



Fit sein macht Schule

Erfolgreiche Bewegungskonzepte für Kinder und Jugendliche

«Wenn man die aktuellen politischen Diskussionen verfolgt, könnte man den Eindruck gewinnen, die Gesundheit unserer Kinder wäre als Thema gerade erst erfunden worden ...

Auf einmal sind Fehlernährung, Bewegungsmangel, Sucht und Medienkonsum in aller Munde – und die fatalen Konsequenzen: Diabetes, Gelenkerkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme bereits in jungen Jahren. Für das Gesundheitssystem bahnt sich eine ungeheure Kostenlawine an.» Diese Sätze aus dem Geleitwort des im Deutschen Ärzte-Verlag erschienenen Buches «Fit sein macht Schule» könnten in jeder Schweizer Zeitung stehen. Auch in der Schweiz werden zunehmend Kampagnen für mehr Bewegung und Sport gestartet; da ist es durchaus lohnenswert,



einen Blick über die Grenzen zu werfen.

Das Programm «Fit sein macht Schule» wurde im Jahr 2000 initiiert und basiert auf einer gemeinsamen Initiative des grössten deutschen Krankenkassenverbandes (AOK), des Deutschen Olympischen Sportbundes und des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands. Im Zentrum steht die Idee,

einen Bewegungs-Check-Up zu entwickeln, der als langfristig und flächendeckend einsetzbares Diagnoseinstrument dienen kann, und gleichzeitig begleitende Unterstützungsangebote bereitzustellen. Schülerinnen und Schüler sowie die beteiligten Lehrkräfte erhalten individuelle, kommentierte Fitnessprofile, in denen die eigene körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug zur eigenen Klasse und zum

bundesweiten Alters- und Geschlechtsschnitt dargestellt wird. Bei Wiederholung des Tests, beispielsweise je am Ende eines Schuljahres, lässt sich das zwischenzeitlich Erreichte überprüfen.

Das fast 300 Seiten umfassende Buch enthält Informationen zu Idee, Konzept und Umsetzung von «Fit sein macht Schule» und zeigt die verschiedenen Vorgehensweisen, Umsetzungserfahrungen und Ergebnisse regionaler Projekte aus fünf bevölkerungsreichen Bundesländern. Seit dem Jahr 2000 haben sich 800 000 Kinder und Jugendliche und 40 000 Klassen an der Aktion beteiligt, sodass die Auswertungen als durchaus repräsentativ gelten können.

WG

L.Klaes, F. Poddig, S. Wedekind, Y. Zens, A. Rommel (Hrsg.): Fit sein macht Schule. Erfolgreiche Bewegungskonzepte für Kinder und Jugendliche. 278 Seiten. Deutscher Ärzte-Verlag Köln, 2008. ISBN 978-3-7691-0547-6.

Heilpflanzen in der Kinderheilkunde

Das Praxis-Lehrbuch

Wer immer schon eine umfassende Zusammenstellung zur Phytotherapie kindlicher Erkrankungen vermisste oder ein übersichtliches Nachschlagewerk über Heilpflanzen und ihre Anwendungen in der Kinderheilkunde gesucht hat, der wird jetzt fündig: Mit ihrem Buch «Heilpflanzen in der Kinderheilkunde» haben drei Autorinnen, alle Dozentinnen an der Heilpflanzen-schule in Freiburg/Brsg., die Lücke jetzt geschlossen. Neben einführenden Kapiteln (Teil 1) zur Anamnese und Untersuchung der kleinen oder jugendlichen Patienten sowie zu «Grundsätzlichem», das unter anderem Grenzen und Möglichkeiten der elterlichen Selbstbehandlung aufzeigt, das Thema Kinderdosierungen anspricht und ganz prak-

tische Tipps zur Herstellung und Anwendung von Heilpflanzen gibt, finden sich im zweiten Teil Steckbriefe der wichtigsten bewährten Kinder-Heilpflanzen. Dort sind zu den einzelnen Pflanzen alle wichtigen Informationen zusammengetragen, von Indikation, Inhaltsstoffen, Wirkungen und Darreichungsformen bis hin zu (nach Altersstufen gestaffelten) Dosierungsempfehlungen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen samt Kommentaren der Kommission E. Der umfassendste Teil des Buches ist der Therapie und Anwendung der Heilpflanzen bei einzelnen Indikationen gewidmet, wobei jeweils auch auf die Grenzen der Selbstbehandlung verwiesen wird. Die ansprechende Darstellung mit zahlrei-

chen Pflanzenabbildungen und gut nachvollziehbaren Praxistipps rundet das Ganze ab. Das Buch unterstützt Therapeuten und Pflegekräfte, aber auch interessierte Eltern bei der Selbstbehandlung ihrer Kinder.

CR



Ursula Bühring, Helga Eil-Beiser, Michaela Girsch: Heilpflanzen in der Kinderheilkunde. Das Praxis-Lehrbuch. 431 Seiten; 212 Abbildungen. Sonntag Verlag, Stuttgart, 2008. CHF 99,50. ISBN 978-3-8304-9148-4.