

Locker bleiben – Unsere Schule zeigt Rückgrat!



Verein Anschub.de
Programm für die gute gesunde Schule e.V.

Inhalt

Einleitung	3
I. Rückenschmerzen – ein Thema der Schule?!	4
II. Die gute gesunde Schule – ein Beitrag zur Rückengesundheit	8
III. Wege zur Rückengesundheit in der Schule	10
Positives Schulklima schaffen	11
Förderung von Bewegung – die bewegungsfreudige Schule	13
Ein gutes Klima tut dem Rücken gut	14
IV. Vom Aktionismus zu Wirksamkeit und Nachhaltigkeit	17
Literatur	19

* Diese Publikation verwendet vorwiegend die männliche Sprachform. Bei allen Personen- und Funktionsbezeichnungen sind stets auch die weiblichen gemeint.

Einleitung

Soll jetzt auch noch der Rücken in die Schule?

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose und Rückenschmerzen werden in den nächsten Jahren dramatisch ansteigen. Bereits heute nehmen Rückenschmerzen einen Spitzenplatz bei vielen Krankheitsstatistiken ein. Diese Zunahme hängt mit unseren Lebensumständen und unserem Lebensstil zusammen, aber auch mit einer veränderten Wahrnehmung und Bewertung von Schmerzen sowie unzureichender eigener Prävention. Gerade das Kindes- und Jugendalter bietet aber große Chancen für die Prävention und Gesundheitsförderung bei Rückenschmerzen. Es ist hinsichtlich gesunder Einstellungen und Verhaltensweisen mit prägend für das gesamte Leben.

Was hat Schule damit zu tun?

Angesichts der Fülle der Aufgaben und unterschiedlichen sozialen Probleme, die ohnehin schon auf die Schule abgeladen werden, ist die Frage mehr als berechtigt. Soll Schule jetzt auch noch Aufgaben des Gesundheitssystems übernehmen?

Betrachtet man die Verbreitung von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, zeigt sich, dass Schüler aller Jahrgangsstufen von Rückenschmerzen betroffen sind. Schon die Hälfte der 15- bis 18-Jährigen hat bereits einmal Rückenschmerzen erlebt. Die Begleiterscheinungen und Folgen sind vermehrte Fehlzeiten in der Schule sowie u.a. Konzentrationsstörungen, verringerte Lernmotivation und reduzierte Lernleistungen. Rückenschmerzen beeinträchtigen damit den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule in hohem Maße. Auch Schule selbst kann die Ursache für Rückenschmerzen sein.

Wir möchten mit dieser Broschüre aufzeigen, wie Maßnahmen zur Verbesserung der Rückengesundheit zu einer guten gesunden Schule beitragen können. Das meiste erfordert keine zusätzlichen Bemühungen und lässt sich sehr einfach in Ansätze der Schulentwicklung integrieren. Wir freuen uns sehr, wenn wir mit dieser Broschüre

- Ideen und Anregungen zur Entwicklung einer **guten gesunden Schule** geben,
- Ihren Schulalltag erleichtern und
- die Qualität des Lebens und Lernens an Ihrer Schule unterstützen können.

Die Autoren

Rückenschmerzen beeinträchtigen den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule. Wichtige Ansätze zur Verbesserung der Rückengesundheit lassen sich hervorragend in Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und in Schulentwicklungsansätze integrieren.



I. Rückenschmerzen – ein Thema der Schule?!

Zusammenfassung

Rückenschmerzen haben eine Bedeutung für die Schule, weil

- Rückenschmerzen bei Schülern im Zusammenhang mit Konzentrationsstörungen, verringerter Lernmotivation und reduzierten Lernleistungen stehen. Sie sind ein häufiger Grund für Schulfehlzeiten, welche sich negativ auf die Qualität schulischer Arbeit auswirken.
- Stressfaktoren im Schulalltag (z.B. Ängste, Schulleistungen nicht erbringen zu können, einseitig autoritärer Unterrichtsstil, negatives Schulklima und Arbeitsunzufriedenheit) die Entstehung und Aufrechterhaltung von Rückenschmerzen sowohl bei Schülern als auch bei dem Lehrpersonal begünstigen.
- Gesundheitskompetenzen für den Erhalt der Rückengesundheit in der Schule aufgebaut werden können.

Rückenschmerz – ein Volksleiden

Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nr. eins. Seit Jahren sind Rückenschmerzen eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit und hohe Krankheitskosten. Etwa 80 % der Bevölkerung leiden im Laufe des Lebens an Rückenschmerzen. Bereits Kinder und Jugendliche sind von Rückenschmerzen betroffen. Während bei jüngeren Schülern Rückenbeschwerden selten auftreten und sich eher Befindlichkeitsstörungen wie Bauch- und Kopfschmerzen zeigen, leiden ältere Schüler bereits häufiger unter Rückenschmerzen. Schon die Hälfte der 15- bis 18-Jährigen hatte bereits einmal Rückenschmerzen. Betroffene erleben Beeinträchtigungen in den Lebensbereichen wie z.B. in der Schule. Darüber hinaus werden durch Rückenschmerzen jährlich Kosten von 8 Milliarden Euro verursacht. Das individuelle Leiden und die vielfältigen Beeinträchtigungen der Lebensqualität sind hierin nicht berücksichtigt. Obwohl viel für die Wiederherstellung der Rückengesundheit ausgegeben wird, können die bisherigen Ansätze der medizinischen Versorgung das Problem des Rückenschmerzes anscheinend nicht verringern.

Rückenschmerzen sind sehr häufig, beeinträchtigen erheblich die Lebensqualität und verursachen hohe Kosten.

Ursachen und Auswirkungen von Rückenschmerzen

Bei Kindern und Jugendlichen wirken sich Schmerzen im Allgemeinen und damit auch Rückenschmerzen negativ auf den Schulbesuch, die Ausübung von Hobbys, die Aufrechterhaltung sozialer Aktivitäten, den Appetit, den Schlaf und die Inanspruchnahme von medizinischen Leistungen aus. Rückenschmerzen sind nach Migräne und Bauchschmerzen eine der häufigsten Ursachen für Schulfehlzeiten. Damit haben Schmerzen einen deutlichen Einfluss auf die Bildungs- und Erziehungsarbeit.

Rückenschmerz bei Lehrkräften und anderen Beschäftigten in der Schule beeinflusst ebenfalls den Alltag. Fehlzeiten, verringerte Arbeitskraft, -motivation und -zufriedenheit sowie vorzeitiger Ruhestand sind hier die gravierendsten Folgen von Rückenschmerzen. Darüber hinaus gehen sie mit einer hohen Beeinträchtigung der Lebensqualität Betroffener einher.

Die Ursachen für das erstmalige Auftreten und den Verlauf von Rückenschmerzen sind sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen äußerst vielfältig. Heute geht man davon aus, dass ein komplexes Zusammenwirken biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren für die Entstehung und die Beständigkeit von Rückenschmerzen verantwortlich ist. Biologische oder ergonomische Faktoren wie schlechte körperliche Fitness, Leistungssport, langes Sitzen, ungünstige Stühle, schwere Schultaschen, Übergewicht und Haltungsfehler können zwar im Einzelfall von Bedeutung sein, werden jedoch im Allgemeinen erheblich überschätzt.

Rückenschmerzen beeinträchtigen den Bildungs- und Erziehungserfolg der Schule.

Demgegenüber haben sich psychosoziale Faktoren für das Auftreten von Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen als sehr bedeutsam erwiesen. Dazu gehören z.B. Ängste im Zusammenhang mit Schule, mangelnde soziale Unterstützung durch Eltern, andere Erwachsene und Freunde, negative Emotionen, negative Wahrnehmung der eigenen Gesundheit, Verhaltensauffälligkeiten, depressive Verstimmungen sowie einseitig autoritärer Erziehungsstil. Nicht alle Schüler fühlen sich den Leistungsanforderungen gewachsen und reagieren dann mit körperlichen Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen. Daneben zeigt sich ein Bezug zwischen einem schlechten Schulklima und psychosomatischen Beschwerden. Neben Erschöpfung, Gereiztheit und Kopfschmerzen treten dann auch Rückenschmerzen bei Schülern und Lehrkräften auf. Bedeutsam ist unter anderem der Unterrichtsstil, und es gibt Hinweise, dass erzieherische Strenge ohne emotionale Wärme das Risiko für Rückenschmerzen deutlich erhöht.

*Ein negatives Schulklima, fehlende soziale
Unterstützung, fehlende Bewegungsmöglich-
keiten, Schulstress und ein einseitig auto-
ritärer Unterrichtsstil können das Risiko für
Rückenschmerzen erhöhen.*

Die meisten Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind nicht auf eine ernsthafte körperliche Schädigung zurückzuführen. Sie verschwinden oftmals innerhalb weniger Wochen auch ohne eine bestimmte Form der Behandlung von selbst. Untersuchungen zeigen jedoch, dass Kinder und Jugendliche, die von stark beeinträchtigenden Rückenschmerzen berichten, ein bis zu vierfach höheres Risiko für beeinträchtigende Rückenschmerzen im Erwachsenenalter haben. Um nicht die Rückenpatienten von morgen zu sein, benötigen jene Kinder und Jugendliche besondere Aufmerksamkeit, die

- gehäuft über körperliche Beschwerden klagen,
- bereits von starken Beeinträchtigungen aufgrund von Rückenschmerzen berichten,
- eine negative Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustandes aufweisen,
- Ängste im Zusammenhang mit Schulleistungen zeigen sowie
- wenig soziale Unterstützung erhalten.

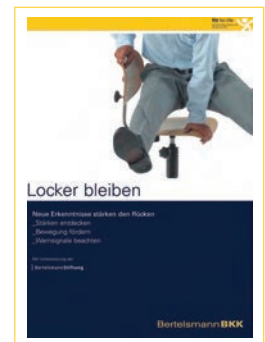
Eine positive Selbstwahrnehmung der eigenen Gesundheit sowie Selbstwirksamkeitserwartungen und soziale Ressourcen (z.B. gute Freunde haben, Unterstützung von Eltern, Lehrkräften bzw. anderen Erwachsenen erfahren) vermindern das Risiko für Rückenschmerzen. Ein positiv erlebtes Wohlbefinden ist ein guter Schutzfaktor für den Erhalt der Gesundheit und damit auch der Rückengesundheit.

Kinder und Jugendliche haben vor allem dann gute Chancen, ihre Rückengesundheit zu erhalten, wenn sie:

- einen gesunden Lebensstil führen,
- sich grundsätzlich gesund fühlen,
- sich den Anforderungen in der Schule gewachsen fühlen,
- von guten Freunden, Eltern oder erwachsenen Bezugspersonen unterstützt werden,
- Rückenschmerzen nicht als bedrohlich, sondern als vorübergehend wahrnehmen sowie
- bei aktuell auftretenden Rückenschmerzen weiter aktiv bleiben und sich nicht passiv zurückziehen.

Weitere Fakten zu Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen:

- Rückenschmerzen nehmen bei Kindern und Jugendlichen mit dem Lebensalter zu. Der höchste Anstieg wird im Alter von zwölf bis 15 Jahren beobachtet.
- Mädchen berichten häufiger von Rückenschmerzen als gleichaltrige Jungen.
- Anhaltende Rückenschmerzen im Kindes- und Jugendalter erhöhen das Risiko für das Auftreten von anhaltenden Rückenschmerzen im Erwachsenenalter.
- Die meisten Rückenschmerzen sind kein Anzeichen einer schwerwiegenden körperlichen Schädigung.



Das individuelle Rücken-
schmerzrisiko von
Erwachsenen kann unter
www.rueckentest.de
ermittelt werden.

Wichtige Informationen zum
Rückenschmerz bei Erwachsenen
wurden in der Broschüre „Locker
bleiben“ zusammengefasst.

*Die Entwicklung zu einer guten
gesunden Schule kann das Risiko für
Rückenschmerzen verringern.*

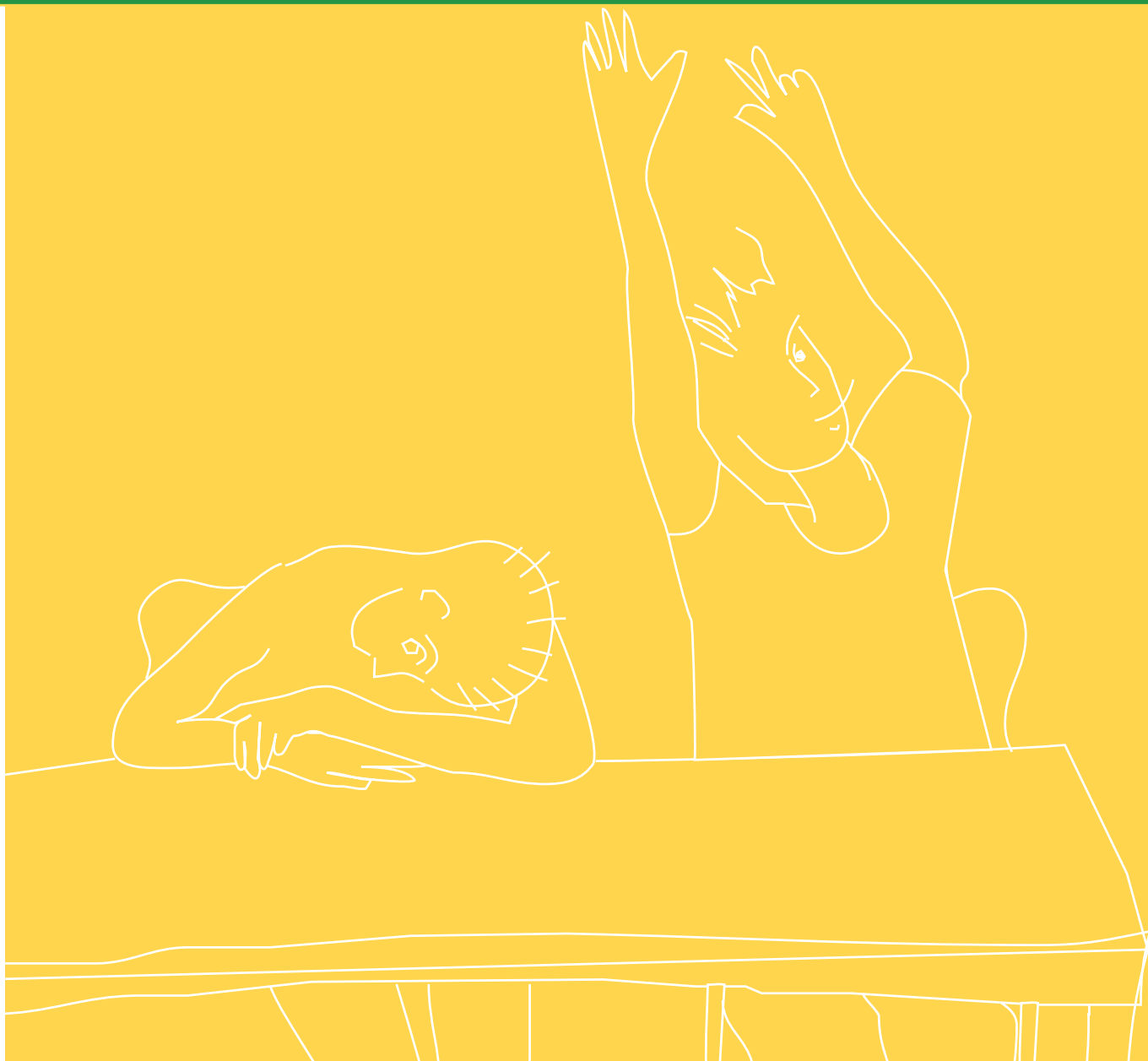


II. Die gute gesunde Schule – ein Beitrag zur Rückengesundheit

Das Konzept der guten gesunden Schule zielt auf die nachhaltige Steigerung der Qualität der Bildung und des Gesundheitsstatus aller am Schulleben Beteiligten. Die Entwicklung zur guten gesunden Schule bildet einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Rückengesundheit. Andererseits ist die Rückengesundheit aller Beteiligten eine wichtige Voraussetzung zur Steigerung der Qualität schulischer Arbeit. In der folgenden Übersicht sind Dimensionen und Merkmale der guten gesunden Schule dargestellt. Über diese Merkmale können Zugänge zur Förderung der Rückengesundheit in der Schule eröffnet werden.

Bildungs- und Erziehungsauftrag	Lernen und Lehren	Führung und Management	Schulklima und Schulkultur	Zufriedenheit
<p>Schülerinnen und Schüler</p> <p>... haben Ich-Stärke, Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl</p> <p>... gehen mit der eigenen Gesundheit und der anderer verantwortungsbewusst um</p> <p>... sorgen sich um die eigene Sicherheit und die der anderen Schulbeteiligten</p> <p>... sind kooperativ und gehen freundlich miteinander um</p>	<p>Räume, Mobiliar und Raumklima sind nach Gesundheitsprinzipien gestaltet</p> <p>Lehrkräfte achten auf das persönliche Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler</p> <p>Schule wertschätzt die Unterschiedlichkeit der Lernenden</p> <p>Bewegungs- und körperfreundliches Lehren und Lernen wird praktiziert</p> <p>Lernen und Lehren geschehen auf der Grundlage des Kohärenzgefühls</p>	<p>Schulleitung ist Vorbild für gesundheitsbezogene Werte und Grundsätze</p> <p>Steuerungsteam für Gesundheit, Sicherheit und Bildung ist an der Schule eingerichtet</p> <p>Schule verfügt über ein funktionierendes Sicherheitskonzept</p> <p>Stress und andere gesundheitliche Belastungen des Schulpersonals werden berücksichtigt</p> <p>Zusammenarbeit des Schulpersonals ist vertrauensvoll</p> <p>Regelmäßig wird die Bildungs- und Gesundheitsqualität der Schule evaluiert</p> <p>Eltern werden gezielt zu Gesundheitsfragen angesprochen und informiert</p> <p>Zugang zu einer gesunden Verpflegung ist für alle Schulbeteiligten gewährleistet</p>	<p>Gemeinsam erarbeitete Verhaltensregeln des sozialen Miteinanders in der Schule existieren</p> <p>Angebote zur Krisen- und Konfliktbewältigung für alle Schulbeteiligten sind vorhanden</p> <p>Begegnungsmöglichkeiten, die die Verbundenheit mit der Schule fördern, sind für alle Schulbeteiligten vorhanden</p> <p>Außerschulische Lernorte mit Gesundheitsbezug werden genutzt</p> <p>Kooperationen mit außerschulischen Partnern aus dem Gesundheitsbereich finden statt</p> <p>Image der Schule ist gut</p>	<p>Schulbeteiligte gehen gerne in die Schule</p> <p>Schulbeteiligte fühlen sich sicher in der Schule</p> <p>Wenig Arbeitsunfähigkeitstage der Lehrkräfte</p> <p>Fehltage bei Schülern sind gering</p>

Die Dimensionen und Merkmale der guten gesunden Schule



III. Wege zur Rückengesundheit in der Schule

Für den Erfolg präventiver Ansätze zur Förderung der Rückengesundheit ist vor allem eines bedeutsam: **je früher und ganzheitlicher, desto besser!**

In der Vergangenheit haben sich Maßnahmen zur Prävention von Rückenschmerzen sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen vor allem auf die Beeinflussung einzelner Risikofaktoren und hier primär auf körperliche Faktoren gerichtet, z.B. die gerade Sitzhaltung, Korrektur von Haltungseffern, Vermittlung „richtiger“ und „falscher“ Hebe- und Tragetechniken. Solche Ansätze werden dem komplexen Wirkgefüge bei Rückenschmerzen nicht gerecht und entsprechen damit nicht dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand. Sie zeigen nur geringe Wirksamkeit in der Erhaltung der Rückengesundheit.

Demgegenüber scheinen unspezifische Maßnahmen erfolversprechender zu sein, die auf eine grundsätzliche Verbesserung des Wohlbefindens zielen. In dieser Broschüre werden drei Maßnahmen vorgestellt, die besondere Bedeutung für Schule haben:

- Gestaltung eines positiven Klimas in der Schule
- die Förderung von Bewegung
- die Vermittlung von Gesundheits- und Bewältigungskompetenzen

Diese drei Maßnahmen werden im Folgenden entfaltet.

Ein gutes Klima tut dem Rücken gut

Begründung:

Von gefühlten und gemessenen Werten

Um es wenig spektakulär vorwegzunehmen: Es gibt keine empirisch belegten Befunde, die einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem Klima in einer Schule und der Rückengesundheit von Schülern und Lehrkräften bestätigen.

In einzelnen Veröffentlichungen wird jedoch darauf hingewiesen, dass ein Bezug zwischen dem Schulklima (häufig auch gleichgesetzt mit dem Schulleben) und psychosomatischen Beschwerden besteht. Unter psychosomatischen Beschwerden werden neben Erschöpfung, Gereiztheit und Kopfschmerzen häufig auch Rückenschmerzen bei Schülern aufgeführt.

Die aktuellste und fundierteste Untersuchung, die diesen Bezug darstellt, ist der Jugendgesundheitsurvey aus dem Jahr 2003. Von immerhin über 5500 befragten Schülern haben Rückenschmerzen:

- etwa einmal im Monat: 20,9 %,
- mehr als einmal die Woche: 4,2 %,
- fast jede Woche: 9 %,
- fast täglich: 4,2 %.

Fragt man nach den Ursachen dieser Rückenschmerzen, so zeigt sich aus den Antworten der Befragten, dass man durchaus auf einen Zusammenhang von Schulklima und Rückenschmerzen schließen kann. Faktoren wie: eine positive Beziehung zu den Lehrkräften und zueinander zu haben, sich durch die Lehrkräfte betreut und unterstützt zu fühlen, an Entscheidungen beteiligt zu werden, in angenehmen Räumlichkeiten lernen und leben zu können und andere ergeben in der Summation das, was wir als Schulklima bezeichnen (vgl. SEIS). Insofern lässt sich folgern, dass die positive Beeinflussung jedes einzelnen Faktors zu einer Verbesserung des Schulklimas beiträgt. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die Rückengesundheit aus.

Ansätze – ein prima Klima in der Schule

Aus dieser Erkenntnis ergeben sich zwangsläufig die notwendigen Ansätze zur Gestaltung eines positiven Klimas in der Schule:

- Es gilt, Partizipation im Schulalltag umzusetzen und Möglichkeiten zu schaffen, Schüler an Entscheidungen zu beteiligen.



- Schüler als Personen wahrzunehmen, die in ihrer Individualität respektiert werden müssen und denen Wertschätzung entgegengebracht werden muss,
- Schule als Lebensraum zu gestalten, in dem sich Schüler wie Lehrkräfte wohlfühlen können sowie
- gemeinsame Verhaltens- und Schulregeln zu entwickeln, die ein friedfertiges und produktives Miteinander in der Schule gewährleisten.

Handlungsempfehlungen:

- **Unterstützen Sie alle Maßnahmen und Initiativen, die dazu beitragen, dass ein positives Lern- und Lebensklima an Ihrer Schule entstehen oder verbessert werden kann. Machen Sie Ihren Kollegen Mut, selbstverantwortlich Initiativen zu ergreifen!**
- **Vergewissern Sie sich in Kooperation mit allen an Schule Beteiligten (Lehrkräfte, Schüler, Eltern), wo Ihre Stärken und wo Schwächen liegen, die sich auf das Schulklima auswirken!**

Rückenschmerz bei Lehrkräften – ein Kapitel für sich!

Begründung:

Wie bereits dargestellt, sind Rückenschmerzen ein häufiger Grund für Fehlzeiten von Lehrkräften. Dabei nehmen subjektiv wahrgenommene Arbeitsbedingungen in der Schule Einfluss auf das Rücken-schmerzrisiko und damit auf die Inanspruchnahme von Leistungen des Gesundheitssystems sowie die Häufigkeit und Dauer von Arbeitsunfähigkeitszeiten. Untersuchungen belegen, dass schlechtes Betriebsklima und mangelnde Arbeitszufriedenheit Rückenbeschwerden erheblich fördern. Die subjektive Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz ist für die Chronifizierung von Rückenschmerzen wichtiger als die körperliche Belastung. Mitarbeiter, die ihren Bereich bzw. ihr Unternehmen als nicht mitarbeiterorientiert wahrnehmen, geben dreimal häufiger Rückenschmerzen an. Dies macht deutlich, dass die Schulleitung eine zentrale Rolle in dieser Thematik einnimmt. Schulleitungen sollten sich darüber bewusst sein, dass sie mitverantwortlich für die Lehrgesundheit sind und sich diesem Thema widmen müssen.

In der Potsdamer Lehrerstudie wurden im Zeitraum von 2000 bis 2006 rund 16000 Lehrer aus allen Teilen Deutschlands zur Belastung im Lehrerberuf befragt. Über die Erfassung der individuellen Belastungssituation hinaus wurden Interventionsprogramme und Erfassungsinstrumente entwickelt sowie Gestaltungsempfehlungen für Schulen erarbeitet. Es zeigte sich unter anderem, dass das soziale Klima in der Schule, die Zusammenarbeit mit der Schulleitung sowie die Verständigung mit dem Kollegium einen hohen Einfluss auf die individuelle Bewältigung von Belastungen durch Lehrer nehmen.

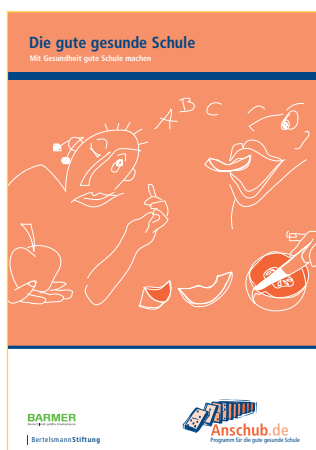
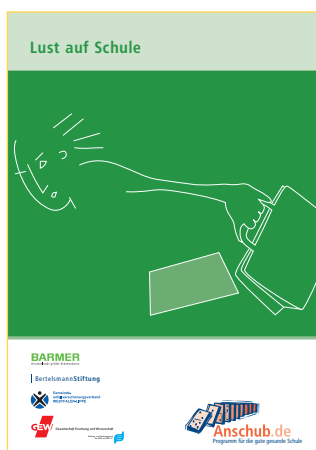
Für den Erhalt und die Förderung der Rückengesundheit der Lehrkräfte in der Schule sind relevant:

- Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume,
- Klima von Respekt, Anerkennung und gegenseitiger Unterstützung,
- Transparenz der Arbeitsabläufe und Entscheidungen,
- individuelle Förderung und Entwicklungsperspektive,
- gute Ausstattung und Arbeitsorganisation,
- gute Sozialbeziehungen in den Gruppen und Kollegien,
- unterstützendes Umfeld bei Krise und Krankheit sowie
- gutes Gesundheitsmanagement in der Schule.

Werden diese zentralen Faktoren umgesetzt, trägt dies vor allem zu einer Verbesserung der Belastungssituation der Lehrkräfte bei. Ansatzpunkte und Hilfestellungen finden Sie im Programm Anschub.de in den dort herausgegebenen Modulen (siehe Beispiele links).

Handlungsempfehlungen:

Die Handlungsansätze zur Lehrgesundheit sind durchaus mit den beschriebenen Ansätzen zur Verbesserung des Schulklimas aus der Perspektive der Schüler vergleichbar. Darüber hinaus muss mit Blick auf die Arbeitsbelastungen von Lehrkräften insbesondere Wert darauf gelegt werden, dass Entscheidungen gemeinsam getragen und transparent gemacht werden und ihre Umsetzung gesichert wird,



eine Verständigung auf eine gemeinsame Leitidee schulischer Arbeit herbeigeführt wird und dass für die Arbeit mit Schülern ausreichend Gestaltungs- und Entscheidungsspielräume vorhanden sind.

Aber vielleicht sagt einem Schulleiter ja bereits das eigene Gefühl, ob für das Schulklima etwas getan werden muss. Wer sich als Schulleitung jedoch nicht auf sein Gefühl verlassen möchte, der sollte messen!

Förderung von Bewegung – die bewegungsfreudige Schule

Begründung:

Eine regelmäßige körperliche Belastung bzw. regelmäßige Bewegung ist eine wesentliche Bedingung für die Reduzierung von Rückenproblemen. Die Wirbelsäule braucht Bewegung, um flexibel zu bleiben; regelmäßige Bewegung kräftigt unsere Muskulatur und hält uns beweglich. Positiv erlebte Bewegung trägt erheblich zum Wohlbefinden und zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei; körperliche Aktivität wirkt schmerzlindernd und stimmungsfördernd.

Die Förderung von Bewegung ist somit ein zentraler Ansatz zur Förderung der Rückengesundheit. Im Vordergrund stehen keine spezifischen Bewegungsprogramme (z.B. Rückenschule). Der Fokus liegt hier vielmehr auf der Durchführung vielfältiger Bewegungsformen, die sowohl der Verbesserung der körperlichen Fitness als auch der Vermittlung von Freude an Bewegung und damit der Hinführung zu lebenslanger regelmäßiger körperlicher Aktivität dienen.

Ansätze:

Ein hervorragender Ansatz zu einer motivierenden nachhaltigen Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen stellt das Konzept der bewegungsfreudigen Schule dar. Dieses Konzept baut auf der Erkenntnis auf, dass Bewegung, Spiel und Sport unverzichtbarer und elementarer Bestandteil ganzheitlichen Lebens und Lernens und Grundlage einer guten und gesunden Schule sind. Aus dieser Einsicht wird mit dem Konzept der bewegungsfreudigen Schule versucht, möglichst umfassend alle Handlungsfelder von Schule, Unterricht und Nicht-Unterricht, Schulraum und Schulorganisation über Bewegung zu bereichern und Bewegung im Schulleben zu verankern. Über vielfältige Bewegungs- und Entspannungsangebote (bzw. die Gewährung von Freiräumen für selbstständiges Bewegen und Entspannen) soll einseitigen Belastungen vorgebeugt, das Lernen erleichtert und verbessert, der Schulalltag rhythmisiert und ganzheitliches Leben und Lernen ermöglicht werden. Insofern besteht ein hoher Deckungsgrad zwischen dem Anspruch bewegungsbezogener Maßnahmen im Kontext der Rückenproblematik und dem Anspruch und der Zielsetzung der bewegungsfreudigen Schule.

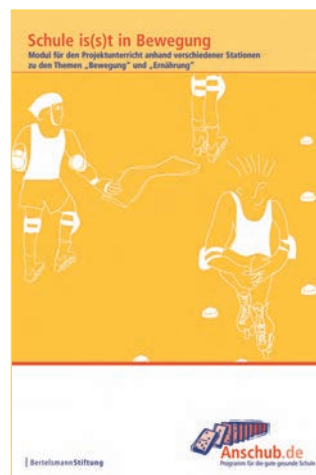
Das Konzept der bewegungsfreudigen Schule versteht sich als Angebotskonzept, nicht als ein stringent aufgebautes methodisches System einer logischen Abfolge spezifischer Bewegungsaufgaben in Abhängigkeit bestimmter Zielsetzungen. Die Bausteine einer bewegungsfreudigen Schule bieten die Möglichkeit, je nach Rahmenbedingungen, Bedürfnissen und Kompetenz der Beteiligten in unterschiedlicher Weise das Leben und Lernen an einer Schule bewegt(er) zu gestalten. Aus diesem Grunde haben die in dem Konzept dargestellten konkreten Übungshinweise exemplarischen Charakter; sie sind vom Nutzer zu ergänzen, zu modifizieren oder dienen als Impuls für eigene Ideen.

Handlungsempfehlungen:

Wenn die Idee der bewegungsfreudigen Schule für alle Beteiligten (Schulleitung, Lehrkräfte, Schüler) gewinnbringend umgesetzt werden soll, sind Aspekte zu berücksichtigen, die sich als förderlich erweisen können:

- Alle Lehrkräfte an einer Schule sollen dem Konzept positiv gegenüberstehen und viele sollten sich aktiv beteiligen. Deshalb:

Schaffen Sie an Ihrer Schule ein Klima der Akzeptanz für mehr Bewegung und Bewegungsfreude!



- Die Umsetzung der Idee der bewegungsfreudigen Schule erfordert keine besonderen Kompetenzen, vielmehr den Mut, Bewegung zuzulassen und sich der eigenen kindlichen Bewegungen zu erinnern. Darüber hinaus ist der Erfahrungsaustausch hilfreich beim Einsatz von Bewegungs- und Entspannungsübungen in unterschiedlichen Handlungsfeldern. Deshalb:

Motivieren Sie Ihre Lehrkräfte zu einer bewegungsfreundlichen Gestaltung des Schultages und schaffen Sie Sicherheit durch regelmäßige schulinterne Lehrerfortbildung!

- Wenn Bewegungsangebote in möglichst vielen Handlungsfeldern existieren, besteht die Chance, dass Schüler in unterschiedlicher Weise die wohltuende Wirkung von Bewegung und Entspannung erfahren und Bewegung in ihren Alltag integrieren; dies wirkt sich unmittelbar auf ihre Rückenprobleme und mittelbar auf das Schulklima aus. Deshalb:

Unterstützen Sie alle Bemühungen, Bewegung und Entspannung in möglichst alle Handlungsfelder zu integrieren: Sorgen Sie z.B. für Bewegungspausen im Unterricht, für attraktive Bewegungsangebote auf Klassenfahrten, Schulfesten und in den Pausen, für eine bewegungsfreundliche Gestaltung des gesamten Schulraums sowie für schulorganisatorische Maßnahmen, die Bewegung im Schulalltag zur Selbstverständlichkeit werden lassen.

- Bewegungsfreundliche Maßnahmen an einer Schule werden häufig begeistert aufgenommen, sind jedoch infolge vieler Alltagsbelastungen schnell wieder vergessen. Eine nachhaltige bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulalltags ist am ehesten dann gewährleistet, wenn sie institutionell abgesichert ist. Deshalb:

Verankern Sie die bewegungsfreudige Schule im Schulprogramm; schaffen Sie Verknüpfungen von Bewegung mit möglichst vielen Elementen Ihres Schulprogramms!

Kompetenzen entwickeln – Gesundheit fördern

Begründung:

Gesundheitserziehung und -förderung sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Bildungsauftrages der Schule. In diesem Rahmen ist die Vermittlung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen ein Bestandteil zur Erfüllung des Bildungs- und Erziehungsauftrages. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1994) versteht unter Lebenskompetenz:

- sich selbst kennen und mögen,
- empathisch sein,
- kritisch und kreativ denken,
- kommunizieren und Beziehungen führen,
- durchdachte Entscheidungen treffen,
- erfolgreich Probleme lösen sowie
- Gefühle und Stress bewältigen.

Bei der Förderung von Lebenskompetenzen geht es darum, allgemeine Fähigkeiten und Ressourcen zu entwickeln, die es ermöglichen, das eigene Leben und die sich stellenden Anforderungen selbst beeinflussen zu können. Gesundheitskompetenzen beziehen sich dabei auf jene Fähigkeiten, die es ermöglichen, den eigenen Gesundheitszustand und das eigene Wohlbefinden mitbestimmen zu können. Bewältigungskompetenzen umfassen jene Fähigkeiten, mit einem spezifischen Gesundheitsproblem adäquat umgehen zu können (z.B. Rückenschmerzepisoden, Kopf- oder Bauchschmerz). Eine strikte Trennung von Lebens-, Gesundheits- und Bewältigungskompetenzen ist dabei nicht sinnvoll. Die Vielfalt von Gesundheitskompetenzen lässt sich den folgenden vier Bereichen zuordnen:

- **Wissen, Einstellungen und Verhalten:** z.B. Einflussmöglichkeiten auf die eigene Gesundheit kennen; Notwendigkeit zur aktiven Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit verstehen – Gesundheit nicht als selbstverständlich wahrnehmen; sich der Verantwortung für die eigene Gesundheit bewusst sein; Belastungssituationen wahrnehmen können; über Bewältigungsfertigkeiten verfügen und diese anwenden können; über Selbstwirksamkeitsüberzeugungen verfügen: sich

gesundheitsförderlich verhalten; eine positive Einstellung zum eigenen Körper, zu sich selbst und zur eigenen Gesundheit haben; über Fähigkeit verfügen, „genießen zu können“

- **soziale Kompetenzen:** z.B. sich in Gruppen einbringen, integrieren und durchsetzen können; teamfähig sein; sich und andere wertschätzen; Respekt und Toleranz für andere haben; Vertrauen in andere haben; Verantwortung für andere übernehmen können; Erkennen von Gruppendruck und die Fähigkeit „Nein“ zu sagen
- **emotionale Kompetenzen:** z.B. ein positives, starkes Selbstwertgefühl haben; empathisch sein können; Freude an Sport und Bewegung entwickeln; Stimmung und Wohlbefinden selbst beeinflussen
- **Bewegungskompetenzen:** z.B. sich selbst und seinen Körper in der Bewegung positiv wahrnehmen; über eine positive gesundheitsbezogene Fitness verfügen (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit); über bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit verfügen, d.h. überzeugt davon sein, bestimmte Bewegungsformen selbstständig ausführen zu können; eigenständige Bewegungsaktivitäten steuern können; nachhaltige körperliche Aktivierung in die tägliche Lebensführung integrieren können

Schüler, die über allgemeine Lebens- und Gesundheitskompetenzen und damit auch über Bewältigungskompetenzen bei Rückenschmerzen verfügen,

- haben also insgesamt ein ausreichendes Maß an Ich-Stärke, Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl,
- gehen mit der eigenen Gesundheit und der anderer verantwortungsbewusst um,
- sorgen sich um die eigene Sicherheit und die der anderen Schulbeteiligten,
- sind kooperativ und gehen freundlich miteinander um.

Die Vermittlung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen ist ein integraler Bestandteil der guten gesunden Schule!

Über diese allgemeinen Gesundheitskompetenzen hinaus sind für die Förderung und Aufrechterhaltung der Rückengesundheit weitere spezifische Gesundheitskompetenzen relevant. Dies gilt insbesondere für Schüler der Sekundarstufe II, die im Übergang zur Berufsausbildung und Erwerbstätigkeit zunehmend von Rückenschmerz betroffen sein können. Damit sind sie gleichzeitig offen und sensibilisiert für die Vermittlung spezifischer Kompetenzen.

Solche spezifischen Gesundheitskompetenzen für einen aktiven

Umgang mit Rückenschmerzepisoden basieren auf:

- adäquaten subjektiven Theorien zu Entstehung, Verlauf und Bedeutung von Rückenschmerzen, also z.B. dem Wissen, dass Rückenschmerzen in der Regel keine schwerwiegende Erkrankung sind,
- aktiven Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Rückenschmerz, z.B. die Aufrechterhaltung üblicher Aktivitäten und die Vermeidung übertriebenen Schonverhaltens, sowie
- der positiven Einstellung, dass Bewegung dem Rücken guttut und dabei hilft, mit Rückenschmerzen umzugehen.

Eine passive Einstellung zum Rückenschmerz führt hingegen dazu, dass sich betroffene Kinder und Jugendliche in hohem Maße durch die Schmerzen beeinträchtigt fühlen. Sie ist gekennzeichnet durch negative Gedanken bezüglich der Ursachen (z.B. „Ein schwerer körperlicher Schaden am Rücken verursacht die Schmerzen“) und des möglichen weiteren Verlaufs von Rückenschmerzen (z.B. „Diese Schmerzen hören ja nie mehr auf!“). Hinzu kommt, dass aus Angst vor Schmerz bestimmte Bewegungen nicht mehr ausgeübt werden, was zu einem generellen Vermeidungsverhalten führt. Dies erhöht langfristig das Risiko für und die Intensität von Rückenschmerzen.

Ansätze:

Die Förderung allgemeiner Lebens- und Gesundheitskompetenzen ist integraler Bestandteil des Ansatzes der guten gesunden Schule und stellt insbesondere für jüngere Schüler einen wesentlichen Bildungsauftrag von Schule dar. Für Schüler höherer Jahrgänge kann Rückengesundheit darüber hinaus über folgende Ansätze spezifisch thematisiert werden:

- 1) Wissensvermittlung zur Entstehung von Gesundheit im Allgemeinen und zum Erhalt von Rückengesundheit, Risiko- und Schutzfaktoren, Möglichkeiten zur Beeinflussung von Gesundheit
- 2) Bildung von Bewegungsgewohnheiten über die Vermittlung positiver Bewegungserfahrungen und die Entwicklung von Bewegungskompetenzen
- 3) Erlernen von Entspannungsmethoden und die Vermittlung von Bewältigungsfertigkeiten zum Umgang mit Stress

Handlungsempfehlungen:

- Lebens- und Gesundheitskompetenzen lassen sich hervorragend durch bewegungsbezogene Interventionen fördern. Sowohl Selbstvertrauen und ein positives Selbstwertgefühl als auch ein kooperativer und freundlicher Umgang miteinander sowie ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit und der anderer lassen sich entwickeln.

Sorgen Sie dafür, dass vielfältige Bewegungs- und Steuerungskompetenzen für eine nachhaltige Integration körperlicher Aktivität und Bewegung in Alltag und Freizeit aufgebaut werden. Stellen Sie sicher, dass Wissen zu positiven Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus (z.B. Sport- und Biologieunterricht) vermittelt wird. Insbesondere die Umsetzung des Konzeptes der bewegungsfreudigen Schule bietet vielfältige Ideen, Anregungen und Möglichkeiten, allgemeine Lebens- und Gesundheitskompetenzen aufzubauen und zu fördern.

- Für eine nachhaltige Förderung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen ist ein positives Schulklima eine notwendige Voraussetzung.

Sie finden in dem Modul Prima Klima zahlreiche Hinweise und Gestaltungsvorschläge, die sich leicht in den Schulalltag integrieren lassen.

- Angemessene subjektive Theorien über die Entstehung und Bedeutung von Rückenschmerzen sind eine wesentliche Voraussetzung für einen aktiven Umgang mit Schmerzepisoden. Dies wiederum beugt der Entwicklung langfristig beeinträchtigender Rückenschmerzen vor.

Nutzen Sie den Biologie-, Physik- und Sportunterricht sowie Projekttag und -wochen, um rückenschmerzbezogenes Wissen zu Entstehung, Verlauf und Bedeutung von Rückenschmerzen zu vermitteln. Dies erreichen Sie zum Beispiel über Themen wie:

- Verbreitung und Verlauf (z.B. akut vs. chronisch) von Rückenschmerzen,
- Risikofaktoren und Folgen von Rückenschmerzen,
- Bedeutung und Möglichkeiten des Umgangs mit Rückenschmerzen,
- Wirbelsäule als faszinierendes System: Aufbau und Funktion der Wirbelsäule; Bedeutung der Muskulatur für Stabilisation, Haltung und Bewegung des Rückens; Funktion der Bandscheibe etc.,
- positive Effekte und Wirkungen körperlicher Aktivität auf den Organismus (z.B. Gesundheitswirkungen von Ausdauer-/Krafttraining, Beweglichkeit, Koordination, körperliche Aktivität im Alltag),
- positive Effekte und Wirkungen eines Entspannungstrainings auf Stimmung und Wohlbefinden.

Die Förderung allgemeiner Lebens- und Gesundheitskompetenzen ist kaum über einzelne Aktionen zu erreichen. Vielmehr bedarf es als Basis eines gesundheitsbezogenen Schulentwicklungsansatzes wie dem der guten gesunden Schule, der die Themen Bildung und Gesundheit miteinander verzahnt. **Überprüfen Sie daher den Stellenwert, den Gesundheit an Ihrer Schule hat – entscheiden Sie sich für Gesundheit!**

In dem Band „Die gute gesunde Schule gestalten – Stationen auf dem Weg der Schulprogrammentwicklung“ wird anschaulich beschrieben, wie sich mit Gesundheit gute Schule machen lässt. Ermitteln Sie Problemfelder und Ressourcen an Ihrer Schule und prüfen Sie, welche positiven Optionen Ihnen die Umsetzung einer guten gesunden Schule bietet.

Nutzen Sie vorhandene Informationsquellen und Ansprechpartner wie www.anschub.de oder www.das-macht-schule.de.



IV. Vom Aktionismus zu Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Seit über 20 Jahren wird mit und in Schulen am Thema Gesundheit und damit auch der Rückengesundheit gearbeitet. Die erzielten Erfolge nehmen sich jedoch relativ bescheiden aus. Liegt es an mangelhaften Konzepten? Haben wir gar keine Gesundheitsprobleme in den Schulen, die den Alltag beeinflussen? Fehlen Geld und Partner, um etwas zu tun?

Diese und weitere Fragen stellen sich momentan die Institutionen, die Schulen seit Jahrzehnten in ihren Vorhaben unterstützen, mehr Gesundheit in Schulen zu etablieren.

Die Analyse der Maßnahmen der zurückliegenden Jahre erbrachte als zentrales Ergebnis:

Es liegt nicht an den Konzepten. Beispielhaft stehen hierfür die Konzepte der Bewegungsfreudigen Schule oder zur Lehrergesundheit. Langzeituntersuchungen zeigen, dass die Konzepte an sich eine sehr hohe Qualität aufweisen, in der Schule jedoch nicht wirksam werden, wenn notwendige Verbindlichkeiten und Zuständigkeiten fehlen. Selbst mit intensivster Unterstützung der motivierten Schulen durch externe Partner verschwinden diese Konzepte aus dem Schulalltag, weil

- sie in Konkurrenz zu anderen Projekten stehen,
- keine selbsttragenden Strukturen für das Konzept in den Schulen aufgebaut wurden,
- sie nicht Gegenstand der Evaluation in der Schule waren,
- nur einzelne Motivierte sich verantwortlich fühlten,
- nicht das ganze Kollegium beteiligt wurde.

Somit existiert ein klassisches Umsetzungsproblem. Die mit viel Arbeit und hohem Aufwand erarbeiteten Maßnahmen laufen Gefahr, in der praktischen Umsetzung ins Leere zu laufen und unwirksam zu werden.

Aber wohin gehen die Empfehlungen? – Rückgrat zeigen!

- Grundsätzlich sollten sich Schulleitung und Lehrkräfte darüber verständigen, wo die Sättigungsgrenze der eigenen Schule mit Projekten und damit einer Übernahme in die Schulentwicklung liegt. Grundsatz dabei: Weniger ist mehr, zumal die Belastungen in der Schule eh hoch liegen.
- Dann ist zu fragen: Welchen Stellenwert geben wir der Gesundheit von Schülern und Lehrkräften? Wird der Sorge um die Gesundheit grundsätzlich ein entsprechender Stellenwert beigemessen?
- Im nächsten Schritt ist zu beschließen, dass ein nachweislich wirksames Konzept wie das der guten gesunden Schule im Rahmen der eigenen Schulentwicklung umgesetzt wird. Die Einbindung des Themas Rückengesundheit in das Konzept der guten gesunden Schule ist dann der nächste Schritt.
- Und schließlich:
Allen Beteiligten, insbesondere den Schulleitungen, muss bewusst sein, dass es ohne den Prozess der Schulentwicklung und der darin enthaltenen Evaluation mit den Fragen nach Wirksamkeit und Qualität nicht geht.

Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2006): Prima Klima! Miteinander die gute gesunde Schule gestalten. Eine Handreichung für Eltern, Lehrer und Schulleiter, Gütersloh.

Bigos, S.J., Battie, M.C. & Spengler, M.D. (1991): A prospective study of work perceptions and psychological factors affecting the report of back injury. *Spine*, 16, 1–6.

Bigos, S.J., Holland, J. & Webster, M. (1998): Reliable science about avoiding low back problems. New York.

Burton, A.K. (2005): How to prevent back pain? *Best Pract Res Clin Rheumatol*, 19, 4, 541–555.

Göbel, H. (2001): Epidemiologie und Kosten chronischer Schmerzen. *Der Schmerz* 15, 92–98.

Hildebrandt, J. (2005): Paradigmenwechsel im Umgang mit dem Rückenschmerz – Konsequenzen für bewegungstherapeutische Interventionen. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 21, 4, 146–151.

Hestbaek, L., Leboeuf-Yde, Ch., Kyvik, K.O. & Manniche, C. (2006): The course of low back pain from adolescence to adulthood: eight-year follow-up of 9600 twins. *Spine*, 31, 4, 468–472.

Hestbaek, L., Leboeuf-Yde, Ch. & Kyvik, K.O. (2006): Are lifestyle-factors in adolescence predictors for adult low back pain? A crosssectional and prospective study of young twins. 7, 27.

Hurrelmann, K., Klocke, A., Melzer, W. & Ravens-Sieber, U. (2004): Jugendgesundheitsurvey. Weinheim.

Kottmann, L., Küpper, D. & Pack, R.P.: Bewegungsfreudige Schule. Schulentwicklung bewegt gestalten – Grundlagen, Anregungen, Hilfen. Gütersloh 2005.

Lohaus, A., Jerusalem, M. & Klein-Heßing, J. (2006): Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen.

Lühmann, D. (2005): Prävention von Rückenschmerz – Grundlagen und mögliche Interventionsstrategien. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 21, 4, 138–145.

RKI – Robert-Koch-Institut (Hrsg.) (2006): Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

Roth-Isigkeit, A., Thyen, U., Stöven, H., Schwarzenberger, J. & Schmucker, P. (2005): Pain Among Children and Adolescents: Restrictions in Daily Living and Triggering Factors. *Pediatrics*, 115, 2, e152 – e162.

Roth-Isigkeit, A., Schwarzenberger, J., Baumeier, W., Meier, T., Lindig, M. & Schmucker, P. (2005): Risikofaktoren für Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen in Industrienationen. *Der Schmerz*, 19, 535 – 543.

Schaarschmidt, U., Kieschke, U. & Fischer, A.W. (1999): Beanspruchungsmuster im Lehrerberuf. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 46, 4, 244–268.

Schaarschmidt, U. & Fischer, A.W. (2001): Bewältigungsmuster im Beruf, Göttingen.

Vuille, J.-C.: Schulklima und Gesundheit, in: Kongress gute und gesunde Schule, Münster 2005.

Waddell, G. (2004): The back pain revolution. Churchill Livingstone: New York.

Wedderkopp, N., Andersen, L.B., Froberg, K. & Leboeuf-Yde, Ch. (2005): Back pain reporting in young girls appears to be puberty-related. 6, 52.

World Health Organization (1994): Life Skills Education in schools, Genf.

Niethard, F.U., Ihme, N. & Lorani, A. (2003): Kreuzschmerzen bei Kindern und Jugendlichen, Expertise, unveröffentlicht.

Broschüre Bertelsmann-BKK „Locker bleiben“ unter www.rueckentest.de

Herausgeber:

Verein Anshub.de
 Programm für die gute
 gesunde Schule e.V.
 Carl-Bertelsmann-Straße 256
 33311 Gütersloh

www.anschub.de

AG Prävention von Rückenschmerzen

Rüdiger Bockhorst, Bertelsmann Stiftung,
 Gütersloh

Dr. Nicola Ihme,
 Orthopädie – Uniklinikum Aachen

Dr. Lutz Kottmann
 Fachbereich Sportwissenschaft
 Bergische Universität Wuppertal

Reinhard Liebisch
 Bundesarbeitsgemeinschaft für
 Haltungs- und Bewegungsförderung,
 Wiesbaden

Professor Dr. Klaus Pfeifer
 Arbeitsbereich Rehabilitation und
 Gesundheitssport
 Institut für Sportwissenschaft und Sport
 Universität Erlangen

PD Dr. Angela Roth-Isigkeit
 Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Eckhard Volbracht, Bertelsmann Stiftung,
 Gütersloh

Redaktion:

Rüdiger Bockhorst
 Dr. Lutz Kottmann
 unter Mitarbeit von Jana Hofmann
 Arbeitsbereich Rehabilitation und
 Gesundheitssport Institut für Sportwissen-
 schaft und Sport Universität Erlangen

Illustrationen:

Ines Meyer, Gütersloh

Gestaltung:

A3plus GmbH, Gütersloh; www.a3plus.de

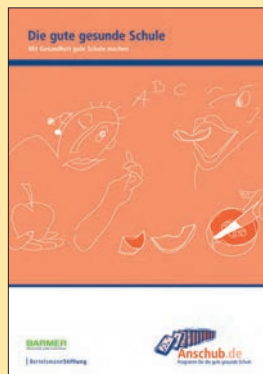
© 2010

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch
 auszugsweise, mit vorheriger schriftlicher
 Einwilligung der Herausgeber.

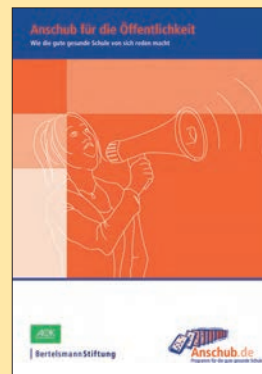
Weitere Themenhefte



Die gute gesunde Schule gestalten



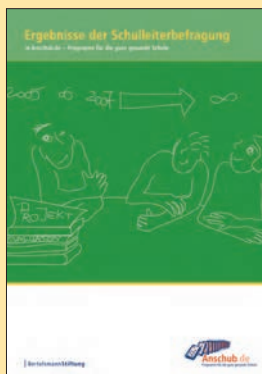
Merkmale der guten gesunden Schule



Anschub für die Öffentlichkeit



Lust auf Schule



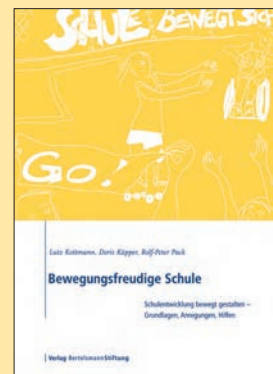
Ergebnisse der Schulleiterbefragung



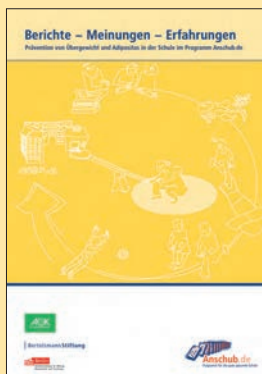
Schule is(s)t in Bewegung



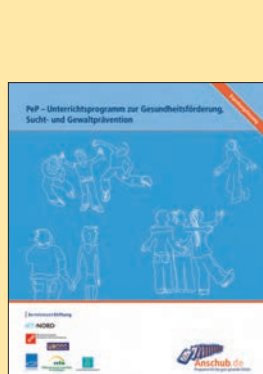
Schule – Gebäude – Freiflächen...



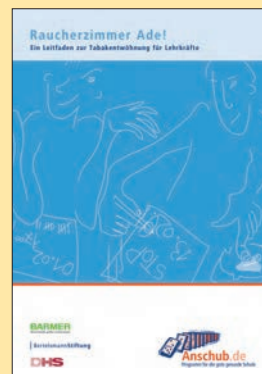
Bewegungsfreudige Schule



Berichte – Meinungen – Erfahrungen



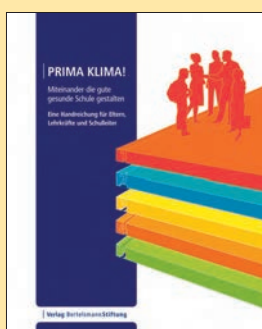
PeP – Unterrichtsprogramm



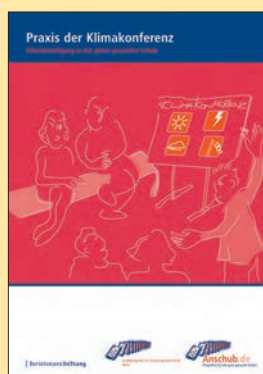
Raucherzimmer Ade!



Die Schatzsuche



Prima Klima!



Praxis der Klimakonferenz



Themenhefte – Eltern



Die kleinen Schatzsucher

Weitere Infos zu den Themenheften finden Sie auf der website www.anschub.de/Themenhefte