



Das Hamburger Schulprojekt

“GESUNDHEIT ERLEBEN”

Ein Schulprojekt für mehr Gesundheitsbewusstsein
und Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen

Schirmherrschaft



Bundesministerium
für Gesundheit



Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Bildung und Sport

Ausgangsbetrachtung

- ▶ Fast jedes fünfte Kind ist übergewichtig.
Seit 1985 ist der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen um 50 % gestiegen. (Quelle: Robert Koch Institut)
- ▶ 6,3 % aller Kinder und Jugendlichen gelten als fettleibig (adipös).
Der Anstieg liegt im Zeitraum von 1985-1999 bei 100 %.
(Quelle: Robert Koch Institut)
- ▶ 30-40 % der Jugendlichen haben bereits nachweisbare Herz-Kreislaufkrankungen.

Ausgangsbetrachtung

- ▶ Altersdiabetes kommt immer häufiger bei Jugendlichen und Kindern vor.
- ▶ Erstmalig haben viele Kinder eine geringere Lebenserwartung als ihre Eltern.

Die wichtigsten Ziele des Projekts:

- ▶ Gesundheit als **sinnliches Erlebnis** vermitteln (jugendgerechte Aufbereitung)
- ▶ Erhaltung und **Förderung der Gesundheit**, um Folgeschäden wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankung (wie Diabetes und Adipositas) vorzubeugen
- ▶ Abbau von **Gesundheitsbelastungen**

Die wichtigsten Ziele des Projekts:

- ▶ Förderung der **Gesundheitskompetenz**
- ▶ Förderung des **Gesundheitsbewusstseins**
- ▶ **Motivation** für Sport, Bewegung und Entspannung
- ▶ Verbesserung der gesundheitsbezogenen Ressourcen vor Ort

Exemplarischer Projektwochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Begrüßung im Institut ONE Medical Coaching	Begrüßung Tagesablauf	Begrüßung Tagesablauf	Begrüßung Tagesablauf	Begrüßung Tagesablauf
Einführungspräsentation	Schülerreferate	Entspannungsübung	Entspannungsübung	Entspannungsübung
Gruppeneinteilung	Pause	Gemeinsames Frühstück	Schülerreferate	Aufbau der Stationen und Plakat
Pause	Sprossenreferat; praktische Anwendung	Frühstücksprotokoll erstellen	Pause	Pause
Gruppe 1: Ergospirometrie	Gruppeneinteilung	Schülerreferate	Theorie zum Bewegungsparcours	Messungen in der Pausenhalle
Gruppe 2: Gesundheitspässe	Gruppe 1: Yoga Gruppe 2: Massage	Pause	Pause	Messungen in der Pausenhalle
Große Pause	Pause	Einordnen an der Ernährungspyramide	Bewegungsparcours in der Sporthalle	Abbau der Stationen
Gruppe 1: Gesundheitspässe	Gruppe 1: Massage Gruppe 2: Yoga	Pause	Große Pause	Pause
Gruppe 2: Ergospirometrie	Große Pause	Expertenvortrag zu Ernährung	Messungen u. Empfehlungen üben; Fallbeispiele	Feedbackrunde; Feedback-Fragebogen
Feedbackrunde	Gruppenarbeit	Große Pause	Urkundenverteilung	Follow-Up-Termine
	Gründung einer Gesundheits-AG	Messungen üben; Empfehlungen üben	Feedbackrunde	
	Feedbackrunde			

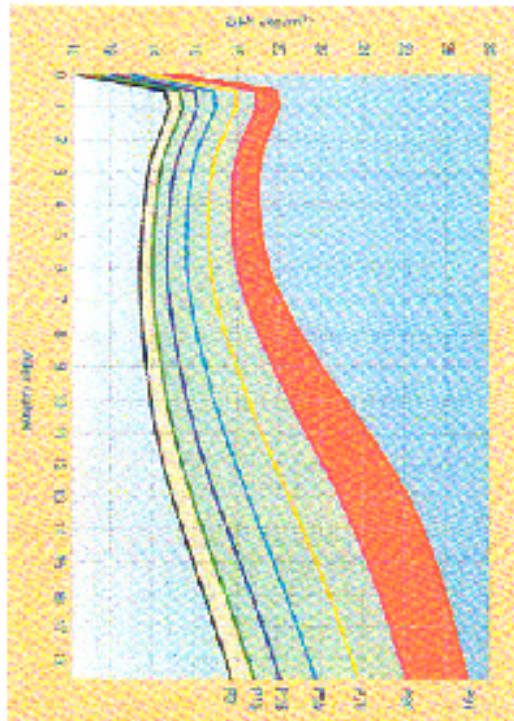
Gesundheitspass

Codierung

	♂		
--	---	--	--

Body-Mass-Index

Jungen (bis 18 Jahre)



Deine Gesundheit ist unser Ziel

Teststationen



Muskeifunktionsbest



BMI (Body Mass Index)



Körperfett



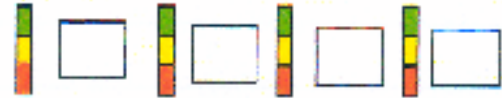
Autonome Balance



Blutdruck



Puls



Deine Gesundheit ist unser Ziel

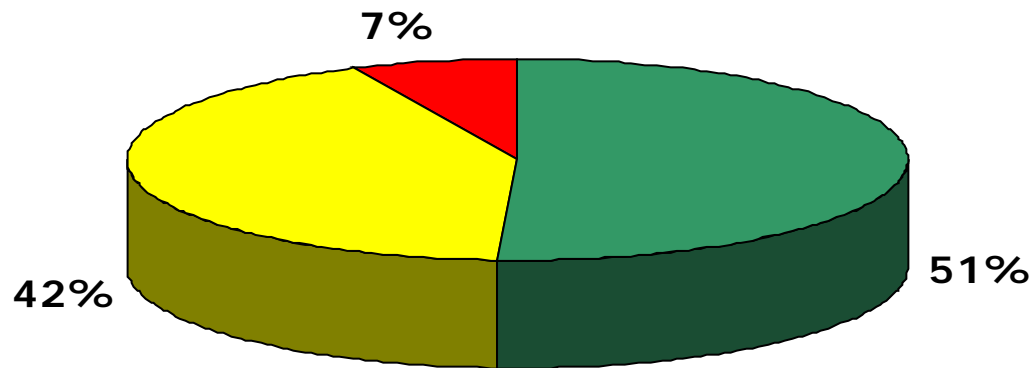
Aus der Praxis!



Zusammenfassung
der gesundheitlichen Parameter
aller gemessenen Schüler (n=220)
von 2007-2010
(unabhängig der Schulform)

Autonome Balance

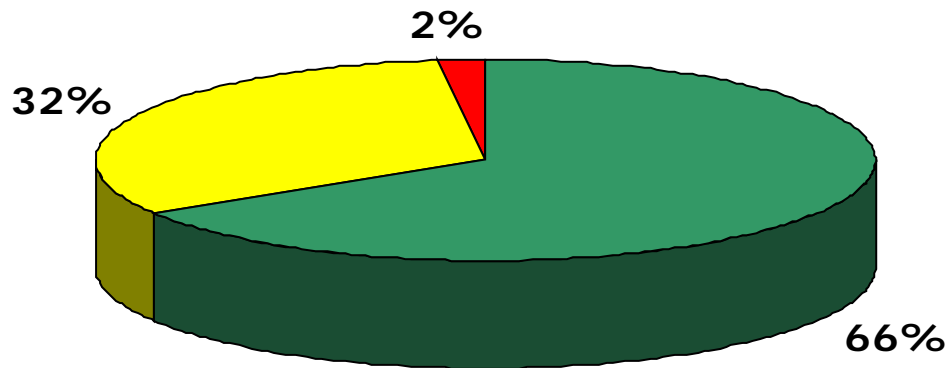
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 0-25%
Gelb: 26-75%
Rot: 76-100%

Autonome Balance

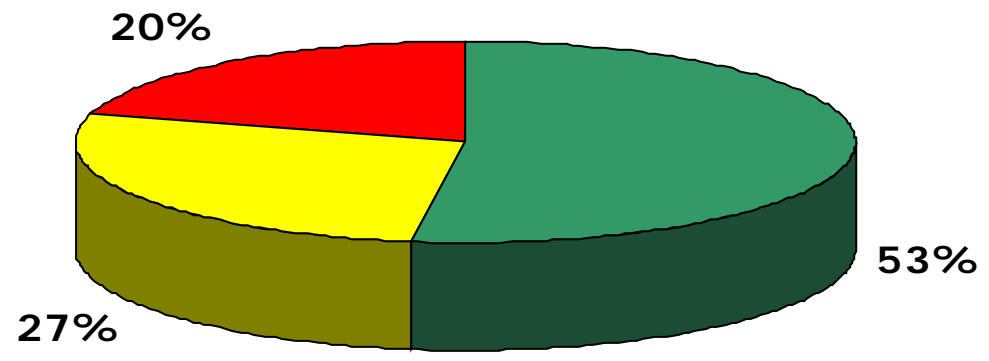
(Ergebnis der Jungen)



Grün: 0-25%
Gelb: 26-75%
Rot: 76-100%

Muskelfunktionstest

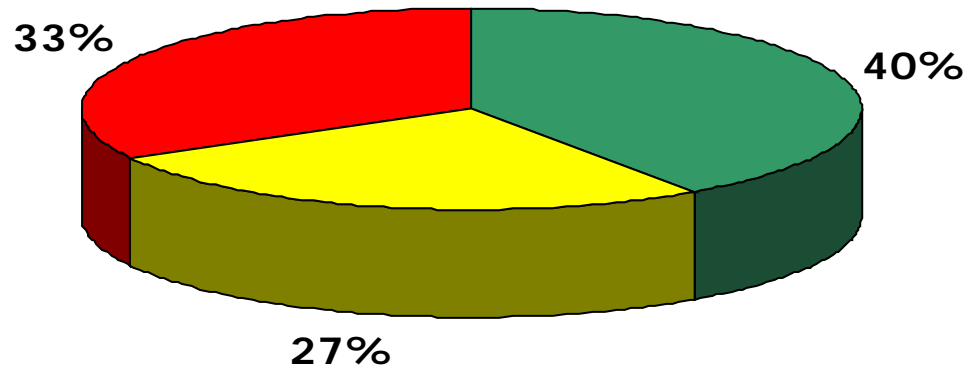
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 18-20
Gelb: 15-17
Rot: 0-14

Muskelfunktionstest

(Ergebnis der Jungen)



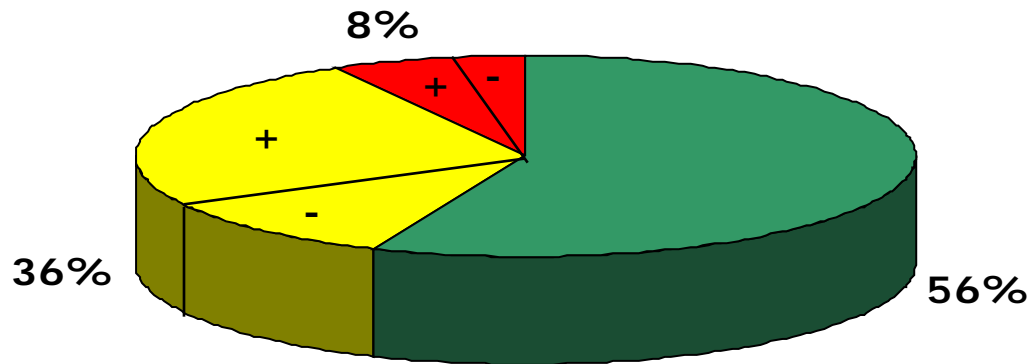
Grün: 18-20

Gelb: 15-17

Rot: 0-14

Body Mass Index

(Ergebnis der Mädchen)



Grün: P25-P75

Gelb: P76-P90

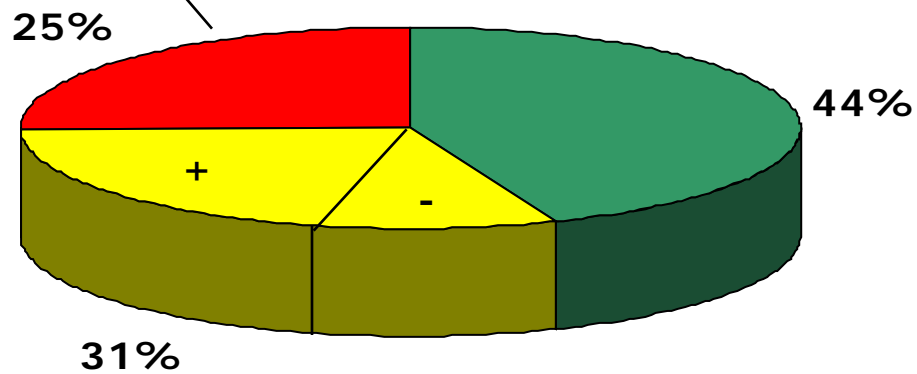
Rot: ab P90

Körperfett

(Ergebnis der Mädchen)

**extremes
Untergewicht:**

1 Schülerin



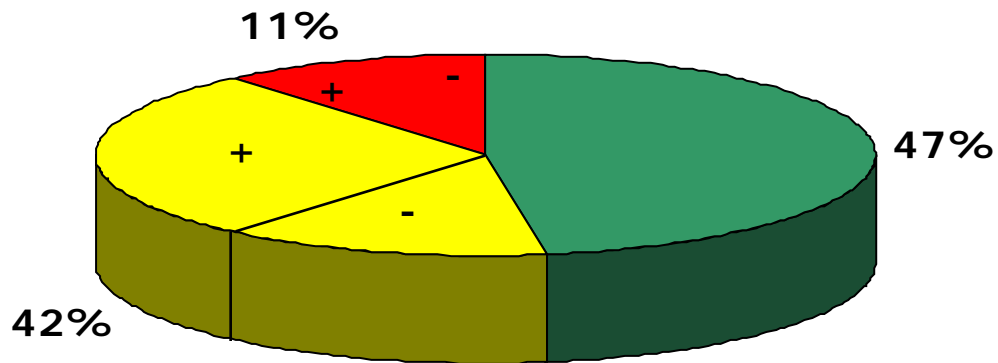
Grün: 12-24%

Gelb: 25-28%

Rot: ab 29%

Body Mass Index

(Ergebnis der Jungen)



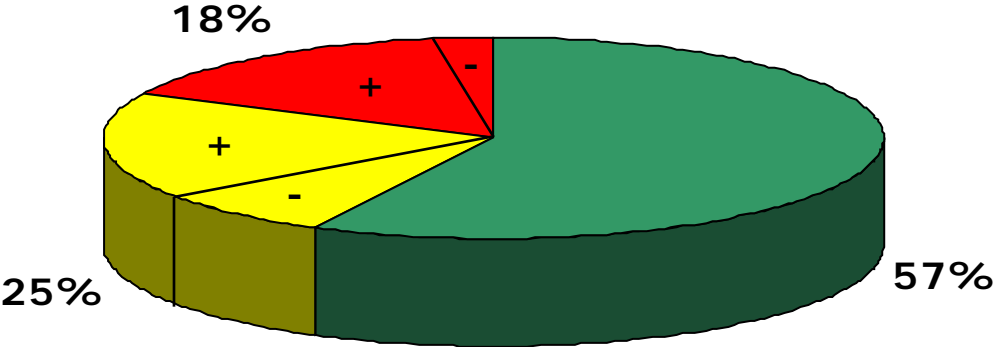
Grün: P25-P75

Gelb: P76-P90

Rot: ab P90

Körperfett

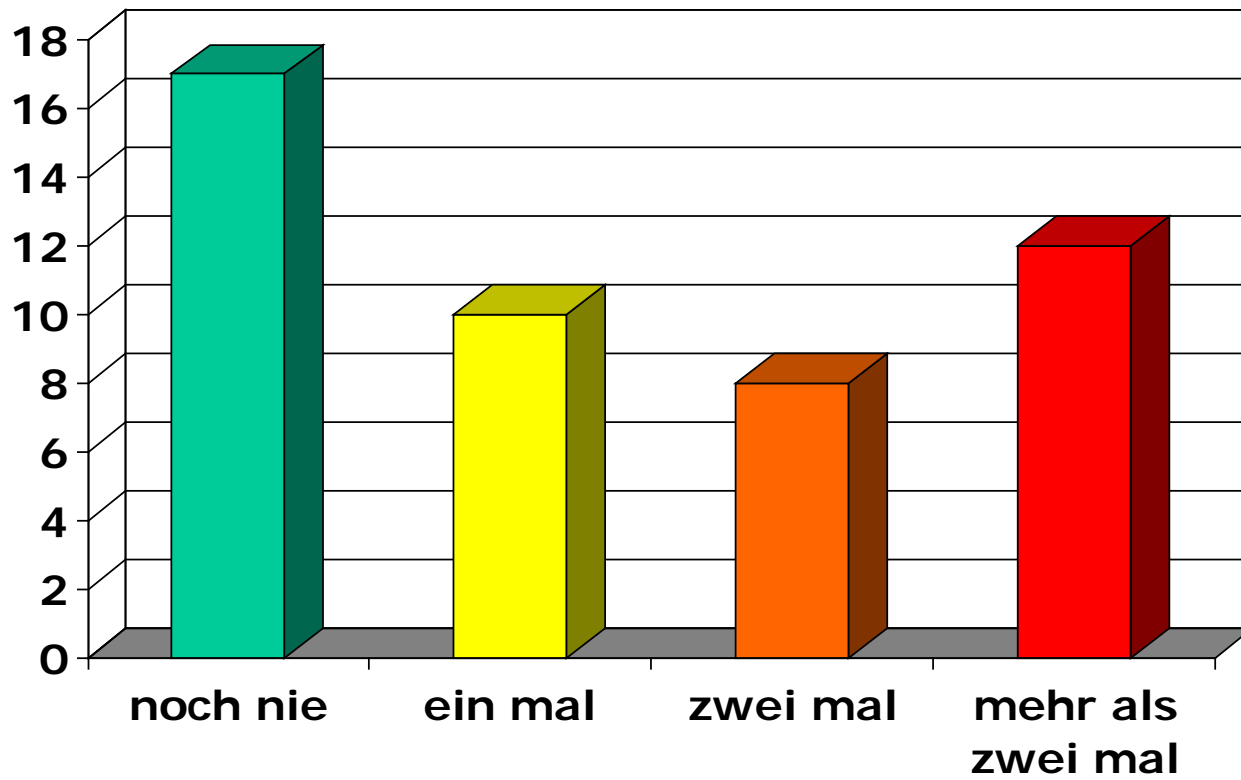
(Ergebnis der Jungen)



Grün: 8-18%
Gelb: 19-22%
Rot: 23%

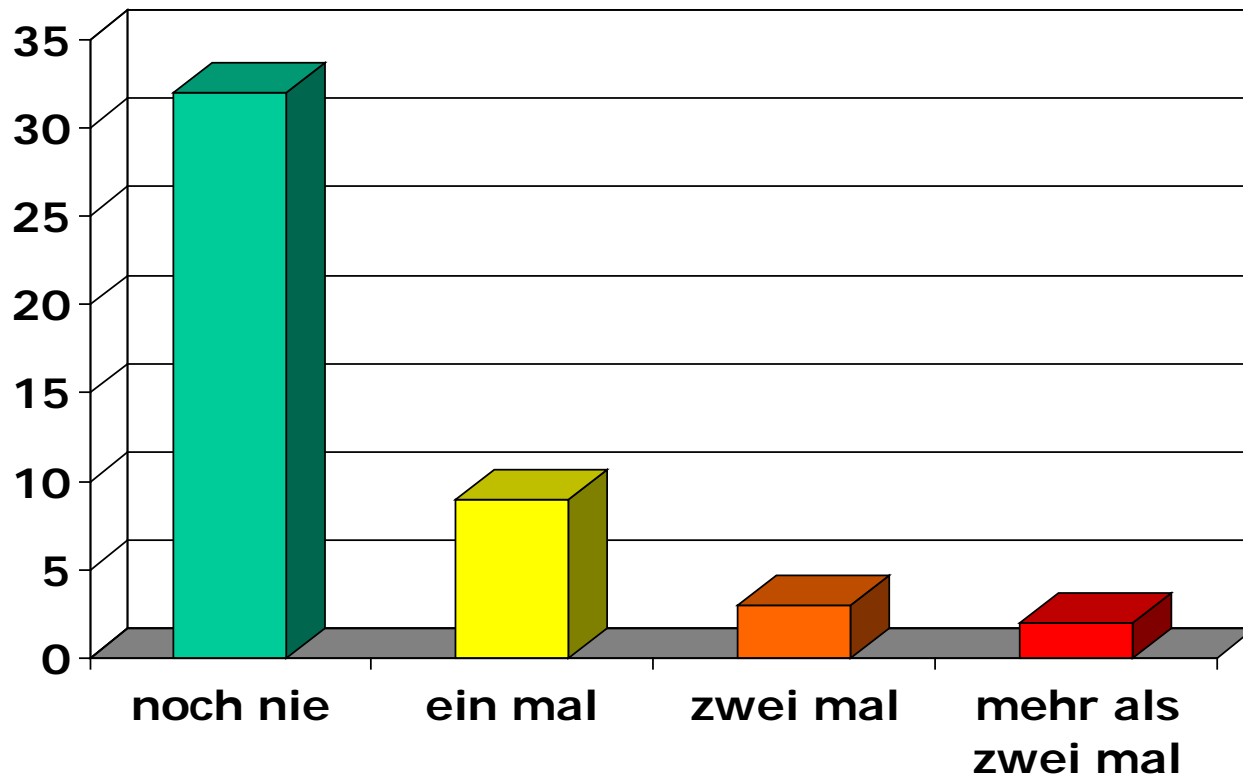
Diäten

(Ergebnis der Mädchen n=46)



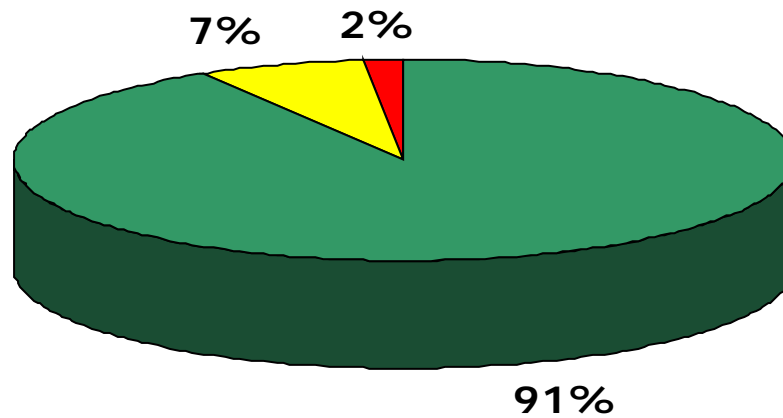
Diäten

(Ergebnis der Jungen n=46)



Blutdruck

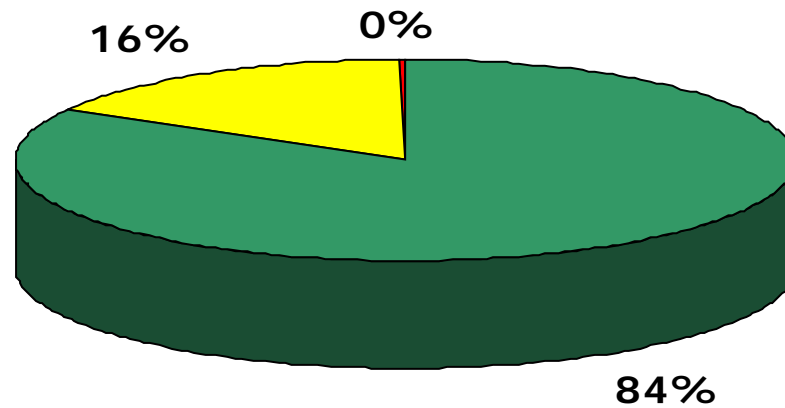
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 100/60-140/90
Gelb: ab 140/90-160/95
Rot: ab 160/95

Blutdruck

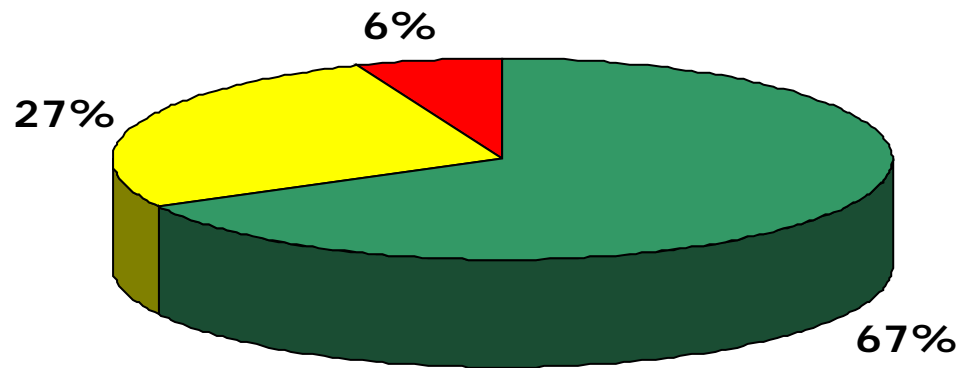
(Ergebnis der Jungen)



Grün: 100/60-140/90
Gelb: ab 140/90-160/95
Rot: ab 160/95

Herzfrequenz

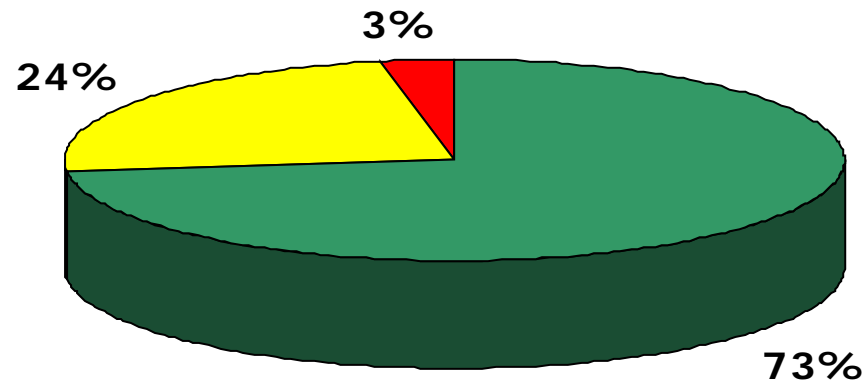
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 60-80 bpm
Gelb: 80-100 bpm
Rot: ab 100 bpm

Herzfrequenz

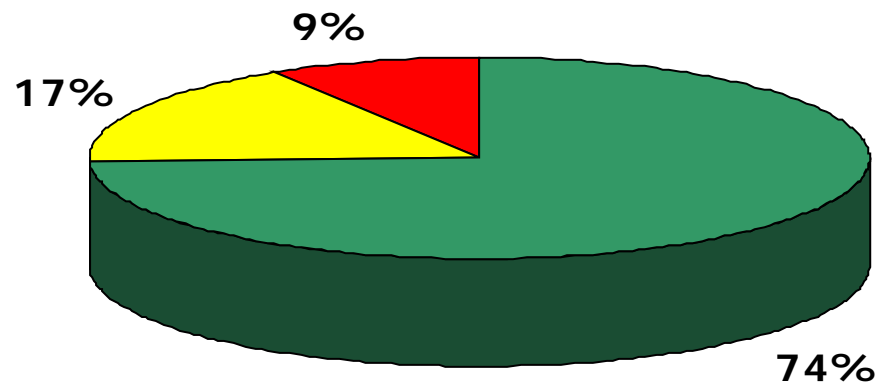
(Ergebnis der Jungen)



Grün: 60-80 bpm
Gelb: 80-100 bpm
Rot: ab 100 bpm

Bewegung Std/Woche

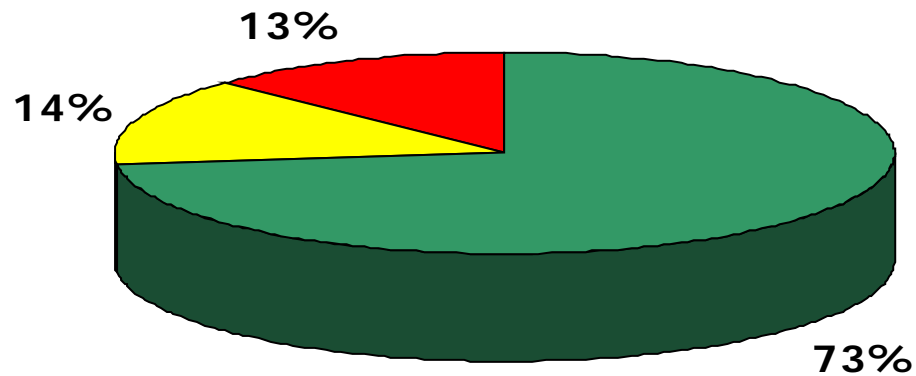
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: ab 5 Std
Gelb: 3-5 Std
Rot: unter 3 Std

Bewegung Std/Woche

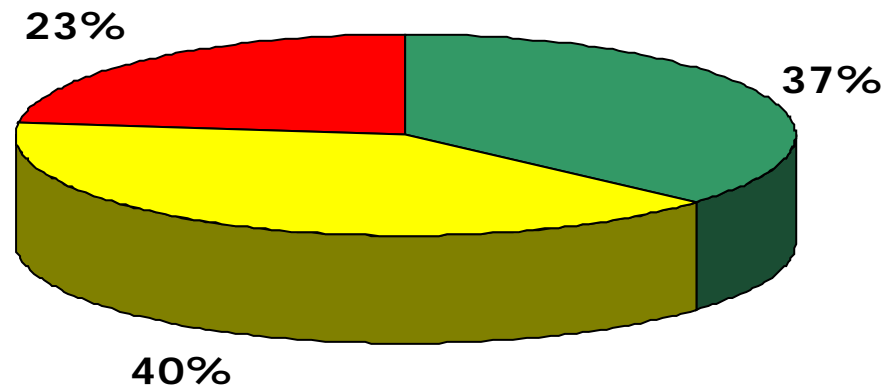
(Ergebnis der Jungen)



Grün: ab 5 Std
Gelb: 3-5 Std
Rot: unter 3 Std

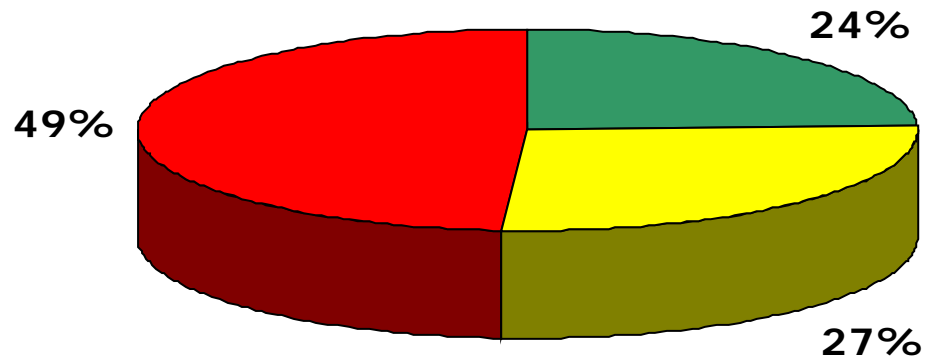
Computer & Fernsehen Std/Woche

(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 0-7 Std
Gelb: ab 7-14 Std
Rot: ab 14 Std

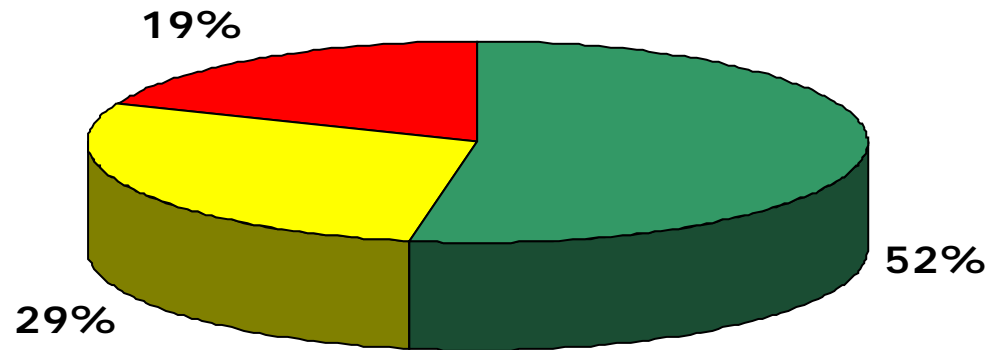
Computer & Fernsehen Std/Woche (Ergebnis der Jungen)



Grün: 0-7 Std
Gelb: ab 7-14 Std
Rot: ab 14 Std

Schlaf Std/Nacht

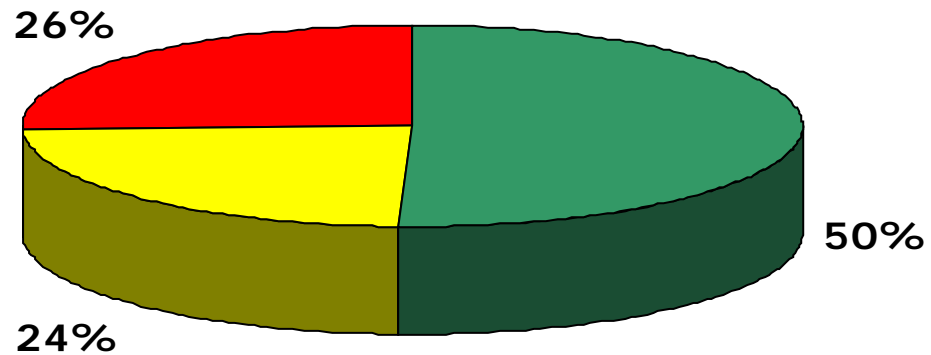
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 8-10 Std
Gelb: 6-8 Std
Rot: unter 6 Std

Schlaf Std/Nacht

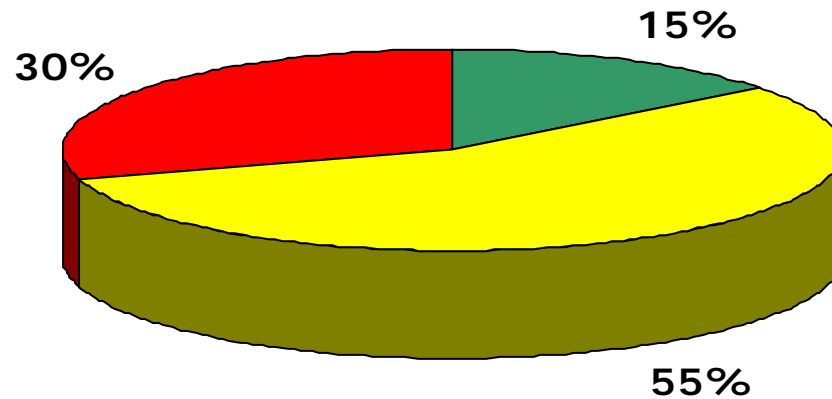
(Ergebnis der Jungen)



Grün: 8-10 Std
Gelb: 6-8 Std
Rot: unter 6 Std

Ausgewogene Ernährung

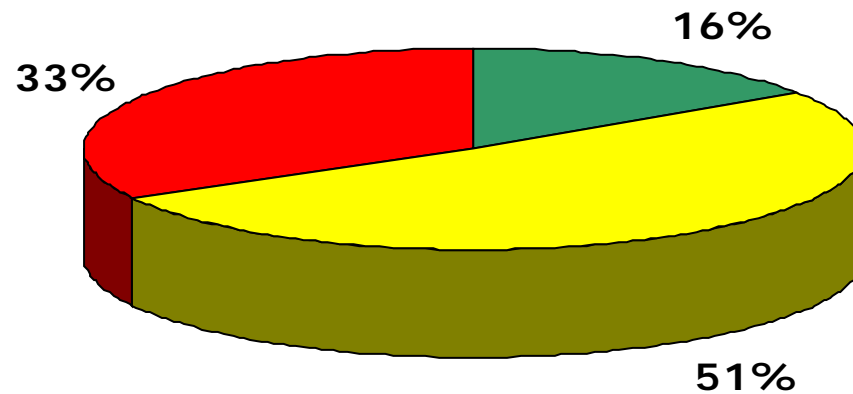
(Ergebnis der Mädchen)



Grün: 20-24 Punkte
Gelb: 15-20 Punkte
Rot: 0-15 Punkte

Ausgewogene Ernährung

(Ergebnis der Jungen)



Grün: 20-24 Punkte
Gelb: 15-20 Punkte
Rot: 0-15 Punkte

Erfahrung

Präventivmediziner
Heinz Martens

- Klinische Tätigkeit Universitätsklinik Marburg
- Naturheilkunde, Entspannungstechniken
- 10 Jahr Arbeit mit Blinden
- Forschung Harvard University, USA
-- Licht und die innere Uhr des Menschen
- Medizinischer Direktor
Internationales Forschungsinstitut
-- verantwortlich für über 100 klinische Studien
- Gründer ONE Medical Coaching
-- über 6000 Check-ups



Das volle Programm:

Wir messen Gesundheit.

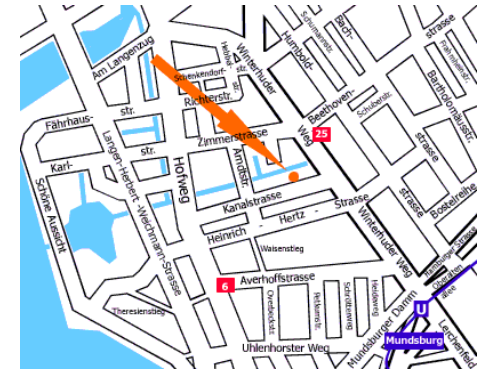
...in Unternehmen



...mit Krankenkassen



Sie finden uns auf 330 m²...



ONE Medical Coaching

Kanalstraße 38
D-22085 Hamburg

Fon +49 40 45 43 41
Fax +49 40 450 36 446

www.one-medical.de

Wir freuen uns, Sie zu sehen!