

Kinderakademie Gesundheit Rheinland-Pfalz 2016

Im Rahmen der Ausschreibung über das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur für die Kinderakademie 2016 hatten sich in diesem Jahr 76 Schulklassen beworben. Die **Schirmherrschaft** hatte die Ministerpräsidentin des Landes Rheinland-Pfalz, Frau **Malu Dreyer**, übernommen.

Geplant waren eine **Frühjahrs-Akademie** und eine **Herbst-Akademie** mit insgesamt 40 Einzelterminen. Ein **Extratermin** mit 5 Schulklassen war, wie im Jahr zuvor, in der **OPEL Arena** beim **1.FSV Mainz 05** vorgesehen. So musste wieder das Los entscheiden, welche Schulklassen teilnehmen konnten.

Die Auslosung fand am 12.4.2016 im Konferenzraum der Kardiologie der Universitätsmedizin statt. An der Auslosung nahmen teil

- **Dr. Irmgard Stippeler**, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland,
- **Hans-Arthur Bauchhage**, Vorstandsvorsitzender der **STIFTUNG MAINZER HERZ**,
- **Harald Strutz**, Präsident des 1. FSV Mainz 05 und
- **Professor Thomas Münzel**, Vorstandsmitglied der **STIFTUNG MAINZER HERZ**.

Anhand der Karte sieht man, dass auch eine Schulklass aus dem Saarland eingeladen wurde, aus **Nalbach**. Wir entsprachen hiermit dem Wunsch von **Frau Dr. Stippeler**, da die regionale AOK sowohl für Rheinland-Pfalz aber auch für das Saarland zuständig ist.

Dem aufmerksamen Leser wird es nicht entgangen sein, dass auch eine Schulklass aus Wiesbaden vertreten war, obwohl es nicht in Rheinland-Pfalz gelegen ist. Bei dieser Bewerbung haben wir eine Ausnahme gemacht und auch dieser hessischen Schule den Präventionsunterricht der Kinderakademie Gesundheit zugutekommen lassen.



Teilnehmer der Pressekonferenz im Rahmen der Auslosung der Kinderakademie Gesundheit. Von links nach rechts: Professor Münzel, Frau Dr. Stippeler, Hans-Arthur Bauchhage und Harald Strutz



Neues Herz-Kreislauf-Spiel für die Kinderakademie Gesundheit

In diesem Jahr haben wir unser Herz-Kreislauf-Spiel im Hinblick auf die Kinderakademie Gesundheit komplett neu gestaltet. Verantwortlich für die Umsetzung war die Firma Wenger. Die Firma Wenger hat sich bei der Gestaltung der Motiwagen bei der Mainzer Fastnacht einen Namen gemacht.

Station 1: Bestimmung des Body-Mass-Index

Nach der Eingabe „Erwachsener“ oder „Kind“ bzw. „männlich“ oder „weiblich“ stellt man sich auf die Waage.

Die Körpergröße wird mit einem Laserstrahl bestimmt und der Computer errechnet automatisch den Body-Mass-Index. Danach wird dem Probanden mitgeteilt, ob Über- oder Untergewicht besteht.

Station 2: Auswirkungen von Rauchen auf die Lungenfunktion

Die Kinder atmen einmal ohne und einmal mit eingeschaltetem Widerstand aus.

Hier erfahren sie, wie z.B. chronisches Rauchen das Ausatmen erschwert.

Station 3: Der Herzschlag

Bei dieser Station wird erklärt wie der Herzschlag entsteht. In der Regel handelt es sich um einen Herzklappen-Schluss.

Bei dieser Station wird mit einem „Hau-den-Lukas“-Ansatz, falls erfolgreich, das Herz in seiner Aktion mit lautem Herzschlag gestartet.

Station 4: Das Herz als Saug-Druckpumpe

Auch diese Station ist komplett neu gestaltet worden.

Die Kinder betätigen hier eine Pumpe mit einer Frequenz, die die Herzfrequenz widerspiegeln soll. So wird z.B. bei einer Frequenz von 60 die 60 mit der Zahl 70 multipliziert, was dem Schlagvolumen, das das Herz pro Schlag auswirft, entspricht. Somit pumpt unser Herz in Ruhe 4,2 l (=Herz-Minuten-Volumen).

Mit Zunahme der Frequenz steigt das Herz-Minuten-Volumen deutlich. Gleichzeitig wird digital ein Läufer eingespielt, der immer schneller rennt. Dies kann er jedoch nur tun, wenn das Herz immer schneller schlägt.

Station 5: Informationen rund ums Herz

Hier werden die Kinder - aber auch die Erwachsenen - ausführlich über die normale Funktion

unseres Herz-Kreislauf-Systems und dessen Krankheiten informiert. Folgende Themenblöcke werden angeboten:

- Wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System
- Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
- Wie entsteht und wie behandle ich einen Herzinfarkt
- Periphere arterielle Verschlusskrankungen
- Herzklappen-Erkrankungen
- Moderne Herzschrittmachtherapie
- Kinder, gesunde Ernährung, Übergewicht, Sport
- Informationen zur STIFTUNG MAINZER HERZ

Gleichzeitig kann man in dem Schaukasten den kleinsten Herzschrittmacher der Welt bewundern, einen Mitracip und eine Aortenklappe, die über die Leiste implantiert wird (TAVI).



Sondertermin Kinderakademie Gesundheit

Ein besonderer Dank geht wieder an **Harald Strutz** und den Kooperationspartner der Kinderakademie, den 1. FSV Mainz 05, für den ermöglichten Sondertermin im Juli 2016. In diesem Jahr nahmen vier Schulklassen mit knapp 150 Kindern an dem Termin teil.

Herausragend war, dass die **Schirmherrin und Ministerpräsidentin Frau Malu Dreyer** und der Präsident des 1. FSV Mainz 05 sich die Zeit nahmen, um die Kinder zu begrüßen. Und nicht nur das, Frau Dreyer hat den Kindern gegenüber „gestanden“, auch mal geraucht zu haben. Sie hat den Schülern aber auch ihren „Trick“ verraten, wie sie sich das Rauchen wieder abgewöhnen konnte.

in der OPEL Arena am 5. Juli 2016

- Alle Schulklassen nahmen an einem vierstündigen Präventions-Programm teil. Es vermittelte den Schülern passend zum Rahmenplan Naturwissenschaften – Themenfeld: „Körper und Gesundheit“ – sowohl Verständnis für den eigenen Körper als auch Eigenverantwortung für die Gesundheit.
- Die Veranstaltung begann mit einem Vortrag von **Professor Münzel** zum Thema Rauchen mit Schwerpunkt E-Zigaretten und Shisha-Rauchen.
- Anschließend wurde ihnen von **Dr. Susanne Karbach** der Herz-Kreislauf in einem interaktiven Vortrag näher gebracht.
- Nach einem gesunden Mittagessen folgte der Punkt „Erlernen von Wiederbelebungsmaßnahmen“.
- Ein Höhepunkt war sicherlich die Stadionbegehung mit Besuch der Umkleidekabine der Spieler, dem Pressekonferenzraum und des Stadioninnenraums, wo man auf dem Trainerstuhl Platz nehmen durfte.
- Anschließend wurde gemeinsam mit **Harald Strutz** und **Malu Dreyer** das neue Herz-Kreislauf-Spiel und das begehbare Herz in Augenschein genommen.



Frühjahrs-Akademie Gesundheit 2016



- Diese Schulen waren dabei:**
- IGS Anna-Seghers Mainz
 - Realschule plus Adenau
 - Ruwertalschule Waldrach (Realschule Plus)
 - Stefan-George-Gymnasium Bingen
 - Wilhelm-Remy-Gymnasium Bendorf
 - Realschule plus Untermosel
 - Sebastian-Münster-Gymnasium Ingelheim
 - Anne-Frank-Realschule plus Mainz
 - Cusanus-Gymnasium Wittlich
 - Gustav-Heinemann-Realschule plus und Fachoberschule Alzey
 - Gymnasium Mainz-Oberstadt
 - IGS Bretzenheim
 - IGS Koblenz
 - IGS Morbach
 - Mons-Tabor-Gymnasium Montabaur
 - Realschule plus Untermosel
 - Lina-Hilger-Gymnasium Bad Kreuznach
 - Schule am Liermont Nalbach
 - Marion-Dönhoff-Gymnasium in Lahnstein
 - Martinus-Gymnasium Linz
 - IGS Hermeskeil
 - Schule am Pulvermaar Gillenfeld
 - Käthe-Kollwitz-Schule Grünstadt

Herbst-Akademie Gesundheit 2016



Diese Schulen waren dabei:
 Thomas-Morus-Gymnasium Daun
 Adolf-Diesterweg Realschule Plus Ludwigshafen
 Alfred-Delp-Schule Hargesheim
 Comeniuschule Wiesbaden
 Evangelisches Gymnasium Bad Marienberg
 Gymnasium an der Heizenwies Idar-Oberstein
 Gymnasium Kirn
 Realschule plus Neustadt/Wied
 IGS Stromberg
 Gymnasiums Traben-Trarbach
 Realschule plus Langenlonsheim
 Otto-Hahn-Schule Westhofen
 Nordpfalzgymnasium Kirchheimbolanden
 Otto-Hahn Realschule plus Westhofen
 Realschule Plus „Konrad Adenauer“ Asbach
 Realschule Plus Asbach
 Gymnasium Theresianum Mainz
 Realschule Plus Ramstein-Miesenbach
 Realschule plus Waldböckelheim
 Stefan-George-Gymnasium Bingen

Preisträger „Beste Internetpräsentation“ bei der Kinderakademie Gesundheit 2016

Um die Nachhaltigkeit des Gesundheitsunterrichtes weiter zu erhöhen, hat die **STIFTUNG MAINZER HEKZ** seit der Herbstakademie 2015 Geldpreise für die beste Internetpräsentation zum Thema Kinderakademie Gesundheit ausgegeben. Belohnt werden sollen damit die Schulklassen, denen es gelingt, den Gesundheitsunterricht mit Präsentationen oder auch Filmen inhaltlich gut wiederzugeben.

Folgende Schulklassen wurden im Rahmen der Herbstakademie 2015 für ihre Leistungen mit Geldpreisen ausgezeichnet:

1. Preis (500 Euro): Realschule Plus Altenglan
2. Preis (300 Euro): IGS Mainz-Bretzenheim
3. Preis (100 Euro): IGS Koblenz, Otto Hahn Schule Westhofen, Erich Kästner Realschule plus Ransbach-Baumbach, Wilhelm-Remy-Gymnasium Bendorf.

Die Preisträger der Frühjahrsakademie 2016 sind:

1. Preis (500 Euro): Realschule plus Untermosel, Koblenz-Gondorf

2. Preis (300 Euro): Cusanus Gymnasium, Wittlich

3. Preis (100 Euro): Schule am Liermont, Nalbach, Saarland

Hervorheben möchte ich hier besonders die Realschule Plus Altenglan (siehe Bilder unten), die mit der Gewinnerklasse in Mainz erschienen ist um den Scheck in Höhe von 500 Euro abzuholen. Neben einer hervorragenden Internetpräsentation hat die Schulkasse Spiele entwickelt, um das Herz-Kreislauf-System in spielerischer Weise kennenzulernen, und auch noch einen Kurzfilm gedreht.



Auswertung der Umfrage zum Thema Rauchen

Auch in diesem Jahr haben wir wieder unsere Schüler befragt, ob sie schon einmal geraucht haben, ob die Eltern zu Hause rauchen, ob sie in der Wohnung bzw. im Auto rauchen und ob sie sich schon mal Zigaretten aus dem Zigarettensautomaten geholt haben. Weitere wichtige Informationen, die abgefragt wurden, betrafen das Rauchen von Shishas und E-Zigaretten.

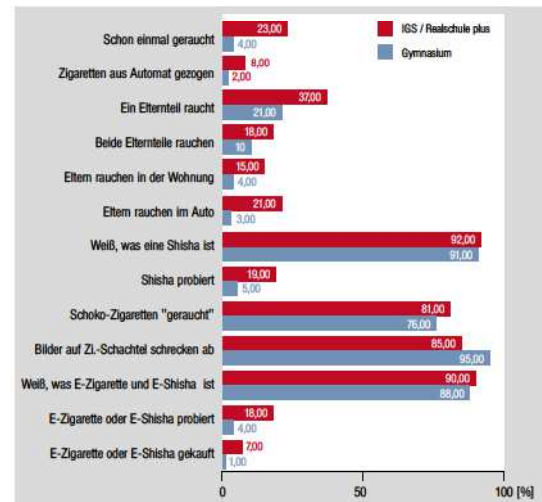
Ergebnisse

- Insgesamt wird – wie schon in den Vorjahren – ein soziales Gefälle beobachtet. Kinder von IGS und Realschulen plus rauchen häufiger selbst, sind mehr vom Passivrauchen betroffen und haben sich vermehrt E-Zigaretten und Shishas gekauft und ausprobiert.
- Schüler der Realschule plus bzw. IGS rauchen zu knapp 25%, während Gymnasiasten nur zu 4% zur Zigarette gegriffen haben. Die Eltern von Realschulkindern rauchen zu knapp 40%, davon rauchen 15% in der Wohnung.
- Gymnasiasten rauchen ebenfalls deutlich weniger Shisha und E-Zigaretten als Schüler der IGS/Realschule plus.

In diesem Zusammenhang muss nochmal betont werden, wie gefährlich das Passivrauchen ist.

Schüler der IGS und Realschule plus sind deutlich mehr dem Passivrauch der Eltern in der Wohnung und auch im Auto ausgesetzt als die Kinder, die Gymnasien besuchen.

Am besten kann man die Gefährlichkeit des Passivrauchens dadurch verdeutlichen, dass durch die Einführung des Nichtraucher-Schutzgesetzes die Herzinfarktrate von Nichtrauchern bzw. Passivrauchern um 14% zurückgegangen ist.



Auswertung der Kinderbefragung im Rahmen der Kinderakademie zum Thema Rauchen



Weniger Qualm - weniger Herzinfarkte

Nichtraucher profitieren stärker von Rauchverbotten

Rauchverbote senken das Herzinfarkt-Risiko - besonders bei Nichtrauchern. Das haben Bremer Wissenschaftler in einer Studie herausgefunden. Raucher dagegen profitieren nicht von öffentlichen Rauchverbotten. Sie erleiden genauso häufig Herzinfarkte wie vor dem Rauchverbot. Ein Gespräch mit SWR-Wissenschaftsredakteurin Anja Braun.

Wer profitiert hauptsächlich von den öffentlichen Rauchverbotten?

Es sind vor allem die Nicht-beziehungswise Passivraucher, die von der Einführung öffentlicher Rauchverbote profitieren. Also jene, die nicht selbst am Glimmstengel ziehen. Für sie ist nicht nur die Geruchsbelästigung weggefallen, auch ihr Gesundheitszustand hat sich eindeutig verbessert.

Die Bremer Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Nichtraucher, die durch Rauchverbote geschützt werden, seltener mit einem Herzinfarkt eingeliefert werden. Das geschah schon innerhalb weniger Monate nach Inkrafttreten eines Rauchverbotes. In Bremen und Niedersachsen ist die Infarktrate der Passivraucher nach dem Inkrafttreten der Nichtraucherschutzgesetze um 14% zurückgegangen.



Hat sich das Herzinfarktrisiko auch bei den Rauchern verringert?

Die Raucher profitieren nicht von den öffentlichen Rauchverbotten. Sie erleiden genauso häufig Herzinfarkte wie vor dem Rauchverbot - kein Wunder, in der Regel gehen sie eben vor die Tür zum Rauchen.

Haben die paar Stunden pro Woche, die man als Nichtraucher heute weniger als früher in einer verqualmten Kneipe verbringt, so einen großen Effekt auf die Herzgesundheit?

Stimmt, das verwundert einen schon. Vor allem wenn man bedenkt, dass es noch andere wichtige Einflussfaktoren für Herzinfarkte gibt, wie zum Beispiel ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung. Doch jede Stunde Passivrauchen kann bei empfindlichen Menschen das Risiko für einen Herzinfarkt vergrößern.

Selbst zwei Restauranttische weiter bekommt der Passivraucher in der Regel noch ausreichend giftige Substanzen des Tabakrauchs ab, um den Körper zu belasten. Das kann zu tränenden Augen, Kopfschmerz und Hustenreiz führen. Daneben wirken einige Bestandteile des Tabakrauchs aber auch direkt auf das Herz-Kreislauf-System...

MEIN FAZIT

Dies unterstreicht nochmals, dass in allen öffentlichen Gebäuden und Sportanlagen, inklusive der OPEL-Arena, das Rauchen verboten werden muss, um die Nicht- bzw. Passivraucher vor dem extrem schädlichen „Qualm“ zu schützen.

Lesen Sie weiter unter

<http://www.swr.de/swrinfo/nichtraucher-profitieren-staerker-von-rauch-verbotten-/id=7612/did=9707254/nid=7612/fjs6nd/index.html>

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse fördert die STIFTUNG MAINZER Herz

Als größte Krankenversicherung in der Region setzt sich die AOK seit über 30 Jahren für die Gesundheit ihrer Versicherten ein. So nimmt die Gesundheitskasse auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Prävention eine Vorreiterrolle ein.

Prävention hat viele Facetten: Betriebliche Gesundheitsförderung, unterschiedlichste Gesundheitskurse sowie Prävention in der Pflege, Schulen und Kindergärten. Gesundheit zu fördern heißt deshalb, in der Familie, bei der Arbeit und in Kindergärten und Schulen Bedingungen zu schaffen, die es den Menschen erleichtern gesund zu leben.

Hier liegt der AOK immer wieder die Gesundheit der kleinsten Versicherten am Herzen. Prävention sollte fest in den Kindergarten- und Schulalltag integriert werden. Die Erziehung zu einer gesunden Lebensführung und die Gesundheitsförderung sind Ziele, die für die Gesundheitskasse einen hohen Stellenwert haben. Die Erfahrung zeigt dabei, dass für das Ziel, eine gesunde Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen zu erreichen, eine umfassende Unterstützung auch der betreuenden, lehrenden Institutionen vorteilhaft ist.

Daher fördert die AOK Rheinland-Pfalz / Saarland gerne die beachtlichen und erfolgreichen Initiativen der STIFTUNG MAINZER Herz für eine gesunde Lebensweise von Kindern und Jugendlichen.

Die Unterstützung des begehbaren Herzens, welches neue Möglichkeiten der altersgerechten Darstellung und Erklärung bietet, ist besonders spannend. Die Schüler können das begehbare Herz durch unmittelbare Anschauung direkt erleben und somit auch gleichzeitig seine Funktionsweisen und Risiken besser verstehen, ein gelebter, nahtloser Anschluss an den Biologieunterricht in der Schule. Praxisnah und ohne erhobenen Zeigefinger erfahren die Jugendlichen, wie Rauchen, Bewegungsmangel und falsche Ernährung die Gesundheit beeinträchtigen.

Der Beitrag der Gesundheitskasse ist nicht nur auf die finanzielle Unterstützung bei vielfältigen Projekten der Stiftung beschränkt. Das Anliegen ist vielmehr, das Wissen und die Erfahrung aus der Gesundheitsberatung und -förderung aktiv zu vermitteln. Deshalb bietet die AOK zusammen

mit der Stiftung unter anderem Workshops in rund 40 Schulen an, mit dem Ziel die Kinder und Jugendlichen schon frühzeitig zu erreichen.

Man will auch zu dem Thema „Herzinfarkte und frühe Stadien von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“ informieren und sensibilisieren, um diese tödlichen Erkrankungen zu bekämpfen. Die AOK-Ernährungsexperten vermitteln den Schülern in der Theorie und in der Praxis, wie gesundes Essen aussehen kann und wie Sport und Bewegung die eigene Energiebilanz positiv beeinflussen.

So wurden beispielsweise durch AOK-Ernährungsexpertinnen im letzten Jahr in der der Alfred Delp Schule Hargesheim Workshops durchgeführt.

- Die Workshops starten mit der Frage: Was ist eigentlich Fast Food? In zwei Gruppen sammeln die Schüler Fast Food Gerichte sowie gute Argumente für die jeweiligen Gerichte.
- Danach führt jede Schülerin/jeder Schüler einen persönlichen Ernährungsscheck durch. Dabei werden Fragestellungen wie: Was esse ich überhaupt? Steht Obst auf meinem Speiseplan? Nehme ich etwas zum Essen mit in die Schule? Wie sieht es mit meinem Trinken aus? Trinke ich mindestens zwei Liter am Tag? beantwortet.
- Anhand der Ernährungspyramide kann jeder sein Ernährungsverhalten überprüfen und optimieren. Mit anschaulichen Symbolen, selbsterklärenden Ampelfarben und der Unterteilung der Pyramiden Ebenen in



Portionsbausteine bietet das Modell eine klare Orientierung im Alltag.

- Im Anschluss durchlaufen die Schülerinnen und Schüler drei Stationen, bei denen sie unterschiedliche Aufgaben erledigen müssen:
 - Stelle dein Fast Food Menü zusammen.
 - Rechne den Energiegehalt aus und vergleiche ihn mit deinem eigenen Energiebedarf.
 - Wie wird aus einem Fast Food Gericht ein Fit Food Gericht und wie viel Zucker enthält dein Lieblingsgetränk? Immer wieder sind viele Schüler überrascht, dass in einer Dose Cola zwölf und in einer Dose Energydrink sogar 26 Stück Würfelzucker stecken.
- In der Abschlussrunde können die Schüler ihre offenen Fragen stellen.
- Am Ende der Workshops sind sich alle einig: Es gibt nicht nur gute oder schlechte Lebensmittel: Der richtige Mix macht es aus, um fit und leistungsfähig der Schulalltag zu meistern.

Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse freut sich über die erfolgreiche Partnerschaft:

„Gerne fördern wir diese lobenswerten Präventionsprojekte, denn aktive Jugendarbeit gehört in einer alternden Gesellschaft zu unser aller Aufgabe und ist gerade bei der Gesundheitskasse ein zentrales Thema.“

Kinder verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in der Schule – diese Zeit müssen wir auch nutzen, um hier gezielte Angebote zu schaffen und Gesundheitsrisiken kindgerecht aufzuklären. Dabei ist ganz wichtig: Bei der Aufklärung und Umsetzung vor Ort schließen wir auch die Lehrer eng mit ein. Denn nur mit ihnen und den Eltern gemeinsam gelingt es uns, Kinder möglichst auf spielerische Weise für Gesundheit zu begeistern. Wir müssen die Kinder und Jugendliche aufklären und die Lust auf gesunde Lebensweise wecken, denn gerade im Kindesalter kann das Gesundheitsverhalten noch positiv beeinflusst werden.“



Herzball 2016

Insgesamt 350 Gäste folgten auch 2016 der Einladung zum 7. Mainzer Herzstiftungsball am 19. November in das Kurfürstliche Schloss.

Der Erlös kam der Kinderakademie Gesundheit und der Gutenberg-Gesundheitsstudie zugute.

Dieses Jahr gilt der besondere Dank dem Kuratoriumsmitglied und Entertainer **Frank Elstner**. Er vermittelte die exzellente **Moderatorin Lisa Ruhfus** aus Berlin und den **i-PAD Zauberer Simon Pierro**.

Weiterhin wurden die Wissenschaftspreise der **STIFTUNG MAINZER HERZ** vergeben.

Professor Münzel gab einen Jahresrückblick zu den Aktivitäten des Zentrums für Kardiologie und der **STIFTUNG MAINZER HERZ**.

Jammin Cool sorgte wie jedes Jahr für exzellente Musik und versetzte die Gäste in Tanzstimmung.

Der **Präsident der Johannes Gutenberg-Universität, Professor Georg Krausch**, betonte, dass die **STIFTUNG MAINZER HERZ** aufgrund ihrer zahlreichen Aktivitäten eine herausragende Stellung hat. Es sei der Stiftung darüber hinaus gelungen, zu einer „Marke“ zu werden.

Zudem gab es eine Tombola. Hauptgewinn war eine Businessloge beim Spiel 1. FSV Mainz 05 gegen Augsburg.

Wir bedanken uns nochmals recht herzlich bei den Sponsoren. Impressionen vom Ball sind am Ende des Stiftungsberichtes zusammengefasst.

Spendenkarte		Spendenkarte	
1. Name des Spenders (Name, Vorname, Straße, PLZ, Ort)		2. Name des Empfängers (Name, Vorname, Straße, PLZ, Ort)	
3. Betrag (in €)		4. Verwendungszweck (z.B. Projekt, Person, etc.)	
5. Unterschrift des Spenders		6. Unterschrift des Empfängers	
7. Datum		8. Ort	



Für weitere Impressionen zu unserem 7. Mainzer Herz-Stiftungsball lesen Sie diesen Stiftungsbericht doch einmal von hinten nach vorne.