



Dr. med. Dietmar Katholnigg Facharzt für Innere Medizin

Dr. med. Dietmar Katholnigg, Dahleener Str. 131-133, 41239 Mönchengladbach, dietmar-katholnigg.docvadis.de

Gesund macht Schule

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten Jahren dramatisch gestiegen. Eine gefährliche Entwicklung, denn adipöse (fettleibige) Kinder haben nicht nur ein erhöhtes Risiko für spätere Herz-Kreislaufkomplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Erste Gefäßveränderungen am Herzen und Gefäßen zeigen sich bereits im Kindesalter.

Die auf dem kürzlich durchgeführten Kongress der ‚American Heart Association‘ vorgelegten Zahlen sind alarmierend: So zeigt sich bei Kindern eine massive Zunahme der Schädigung der innersten Gefäßschicht (Endothel) und ein Anstieg der Muskelmasse der linken Herzkammer infolge von zu hohem Blutdruck (Hypertonus).

Zu diesen organischen Veränderungen kommen oft bereits erhöhte Blutfette hinzu, die sogar häufig schon im Kleinkindalter einen Typ 2 Diabetes (früher nur bekannt als „Alterszucker“, da fast nur ältere Menschen daran erkrankten) nach sich zieht. Außer der Gewichtszunahme zeigen die Kinder zunehmend Haltungs- und Muskelschwäche sowie Ausdauerprobleme. Wie neueste Statistiken zeigen, ereignen sich die meisten Unfälle der Kinder durch zunehmende „motorische Ungeschicklichkeit“.

Gerade übergewichtige Kinder müssen viele Beleidigungen und Hänseleien ertragen, was zu einer zunehmenden Isolation bei Sport und Spiel führt. Die dadurch entstehende Frustration und die Verminderung des Selbstwertgefühls triggern dann häufig die ohnehin schon bestehende Ess-Störung.

Erst langsam reagiert und begreift die Gesellschaft, welche Lawine, auch kostenmäßiger Probleme, im Gesundheitswesen auf Sie zurollt. Die einzige Lösung lautet „Prävention“, so wie das Projekt für Grundschulen **„Gesund macht Schule“** der Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland., an dem sich leider erst wenige Grundschulen beteiligen



Dr. med. Dietmar Katholnigg ist hausärztlicher Internist und Patenarzt für mehrere Grundschulen in Mönchengladbach-Rheydt, die am Projekt **„Gesund macht Schule“** teilnehmen. Die Rheydter ‚Hermann-Gmeiner-Schule‘ (Pongs) und die ‚Katholische Grundschule Am Schmölderpark‘ sind zwei der Schulen, die sich das Thema „Bewegung und Entspannung, Ernährung“ ausgewählt haben. Regelmäßige Elternabende gehören für

Dr. Katholnigg ebenso dazu wie der entsprechende Schulunterricht. Diesen gestaltet er erlebnisorientiert und praxisbezogen. Zum Erlernen der richtigen Ernährung und der Folgen der Adipositas verkleidet er sich z.B. regelmäßig mit einem Fettleibigkeit vortäuschenden 25-Kilo-Anzug. Schwerpunkt seiner Arbeit sind jedoch Bewegungs- und Entspannungsübungen für Kinder.

Dabei spielt die Entspannung (s.u.) eine wichtige Rolle, beugt Sie doch Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen, die wiederum zu Lernschwächen führen, vor. Diese mindern - ebenso wie die Übergewichtigkeit selber - die späteren Berufschancen. Wie alle Projekte von Kommunen in der Vergangenheit zeigen, bringen nur langfristige, kontinuierliche Projekte wirkliche Veränderungen. Kürzlich konnte bereits anhand einer Studie gezeigt werden, dass Kinder, die an „Gesund macht Schule“ teilnahmen, sowohl ihre Beweglichkeit als auch ihre schulischen Leistungen verbesserten.

Erst als Erwachsener Entspannung zu erlernen, dann vielleicht bereits mit psychosomatischen Stress-Erkrankungen belastet, ist meist schwierig, denn „was Hänschen nicht lernt,“

Entspannung für Kinder

Gerade in der heutigen Zeit, während wir zunehmend mit hyperaktiven Kindern konfrontiert werden, gewinnen Entspannungen für Kinder eine zunehmende Bedeutung. Durch die Reizüberflutung von Gameboy, Playstation, Computer und Fernsehen, die wie Drogen unsere Kinder vereinnahmen, stehen Eltern und Pädagogen zunehmend machtlos vor unruhigen und konzentrationsgestörten Kindern.

Sicherlich gibt es vielfältige Gründe für die durch die PISA-Studie belegte Lernschwäche und Antriebsarmut unserer Kinder, die nicht nur schlechte Schulleistungen zur Folge haben, sondern häufig auch - getriggert durch Aggression und Frustration - zu Kriminalität und Drogenabhängigkeit führen.



Entspannung für Kinder stellt daher eine wichtige gesamtgesellschaftliche Aufgabe dar. Sie zu erlernen, ist aber auch eine wichtige Prophylaxe für spätere Entwicklungs- und Gesundheitsstörungen wie Herz-Kreislaufkrankheiten.

Neben einem Herunterdosieren der o.g. Reizüberflutungsquellen und Reduzierung der überfüllten kindlichen Terminkalender sollten Eltern und Pädagogen aber auch für sich selbst und für die Kinder Entspannungstechniken erlernen. Eine gute Alternative hierzu stellt die „**Muskelrelaxation nach Jacobsen**“ dar. Hierbei werden Muskelgruppen langsam angespannt und langsam wieder entspannt

Auch für Erwachsene ist dieses Entspannungsverfahren wesentlich leichter erlernbar und auch in die Praxis umsetzbar, als z.B. autogenes Training. Erst in letzter Zeit wurden die positiven Effekte von „Jacobsen“ für die kindliche Entwicklung entdeckt.

Für Ihre kindgerechte Anwendung sind kindgemäße Ausdrücke wie „Kaugummi kauen“ für Kiefermuskulatur oder „Zitrone auspressen“ für die Hand hilfreich und in eigenen Kursen, insbesondere im süddeutschen Raum, erlernbar. Oft ist auch eine Rahmenhandlung wie „Zirkusgeschichte“ bei Kindern hilfreich. Auch wenn an sich eine eher kleinere Anzahl zur Durchführung empfohlen wird, kann dies, bisherigen Erfahrungen nach, auch sehr gut ab dem dritten Schuljahr mit 20 Kindern gelingen.

Auch **Yoga mit Kindern** stellt eine gute Entspannungsalternative dar.

Im Gegensatz zur Gymnastik werden langsame und bewusste Bewegungen durchgeführt. Hierbei hat die Verbindung von Atmung und Bewegung eine wichtige Bedeutung. Alle Elemente des klassischen Yoga, von der Einstimmung im aufrechten Sitz bis zur Schlussentspannung, sind enthalten.

Als Beispiel eignet sich gut das Thema „Wasser“. Geeignet sind dabei Fragen wie „Woher kommt das Wasser?“, „Wozu brauchen die Lebewesen Wasser?“ oder Themen wie „Erfahrungen beim Wasser eingießen und Trinken“ sowie „Stilleübungen“ (Vorstellung Bach wird Fluss etc.).

Am leichtesten durchführbar sind **Traumreisen für Kinder**, die auch für Eltern anhand von Literatur gut erlernbar sind. Als Beispiel hierfür sei aus der Reihe ‚Mit Kindern leben‘ von Friebel und Friedrich ‚Entspannung für Kinder‘ (mit CD) aus dem Rowohlt-Verlag oder von Dorothee Kreusch-Jacob ‚Lieder aus der Stille‘ aus dem Patmos-Verlag genannt.

Dr. med. Dietmar Katholnigg
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Hausarzt
Dahlener Straße 131 – 133
41239 Mönchengladbach
Tel.: 02166-934094