

Press release**Medizinische Hochschule Hannover****Stefan Zorn**

07/02/2021

<http://idw-online.de/en/news772076>Miscellaneous scientific news/publications
Medicine
transregional, national**Endlich geht es los! „REBIRTH active school“ bringt Schülerinnen und Schüler in Bewegung****Grundschulen rund um Hannover, Wolfsburg, Gifhorn und Helmstedt starten mit dem Bewegungsprogramm zur nachhaltigen Förderung der kindlichen Gesundheit**

Nach langem, geduldigem Warten kann endlich mit dem Bewegungsprogramm „REBIRTH active school“ zur nachhaltigen Förderung der kindlichen Gesundheit gestartet werden. Das umfangreiche Bewegungsprogramm für den Schulalltag wurde an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) entwickelt und in einer Pilotstudie umfassend getestet. Dem geplanten Start an mehreren Grundschulen machte die Pandemie aber einen Strich durch die Rechnung.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten bei dem Bewegungsprogramm „REBIRTH active school“ über den ganzen Schultag verteilt spielerische Bewegungseinheiten in Form von drei- bis fünfminütigen Sequenzen während des Unterrichts sowie ein Frühsport- und Nachmittagsangebot. Die Studie zeigte signifikante Verbesserungen der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie die Abnahme von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei den teilnehmenden Grundschülerinnen und -schülern. Aufbauend auf diesen Ergebnissen und dem erschreckenden Gesundheitsstatus der Kinder folgte der Plan zur Ausweitung der Studie.

4.000 Grundschülerinnen und -schüler sollen mitmachen

Der geplante Studienstart konnte zunächst wegen der Corona-Situation und den damit verbundenen Schulschließungen nicht umgesetzt werden. Umso mehr freut sich das gesamte Team des Instituts für Sportmedizin und der Kinderklinik der MHH nun endlich Bewegung an die Schulen zu bringen. Mit der Unterstützung des Niedersächsischen Kulturministeriums, des Landessportbundes Niedersachsen e.V. sowie der Audi BKK bietet die MHH Schulen aus den Regionen Hannover, Wolfsburg, Helmstedt und Gifhorn an, in den kommenden drei Jahren mit der Jahrgangsstufe 2 an dem Programm „REBIRTH active school“ teilzunehmen. 40 Grundschulen mit etwa 4.000 Schülerinnen und Schülern sollen für die Teilnahme am Projekt begeistert werden.

Kultusminister Grant Hendrik Tonne betonte bereits bei der Auftaktveranstaltung die Bedeutung von Bewegungsförderung in Grundschulen: „Bewegung ist ein wichtiger Faktor im Aufwachsen der Kinder und Jugendlichen. Es gibt viele Wege, Bewegung an der Schule auszubauen, zu verbessern und zu intensivieren. ‚REBIRTH active school‘ ist nicht die einzige Maßnahme, aber eine gute weitere Ergänzung zu mehr Bewegung in der Schule. Ich bin der Medizinischen Hochschule Hannover sehr dankbar, dass sie aus eigenem Antrieb mit der Pilotstudie und der nun folgenden Implementierungsstudie Möglichkeiten schafft, mit mehr Bewegung einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Kinder, aber auch der Lehrkräfte und zum gesamten Lernklima der Schule zu leisten.“

60 Minuten Aktivität pro Tag verbessern die Fitness und Gesundheit erheblich

„In unserer Pilotstudie zu „REBIRTH active school“ zeigten die Kinder, denen Bewegungsimpulse für mindestens 60 Minuten pro Tag gegeben wurden, innerhalb eines Jahres eine signifikante Verbesserung ihrer körperlichen Fitness. Besonders hervorzuheben ist, dass sich gleichzeitig die Gefäßelastizität im Sinne einer Früh-Prävention gegen Arteriosklerose verbesserte“, betont Professorin Dr. Dr. Anette Melk, Oberärztin an der Kinderklinik. „Die Aktivitäten führten zu einem besseren Klassenklima und die Schülerinnen und Schüler entspannten sich. Dies entlastete die Klasse und die Lehrkräfte. Die Sportmediziner berieten auch die Lehrkräfte zu Gesundheit und Lebensqualität“, ergänzt Professor Dr. Tegtbur, Direktor des Instituts für Sportmedizin. „Die so erfolgreichen Maßnahmen zur besseren Schüler- und Lehrgesundheit und -fitness in Niedersachsen auszuweiten, ist dringend erforderlich, da nur noch 20 Prozent der Kinder und 30 Prozent der Erwachsenen ausreichend körperlich aktiv sind!“

Professor Dr. Axel Haverich, Direktor der Klinik für Herz-, Thorax-, Transplantations- und Gefäßchirurgie und Initiator der REBIRTH active-Studien, sagt: „Als Chirurg verbinde ich mit der Studie die Hoffnung, dass unser Projekt zur Gesundheitsbildung der Kinder beiträgt und sie möglichst lebenslang das Gelernte umsetzen. Wenn uns das für sehr viele Kinder gelingt, werden schwere, chronische Erkrankungen in Zukunft seltener auftreten.“ Und Dirk Lauenstein, Vorstand der Audi BKK, betont: „Die Pilotstudie hat eindrucksvoll gezeigt, dass Kinder im Grundschulalter sehr wohl für Bewegung zu begeistern sind und nachweislich davon profitieren. Wir freuen uns, dass wir im Rahmen der Prävention im Setting Schule die Ausweitung der Studie unterstützen können und hoffen, dass sich möglichst viele Grundschulen daran beteiligen.“

Die ersten 30 Schulen gehen an den Start

Nach dieser schwierigen Corona-Zeit, gerade für die jungen Schülerinnen und Schüler, starten nun die Untersuchungen an den ersten Grundschulen im Raum Hannover. Noch vor den anstehenden Sommerferien werden die ersten drei der 30 bisher teilnehmenden Schulen untersucht und in das Bewegungsprogramm eingewiesen. Alle Untersuchungen und Bewegungseinheiten werden unter den aktuell geltenden Corona-Bedingungen durchgeführt. Insbesondere wegen des langen Lockdowns und den damit verbundenen Einschränkungen der Bewegungsmöglichkeiten ist die Förderung der Bewegung von Kindern von enormer Bedeutung. Um regelmäßig alle Kinder mit Bewegungseinheiten zu erreichen, bietet das Setting Schule die optimalen Möglichkeiten und ermutigt das „REBIRTH active school“-Team der MHH, nach den bewegungsarmen Zeiten mit Spaß und Leichtigkeit Bewegung an die Schule zu bringen.

Die Studienleitung haben Sportmediziner Professor Tegtbur und Kinderärztin Professorin Melk inne. Für eine erfolgreiche Durchführung der Studie arbeitet das interdisziplinäre Team aus dem Institut für Sportmedizin und der Kinderklinik der MHH eng zusammen.

Die Lehrkräfte werden für die Umsetzung des Programms von sportwissenschaftlichem Fachpersonal unterstützt. Darüber hinaus wird den Lehrerinnen und Lehrern der teilnehmenden Grundschulen eine projektspezifische Fortbildung in Kooperation mit der „Leibniz School of Education“ angeboten. Zu Beginn der Studie werden die teilnehmenden Schulen zufällig in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe startet das Bewegungsprogramm sofort, die andere Gruppe mit einem Jahr Verzögerung. Zu Beginn, nach zwölf und 24 Monaten werden die Kinder vor allem auf die körperliche und schulische Leistungsfähigkeit untersucht.

Grundschule Grasdorf ist eine der ersten teilnehmenden Schulen

Als eine der ersten Schulen nimmt die Grundschule Grasdorf an der Studie teil. „Wir machen bei der Aktion mit, weil ich mich als Sportlehrerin nach der Informationsveranstaltung in der MHH angesprochen fühlte, die Bewegungszeiten in unserer Schule noch mehr zu verbessern“, meint Schulleiterin Claudia Weber. „Wir sind eine ‚bewegte und sportfreundliche Schule‘ und jeder Input, der für Kinder und Lehrkräfte mehr Bewegung bedeutet, dient der Gesundheit aller“, ergänzt sie. Besonders wichtig ist der Schulleiterin auch, „dass gerade Lehrkräfte, die nicht Sport studiert haben, Anregungen zu mehr Bewegung im Klassenunterricht erhalten.“

Ebenso beginnen in Hannover die Grundschule Suthwiesenstraße und die Grundschule Loccumer Straße noch vor den Sommerferien mit der Studie.

Weitere Grundschulen können noch in die Untersuchung aufgenommen werden. Interessierte Lehrerinnen und Lehrer wenden sich dazu bitte an das MHH-Institut für Sportmedizin, rebirth.active.school@mh-hannover.de.

SERVICE:

Weitere Informationen erhalten Sie bei Denise Homeyer, Institut für Sportmedizin, 0511532-9114, 0176 153 24731.



Denise Homeyer von der MHH zählt, wie oft die Zweitklässlerin Enya die Übung schafft.
Copyright: MHH / Karin Kaiser.