

Fit für Pisa: Kinder fördern, Familien unterstützen!

Dr. Markus Röbl im BLICK-Interview – Vorbeugen im Kindesalter – Um Spenden wird gebeten

Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und zu hoher Medienkonsum haben in den letzten zwei Jahrzehnten dazu geführt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche an Übergewicht leiden. Die Folgen sind, dass Volkskrankheiten wie zu hoher Blutdruck, Fettleber und Diabetes schon bei Jugendlichen auftreten. Auch ist die Anzahl der Kinder, die Aufmerksamkeitsstörungen aufweisen, stark gestiegen.

Das Präventionsprojekt 'fit für PISA Plus' ist eine Erweiterung des Ursprungsprojektes 'fit für PISA', in dem von 2003 bis 2009 in fünf Göttinger Grundschulen die tägliche Sportstunde angeboten wurde. Es zeigte sich in Untersuchungen, die die Projektgruppe zusammen mit der Medizinischen Hochschule Hannover gemacht haben, dass die teilnehmenden Kinder auch zwei Jahre nach Abschluss von 'fit für PISA' noch häufiger Mitglied in Sportver-

einen waren, signifikant weniger Zeit vor dem Fernseher verbrachten und sich außerdem selbst als ausgeglichener und beweglicher wahrnahmen als gleichaltrige Kinder, die nicht am Projekt teilnahmen. Ferner konnte ein positiver Effekt auf das Körpergewicht gefunden werden.

Motiviert durch diese Ergebnisse und angeregt durch das nordrhein-westfälische Projekt 'Gesund macht Schule' bietet die Projektgruppe in Zusammenarbeit mit den Grundschulen neben einem erweiterten Sportangebot ergänzend zu den pädagogischen Angeboten der Schulen zusätzlich ein Ernährungsmodul und u. E. einmalig in Deutschland jeder teilnehmenden Schulklasse über vier Jahre einen Patenarzt/Patenärztin ehrenamtlich zur Verfügung. Dieser soll natürlich nicht den Kinder- oder Hausarzt ersetzen, sondern Eltern, Schüler und Lehrer bei medizinischen Fragen, die Schule betreffen, unterstützen und bei Gesundheitsprävention beraten.

Das fit für Pisa-Plus Projekt ist ein Gemeinschaftsprojekt vom ASC Göttingen, der Klinik für Kinder- und Jugend-

medizin der Universitätsmedizin, der Kassenärztlichen Vereinigung, des Instituts für Ernährungspsychologie und der Gesundheitsregion.

In einem Interview mit dem BLICK ging Dr. Markus Röbl, Koordinator für den medizinischen Bereich des Projekts, auf die weiteren Ziele ein.

Welche Schule und wie viele Kinder beteiligen sich?

Röbl: „An dem Präventionsprojekt 'fit für PISA Plus' nehmen über vier Jahre insgesamt 300 Erstklässler der Hölty-, der Leineberg-, der Egelsberg und der Hagenberg-Grundschule in Göttingen und jeweils eine Grundschule aus Kreienzen und Osterode teil.“

Wie ist die Resonanz?

Röbl: „Die Resonanz ist an den Schulen unterschiedlich, in vielen Schulen ist rasch eine gute Kooperation entstanden und die Übungsleiter, Ernährungsfachkräfte und Ärzte werden als wertvolle Unterstützung empfunden.“

Welche Schwerpunkte auch aus medizinischer Sicht legen Sie?

Röbl: „Medizinisch stehen drei Aspekte im Vordergrund: Erstens Vorbeugung von Übergewicht und deren Fol-

gen, zweitens Beratung der Eltern und Lehrer im Umgang mit akuten oder chronischen Erkrankungen im Schulalltag und drittens ein Abbau von Ängsten bei den Kindern im Kontakt mit Ärzten sowie ein kindgerechtes Kennenlernen des Körpers und seiner Funktionen.“

Welche Ziele verfolgen Sie?
Röbl: „Grundsätzliche Ziele des Projektes sind Motivation der Kinder und Eltern zur regelmäßigen körperlichen Aktivität, Kennenlernen einer schmackhaften, gesunden Ernährung und ein verantwortungsbewusster und altersgerechter Umgang mit Medien.“

Unterstützen die Eltern dieses Angebot?

Röbl: „Die meisten Eltern stehen unserem Angebot sehr neugierig und offen gegenüber. Viele nehmen die Elternabende mit den Ärzten regelmäßig war.“

Sollte Fit für Pisa auch auf andere Schulen ausgedehnt werden?

Röbl: „Das wäre sehr wünschenswert. Da das Projekt jedoch überwiegend durch Spenden finanziert wird, sind wir sehr von der Unterstützung der Schulen und Eltern abhängig. Die ärztliche Be-



Dr. Markus Röbl begleitet Fit für Pisa medizinisch.



Gesunde Ernährung, medizinische Betreuung und Sport zählen zum Programm von Fit für Pisa. Fotos: Röbl

gleitung wird ehrenamtlich erbracht und ich möchte auf diesem Wege auch alle beteiligten Ärzte für ihr Engagement danken, aber das regelmäßige zusätzliche Sportangebot und die Ernährungsmodule sowie die Organisation müssen finanziert werden. Der ASC hat für das Modellprojekt fit für Pisa Plus ein Spendenkonto bei der Sparkasse Göttingen (ASC Göttingen, Stichwort 'fit für Pisa Plus', BLZ 26050001, Kontonummer 87940) eingerichtet. Jede Spende unterstützt die Fortsetzung und Ausweitung des Projekts.“ go-

Die Sanitär-Innung informiert

Fachbetriebe in der Region

Der Weg zum gesunden Wohnen

Richtiges Lüften garantiert frische Luft – gegen schädlichen Schimmelbefall

Gesundes Wohnen ist ein großes Thema der heutigen Zeit. Das Raumklima von Wohnungen beispielsweise wird durch Temperatur und Luftfeuchtigkeit bestimmt. Dabei erhöhen Kochen, Duschen und Atmen die Luftfeuchtigkeit, auch Zimmerpflanzen tragen dazu bei.

Richtiges Lüften und Heizen spielen dabei eine zentrale Rolle. Denn es gilt an vorderster

Front, der durch Feuchtigkeit begünstigten Schimmelbildung vorzubeugen. Dabei ist besonders fatal: Menschen besitzen keinen Spürsinn für feucht und trocken. Das macht die Beurteilung der Luftfeuchte so schwierig.

Auf dem Weg zum gesunden Wohnen greifen Heizen und Lüften ineinander, weiß Wolfgang Regenhardt, Ober-

meister der Sanitär Heizung Klima-Innung Südniedersachsen: Das Lüften sorgt für frische Luft und transportiert im Winter überschüssige Feuchtigkeit nach draußen. Das Heizen sorgt für eine angenehme Raumtemperatur und verhindert die gesundheitsschädigende Schimmelbildung in zu kühlen, feuchten Räumen. Dabei gilt es, zielgerichtet zu lüften. Obermeister Regenhardt gibt einige Tipps:

Stoßlüften und richtiges Heizen wichtig

Mehrmalige Stoßlüftung pro Tag bei vollständig geöffneten Fenstern gewährleistet einen intensiven Luftaustausch. Am besten bei geöffneten Innentüren, das erhöht die Effektivität. Natürlich sollten die Heizkörperventile während dieser Zeit geschlossen sein, und Räume gemäß ihrer Nutzung gelüftet werden: Schlaf- räume morgens 10 Minuten nach dem Aufstehen. In Küche und Bad, wo viel Feuchtigkeit entsteht, sollte direkt nach dem Entstehen weggelüftet werden. Eine Luftfeuchtigkeit zwischen 25 und 60 Prozent ist optimal. Mit einem Hygrometer lässt sich dies messen. Bei fensterlosen Räumen vertrei-

ben Ventilatoren die Feuchtigkeit. Und Möbelstücke sollten nur an Innenwänden oder gut gedämmten Außenwänden abgestellt werden. Ein großzügiger Luftspalt sorgt hier für zirkulierende Luft.

Und auch für das Heizen hat Wolfgang Regenhardt wichtige Tipps auf Lager. „Alle Räume sollten auf mindestens 16 Grad geheizt werden. Auch solche, die nicht in Benutzung sind. Kritische Feuchtigkeitsbildung wird so verhindert.“ Um Heizkosten zu senken, empfiehlt der Fachmann zusätzlich, die Raumtemperatur nachts abzusenken. Und Heizkörper sollten nicht durch Vorhänge oder Möbel verdeckt sein.

Automatisch die richtigen Feuchtigkeitswerte

Für alle, für die sich 'Gesundes Wohnen' beinahe als Wissenschaft darstellt, hat der Markt Lüftungsgeräte auf Lager. Sie bieten bei Wärmerückgewinnung automatisch die richtigen Feuchtigkeitswerte und sorgen für Lufthygiene. Sie sind für moderne Immobilien konzipiert und sparen durch ihre hohe Energieeffizienz zudem Kosten. Die Fachbetriebe der SHK-Innung sind



Mehrmaliges Stoßlüften pro Tag bei geöffneten Fenstern gewährleistet einen intensiven Luftaustausch. Der Markt hat Lüftungsgeräte auf Lager. Diese sorgen automatisch für die richtigen Feuchtigkeitswerte. Foto: energiekosten-senken

hier die richtigen Ansprechpartner.

„Erst mit einer kontrollierten Wohnraumlüftung macht die vorgeschriebene luftdichte Wohnraumhülle wirklich Sinn“, fasst der Obermeister zusammen. Bei stetig steigenden Energiekosten kann dank Wärmerückgewinnung von etwa 95 Prozent und durch Nutzen erneuerbarer Energien bares Geld gespart werden.

Darüber hinaus stellt eine kontrollierte Wohnraumlü-

ftung eine Investition dar, die sich bezahlt macht. Durch Verhinderung erhöhter Luftfeuchtigkeit wird lüftungsbedingte und wertmindernde Schimmelbildung in der Bausubstanz vermieden. „Eine kontrollierte Wohnraumlüftung führt überschüssige Feuchte in der Luft ab und ersetzt verbrauchte Luft durch frische Luft. Durch diese komfortable Technik wird die Immobilie schon heute auf den Stand von morgen gebracht.“ mah

Wir kommen wenn es nicht brennt!
Reparaturservice
Wartungsdienst
Heizungsbau
Sanitärinstallation
 Tel. 0551/3834050 · Fax 0551/3834060
Heizöl-Hotline 05 51 / 3 83 40 40

Heizungs- und Sanitär-Fachbetrieb
PIENING
 Haustechnik und Energieservice GmbH
 37081 Göttingen, Maschmühlenweg 48
www.piening.de

Büerma
Haustechnik + Service GmbH
Heizung - Klima - Sanitär

- Heizungs- und Sanitäranlagen
- Öl- und Gasfeuerungen
- Solar- und Lüftungstechnik
- Service, Wartung und Notdienst

Göttingen ☎ 0551 / 49908-0 ☎ 0551 / 49908-50
 Klein Lengden ☎ 05508 / 9755-0 ☎ 05508 / 9755-50
 Hann. Münden ☎ 05541 / 957910 ☎ 05541 / 957911

hks@bueuerma.de www.bueuerma.de

seit 1925
Kulschewski
Heizungsbau • Sanitäre Installation GmbH

• Haustechnik • Gas- u. Ölfeuerungsanlagen • Wartungsdienst

Am Euzenberg 2 · 37115 Duderstadt · Tel. 0 55 27 / 35 79
www.kulschewski-gmbh.de · Fax 0 55 27 / 7 15 29

Ihr zuverlässiger Partner in der Haustechnik

Badezimmer- und Heizungssanierung komplett

Thies
 Ausführung durch Meisterbetriebe

Göttingen · Bühelstraße 8
 Tel. 5 92 89 · Fax 5 92 80
thies-gmbh@t-online.de · www.thies-goettingen.de

Viele nützliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite!

Badezimmer
 Heizessell + Themen
 Fliesen u. Mauerwerk
 Maler u. Elektriker
 Kundendienst für Heizung und Sanitär
 Entsorgung

Ihr Partner für Wasser, Wärme und Energie

REGENHARDT
SANITÄR HEIZUNG HAUSTECHNIK

Tel. 05507/9660-0 · www.regenhardt-haustechnik.de