

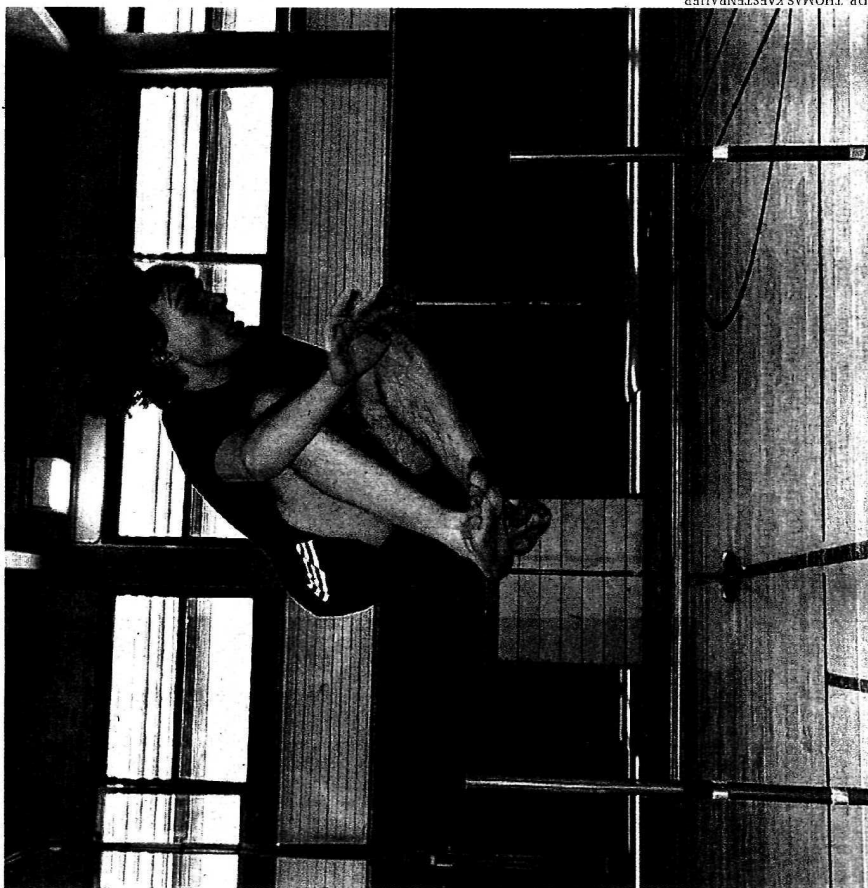


Pilotprojekt

# Teamwork von Schule und Spital

„Fit statt fett“: Unter diesem Motto haben ein Gymnasium und ein Krankenhaus zwei Jahre kooperiert – mit großem Erfolg.

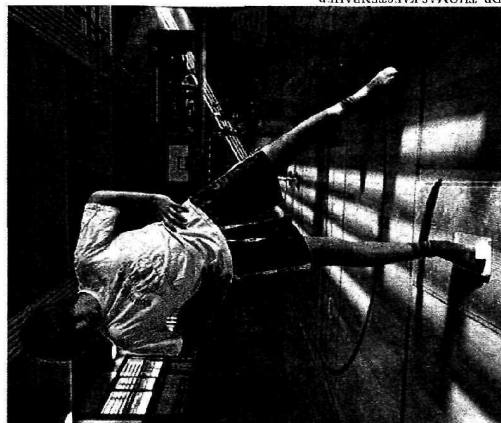
VON ERNST MAURITZ



DR. THOMAS KAESTENBAUER



DR. THOMAS KAESTENBAUER



DR. THOMAS KAESTENBAUER

**Fit statt fett:**  
Am Ende des zweijährigen Projektes (die Bilder zeigen die sportmotorischen Tests in der Astgasse) war der Anteil der normalgewichtigen Schüler größer als zu Beginn

Ein Projekt dieser Dimension war für uns neu“, sagt Elisabeth Kulnig, Professorin am Goethe-Gymnasium in Wien 14 (Asigasse). „Es war ein großer Aufwand, aber er hat sich gelohnt“, betont Direktor Hubert Koppitzki. Im Rahmen der Initiative „Sparkling Science“ des Wissenschaftsministeriums haben die Astgasse und das Krankenhaus Hietzing zwei Jahre ein Ziel verfolgt: Mit „Fit statt fett“ sollten in der Oberstufe das Gesundheitsbewusstsein und das Interesse an der Wissenschaft gefördert werden. Mit Erfolg: Die Zahl der übergewichtigen Schüler sank.

2009/2010 wurde der Ist-Zustand (z. B. Stoffwechsel, Fitness, Koordination, Ernährung) der 5. und 6. Klassen erhoben (Querschnittstudie). Dafür führten Schüler der 7. und 8. Klassen mit ihren jüngeren Kollegen Interviews sowie sportmotorische Tests

durch. Im Krankenhaus gab es medizinische Untersuchungen. 2010/2011 folgte die Interventionsstudie. Zudem gab es für die gesamte Oberstufe Projekttag: Vorträge von Wissenschaftlern

und Medizinem u. a. zu den Themen Übergewicht, Alkohol, Rauchen und Ernährung standen ebenso auf dem Programm wie etwa Exkursion in verschiedene Spitalsabteilungen.

### ► Nachgefragt

## „Jugendliches Übergewicht ist extreme Bürde“



INTIMEDIA.COM

als meine Aufgabe, diese Erkrankungen nicht nur zu behandeln, sondern auch zurückzuführen. Dafür hat dieses Projekt viel Bewusstsein geschaffen.

**Was bringt ein gesunder Leberastitis tatsächlich?**

Wer bereits ein erhöhtes Diabetesrisiko hat – etwa durch Übergewicht und Bluthochdruck – kann mit Änderungen seines Lebensstils die Wahrscheinlichkeit des tatsächlichen Auftretens von Diabetes um 60 Prozent senken. Diabetes ist die gefährlichste nicht infektiöse Erkrankung.

**Prager:** Ein gesunder Lebensstil senkt das Diabetes-Risiko deutlich

### Intwiefern?

Übergewicht, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und Genussmittelkonsum nehmen bei Jugendlichen zu. Stoffwechsellstörungen und Gefäßschäden auch schon im jugendlichen Alter können die Folge sein. Ich sehe es

### ► Initiative

## KiloCoach auch in Schulen

Die Schüler waren überrascht, wie viele Kalorien in einer Salamipizza stecken“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Andrea Hueber von der Abnehmplattform KiloCoach (www.kurier.at/kilocoach). Sie hat mit Schülern des Goethe-Gymnasiums ein Ernährungsprotokoll erstellt: Die Schüler tragen alle konsumierten Lebensmittel ein und sehen, wie viele Kalorien sie zugeführt haben. Gleichzeitig erfahren sie, wie viele Kalorien sie durch Bewegung verbraucht haben. „Wir haben ein Projekt für Schulen entwickelt, das vermitteln soll, dass das Gewicht das Resultat dieser Kalorienbilanz ist.“

die Ergebnisse beachtlich, betont Kästenbauer.

– Der Anteil der normalgewichtigen Oberstufenschüler stieg von 76,2 auf 83,5 Prozent. Sowohl die Zahl der über- als auch der untergewichtigen Jugendlichen sank. – Bei Mädchen und Bur-schen stieg der Wert des „guten“ HDL-Cholesterins.

– Bei den Mädchen zeigte sich in der vorläufigen Datenauswertung eine Leistungssteigerung im sportmotorischen Test, bei den Burschen gab es kaum Veränderungen. Kästenbauer: „Die Mädchen haben sich in vielen Disziplinen verbessert.“

– Der Körperfettanteil ist nur bei den Burschen der Kontrollgruppe gestiegen.

„Bei der Mülltrennung ist es gelungen, diese Idee über die Kinder in viele Familien hineinzutragen“, sagt Stoffwechselexperte Univ.-Prof. Rudolf Prager vom Krankenhaus Hietzing. „Bei den Themen Ernährung und Bewegung wird es hoffentlich auch so sein.“

Zwei Klassen (5A, 6B) wurden anschließend ein halbes Jahr von speziell geschulten Mentoren aus den 7. und 8. Klassen besonders intensiv betreut (Interventionsgruppe). Es gab zusätzliche externe Sportangebote, aber auch Vorträge mit Experten: So erstellte eine Ernährungswissenschaftlerin der Abnehmplattform KiloCoach ein Ernährungsprotokoll mit den Schülern (siehe rechts).

**Sensibilisiert** Nach einem halben Jahr wurden alle Schüler neuerlich untersucht. „Dieser Zeitraum ist – um Effekte von Verhaltensänderungen zu beheben – sehr kurz“, sagt Thomas Kästenbauer, wissenschaftlicher Projektkoordinator. Da durch die Projekttag alle Schüler für das Thema Gesundheit sensibilisiert wurden, waren zwar die Unterschiede zwischen der Interventionsgruppe und den anderen Klassen (Kontrollgruppe) nicht sehr groß. Trotz dieser Rahmenbedingungen waren