

„Gesunde Kinder sind die gesunden Erwachsenen von morgen“

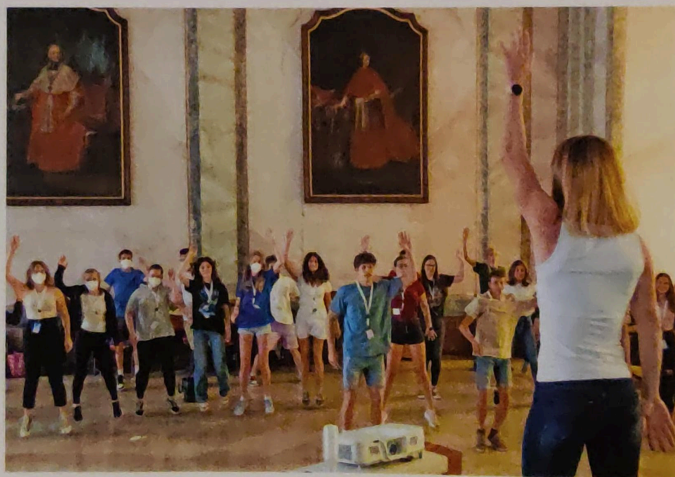
Bei Kindern und Jugendlichen sind Gesundheitsbewusstsein und -kompetenz noch eher wenig ausgeprägt. Helfen könnte etwa eine Art Lifestyle-Unterricht an Schulen – aber ohne erhobenen Zeigefinger.

URSULA RISCHANÉK

Fragt man Ältere nach ihren Wünschen, steht meist „Gesundheit“ ganz oben auf der Liste. Für Kinder und Jugendliche hingegen ist Gesundheit kaum ein Thema. Zum einen ist diese Altersgruppe in der Regel kaum mit schweren Krankheiten konfrontiert. Zum anderen ist Gesundheit für sie ein abstrakter Begriff. „Junge Menschen sagen daher selten, dass sie gesund sind, sondern eher, dass sie sich wohl oder gut fühlen“, sagt Christina Breil vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP). Dazu komme ein anderes Verständnis für den Begriff „Gesundheit“. „Junge verstehen darunter körperliche Fitness, während Ältere damit das Fehlen von Krankheit meinen.“ Deshalb sei bei der Jugend das Bewusstsein für den Wert der Gesundheit noch nicht so ausgeprägt. Wobei für Breil der Fokus nicht allein auf dem Gesundheitsbewusstsein, sondern vielmehr auf der umfassenderen Gesundheitskompetenz liegen sollte. „Darunter versteht man das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten, relevante Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.“

MIT LESEKOMPETENZ VERBUNDEN. Viel sei über die Gesundheitskompetenz der Jugend bisher nicht bekannt. „Es gibt erste Studien, die zeigen, dass sich die Gesundheitskompetenz bei Kindern und Jugendlichen ausbildet. Gerade Kinder sind sehr neugierig und vor allem im Hinblick auf ihren eigenen Körper interessiert“, weiß Breil. „Das IfGP misst Gesundheitskompetenz ab der dritten Volksschulklasse, da sie eng mit Lesekompetenz verbunden ist.“ Breil plädiert dafür, Gesundheitskompetenz fest in den Curricula zu etablieren. Aktuell würden dies Lehrer teilweise freiwillig machen, aber „gesunde Kinder sind die gesunden Erwachsenen von

morgen“. In dasselbe Horn stößt Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin: „Wir bräuchten eine Art Lifestyle-Unterricht an den Schulen.“ Im Rahmen einer Summer School, die der gemeinnützige Verein Praevenire mit der Gesellschaft vom Goldenen Kreuze und dem Stiftsgymnasium Seitens-tetten veranstaltet hat, hätten sich Wissenslücken bei den Oberstufenschülern gezeigt. „Es war auffällig, dass ihnen doch viele Fak-



ten wenig bekannt waren. Etwa, was man für eine gesunde Ernährung braucht“, so Widhalm. Ebenfalls wenig Wissen sei bei Kindern und Jugendlichen vorhanden, wenn es um Grundnährstoffe, Risiken einer Fehlernährung oder Ähnliches gehe. Gleichzeitig allerdings sei die ungeheure Neugier nach fundierten und wissenschaftlich abgesicherten Fakten auffallend gewesen. „Die Jugendlichen hörten fast nicht auf, zu fragen und zu diskutieren“, berichtet Widhalm.

KEIN ERHOBENER ZEIGEFINGER. Beim Aufbau von Gesundheitskompetenz sei wichtig, alters- und entwicklungsgerecht, im Dialog und praxisnah vorzugehen. „Wissensvermittlung allein reicht nicht, um Kompetenz aufzubauen. Es geht um Emotionen, um den

Geschmack und auch das soziale Umfeld spielt mit hinein“, sagt Breil. Widhalm ergänzt: „Es geht nur mit Motivation, man muss auch Incentives schaffen.“ Man könne, so Breil, beispielsweise – sofern vorhanden – im Schulgarten gemeinsam Obst und Gemüse anbauen, ernten, kochen und essen. Oder Kinder anregen, Ideen für eine gesunde Jause oder eine bewegte Pause zu sammeln. Auch Peer-to-Peer-Arbeit, bei der Kinder und Jugendliche ihr Wissen anderen vermitteln, sei ein wichtiger Baustein. Und noch etwas ist den Experten zufolge wesentlich: „Man muss den erhobenen Zeigefinger weglassen.“ Auch die Eltern müssen ins Boot geholt werden. Diese würden besonders bei Kindern die Rahmenbedingungen schaffen, ebenso dürfe ihre Vorbildwirkung nicht vergessen werden. „Jugendliche haben deutlich mehr Entscheidungsspielraum, etwa bei ihrer Jause“, sagt Breil.

KAMPF GEGEN ADIPOSITAS.

Im Hinblick auf die Gesundheit der nächsten Erwachsenengenerationen sei es jedenfalls wichtig, Gesundheitskompetenz aufzubauen, so Widhalm. „Bereits jetzt sind 30 bis 40 Prozent der Kinder übergewichtig oder adipös. Wir wissen alle, was das für ihr späteres Leben heißt.“ Je früher damit begonnen werde, desto besser. „Das günstigste Alter dafür ist die Volksschulzeit“, sagt Widhalm, der bereits vor einigen Jahren das Ernährungs- und Bewegungsprojekt „Eddy“ an einer Volksschule in Wien-Meidling initiiert hat, das Ernährungsschulung und körperliches Training umfasst. Studien hätten gezeigt, dass dadurch das Übergewicht verringert und die Körperzusammensetzung optimiert werden konnte. „Wir sehen also, dass der Aufbau von Gesundheitskompetenz etwas bringt“, so Widhalms Resümee. ●