

Teamwork von Schule und Spital

"Fit statt fett": Unter diesem Motto haben ein Gymnasium und ein Krankenhaus zwei Jahre kooperiert - mit großem Erfolg.



Fit statt fett: Am Ende des zweijährigen Projektes (das Bild zeigt die sportmotorischen Tests in der Astgasse) war der Anteil der normal- gewichtigen Schüler größer als zu Beginn (Bild: Dr. Thomas Kästenbauer)

Ein Projekt dieser Dimension war für uns neu", sagt Elisabeth Kulnigg, Professorin am Goethe-Gymnasium in Wien 14 (Astgasse). "Es war ein großer Aufwand, aber er hat sich gelohnt", betont Direktor Hubert Kopeszki. 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 (Querschnittsstudie). 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. Zuerst gab es für die gesamte Oberstufe Projektstage: Vorträge von Wissenschaftlern und Medizinern u. a. zu den Themen Übergewicht, Alkohol, Rauchen und Ernährung standen ebenso auf dem Programm wie etwa Exkursion in verschiedene Spitalsabteilungen.

Zwei Klassen (5A, 6 B) 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.

Sensibilisiert

Nach einem halben Jahr wurden alle Schüler neuerlich untersucht. "Dieser Zeitraum ist -, um Effekte von Verhaltensänderungen zu belegen - sehr kurz", sagt Thomas Kästenbauer, wissenschaftlicher Projektkoordinator. Da durch die Projektstage 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 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 Burschen 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."

KiloCoach auch in Schulen

Die Schüler waren überrascht, wie viele Kalorien in einer Tafel Schokolade oder 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."