



Interview

Gesundheit macht Spaß

Es gibt immer mehr dicke, kranke Kinder. Haben Eltern und Schule versagt? Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer hat sich das Thema Gesundheitserziehung auf die Fahne geschrieben. Sein „kleiner Medicus“ zeigt: Gesundheit ist spannend und macht Spaß.

Weshalb ist Ihnen das Thema Gesundheitserziehung so wichtig?

Grönemeyer: Schon die Kleinsten haben Koordinationsprobleme und Haltungsschäden. Die ersten Bandscheibenvorfälle treten bereits bei Schulkindern auf. Das können wir doch nicht einfach abhaken. Deshalb fordere ich Gesundheitsunterricht an den Schulen und mindestens eine Stunde Schulsport täglich. Schließlich ist die Schule eine Vorbereitung für das spätere Leben. Gerade durch eine bessere und vor allem frühere Aufklärung ließen sich eine Menge Krankheiten vermeiden. Entsprechende Schulprojekte könnten Milliarden an Behandlungskosten für kranke Kinder und für die später chronisch kranken Erwachsenen einsparen.

Wo liegen die Defizite?

Grönemeyer: 15 Prozent der Kinder sind übergewichtig, davon acht Prozent – ca. eine Million – krankhaft fett. 70 Prozent der Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren haben Rückenschmerzen. Kein Wunder: Kinder sitzen vier bis fünf Stunden am Tag vor dem Computer. Da fragt man sich: Liegt es an den Kindern, an den Lehrern oder an der Gesellschaft? Welche Vorbilder sind wir unseren Kindern? Wir bewegen uns ja selbst viel zu wenig. Welche Rolle spielen die Medien? Werden Computer und

TV richtig eingesetzt? Was läuft falsch, wenn inzwischen viele Kinder ohne ausreichendes Frühstück in die Schule kommen? Da ist es doch kein Wunder, dass sie wegen der Unterzuckerung abgespannt oder nervös sind. Dabei stelle ich bei meinen Vorträgen mit Kindern, beispielsweise im Rahmen der „Kinderuniversitäten“, immer wieder fest: Kinder können eine Dreiviertelstunde gespannt und ruhig – zum Teil muckmäuschenstill und konzentriert – sein, dann mit Begeisterung Fragen beantworten und dann auch wieder ruhig werden, selbst oder gerade nach gemeinsamen Bewegungsübungen. Die Lehrer sagen immer fasziniert: „Das hätten wir nicht erwartet!“

Welche Probleme stellen sich für die Eltern und wie lassen sie sich lösen?

Grönemeyer: Stress, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung sind ein gesamtgesellschaftliches Problem. Kinder bewegen sich im Schnitt nur noch eine Stunde am Tag, und in vielen Haushalten wird gar nicht oder kaum noch selbst gekocht. Ich bin überzeugt: Wir müssen Kindern plastisch vor Augen führen, dass es auch anders geht, und sie dafür begeistern. Dann werden sie diese Erfahrung in ihr Umfeld einbringen und auf diesem Weg ein Umdenken anstoßen. Das Kochen

im Familienkreis kann beispielsweise Kinder ganz früh an das Thema gesunde Ernährung heranführen.

Mit „Der kleine Medicus“ sprechen Sie speziell jüngere Leserinnen und Leser an. Welches Ziel verfolgen Sie damit?

Grönemeyer: Im Gesundheitsunterricht könnte man lernen, wie der eigene Körper funktioniert, aber auch, was der Körper braucht, und wie man damit umgeht, wenn er einmal nicht so funktioniert wie gewohnt. Es geht also um die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der eigenen Gesundheit, des eigenen Lebens. Eine rein theoretische Wissensvermittlung schafft aber oft Distanz. Ich stelle mir einen spannenden Unterricht vor, der nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Spaß macht und Faszination und Interesse weckt – wie „Der kleine Medicus“. Primäre Zielgruppe der Bücher und des daraus entstandenen Gesundheits-Musicals sind die Acht- bis Zwölfjährigen. Am liebsten wäre mir aber, mit dem Buch Generationen zu verbinden: Eltern oder Großeltern lesen gemeinsam mit den Kindern das Buch und kommen darüber ins Gespräch. Und am schönsten wäre es, wenn dann ein Kind in der nächsten Biologiestunde seinem Lehrer erklärt, wie das so funktioniert mit den Sehnen im Fuß.

Dr. Beate Fessler

TIPPS



Dietrich Grönemeyer
Der kleine Medicus

Rowohlt – rororo, TB 2007
ISBN 978-3-499-62074-4; € 9,95



Dietrich Grönemeyer
Die neuen Abenteuer des kleinen Medicus

Rowohlt 2007
ISBN 978-3-498-02502-1;
€ 22,90



Der kleine Medicus – das Musical

Edelkids (edel); 9,95 €