



Foto: Karen Giller

Fit und stark



SCHMERZPRÄVENTION | Schon Grundschüler klagen häufig über Kopf- und Bauchschmerzen. Hilfe verspricht ein neues Präventionsprogramm.

Isabel blättert in ihrem Schulheft und zeigt auf eine Figur: „Das ist Wohli.“ Wie eine Kartoffel sieht Wohli aus und macht auf den Seiten einiges durch. Denn er hat häufig Stress: mit den anderen Kindern auf dem Schulhof, beim Diktat und im Sportunterricht. Mal steckt Wohli ein Kloß im Hals oder ihm ist ganz flau im Magen, manchmal hat er auch Kopfschmerzen. „Kinder kennen solche Situationen“, berichtet Heidrun Haage. Die Lehrerin unterrichtet an der Stadtparkschule in Lübeck und erklärt: „Wohli begleitet unsere Klasse schon seit drei Jahren. Er ist die Identifikationsfigur eines Präventionsprogramms für Grundschulen, an dem wir teilnehmen.“

Das bundesweit einmalige Programm heißt „fit und stark plus“ und ist in eine wissenschaftliche Studie der Universität Lübeck eingebettet. Inhaltlich geht es darum, die Gesundheit von Grundschulern zu fördern und Schmerzen zu verhindern. Wie das konkret funktioniert, erklärt Isabels Freundin Carlotta: „Man muss sich entspannen. Wir gehen dazu auf Fantasie-

reisen, stellen uns zum Beispiel einen Bergsee vor.“ Aber auch Bewegung entspannt. Und so sieht das Programm regelmäßige Bewegungseinheiten vor, meistens in Form von Spielen. Ernster geht es in den Wohlfühlkonferenzen zu: „Dann sitzen wir alle im Kreis und erzählen, ob wir einen Streit geschlichtet haben, ob wir jemanden traurig gemacht haben oder selbst traurig gemacht worden sind“, berichtet Rebecca und sagt: „Außerdem haben wir unser Arbeitsheft. Da fragt Wohli, wie es mir geht und gräbt mit mir nach Lösungen.“ Konstruktiv geht es auch in den Rollenspielen zu. Die Kinder spielen konkrete Situationen nach und lernen, Konflikte souverän zu lösen. Das klappt gut, „weil sich die Kinder ernst genommen fühlen und sich zuhören. Niemand wird ausgelacht“, stellt Rebeccas Lehrerin fest und freut sich über das gute Klassenklima. Das Ganze findet im Rahmen des regulären Unterrichts statt. Die Kinder sind begeistert davon. Selbst die Ernährungstüpps kommen an und stärken die Selbstverantwortung der Kinder. Das zeigt sich auch bei dem Thema Schlaf: Die Kinder wissen nun, dass sie

besser drauf sind, wenn sie genug schlafen. Die Eltern sind von Anfang an in das Programm einbezogen worden und sind natürlich auf die Zwischenergebnisse gespannt: „fit und stark plus“-Kinder zeigten seltener Schmerzen und gingen wegen Schmerzen seltener zum Arzt als Kinder aus einer repräsentativen Vergleichsgruppe, die nicht an dem Programm teilgenommen hatte. Auch die Einnahme von Schmerzmitteln offenbart deutliche Unterschiede: In der Vergleichsgruppe nahmen zu Beginn der Erfassung 13,4 Prozent der Kinder Schmerzmittel ein. Zum Zeitpunkt der Nachbefragung lag der Anteil bei 18,8 Prozent. Bei den „fit und stark plus“-Schülern stieg die Schmerzmitteleinnahme im Zeitverlauf hingegen nicht weiter an, sondern ging sogar zurück, von 13,7 auf 12,2 Prozent. Außerdem gaben 54,2 Prozent der Kinder aus dem Präventionsprogramm an, sich „immer gesund zu fühlen“. In der Vergleichsgruppe lag der Wert bei nur 40,1 Prozent.

Das Präventionsprogramm zeigt erste Erfolge. Die Zwischenergebnisse sind umso bedeutsamer, als dass chronische Schmerzen ihren Anfang häufig im Kindesalter nehmen und eine starke Belastung für das ganze Leben darstellen. Statistiken zufolge sind chronische Schmerzen der häufigste Grund für Krankschreibungen und Frühverrentungen. Vor diesem Hintergrund finanziert die AOK Schleswig-Holstein die Studie, zusammen mit der Poeschl-Stiftung in Lübeck.

Irís Köhn



Prof. Peter Dominiak,
Präsident der Universität zu Lübeck

„Das ‚fit und stark plus‘-Programm zeigt wissenschaftlich nachweisbare positive Wirkungen, und zwar nicht nur im Bereich der Schmerzprävention, sondern auch hinsichtlich Klassenklima, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung allgemein.“