.vorarlberg.at Hotline: +43(0)664/6255668 oder +43(0)664/6255667

Fit und gesund durch das Schuljahr

Pressefoyer, 6. September 2011

Um gesund ins neue Kindergarten- und Schuljahr zur starten, bietet die aks Gesundheitsvorsorge eine Reihe von Aktionsprogrammen für Kinder und Jugendliche an. Lehrerinnen und Lehrer, Betreuungspersonen sowie Eltern werden mit Tipps und Anregungen zu gesundheitlichem Wohlbefinden unterstützt.

"Wirksame Gesundheitsvorsorge soll bereits im Kindesalter ansetzen, denn wer früh gesundes Verhalten lernt und einübt, wird dieses auch im Erwachsenenalter beibehalten", unterstreicht Landeshauptmann Herbert Sausgruber die Bedeutung der Programme der aks Gesundheitsvorsorge. "Diese Initiativen sind ein Beitrag zur Lebensqualität und helfen uns, die hohen Therapiekosten für Wohlstandskrankheiten im Erwachsenenalter langfristig zu verringern", so Sausgruber.

Auch Landesstatthalter Markus Wallner bestätigt die Wichtigkeit dieser Bemühungen – gerade in der heutigen Zeit, wo viele Kinder und Jugendliche an Übergewicht leiden, weil sie zugunsten des Computers auf Sport verzichten und sich hauptsächlich von Fastfood ernähren. "Diesem Trend müssen wir entgegenwirken", sagt Wallner. Die Zusammenarbeit des aks mit Spielgruppen, Kindergärten und Schulen sei dabei ein wichtiger Baustein. "Es gibt in Vorarlberg viele engagierte Pädagoginnen und Pädagogen, denen die Gesundheit der Kinder ein großes Anliegen ist. Deshalb konnten in diesem Umfeld in den vergangenen Jahren bereits viele Angebote des aks erfolgreich umgesetzt werden", betont Wallner.

Im Rahmen der aks-Programme spielt neben den klassischen Themen Ernährung und Bewegung vor allem auch die Förderung der seelischen Gesundheit eine wichtige Rolle, erklärt die Geschäftsführerin der aks Gesundheitsvorsorge Brigitte Eggler-Bargehr: "Dazu gehören Entspannung und Aktivierung ebenso wie Lob und Tadel. Mit einer guten Balance aus Ernährung, Bewegung und seelischer Gesundheit fällt das Lernen leichter."

Umweltbewusst und bewegt in den Kindergarten

Neu in diesem Jahr ist das Programm "Kinderzügle" für die Vorarlberger Kindergärten: Kinder legen, begleitet von einem "Zügleführer", den Weg zum Kindergarten zu Fuß zurück. Fahrkarten, Fahrpläne und beschilderte Haltestellen machen dieses Aktionsprogramm zu einem spannenden Erlebnis und machen Lust,

den Kindergartenweg zu Fuß zu gehen. Der Fußweg zum Kindergarten fördert die Selbständigkeit, das Umweltbewusstsein und soziale Beziehungen. Beim Kinderzügle gehen die Kinder morgens in kleinen Grüppchen zu Fuß in den Kindergarten. Der gemeinsame Weg macht Spaß, die Bewegung und die frische Luft geben Energie. Begleitet werden die Kinder von sogenannten Zügleführerinnen bzw. –führern. Das sind Erwachsene, die von der Polizei speziell auf diese Aufgabe vorbereitet wurden und diese Tätigkeit eheramtlich übernehmen. Je nach Wohngebiet gibt es pro Kindergarten mehrere "Züglelinien". Die Wege sind wie bei einer echten Zuglinie genau vorgegeben und mit richtigen Haltestellen versehen, an denen die Kinder auf ihre persönliche Zügleführerin bzw. ihren Zügleführer warten. Natürlich gibt es auch richtige Fahrkarten, die die Kinder vorzeigen müssen. Bei der Streckenführung zählt nicht der schnellste oder kürzeste Weg, sondern der attraktivste und sicherste. Je nach Bedarf bringt das Kinderzügle die Kinder auch mittags wieder sicher nach Hause.

Für die Schulkinder gibt es daneben das bewährte Programm schoolwalker, das schon österreichweit ausgezeichnet wurde und sich seit Jahren großer Beliebtheit erfreut. Hier werden Kinder durch den Wettbewerb im Klassenverbund ermutigt, den Schulweg zu Fuß zurück zu legen. Im vergangenen Schuljahr waren Kinder aus 34 Schulen in 22 Gemeinden als schoolwalker unterwegs.

Rauchfrei mit "smokefree"

Ebenfalls neu ist das Programm "smokefree". Österreichische Kinder und Jugendliche rauchen im Schnitt mit elf Jahren ihre erste Zigarette. "Deshalb müssen wir mit der Rauchprävention nicht erst in den höheren Schulen ansetzen, sondern bereits in der Unterstufe und den Hauptschulen", so Eggler-Bargehr. Beim Programm "smokefree" zeigen Schülerinnen und Schüler ihren Klassenkameradinnen und kameraden, welche Auswirkungen das Rauchen auf den eigenen Körper hat. Mit verschiedenen Geräten, die in Zusammenarbeit mit der HTL Bregenz entwickelt wurden, können die Kinder und Jugendlichen auch gleich testen, welche gesundheitlichen Folgen das Rauchen haben kann. Gemeinsam mit Gleichaltrigen erfahren Kinder und Jugendliche was mit dem Körper geschieht, wenn Nikotin oder andere Gifte konsumiert werden. Durch aktive Selbstmessungen Ihrer Körperfunktionen wird ihre Vorstellungskraft für diese Prozesse erhöht. "Wie neueste Studien zeigen, erfolgt eine wirksame Auseinandersetzung mit diesem Thema vornehmlich auf freiwilliger Basis, ohne den drohenden Fingerzeig Erwachsener", betont Eggler-Bargehr. Neben Angeboten an Hauptschulen und höheren Schulen wird diese Woche auch erstmals eine "smokefree"-Veranstaltung an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege in Feldkirch

abgehalten. Eine weitere Veranstaltung an der Schule für Sozialbetreuungsberufe in Bregenz ist geplant. "Absolventinnen und Absolventen dieser Schulen fungieren in hohem Maß als Vorbild für Menschen in anderen Berufen. Deshalb sind uns diese Veranstaltungen ein besonderes Anliegen", so Eggler-Bargehr.

Wissen, wie gesunde Ernährung schmeckt

In fast allen Vorarlberger Kindergärten lernen die Kinder mit der Maus Maxima die gesunde Jause kennen. Das praxisorientierte Ernährungserziehungsprogramm motiviert Kinder zu gesundem Essen. 135 Kindergärten mit ca. 300 Kindergartenpädagoginnen sowie ca. 5.500 Kinder und ihre Eltern beteiligen sich bei Maxima. Betreuungspersonen in Spielgruppen und Kindergärten erhalten im monatlichen Newsletter aktuelle Tipps und Ideen, um gesunde Ernährung, Bewegungsübungen aber auch Entspannungs- und Konzentrationsübungen in den Alltag mit den Kindern einzubauen.

In der Volksschule werden die Kinder mit dem aks Ernährungsprogramm zu "Genussdetektiven" und lernen so, was gut schmeckt und gut tut. Sie erhalten spielerisch die Kompetenz, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Damit legt auch das Programm Genussdetektive einen wichtigen Grundstein zur Vermeidung von Übergewicht und Adipositas.

Qualität der Schulverpflegung verbessern

Die aks Gesundheitsvorsorge setzt sich aktiv für eine gesündere Schulverpflegung ein. Das Projekt "Gemeinsam Essen" zielt auf eine Qualitätsverbesserung von Schulkantinen bzw. -buffets in Vorarlberg ab. Es umfasst neben individuellen Analysen und Empfehlungen, die vom Schulteam gemeinsam mit aks-Fachexperten erarbeitet werden, auch die Möglichkeit für Weiterbildungskurse für Verpflegungsanbieter.

Entscheidend für die Themen Gesundheit und Ernährung in der Schule ist die Bewusstseinsbildung bei den Pädagoginnen und Pädagogen. Deshalb werden im Rahmen der Lehrerinnen- und Lehrer-Weiterbildungen "Gesunde Ernährung an der Grundschule" und Gesundheitsmanager für Schulen werden Pädagoginnen und Pädagogen rund um das Thema gesunde Ernährung ausgebildet. Diese Lehrerinnen und Lehrer können nicht nur gesunde Ernährung in den Unterricht einbringen, sondern sich auch als Gesundheitskoordinatorinnen und –kordinatoren für eine gesündere Schulverpflegung an ihrer Schule einsetzen.

Download Tipps für den gesunden Schulanfang

Mit all diesen Aktionen leisten Schulen und Kindergärten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Genauso wichtig ist aber auch das Engagement der Eltern. Deshalb hat die aks Gesundheitsvorsorge rechtzeitig zum Schulbeginn Tipps für einen gesunden Schulanfang zusammengestellt, die auf www.aks.or.at zum Download bereit stehen.

(fitundgesund2011.pku)