



10 Jahre Gesund macht Schule

Engagement 2008 starteten die Ärztekammer Hamburg und die AOK Rheinland/Hamburg ihr Präventionsprogramm „Gesund macht Schule“ an Hamburger Grundschulen. Im Einsatz sind ehrenamtliche Patenärztinnen und -ärzte, die einzelne Klassen begleiten. Ziel ist, Schülerinnen und Schüler schon früh für eine gesunde Lebensweise zu begeistern.

Von Dorthe Kieckbusch und Susan Kiupel-Höfer

Leonie Schrader und Michael Emouwhe, Schüler der Klasse 3 c der Schule Barlsheide, demonstrieren, was sie draufhaben in Sachen Gesundheit. „Ihre“ Patenärztin Dr. Annegret Schrameyer-Wernecke zeigt ihnen die medizinischen Geräte, um die es heute in ihrer „Gesund macht Schule“-Sprechstunde gehen soll – das Stethoskop und das Otoskop. Michael ist zuerst dran und soll abgehört werden. Die Patenärztin fragt: „Was hörst du?“ Leonie nimmt das Stethoskop, und guckt erstmal fragend, hört dann aber sehr versiert ihren Klassenkameraden ab und sagt: „Er ist aufgeregt. Das Herz klopft stark. Das hört man!“ Michael lacht: „Stimmt.“

Die Grundschule Barlsheide ist eine von derzeit 19 Schulen, die sich am Präventionsprogramm „Gesund macht Schule“ beteiligen. Das Besondere daran: Ärztinnen und Ärzte werden Patin oder Pate einer Schule und begleiten einzelne Klassen, werden aber auch in der Elternarbeit aktiv. Das Settingprogramm der Ärztekammer Hamburg und der AOK Rheinland/Hamburg fördert die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit. In Hamburg gibt es das Programm nun seit zehn Jahren an Grundschulen. Angeboten wird es aber auch im Ursprungsland Nordrhein und in Sachsen-Anhalt. Drei der Hamburger Patenärztinnen schildern ihre Erfahrungen an der Schule.

Doppelt unterwegs – Schul- und Patenärztin

Von Anfang an als Patenärztin mit dabei ist Dr. Schrameyer-Wernecke. Die Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie ist seit 14 Jahren Schulärztin im Bezirksamt Altona. Die Schularztstelle ist direkt an die Schule Barlsheide in Osdorf/Lurup angebunden und es gibt Praxisräume für eine Medizinische Fachangestellte und die Schulärztin.

Diese – jetzt im Einsatz als Patenärztin – zeigt inzwischen Leonie und Michael ein Otoskop und fordert Michael auf, Leonies Ohr zu untersuchen. Ganz vorsichtig stülpt er den Trichter über das Otoskop. „Mach bitte das Licht am Otoskop an, ziehe vorsichtig das Ohrfläppchen von Leonie nach hinten und schau ins Ohr hinein!“, fordert ihn die Patenärztin auf und hilft dabei. Er schaut ins Ohr und kommentiert: „Das ist schwierig, etwas zu sehen.“ Nachdem er den Gehör-

gang und das Trommelfell betrachtet hat, darf er seiner Mitschülerin mit dem Spatel noch in den Mund schauen. Er sieht etwas, kann aber nicht so recht sagen, was es ist. „Die Mandeln“, weiß aber Leonie. Schrameyer-Wernecke erklärt später: „Kinder müssen vertraut gemacht werden mit dem, was beim Arzt läuft. Ihren Körper kennen, die Vorgänge und auch die Geräte, die beim Arzt eingesetzt werden. Das kann helfen, Ängste und Barrieren abzubauen.“ Ihr ist es besonders wichtig, Kindern mit Übergewicht zu helfen. Hier steht sie in engem Austausch mit Schülern und Eltern. Neben regelmäßigen Gewichtskontrollen bei den Kindern gibt sie Tipps für gesunde Ernährung und verteilt an die Eltern das Faltblatt „Fitmacher-Frühstück“ mit Ideen für einen guten Start in den Tag, entwickelt durch „Gesund macht Schule“. Auch ihr fällt auf: „Limonaden und andere zuckerhaltige Getränke sind ein großes Problem. Hier kommen Kinder teilweise durch drei Trinkpäckchen auf circa 750 Kalorien. Wenn dann noch Toastbrot mit einer Nussnougatcreme hinzukommt, ist ein Kind schon mittags beim Tagesbedarf.“ Viele Kinder und deren Eltern seien darüber sehr erstaunt.

Das Thema Essen und Ernährung ist aber nur eines von vielen Modulen, die über „Gesund macht Schule“ angeboten werden: Weitere sind „Menschlicher Körper/Beim Arzt“, „Bewegung und Entspannung“, „Suchtprävention/Ich-Stärkung“ sowie „Sexualerziehung“. Zuletzt entstand das Ergänzungsmaterial „Ich kenn mich aus“, das dem Inklusionsgedanken Rechnung trägt. Dieses Unterrichtsmaterial kann zugleich auch für die Sprachförderung bei Kindern mit Migrationshintergrund eingesetzt werden.

„Das ist das Herz“

Leonie und Michael untersuchen abschließend noch gemeinsam den Teddy Leo, der in seinem Aufbau der Anatomie des menschlichen Körpers nachempfunden ist. Sie öffnen dazu den Reißverschluss am Bauch. Leonie greift nach einem roten Stoffsäckchen: „Das ist das Herz!“ Dann schauen die Kinder die Organe an und erklären der Ärztin, welches sie schon kennen und welche Funktion das jeweilige Organ hat. Beim Darm angekommen, geht es um die Ausscheidungen. Jetzt wird es ein wenig stiller – wie heißt das noch, und was darf man



Rechts: Gabriele Hatje (l.), Patenärztin an der Grundschule Luruper Hauptstraße, schaut gemeinsam mit einem Schüler der Klasse 1b und der Lehrerin Susann Lüth in den Hygienekoffer. Eine fluoreszierende Creme macht sichtbar, ob die Hände gut gewaschen sind

Links: Paten- und Schulärztin Dr. Annegret Schrameyer-Wernecke erklärt Leonie und Michael anhand des anatomischen Teddys die Funktion der Organe



jetzt davon sagen, geht wohl in den Köpfen vor. Aber auch diese Klippe wird umschiff. Leonie erklärt, dass „Urin und Kot“ ausgeschieden werden. Beeindruckend, was die beiden alles schon wissen!

Schrameyer-Wernecke war gleich von „Gesund macht Schule“ überzeugt, als sie vor zehn Jahren einstieg, und hält Gesundheitsförderung für außerordentlich wichtig: „Das sollte eigentlich an jeder Schule fest installiert sein, am besten als Unterrichtsfach ‚Gesundheit‘“, sagt sie. Sie sieht durchaus Veränderungen bei der Kindergesundheit über die Jahre. Manche können den Stift nicht halten, haben Entwicklungsdefizite und Konzentrationsstörungen. Dies stellt sie auch über ihre Tätigkeit als Schulärztin in den Eingangsuntersuchungen fest. Die Schule Barlsheide hat in der sechsstufigen Skala des Sozialindex (KESS-Index) die erste Stufe – hier liegt also eine stark belastete soziale Lage vor. Insofern sei es gut, dass hier die Schularztstelle direkt an die Grundschule angebunden ist. In Verbindung mit der ehrenamtlichen Tätigkeit ergeben sich viele Synergien. „Das Engagement wird sehr geschätzt und auch unterstützt“, sagt die Schulpatenärztin.

Bereits 43 Ärztinnen und acht Ärzte haben sich als Patenärzte bei „Gesund macht Schule“ engagiert. Es waren insgesamt 25 Schulen im Programm eingeschrieben. Die meisten der teilnehmenden Schulen waren aus sogenannten Brennpunkt-Stadtteilen.

Viel weniger Keime

„Meine Hände sind ja ganz blau!“, rufen die Kinder der 1b der Grundschule Luruper Hauptstraße aufgeregt ihrer Lehrerin, Susann Lüth, zu, als sie nacheinander ihre Hände in den „Gucklöchern“ des Hygienekoffers betrachten. Heute wird im Rahmen der Projektwoche an der Schule Luruper Hauptstraße zum Thema Gesundheit die Hygiene beleuchtet – im wahrsten Sinne des Wortes. Patenärztin Gabriele Hatje, die an diesem Vormittag in insgesamt drei Klassen aktiv ist, erzählt, dass sich an den Händen durch Anfassen von Gegenständen Keime befinden, die mit dem bloßen Auge nicht sichtbar sind, aber krank machen können. Daher sei es wichtig, sich öfter am Tag die Hände gründlich zu waschen. Sie verteilt fluoreszierende Creme und fordert die Kinder auf, ihre Hände in die Öffnung des Hygienekoffers zu stecken. Im Inneren des Koffers befindet sich eine Schwarzlichtröhre, mit der Krankheitserreger auf den

leuchtend blauen Händen der Kinder simuliert werden. Anschließend waschen sich die Kinder gründlich die Hände und stecken sie zur Kontrolle wieder in die Öffnung des Koffers. „Sind deine Hände nun immer noch so blau?“, fragt die Ärztin jeden einzelnen Schüler. Die meisten verneinen und freuen sich, dass sich nun viel weniger Keime an den Händen befinden. Sie werden dem Händewaschen nun größere Aufmerksamkeit schenken, ist Hatje überzeugt.

Anschließend steht das Thema „Riechen“ von Lebensmitteln im Vordergrund. Ziel ist das Erraten von Gerüchen in geschlossenen Dosen, um die Kinder so für natürliche Aromen zu sensibilisieren. „Igit, das stinkt“, rufen einige entsetzt aus, als sie an der Dose mit Knoblauch schnüffeln. Das Riechdöschen mit der Schokolade möchte hingegen keiner wieder aus den Händen geben. Am Ende der Stunde fragt Susann Lüth ihre Klasse: „Was war heute am schönsten?“ Mit Blick auf die Patenärztin kommt die Antwort eines Mädchens: „Dass du da warst!“

Dorthe Kieckbusch und Susan Kiupel-Höfer betreuen das Projekt „Gesund macht Schule“ vonseiten der Ärztekammer Hamburg

Ärzte gesucht

Das Programm „Gesund macht Schule“ – Gesundheitsförderung und Gesundheitserziehung in der Grundschule sucht weiterhin Patenärzte, die sich für circa zehn bis 15 Stunden pro Schuljahr ehrenamtlich engagieren möchten. Eine Aufwandsentschädigung von maximal 650 Euro pro Schule und Jahr wird von der AOK erstattet.

Den Patenärzten werden Materialien zur Verfügung gestellt sowie Fortbildungsveranstaltungen gemeinsam mit den Lehrkräften angeboten. Nähere Informationen unter www.gesund-macht-schule.de.

Bei Interesse beantworten gern Ihre Fragen: Dorthe Kieckbusch und Susan Kiupel-Höfer, Ärztekammer Hamburg, Tel. 20 22 99-200 oder per E-Mail: presse@aekeh.de.



Links: An der Luruper Hauptstraße steht in der Klasse 3c im Rahmen einer Projektwoche Hygiene auf dem Stundenplan. Patenärztin Gabriele Hatje (l.) führt gemeinsam mit Lehrerin Sarah Radon ins Thema ein



Dr. Karen Reinecke ist seit 2013 als Patenärztin aktiv. Unter anderem betreut sie die Schule Am Schleemer Park in Billstedt

„Die Zusammenarbeit wächst mit der Zeit“

Patenärztin Dr. Karen Reinecke, beruflich tätig als Ärztin für Gesundheitsförderung, Ernährungsmedizin und systemischer Osteopathie, ist seit 2013 Patenärztin. Momentan betreut sie – was eher ungewöhnlich ist – mehrere Programmschulen, unter anderem die Schule Am Schleemer Park in Billstedt.

HÄB: Wie haben Sie den ersten Schulbesuch erlebt?

Reinecke: Mein erster Einsatz in der Schule Am Schleemer Park war in einer Vorschulklasse mit dem anatomischen Teddybär. Meine Kinder waren schon älter, und ich war überrascht, wie klein Vorschüler noch sind. Die Kinder waren unheimlich zugewandt, hatten viele Fragen und haben unglaublich viel erzählt.

Welche Themen „bearbeiten“ Sie hauptsächlich in den Klassen?

In der ersten Klasse sprechen wir über den Körper und was beim Kinderarzt passiert. Dazu zeige ich verschiedene Instrumente wie Stethoskop, Otoskop und Reflexhammer. Der anatomische Teddy wird ebenfalls untersucht. Wichtig ist, dass die Kinder wissen, was beim Arzt auf sie zukommt, damit sie Vertrauen bekommen und ohne Angst zum Arzt gehen können. In der vierten Klasse ist Sexualkunde ein Muss, in der dritten Klasse erkläre ich das Herz-Kreislauf-System. Das ist für die Kinder erstmal sehr kompliziert zu verstehen. Dann gibt es das Thema Hygiene, hier sprechen wir über Körperhygiene und üben das Händewaschen, oder ich setze den Hygienekoffer ein.

Warum wollten Sie Patenärztin sein?

Als es vor zehn Jahren losging, wollte ich schon mitmachen, aber es passte nicht so recht in mein Berufs- und Familienleben. Prävention ist einfach mein Thema, und ich fand das Angebot von „Gesund macht Schule“ prima. Als meine Kinder größer waren, habe ich diesen Faden wieder aufgenommen – übrigens über einen Artikel im Hamburger Ärzteblatt.

Ernährung ist einer der Themenschwerpunkte bei „Gesund macht Schule“. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Essen und Getränke sind ein großes Thema an Schulen. Wir arbeiten zum Beispiel mit einer Zuckerkiste und verschiedenen Lebensmitteln. Die Kinder schätzen, wie viele Zuckerwürfel darin enthalten sind. Überrascht sind sie immer bei den Limonaden. In der ersten Klasse war es etwas schwierig, weil die Kinder mit den Mengenverhältnissen des Zuckers in Limonaden nichts anfangen konnten. Deshalb haben wir es

über den Geschmack verdeutlicht. Besser als ihr Ruf sind die Inhalte der Brotdosen. Da die Ernährung häufig ein großes Thema an Schulen ist, achten die meisten Lehrer darauf, dass das Pausenbrot gesund ist.

Was war ein Highlight in den fünf Jahren, die Sie jetzt dabei sind?

Einige Wochen nach einem Unterrichtsbesuch berichtete eine Mutter, sie dürfe nur noch gesundes Essen in die Brotdose stecken, sonst schimpfe ihre Tochter mit ihr. Das zeigt mir, dass wir eine Wirkung erzielen können. Aber immer wieder schön ist es, wenn mich die Kinder wiedererkennen und sich freuen, wenn ich mal wieder da bin.

Wie ist es denn als Ärztin unter so vielen Lehrern?

Anfangs fühlt man sich ein bisschen fremd. Es ist wichtig, dass die Lehrer einem zugewandt sind. Im Unterricht sind sie dabei und unterstützen mich, denn ich bin ja keine geschulte Pädagogin. Der Fokus der Schulen ist allerdings unterschiedlich. Manche legen mehr Wert auf soziale Verhaltensweisen und Gesundheitsthemen, andere sind eher eng am Lernstoff orientiert. Das Lehrerkollegium muss vom Programm überzeugt sein, einer oder eine allein reicht nicht.

Wie läuft die Kooperation mit der Schule konkret?

Die Zusammenarbeit wächst mit der Zeit. Die Termine koordiniert ein Ansprechpartner der Schule. Der sagt mir, wie die Themen in den einzelnen Klassen behandelt werden und wann ich als Patenärztin eingesetzt werde.

Wie viel Zeit müssen Sie für das ehrenamtliche Engagement mitbringen?

Das lässt sich schwer beziffern, verteilt sich aber ganz gut über das Jahr. Sexualkunde wird gern im Mai durchgenommen, Hygiene eigentlich immer Anfang November. Die anderen Themen je nach Bedarf. Als Patenärztin oder -arzt muss man allerdings vormittags Zeit haben.

Wird genug für Prävention an den Schulen getan?

Ich glaube, genug kann man zwar nie tun, aber wir tun schon eine Menge. Für mich persönlich wäre es sinnvoll, an allen Schulen das Fach Gesundheitserziehung anzubieten. Wichtige Grundlagen sollten schon in der Grundschule vermittelt werden. Besonders wichtig ist dies in sozialen Brennpunkten. Es gibt bestimmt noch viele Schulen, die Bedarf haben. Ich würde mich freuen, wenn sich noch Schulen und Ärzte für die Gesundheitsthemen finden würden.

Interview: Dorte Kieckbusch, Susan Kiupel-Höfer