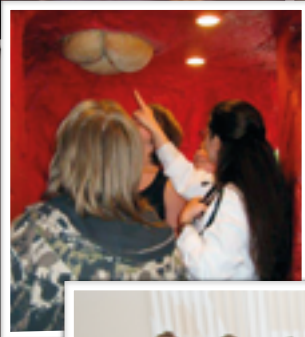




STIFTUNG
MAINZER HERZ

Kinderakademie Gesundheit

Sonderheft 2



Stiftung zur Förderung
von Forschung und Patientenversorgung

an der 2. Medizinischen Klinik und Poliklinik
Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	3
Impressum	4
Hintergrundinformation zum Thema Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	5
Ergebnisse der KIGGS-Studie und vieles mehr	5
Übergewicht und Adipositas	6
Sport und Bewegung	8
Ernährung	9
Rauchen	10
Zahngesundheit	14
Ausschreibung und Auslosung	15
Bericht Kinderakademie 2013	16
Programm 2013	16
Es besteht viel Gesprächsbedarf	17
Das Herz-Kreislauf-Spiel mit Medizinstudenten und Teresa Peters	18
Professor Espinola Klein und das begehbbare Herz	20
Wiederbelebung mit Dr. Carsten Lott	22
05er unterstützen die Kinderakademie	23
Lernen und Spaß haben – eine tolle Kombination für unsere Klassen!	24
Abschlussevent mit Johann Lafer!	26
Fragebogenaktion der Kinderakademie zum Thema Rauchen	28
Pressekonferenz zum Thema „Jugendschutz durch Abschaffung der Zigarettenautomaten“	29
Presse	30
So gefiel es unseren Gästen!	32
Film über die Kinderakademie	33
Professor Münzel im Gespräch	34
Das Team 2013	37
Bewerbung für die Kinderakademie	38

Vorwort

In diesem Jahr ist unserer Stiftung wohl der landesweite Durchbruch gelungen. Erstmals konnten wir aufgrund der Ausschreibung der Kinderakademie über das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur mehr als 50 Bewerbungen von Schulklassen registrieren. Aufgrund dieses Ansturms war klar: wir müssen die Zahl der Gesundheitstage in unserer Akademie erhöhen, und wir haben dies auch entsprechend umgesetzt.

An insgesamt 10 Tagen waren Schulklassen aus ganz Rheinland-Pfalz in der 2. Medizinischen Klinik und Poliklinik, die wir im Rahmen unserer Kinderakademie in den Themen „Rauchen“, „Funktion des Herz-Kreislauf-Systems“ und erstmalig auch im Bereich „Wiederbelebung“ unterrichtet haben.

Auch in diesem Jahr hatten die Kinder die Möglichkeit, durch das „begehbare Herz“ zu gehen und, begleitet von Geräuschen und Bewegungen, die Anatomie des Herzens kennenzulernen.

Einer der Höhepunkte war die Abschlussveranstaltung in der Mensa des Gymnasiums „Am Römerkastel“ Bad Kreuznach – Starkoch Johann Lafer hatte zu einem Kochevent eingeladen.

Die Mainzer Journalistin Heike Zahn hat einen Gesundheitstag der Kinderakademie in einem Film festgehalten.

Außerdem hat uns der 1. FSV Mainz 05 wieder unterstützt: z.B. hat **Jan Kirchhoff** kurz vor seinem Wechsel nach München den Kindern noch einmal erklärt, warum sich Spitzensport und Rauchen absolut nicht vertragen.

Wir haben diesmal auch von der Politik Konsequenzen gefordert, insbesondere in Bezug auf den **Abbau von Zigarettenautomaten**. Zu dem insgesamt sehr positiven Pressegespräch kamen Vertreter von der SPD, den Grünen und der CDU.



Die **STIFTUNG MAINZER HERZ** fordert, ähnlich dem Vorbild in Großbritannien, Zigarettenautomaten abzuhängen bzw. zumindest kurzfristig das gemeinsame Aufhängen von Kaugummi- und Zigarettenautomaten nebeneinander zu unterbinden.

Gut angekommen ist bei den Kindern der neue Programmpunkt „Wiederbelebung“. Dr. Carsten Lott, der zusammen mit dem Sanitäter Timo Zaun die Kinder unterrichtete, war von ihrer Mitarbeit begeistert.

Die Fortsetzung der Kinderakademie im Jahr 2014 ist jetzt schon beschlossene Sache und wird in Abhängigkeit von den finanziellen Möglichkeiten eventuell von 10 auf 20 Termine erweitert.

Stets ihr



Thomas Münzel

Impressum

Wir danken dem Robert Koch-Institut für die Zusammenarbeit bei der Herstellung dieser Informationsbroschüre:

Erste Ergebnisse der KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland:

<http://www.kiggs-studie.de/deutsch/ergebnisse/kiggs-basiserhebung/ergebnisbroschuere.html>

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Prof. Dr. T. Münzel

Text

Prof. Dr. T. Münzel

Grafik und Layout

Margot Neuser

Fotos

Peter Pulkowski

Markus Schmidt

Sonstiges

Seite 5 Robert Koch Institut

Seite 6 © Sven Vietense, Fotolia.com

Seite 7 Artikel aus Focus Online

Seite 10 © Edyta Pawlowska, Fotolia.com

Seite 13 Artikel aus
Enviromental Health Perspectives

Seite 13 Bilder Zigarettenschachteln
Quelle: Australian Health Authority

Seite 14 Artikel aus Ärzteblatt
Cartoon aus KIGGS-Studie

Seite 30, 31 Artikel aus
Allgemeine Zeitung, Bad-Kreuznach
DPA
Mainzer Rhein-Zeitung
Öffentlicher Anzeiger, Bad-Kreuznach
Rhein-Main-Presse
Süddeutsche Zeitung

Seite 30 You Toube

Seiten 7, 8, 9, 10, 11 und 12
Die Diagramme auf diesen Seiten wurden lt. Vorlagen bzw. Zahlen der KIGGS Studie erstellt.

Hintergrundinformation zum Thema „Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“

Ergebnisse der KIGGS-Studie und vieles mehr

(erstellt vom Robert Koch-Institut)

Im Zeitraum 2003 – 2006 wurde diese Studie vom Robert Koch-Institut in Deutschland mit insgesamt knapp 20.000 Jugendlichen durchgeführt.

Die STIFTUNG MAINZER HERZ stellt Ihnen die Punkte vor, die auch in erster Linie die Themen unserer Kinderakademie reflektieren, wie Sport und Bewegung, gesunde Ernährung, Übergewicht und Rauchen, und ergänzt diese Daten durch aktuelle Publikationen. Wir hoffen, dass diese Informationen auf Ihr Interesse stoßen.

KIGGS – was bedeutet das?

KIGGS ist keine Abkürzung, sondern ein Kunstwort und bezeichnet eine Kinder- und Jugendgesundheitsstudie. Das Wort lässt sich also nicht sprachlich aufschlüsseln.

Teilnehmer/innen:

Genau waren es 17.641 Teilnehmer, 8.985 Jungen und 8.656 Mädchen. Es dauerte 3 Jahre, um die Kinder zu untersuchen und zu befragen.



Übergewicht und Adipositas

Beginnen möchten wir mit dem Thema „Übergewicht und Adipositas“. Bei Erwachsenen ist die Definition des Begriffes „Übergewicht“ einfach. Hier bedient man sich des sogenannten Body-Mass-Index:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$


Dieser Wert wird berechnet aus dem Verhältnis aus Körpergewicht, dividiert durch das Produkt von Körpergröße x Körpergröße (in Metern).

Ist der BMI größer als 25, ist man übergewichtig, bei einem Wert über 30 spricht man von Fettleibigkeit oder auch **ADIPOSITAS**.

Bei Kindern ist die Berechnung insgesamt etwas komplizierter:

Als übergewichtig gelten Kinder mit einem BMI-Wert, der höher liegt als bei 90% der Kinder, die in den Jahren 1985–1999 gemessen und gewogen wurden. Als adipös gelten Kinder mit einem BMI, der größer ist als in 97% der Fälle der Vergleichsgruppe.



Übergewicht und Adipositas haben in Deutschland stark zugenommen:

15% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren sind übergewichtig. Mehr als ein Drittel davon sind sogar adipös. Vergleicht man dies mit den Jahren 1985–1999, dann gibt es heute 50% mehr übergewichtige Kinder und doppelt so viele mit Adipositas.

ALARMIEREND IST, DASS DER ANTEIL DER ÜBERGEWICHTIGEN KINDER WEITER STEIGT.

Bei den 3- bis 6-Jährigen haben 9% zu viel Gewicht, bei den 7- bis 10-Jährigen 15% und bei den 14- bis 17-Jährigen 17%.

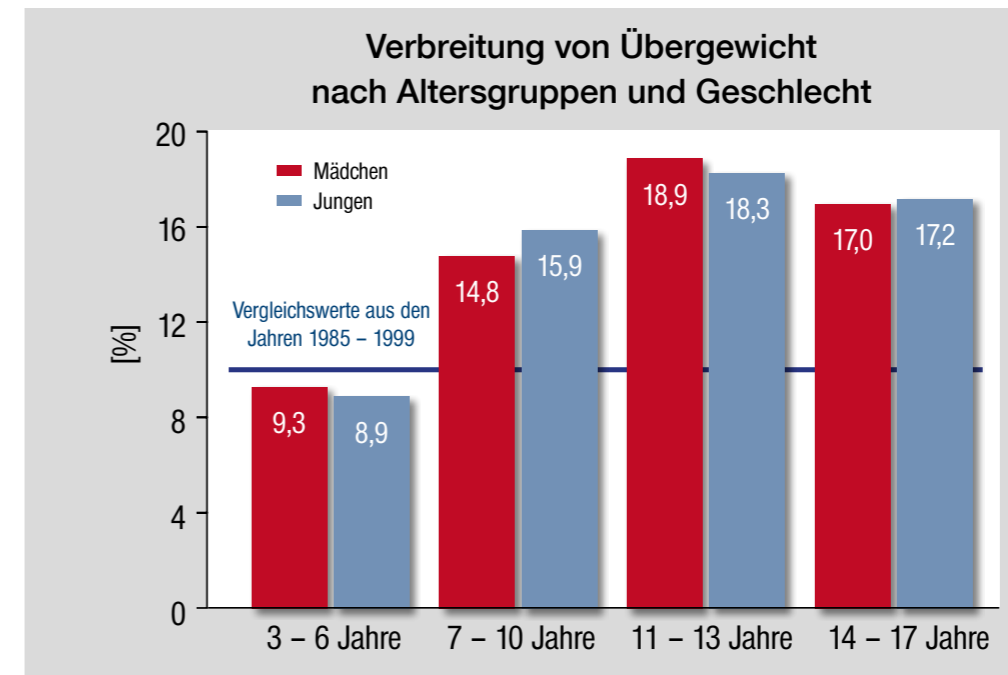
AUCH WENN DICKE KINDER NICHT AUTOMATISCH DICKE ERWACHSENE WERDEN, BESTEHT DENNOCH EIN DEUTLICH ERHÖHTES RISIKO, AUCH ALS ERWACHSENER DICK ZU BLEIBEN.

Welche Kinder werden denn dicker?

- Meistens sind Kinder mit niedrigem Sozialstatus und mit Migrationshintergrund betroffen.
- Fettleibigkeit tritt oft auf, wenn die Eltern bereits adipös sind.
- Es besteht somit offenbar auch ein erhebliches erbliches Risiko. Dennoch sind in erster Linie die familiären Lebens- und Essgewohnheiten ausschlaggebend.

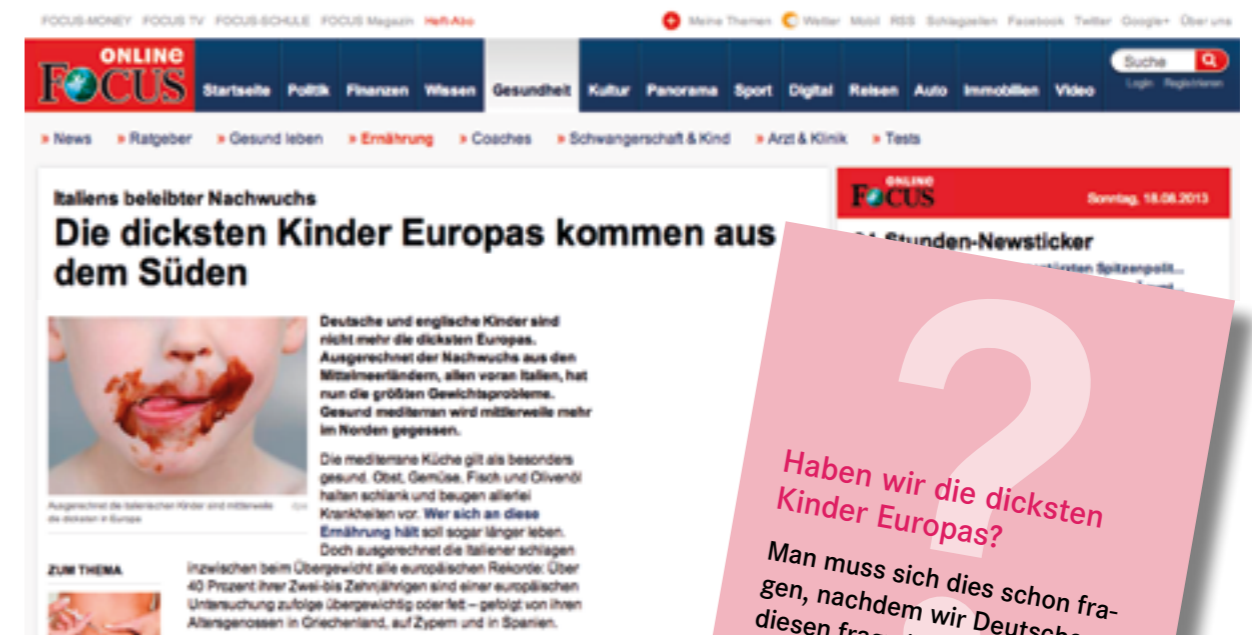
Merksätze:

- 1 Jedes 6. bis 7. Kind ist übergewichtig
- 2 Die gesundheitlichen und psychosozialen Auswirkungen sind enorm und fordern zum sofortigen Handeln auf
- 3 Handlungsbedarf besteht auf allen Ebenen: Gesundheits- und Sozialpolitik, Verbraucherschutz und Bildungspolitik
- 4 Überflutung mit Werbung für Fastfood, Knabereien und süße Getränke, subsumiert unter „gesunde Nahrungsmittel“, machen es Eltern und Kindern nicht leicht
- 5 Der erste Schritt ist fast immer, die Essgewohnheiten der Familie zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern



Deutliche Zunahme von Übergewicht seit 1999

WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA „ÜBERGEWICHT und ADIPOSITAS“:



Italiens beliebter Nachwuchs
Die dicksten Kinder Europas kommen aus dem Süden

Deutsche und englische Kinder sind nicht mehr die düksten Europas. Ausgerechnet der Nachwuchs aus den Mittelmeerländern, allen voran Italien, hat nun die größten Gewichtsprobleme. Gesund mediterran wird mittlerweile mehr im Norden gegessen.

Die mediterrane Küche gilt als besonders gesund. Obst, Gemüse, Fisch und Olivenöl halten schlank und beugen allerlei Krankheiten vor. Wer sich an diese Ernährung hält soll sogar länger leben. Doch ausgerechnet die Italiener schlagen inzwischen beim Übergewicht alle europäischen Rekorde: Über 40 Prozent ihrer Zwei- bis Zehnjährigen sind einer europäischen Untersuchung zufolge übergewichtig oder fett – gefolgt von ihren Altersgenossen in Griechenland, auf Zypern und in Spanien.

Haben wir die dicksten Kinder Europas?

Man muss sich dies schon fragen, nachdem wir Deutschen diesen fragwürdigen Titel im Jahr 2010 erreicht hatten. Mittlerweile wissen wir: die Länder Südeuropas haben uns diesen Titel abgenommen.

Sport und Bewegung

Kinder und Jugendliche im Alter über 11 Jahren wurden befragt, wie oft sie körperlich aktiv sind. Bei jüngeren Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren wurden die Aktivitäten durch die Eltern eingeschätzt.

Es wurde zwischen sportlichen Aktivitäten innerhalb bzw. außerhalb eines Sportvereins unterschieden.

Im Alter zwischen 3 und 10 Jahren spielen die Kinder mindestens einmal pro Tag im Freien. Mit zunehmendem Alter lässt dies jedoch nach. Einmal pro Woche nimmt diese Altersgruppe am Training in Sportvereinen teil.

Auch hier beeinflussen ein niedriger sozialer Status und Migrationshintergrund die sportlichen Aktivitäten und führen dazu, dass Sport zwei- bis dreimal weniger als im Durchschnitt betrieben wird.

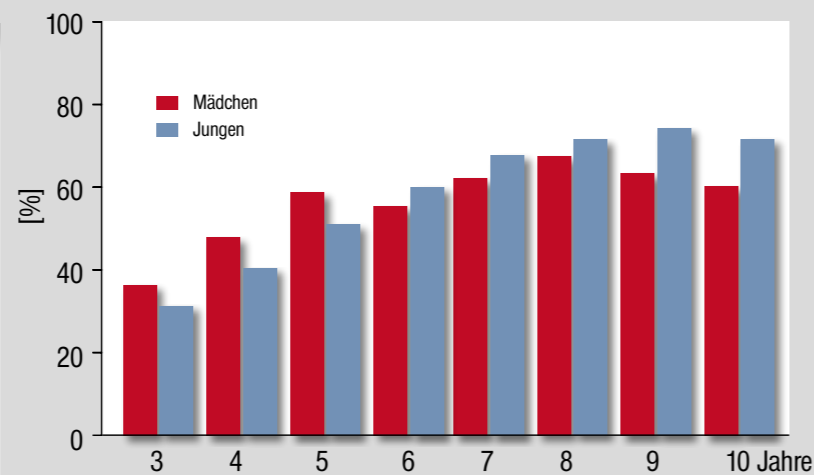
Es zeigen sich zudem auch Unterschiede zwischen den neuen und alten Bundesländern. Kinder aus den neuen Bundesländern treiben bis zu zweimal weniger Sport als Kinder aus den alten Bundesländern.

Merksätze:

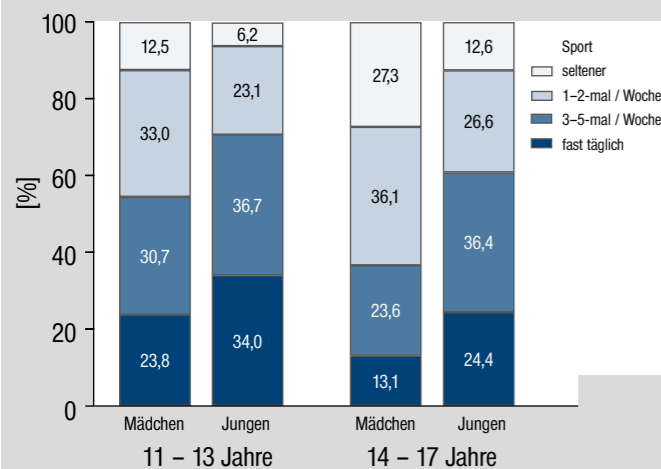
- 1 Kinder sind in Deutschland in der Mehrzahl sportlich aktiv
- 2 Kinder mit Migrationshintergrund und schwachem sozialen Status hinken hinterher
- 3 Trend, dass körperliche Aktivität insgesamt abnimmt, besonders bei Mädchen
- 4 Beste Möglichkeit, Sport täglich auszuüben, ist das Laufen bzw. Fahrradfahren in die Schule



Sportausübung im Verein bei 3- bis 10-Jährigen nach Auskunft der Eltern



Körperlich-sportliche Aktivität von Jugendlichen (Selbstangabe)



Ernährung

Mit Hilfe der KIGGS-Studie werden erstmals Daten über die Essgewohnheiten der Kinder in Deutschland ermittelt. Die Ernährung übt einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden, aber auch auf die schulische Leistungsfähigkeit aus.

Die Ergebnisse zeigen die Defizite in der Ernährung. Nur ungefähr die Hälfte der Jungen und Mädchen isst einmal am Tag frisches Obst. Auch Gemüse und Salate sind selten Bestandteil der täglichen Nahrung. Gemüse in gekochter Zubereitung wird von 2/3 der Kinder nur ein- bis zweimal pro Woche oder seltener gegessen.

„5 am Tag“:

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. Eine Portion entspricht dabei jeweils einer Handvoll. Von den 5 Portionen darf eine auch ein Glas Saft sein.

Nur ein Drittel der Kinder isst mindestens zweimal täglich Obst oder Gemüse und weniger als 3% essen mehr als die empfohlenen 5 Portionen am Tag.

Bedeutung der Fast Food-Produkte:

81% der Jungen und 90% der Mädchen essen seltener als einmal pro Woche Bratwurst, Currywurst, Hamburger oder Döner. Das widerlegt die gängige Meinung, dass Fastfood der Hauptbestandteil in der Ernährung von Jugendlichen ist.

Trinken:

Die Kinder trinken deutlich weniger als empfohlen. Die meisten Jugendlichen trinken Mineralwasser und Fruchtsäfte.

Ein Drittel trinkt pro Tag einmal Cola, Limonade oder Eistee. Diese Getränke sind insbesondere wegen des hohen Kaloriengehaltes ungünstig.

Süßigkeiten:

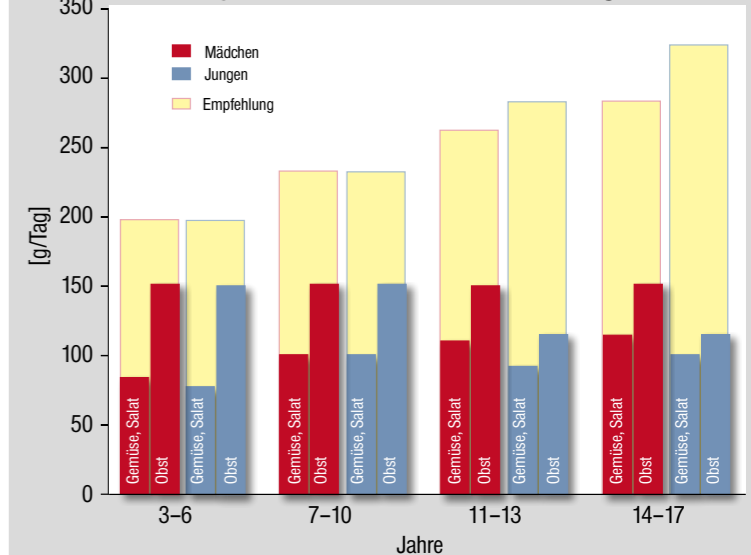
Viele Kinder und Jugendliche überschreiten die empfohlene Menge an Süßigkeiten pro Tag. 16% der Mädchen und Jungen essen mindestens einmal pro Tag Schokolade.

Andere Süßigkeiten werden von 20% der Kinder und Jugendlichen täglich vernascht.

Merksätze:

- 1 Im Vergleich zu Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (OptimiX) des Forschungsinstitutes für Kinderernährung Dortmund essen deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen zu wenig Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch und Beilagen wie Kartoffeln, Reis und Nudeln
- 2 Der Konsum von Süßigkeiten, Snacks und gesüßten Getränken ist zu hoch
- 3 Kinder und Jugendliche mögen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und einem geringen Sättigungsgrad
- 4 Fastfood-Produkte wie Bratwurst und Pommes sowie Softdrinks wie Cola und Eistee enthalten viel Fett und/oder Zucker. Der Energiegehalt entspricht einer Hauptmahlzeit. Sie werden aber oft als Zwischenmahlzeit gegessen. Dies führt zu Übergewicht.

Durchschnittlich verzehrte Mengen an Obst und Gemüse im Vergleich zu den empfohlenen Mengen



Hintergrundinformation zum Thema „Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“

Rauchen

Ca. 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche rauchen in Deutschland. Damit haben wir europaweit die unrühmliche Silbermedaille. **Hier schlägt uns nur die Ukraine.**

Erfreulich ist, dass die Zahl der rauchenden Kinder zurückgegangen ist. Dennoch dürfen wir uns nicht zurücklehnen, sondern müssen weiter dafür kämpfen, dass diese Zahl noch weiter reduziert wird. Dies ist mit eines der Hauptanliegen der STIFTUNG MAINZER HERZ.

Schon beim Rauchen einer einzigen Zigarette raucht, besteht die Gefahr, rasch abhängig zu werden.

Es gibt mittlerweile mehrere wissenschaftliche Untersuchungen, die klar belegen, dass Nikotin noch stärker abhängig macht als Heroin – ein Punkt, den man so kaum glauben möchte.

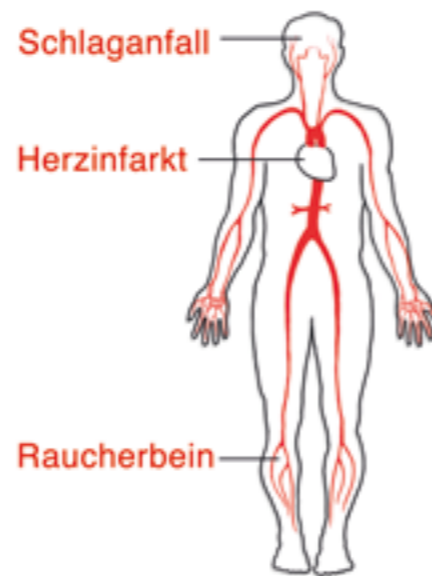
Das bedeutet aber auch: das Probieren von Zigaretten allein kann schon zur Sucht führen – man kann mit dem Rauchen nicht mehr aufhören.

In der untenstehenden Abbildung sind nochmals die schädigenden Wirkungen des Nikotins zusammengefasst:

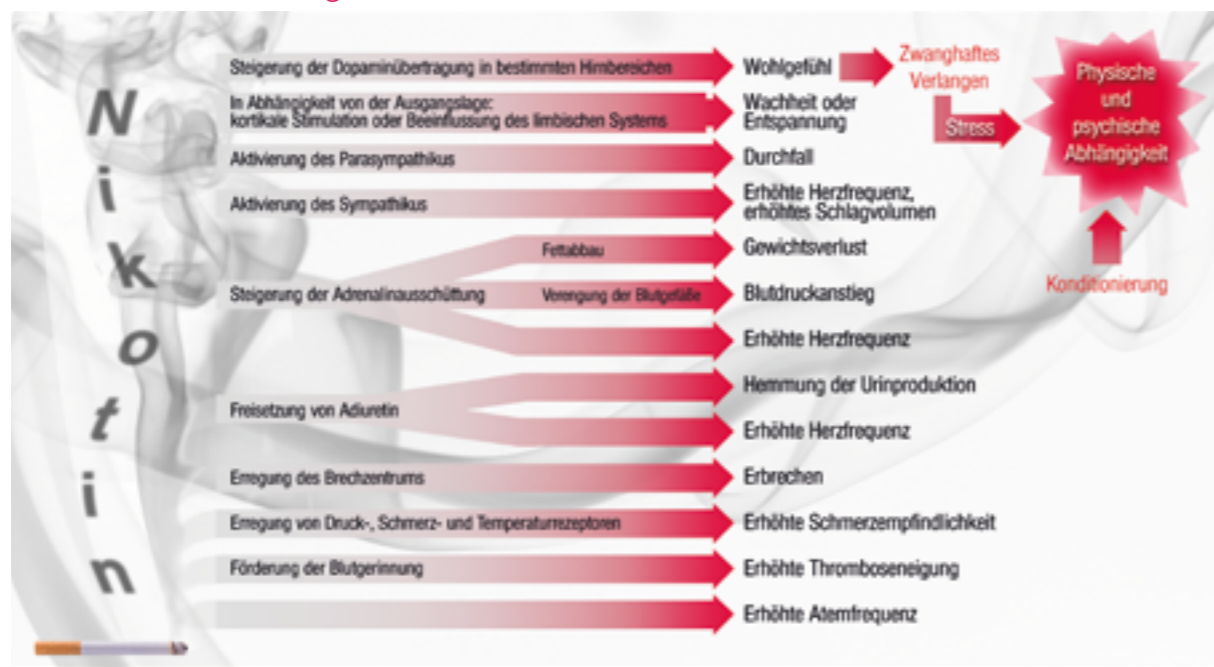


Die gesundheitlichen Risiken des Rauchens sind bekannt. Die Auswirkungen betreffen vor allem das Herz-Kreislauf-System und führen zu Erkrankungen wie Schlaganfall, Raucherbein und Herzinfarkt.

Kinder und Jugendliche sind die wichtigste Zielgruppe der Tabakprävention, aber auch der Zigarettenindustrie:



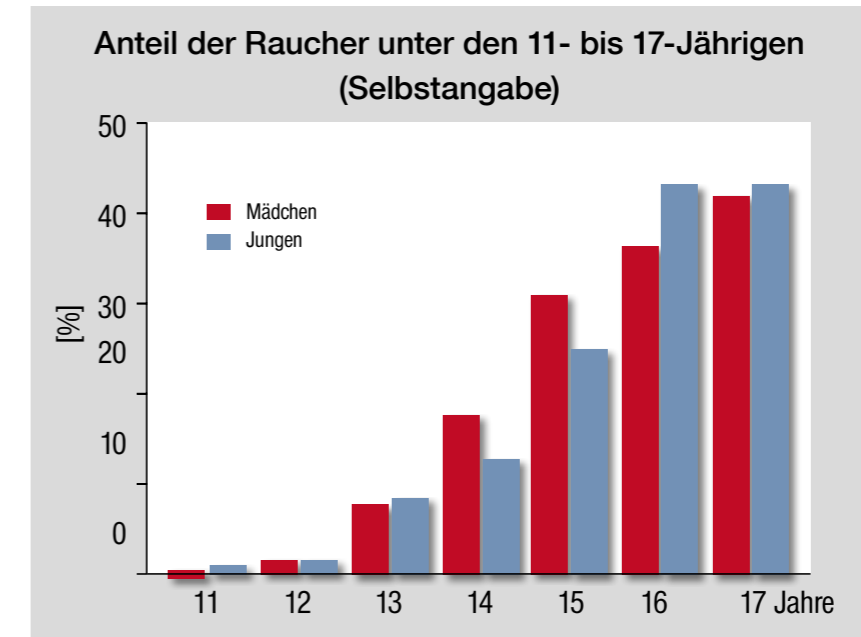
Suchtmachende Wirkung von Nikotin:



Hintergrundinformation zum Thema „Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“

Das Einstiegsalter liegt bei 12 bis 13 Jahren, hier liegen die Raucherquoten bei 3 – 4%. Mit der Altersspanne 14 bis 17 Jahre steigen die Raucherquoten sprunghaft an (siehe Abbildung).

Interessanterweise rauchen Jungen und Mädchen im Durchschnitt gleich viel: jeweils 30% zählen zu den Rauchern. **Ein Fünftel der Jungen und Mädchen im Alter von 14 bis 17 Jahren raucht täglich!**

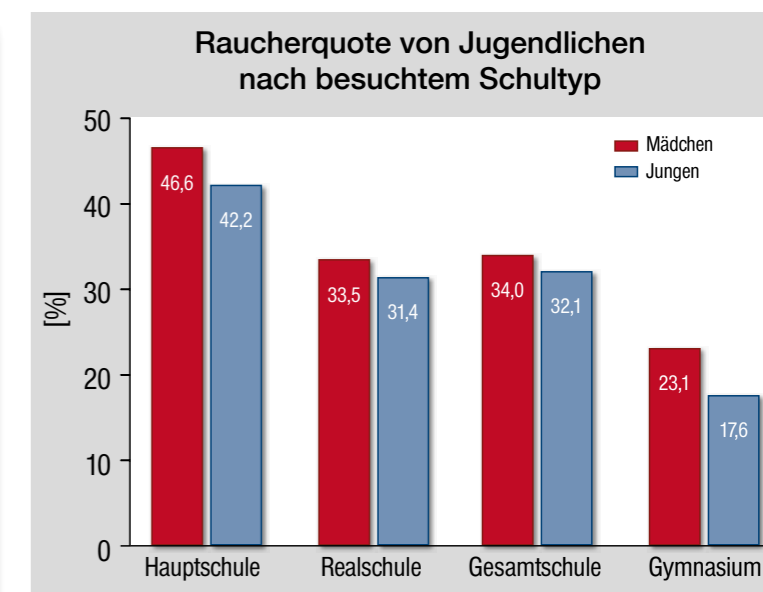
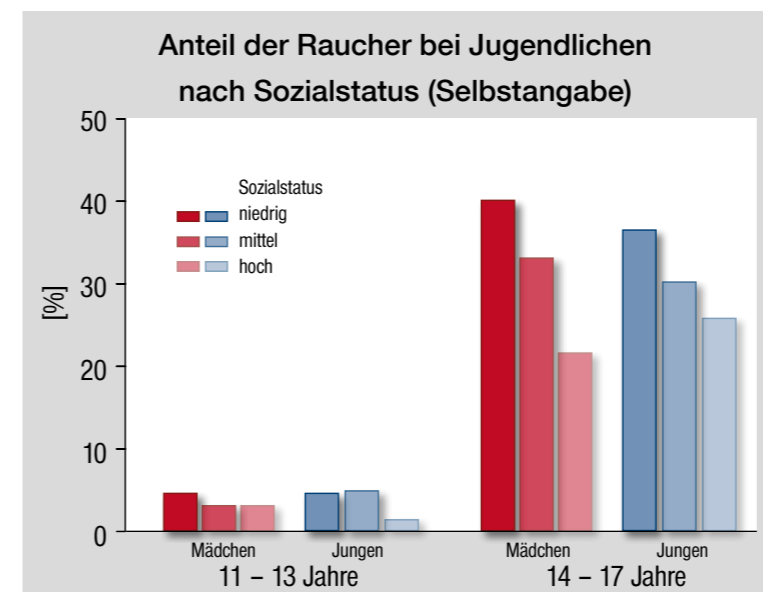


Sprunghafter Anstieg der Raucher in den Altersgruppen 14 bis 17 Jahre

Abhängigkeit vom Sozialstatus:

Bekannt ist ebenfalls, dass der Sozialstatus hier eine entscheidende Rolle spielt.

Die meisten Raucher gibt es in den Hauptschulen. Die Gymnasien haben die geringsten Raucherquoten.



Zunehmende Bedeutung des Passivrauchens

Neuere wissenschaftliche Befunde belegen eindeutig, dass Passivrauchen schon im jugendlichen Alter zu klinisch erfassbaren Veränderungen der Gefäße

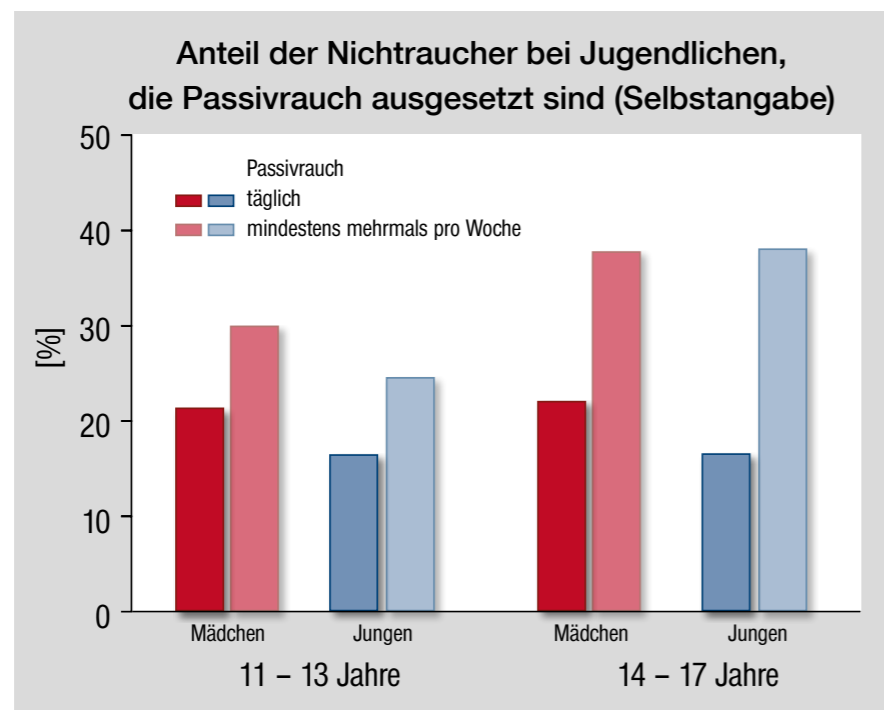
führen kann und damit der Prozess der Atherosklerose (Gefäßverkalkung) bei Kindern schon frühzeitig stimuliert wird.

SECONDHAND SMOKE

Parental Smoking May Set Up Children for Atherosclerosis

“Passive smoking has been associated with an increased risk of atherosclerosis in adults . . . but there is growing evidence the trouble might begin in childhood.”

Environmental Health Perspectives · Volume 118, Number 5, May 2010



Das bedeutet für Eltern: nicht in Anwesenheit von Kindern in der Wohnung rauchen, sondern zu diesem Zweck ins Freie bzw. auf den Balkon gehen.

Die Zahlen von KIGGS-Studie zeigen klar, dass vor allem Kinder im Alter von 11 bis 13 Jahren vom Passivrauchen besonders betroffen sind. Ca. 25% der Jungen und Mädchen dieser Altersgruppe, die selbst nicht rauchen, sind den Gesundheitsgefahren durch das Passivrauchen mehrmals pro Woche ausgesetzt.

Ein Fünftel bis ein Sechstel wird mit dieser Gefahr sogar tagtäglich konfrontiert.

Erreichen abschreckende Fotos auf den Zigaretenschachtel wie z.B. in Australien in der Tat ihren Zweck?

Interessant ist sicher der Aspekt, inwieweit diese Bilder dazu führen, das Problem des Rauchens in den Griff zu bekommen. Zumindest die Kinder, die an unserer Kinderakademie teilnahmen, waren der Meinung, dass diese Bilder dazu führen könnten, nicht mit dem Rauchen zu beginnen – aber weniger dazu führen, mit dem Rauchen aufzuhören. Aktuell liegen aufgrund der kurzen Zeitspanne seit der Einführung dieser Fotos noch keine definitiven Zahlen vor, inwieweit Kinder damit vom Rauchen abgehalten werden.

Wir werden sie auf jeden Fall auf dem Laufenden halten.



Merksätze:

1. Gesundheitliche Aufklärung sollte schon im Alter von 12 bis 13 Jahren, dem eigentlichen Einstiegsalter für das Rauchen, erfolgen.
2. Mit 1,3 Millionen rauchenden Kindern und Jugendlichen belegen wir in Europa leider immer noch den zweiten Platz.
3. Eltern sollen Vorbildfunktion einnehmen und nicht rauchen. Dadurch verhindern sie auch das Passivrauchen der Kinder.
4. Eine Zigarette verkürzt das Leben um 30 Minuten.
5. Kinder besorgen sich in erster Linie ihre Zigaretten aus den angeblich so sicheren Zigarettenautomaten (siehe auch Punkt „Pressegespräch zum Thema Zigarettenautomaten in Deutschland“).
6. Der Nichtraucherenschutz ist im internationalen Vergleich eher noch gering.



Zahngesundheit

Mit regelmäßigem Zähneputzen verhindert man in der Zukunft auch die Entstehung eines Herzinfarktes

Auf den ersten Blick sieht es beruhigend aus: 71 % der Kinder putzt sich die Zähne zweimal am Tag, und 84 % gehen einmal pro Jahr zur Zahnkontrolle.

Auf der anderen Seite bedeutet dies, dass 29 % sich nicht ausreichend die Zähne putzen und 16 % nicht häufig genug den Zahnarzt aufsuchen.

Vor allem Kinder mit niedrigem sozialen Status und Kinder mit Migrationshintergrund sind hiervon betroffen. Die KIGGS-Ergebnisse zeigen, dass die Zahnhygiene vor allem bei Kleinkindern noch verbessert werden muss – hier sind vor allem die Eltern gefragt.

Ein neuer wichtiger Ansporn, sich die Zähne zu putzen, sind neue Befunde, wonach durch das regelmäßige Putzen zukünftige Herzinfarkte vermieden werden können:




aerzteblatt.de
Für Autoren | English Edition | Service | Anmelden

Home | Archiv | News | Foren | Blogs | DÄ plus | Förderpreise | Dossiers | Politik | Medizin | Ärzteschaft | Ausland | Vermischtes | Hochschulen | Themen | Videos | Kommentare

8.106 News Medizin

MEDIZIN
Weniger Herzinfarkte durch Zähneputzen
Freitag, 28. Mai 2010

London – Wer sich nicht zweimal täglich die Zähne putzt, erkrankt einer Studie im Britischen Ärzteblatt (BMJ 2010; 340: c2451) zufolge häufiger an Herzinfarkt und anderen kardialen Erkrankungen. Die Erklärung könnte in den ebenfalls mit einer schlechten Mundhygiene assoziierten erhöhten Konzentrationen des C-reaktiven Proteins (CRP) sein.

Im Rahmen des Scottish Health Survey prüft die Regierung regelmäßig den Gesundheitszustand der Bevölkerung. Eine repräsentative Stichprobe wird medizinisch untersucht und nach ihrem Lebensstil befragt. In den Jahren 1995, 1998 und 2003 gaben die Teilnehmer, 11.869 Männer und Frauen über 35, auch Auskunft zur oralen Hygiene: Immerhin sieben von zehn sagten, dass sie zweimal am Tag die Zähne putzten.

Es konnte schon vor mehreren Jahren gezeigt werden, dass der Zahnstatus korreliert mit der Entstehung eines Herzinfarktes, d.h. je schlechter die Zähne, um so größer die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Dies liegt in erster Linie an der Annahme, dass Bakterien aus dem Mundraum auch Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen besiedeln und damit Herzinfarkte auslösen können.

Bei der Studie, die dieser Publikation zugrunde liegt, konnte man zeigen, dass zweimal Zähneputzen am Tag Entzündungswerte im Blut und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarktes deutlich reduziert hat.

Ausschreibung und Auslosung

Dieses Mal hat es geklappt mit der Ausschreibung über das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur. Zum Schluss der Bewerbungsfrist hatten wir Bewerbungen von insgesamt mehr als 50 Schulen aus ganz Rheinland-Pfalz.

Demzufolge entschlossen wir uns spontan, die Zahl der Termine von 3 auf 10 zu erhöhen. Gleichzeitig machte dies natürlich eine Auslosung erforderlich.

Teilgenommen haben hierbei Frau Stephanie Gruber (Sparkasse Rhein-Nahe), Starkoch Johann Lafer, Erich von Baumbach und Professor Münzel

Wie letztes Jahr wurden die Anreise und auch die Verpflegung der Klassen von der STIFTUNG MAINZER HERZ übernommen.



Die Anreise betrug zum Teil mehr als 2 Stunden (Ruwertalschule Waldrach).



Auslosung der teilnehmenden Schulklassen 2013



Programm 2013

**Kinderakademie Gesundheit
13.-17. Mai 2013**

10.00 Uhr
Begrüßung (Konferenzraum 2. Med, Geb. 605, EG, Zi. 0.360)
 Prof. Dr. T. Münzel
Vorstellung Stiftung Mainzer Herz
 T. Peter, A. Grasmück
Vortrag zum Thema „Rauchen“
 Prof. Dr. T. Münzel
 Film „Rauchfrei durchstarten“

11.00 Uhr
 Aufteilung in 2 Gruppen
**1. Gruppe Lungenfunktion am Herz-Kreislauf-Spiel,
 2. Gruppe kurze Pause**

11.30 Uhr
Einführung in Thematik „Herz-Kreislauf-System“
 Frau Prof. Dr. C. Espinola-Klein
 Aufteilung in 2 Gruppen (im Wechsel, 1. Gruppe Spiel, 2. Gruppe Begehbares Herz)

11.45 Uhr
Begehbares Herz / Herz-Kreislauf-Spiel

12.30 Uhr
Imbiss
 Konferenzraum

13.15 Uhr
Wiederbelebung / Reanimation
 Dr. Carsten Lott, Klinik für Anästhesie

14.15 Uhr
Abschlussrunde - (Überraschung für SchülerInnen: Gesprächsrunde mit Management oder Spielern des 1. FSV Mainz 05)

15.00 Uhr
Ende der Veranstaltung

Veranstaltungsort: Universitätsmedizin Mainz
 2. Medizinische Klinik und Poliklinik
 Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz

Kontakt: Andrea Mänz-Grasmück
 Teresa Peter
 Tel.: 06131/17-5737 und 17-8215

www.herzstiftung-mainzer-herz.de

Impressionen der Kinderakademie 2013
Es besteht viel Diskussionsbedarf



Impressionen der Kinderakademie 2013
Das Herz-Kreislauf-Spiel
mit Medizinstudenten und Teresa Peter

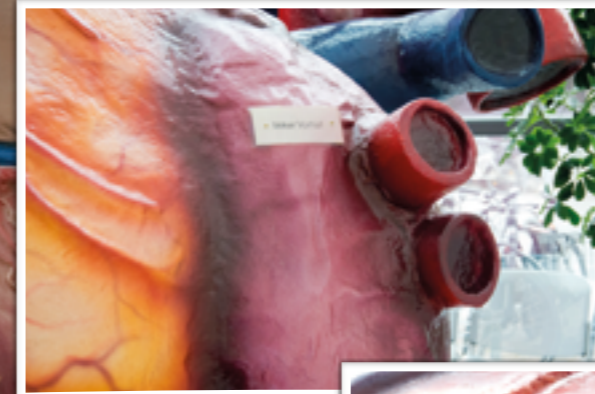


HERZSCHLAG		
Kind (12 Jahre, 1,48 m, 40 kg)	Erwachsener	
Blutdruck	100/60	120/80
Pulsfrequenz	70-100 Schläge/Min	60-100 Schläge/Min
Herzfrequenz	100-160	100-170
Blutfluss	5 l/min	5-6 l/min
Blutdruck	100/60	120/80
Blutfluss	5 l/min	5-6 l/min



Impressionen der Kinderakademie 2013

**Professor Espinola-Klein
und das begehbbare Herz**



Impressionen der Kinderakademie 2013
Wiederbelebung mit Dr. Carsten Lott



Impressionen der Kinderakademie 2013
05er unterstützen die Kinderakademie
Dank an Jan Kirchhoff, Marcel Risse und
Klaus Hafner



Impressionen der Kinderakademie 2013

Lernen und Spaß haben – eine tolle Kombination für unsere Schulklassen!



◀ 7. Klasse, Otto-Hahn-Realschule plus, Westhofen



▼ 8. Klasse, Realschule Plus, Idar-Oberstein



◀ 6. Klasse, Realschule plus, Wöllstein



▼ 6. Klasse, Otto-Hahn-Realschule plus, Westhofen



◀ Klassen 6 und 7b, Seltzschule, Nieder-Olm



▲ 8. Klasse, Realschule plus, Kusel



◀ 6. Klasse, Realschule plus, Idar-Oberstein



▲ 6. Klasse, Ruwertalschule, Waldrach



◀ 6. Klasse, IGS Kurt Schumacher, Ingelheim



▼ 8. Klasse, Kaiserpfalz-Realschule plus, Ingelheim

Impressionen der Kinderakademie 2013

Abschlussevent mit Johann Lafer

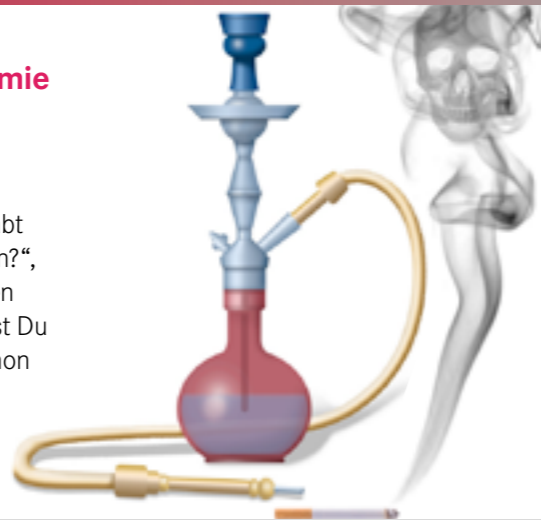


Fragebogenaktion der Kinderakademie zum Thema Rauchen

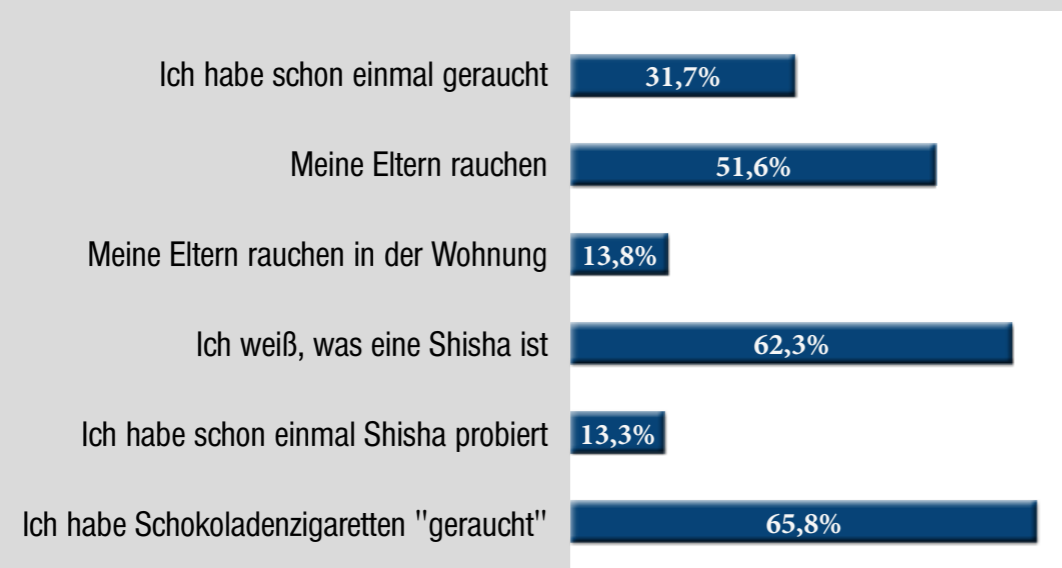
Auswertung der Fragebögen

Wie jedes Jahr haben wir die Kinder gefragt: „Habt Ihr schon mal geraucht?“, „Rauchen Deine Eltern?“, „Gehen die Eltern, wenn sie rauchen, z.B. auf den Balkon?“, „Wisst Ihr was eine Shisha ist bzw. hast Du schon mal eine Shisha geraucht?“, „Habt Ihr schon mal Schokoladen-Zigaretten „geraucht“?“

Die Ergebnisse sind in der folgenden Abbildung zusammengefasst:



Umfrage-Ergebnisse der Kinderakademie



- Erschreckend ist sicher, dass schon mehr als 30% der 12- bis 14-Jährigen geraucht haben, und mehr als 50% der Eltern rauchen – zeigt aber auch, dass wir die richtige Zielgruppe ausgewählt haben.
- Das Rauchen der Eltern in der Wohnung sollte aufgrund des Nachweises von Schäden durch Passivrauchen komplett vermieden werden.
- Das Shisha-Rauchen ist auf dem Vormarsch. Zur Erinnerung: einmal Shisha-Rauchen entspricht ungefähr dem Rauchen von 100 Zigaretten. Dies hängt mit der Betriebstemperatur zusammen: bei der Zigarette erreicht man beim

Aktivrauchen bis zu 1.000 Grad Celsius, d.h. viele toxische Stoffe werden hierdurch verbrannt. Bei der Shisha liegt die Temperatur ungefähr bei 400 Grad Celsius und die Menge an toxischen Stoffen ist wesentlich höher als bei Zigaretten.

- Knapp 70% der Kinder hat schon mal Schokoladenzigaretten „geraucht“. Dies hat insofern Bedeutung, da diese Kinder sich später doppelt so häufig zu Rauchern entwickeln als die Kinder, die keine Schokoladenzigaretten „genossen“ haben.

Pressekonferenz zum Thema „Jugendschutz durch Abschaffung der Zigarettenautomaten“



Die diesjährige Kinderakademie haben wir als Plattform genutzt, um wiederholt auf das **Problem Zigarettenautomaten** aufmerksam zu machen. Insbesondere empfinden wir es als einen Skandal, dass Kaugummiautomaten zusammen mit Zigarettenautomaten aufgehängt werden, um Kinder dazu zu verführen, beides zu kaufen.

Wenn man die Zigarettenautomaten schon nicht sofort abhängen kann, sollten die Städte doch das Recht haben, diese Kombination der Automaten auseinanderzureißen, da die Absicht der Kombination klar erkennbar ist und unseren Kindern schadet.

Beim Pressegespräch waren neben Professor Thomas Münzel Frau Kathrin Anklam-Trapp (SPD), Frau Bettina Dickes (CDU) und Herr Dr. Rahim Schmidt (Grüne) anwesend (von rechts).



Besonders perfide ist die Tatsache, dass diese Combo oft in der Nähe von Schulen aufgehängt wird, wie wir nun bereits an mehreren Beispielen in Mainz feststellen konnten.

Bei dem Hintergrundgespräch waren Mitglieder aller drei im Landtag vertretenen Parteien anwesend.

Prinzipiell wurde dieser Wunsch unterstützt. Es wurde auch versprochen, dass dieser Punkt in den einzelnen Fraktionen diskutiert werden wird – aber gleichzeitig auch betont, dass man nicht in naher Zukunft mit Entscheidungen rechnen kann.

Bericht Kinderakademie 2013

Bericht Kinderakademie 2013

Presse



Mainz als erste Stadt rauchfrei?

ZIGARETTENKONSUM Uni-Mediziner fordert Automatenverbot / Teenager stark gefährdet

Rhein-Main Presse, 29. Mai 2013

Von Lena Hoppenstedt
MANZ: Die rote rote Regel...
dritten Mal eine „Kinderakademie...“

Mainzer Rhein-Zeitung, 21. Juni 2013



Den Körper verstehen lernen

Den Oberarm...
von Professor Thomas Münzel...
Rauchen im Körper ankommen kann...

28.05.2013, 15:25 Uhr

Breite Front gegen Zigarettenautomaten - Sorgen wegen Wasserpeife

Mainz (dpa/ls) - Die gesundheitspolitischen Fraktionen...
Zigaretten in den Automaten...
Zugleich warnt der Professor...
Zigaretten ein...



Zigarettenautomaten sollen verboten werden. Foto: Jens Büttner/Archiv DPA

Auch die bildungspolitische Sprecherin der CDU-Landtagsfraktion...
Verbot. Der bisherige Altersnachweis an Zigarettenautomaten...
Bankkarte - sei für Jugendliche viel zu leicht zu umgehen...
«Die kommen alle an diese EC-Karten.» Sie betonte aber, dass die Meinungsbildung innerhalb der CDU-Fraktion erst am Anfang stehe.

Laut einem Bericht der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem vergangenen Jahr rauchen in Deutschland schon jetzt immer weniger Heranwachsende...
Im Jahr 2011 griffen 11,7 Prozent der 12- bis 17-Jährigen zumindest gelegentlich zur Zigarette...
das ist der niedrigste Wert seit Beginn der Aufzeichnungen im Jahr 1979...
Zum Jahrtausendwechsel rauchten noch mehr als doppelt so viele Jugendliche.

Die Automaten-Diskussion hatte am Dienstag das Vorstandsmitglied der Stiftung Mainzer Herz, Thomas Münzel, angekostet...
Er forderte neben einem Verbot von Automaten auch eine höhere Tabaksteuer...
Außerdem warnte er vor einem zunehmenden Trend zu Wasserpeifen (arabisch: Shisha) bei Jugendlichen...
Nach einer Befragung der Stiftung von 12- bis 17-Jährigen an Realschulen Plus haben 38 Prozent bereits Wasserpeife geraucht.

Diese seien rund 100 Mal schädlicher als Zigaretten - für Kinder und Jugendliche aber deutlich angenehmer zu rauchen...
«Wer heute umständlich Shisha raucht, wird morgen Zigarette rauchen», sagte SPD-Frau Anklam-Trapp...
Bettina Dickes von der CDU bezeichnete den Konsum von Wasserpeifen als «Einstiegsrauchen».

Drogenaffinitätsstudie BZgA

Allein gegen die Automaten

Zigaretten Mainzer Mediziner findet in der Politik keine Mitstreiter für ein sofortiges Verbot

Von seinem Redakteur Joachim Kapp
Mainz. Ein Verbot von Zigarettenautomaten...
Zwei bis drei Zigaretten...
Zwei bis drei Zigaretten...
Zwei bis drei Zigaretten...



Privateigentum nicht zur Überwachungsarbeit...
Verbot geben auch das...
Prof. Dr. Thomas Münzel

Jede Zigarette verkürzt das Leben des Rauchers um zehn Minuten, sagt Prof. Münzel...
Zwei bis drei Zigaretten...
Zwei bis drei Zigaretten...
Zwei bis drei Zigaretten...

„Man muss bedenken, dass Raucher süchtig sind“

INTERVIEW: Warum der Medizinprofessor Thomas Münzel gerne den öffentlichen Raum in Mainz komplett rauchfrei machen würde

Mainz soll rauchfrei werden: Das fordert Thomas Münzel...
Laut dem Professor...
Laut dem Professor...
Laut dem Professor...



Wie groß ist das Problem?
Die Raucher im öffentlichen Raum...
Aber im Innenraum, aber auch in öffentlichen...



Sprachlosheit an Zigarettenautomaten? Funktioniert nicht, sagt Thomas Münzel und fordert, die Automaten abzuschaffen.

Wie kommt es, dass Sie als so millionen Reich sind...
Man muss bedenken, dass Raucher süchtig sind...
Man muss bedenken, dass Raucher süchtig sind...
Man muss bedenken, dass Raucher süchtig sind...

Wie groß ist das Problem?
Die Raucher im öffentlichen Raum...
Aber im Innenraum, aber auch in öffentlichen...

„Kinder essen, was ihnen schmeckt“

ERNÄHRUNG Starkoch Lafer präsentiert Schülern sein Mensa-Projekt und wehrt sich gegen gängige Vorurteile



Johann Lafer (re) zeigt seine Gäste von der „Kinderakademie Gesundheit“ der Stiftung Mainzer Herz die Leihküche, die so der von ihm betreuten Mensa des Gymnasiums am Römerkastell gehört.

Der Chefkoch...
Der Chefkoch...
Der Chefkoch...
Der Chefkoch...

SCHLECHTE WERTE
1,3 Millionen Deutsche unter 18 Jahren...
1,3 Millionen Deutsche unter 18 Jahren...
1,3 Millionen Deutsche unter 18 Jahren...

Mainzer Rhein-Zeitung, 27. August 2013

Süddeutsche, 17. Juni 2013

Lafer macht Jugendlichen Lust aufs Kochen

Bildung Fernstudium zeigt jungen Schülern, wie lecker saisonales Essen ist



Johann Lafer (rechts) zeigt mit hochgelobten Helfern, dass auch der Theorie des Kochens kein...

Prof. Dr. Thomas Münzel...
Prof. Dr. Thomas Münzel...
Prof. Dr. Thomas Münzel...

Die Stiftung Mainzer Herz...
Die Stiftung Mainzer Herz...
Die Stiftung Mainzer Herz...

„Erfolgreicher Abschluss der 3. Kinderakademie Gesundheit...
Erfolgreicher Abschluss der 3. Kinderakademie Gesundheit...
Erfolgreicher Abschluss der 3. Kinderakademie Gesundheit...

Die Stiftung Mainzer Herz...
Die Stiftung Mainzer Herz...
Die Stiftung Mainzer Herz...

Höhepunkt dieser 3. Staffel war sicherlich der Abschluss...
Höhepunkt dieser 3. Staffel war sicherlich der Abschluss...
Höhepunkt dieser 3. Staffel war sicherlich der Abschluss...

Herr Lafer und Professor Münzel haben sich fest vorgenommen...
Herr Lafer und Professor Münzel haben sich fest vorgenommen...
Herr Lafer und Professor Münzel haben sich fest vorgenommen...

Allgemeine Zeitung, Bad Kreuznach, 1. Juli 2013

Bericht Kinderakademie 2013

So gefiel es unseren Gästen


 Mainz, 20. August 2013
 Liebes Team der Gesundheitsakademie,
 die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Rheinisch- Fachklinik Mainz sagt vielen herzlichen DANK für den beeindruckenden und sehr informativen Vormittag. Wir haben viel Neues dazugelehrt und konnten verschiedenes praktisches Erleben. Vielen Dank das Ihr euch die Zeit genommen habt, uns das Thema "Rauchen und Gesundheit" näher zu bringen, dies hat uns zum Nachdenken angeregt.
 Wir würden sehr gerne, auch mit anderen Altersgruppen, das Angebot erneut wahrnehmen.
 Liebe Grüße
 Die Jugendlichen der Jugendstation & Tagesklinik
 I. Rosenberger
 Stationsleitung Jugendstation
 U. Ptok
 Pädagogische Koordinatorin

Sehr geehrter Herr Prof. Münzel, sehr geehrter Herr Lafer, lieber Herr Kirshoff, liebe Frau Peter und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Mainzer Herz!
 Die Klasse 8c (vorher 7c) der Otto-Hahn-Schule in Westhofen bedankt sich hiermit ganz herzlich für die Einladung zu den Veranstaltungen der Mainzer Stiftung Herz.
 Gerne danken wir an die informativen und interessanten Vorträge und Filme der Professoren und Ärzte über das Thema Rauchen, Bewegung und gesunde Ernährung zurück. Das begehbare Herz hat uns allen gut gefallen. Dabei konnten wir uns alle das Herz von innen anschauen. Ganz interessant war die Übung zur Wiederbelebung. Wir haben viel gelernt und erfahren. Am besten fanden wir, dass der Fußballspieler Jan Kirshoff aus der Fußballmannschaft Mainz gekommen ist und uns Autogramme gegeben hat.
 Ein besonderes Ereignis war das Kochen und Essen mit Johann Lafer in der Schulmensa in Bad Knechtach. Es hat uns viel Spaß gemacht und das Essen hat auch sehr lecker geschmeckt. Wir haben erfahren, dass gesundes Essen wichtig ist und zudem auch gut schmecken kann. Daher hat sich unsere Klasse für dieses Schuljahr vorgenommen, an einem Tag in der Woche ein Obfrühstück anzubieten. Dazu kauft unsere Lehrerin Obst aus der Region, was wir dann in der Pause verspeisen dürfen.
 Nochmals herzlichen Dank für diese Einladung und die Zuweisung der Fotos.
 Viele Grüße aus Westhofen
 Daniel Himmelsch
 Leonard Zuss
 Daniel Gebel
 Isabel Blum
 Jan Schmitz
 Hella Schön
 Lisa
 Hannelore Lorenz
 Daniela Popelt
 Madeline
 Daniel Kitz
 H. Peter
 Laura
 Johanna
 Maria-Gabriela
 Lisa
 Estelma Marshall
 Lisa
 Lisa

Stiftung Mainzer Herz Kinderakademie Gesundheit

Am 17.8. von 10 Uhr bis 12 Uhr wurden wir zusammen mit der Klasse 8C in der Mainzer Herzhaltung in die Uniklinik Mainz eingeladen.

Was alles macht die Stiftung?

- Sie forscht über alles, was dem Herzen schadet.
- Sie forscht über Raucherentwöhnung bei Kindern und Jugendlichen.
- Sie forscht darüber, wie das Herz und der Kreislauf gesund halt.
- Sie informiert Ärzte und Patienten über Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Operationen.
- Sie kümmert dafür, dass Zigarettenautomaten nicht neben Kaugummi- und Süßigkeitenautomaten stehen dürfen.
- Sie informiert Kinder und Jugendliche über das Rauchen, über Stroke-Risikofaktoren, über Herzerkrankungen, über Wiederbelebungsmethoden und über den begehbaren Herz und den Kreislauf-System.
- Geschrieben von Regina und Katharina

Gefahren beim Rauchen

Als wir die Kinderakademie der Mainzer Universität besucht haben, haben wir auch viel über die Gefahren beim Rauchen gehört.

Prof. Dr. Thomas Münzel von der Uniklinik Mainz hat uns dabei so viel über Rauchen gelehrt, wie wir nicht wussten. Er hat uns auch erzählt, was das Rauchen gelehrt hat: dass Rauchen gelehrt hat, dass Rauchen gelehrt hat, dass Rauchen gelehrt hat, dass Rauchen gelehrt hat, dass Rauchen gelehrt hat.

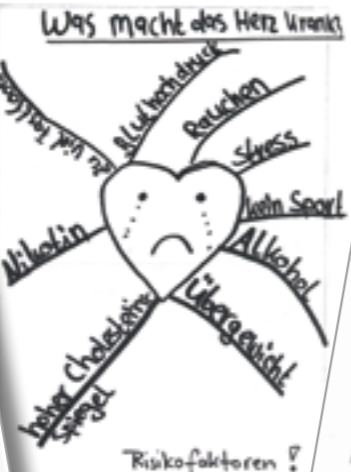
Wir haben erfahren, dass 1,3 Milliarden Kinder weltweit werden.

Welche haben wir uns die Frage gestellt: Warum raucht man eigentlich an die rauchen?

- weil es so cool ist
- weil es so schön ist
- weil man cool davor hat und dass wichtig sind
- weil man sich glücklich fühlt
- weil man sich glücklich fühlt
- weil man sich glücklich fühlt
- weil man sich glücklich fühlt

Geschrieben von Lisa
56

Was macht das Herz krank?



Risikofaktoren!

58

Herz-Kreislauf-Spiel

Am 17.8.13 sind wir zur Uniklinik gefahren. Dann, als wir angekommen waren, sind wir auf direktem Weg in einen Raum hinein gegangen. Rauchen gelehrt.

Dann hat Prof. Dr. med. Thomas Münzel uns was über Herz-Kreislauf-Physiologie und über das Rauchen erklärt. Das erste Spiel, was wir gemacht haben, war ein Lungenfunktionstest.

Das zweite Spiel haben wir gemacht, was ein Lungenfunktionstest war. Danach sind wir zum „Herz des Leibes“ gegangen. Bei diesem Spiel mussten wir eine Hammer nehmen und auf einen Punkt schlagen. Anschließend sind wir zur 8C (Body Mass Index) gegangen. Am Ende haben wir eine Waage und die Größe gemessen und so wurde die Arzt-Frau Ergänzungs-Klasse am erklärt, wie das Herz funktioniert.

Was: Rüdiger Finkbeiner & Kevin Kraftmann

Was hat Ernährung mit Diabetes zu tun?

Die meisten Menschen essen zu wenig Obst und Gemüse. Nach und nach steigt die Ernährung bei den Deutschen an einem hohen Anteil an Kalorien aus Fett und Zucker. Die meisten Menschen essen zu viel Fleisch, zu viel Fett und zu wenig Obst und Gemüse. Die meisten Menschen essen zu viel Fett und zu wenig Obst und Gemüse.

Die meisten Menschen essen zu wenig Obst und Gemüse. Nach und nach steigt die Ernährung bei den Deutschen an einem hohen Anteil an Kalorien aus Fett und Zucker. Die meisten Menschen essen zu viel Fleisch, zu viel Fett und zu wenig Obst und Gemüse. Die meisten Menschen essen zu viel Fett und zu wenig Obst und Gemüse.

Geschrieben von Lisa und Katharina
59

Film über die Kinderakademie

Neuen Film der Kinderakademie ansehen unter:
<http://www.youtube.com/watch?v=dX9aUcLRHm4>



**STIFTUNG
MAINZER HERZ**
 Ein Tag in der Kinderakademie Gesundheit
 Veröffentlicht am 02.09.2013
 Mit der Kinderakademie Gesundheit bietet die Stiftung Mainzer Herz ein ca. 5 Stunden umfassendes Programm für Kinder an. Das Programm ist mit einem Besuch an der Universitätsmedizin Mainz verbunden. Inhaltliche Schwerpunkte des Programms sind: Herz-Kreislauf-Physiologie und Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen. Zur medialen Unterstützung stehen Untersuchungen in den einzelnen Funktionsbereichen und Filmbeiträge zur Verfügung. Außerdem werden praktische Übungen, ein Wiederbelebungskurs und das Herz-Kreislauf-Spiel angeboten. Ziel der Veranstaltung ist es, den Kindern und Jugendlichen sowohl Verständnis als auch Eigenverantwortung für den eigenen Körper zu vermitteln.
 Kategorie: Bildung
 Lizenz: Standard-YouTube-Lizenz

Vielen Dank an Frau Zahn für die Erstellung dieses informativen Filmes.

„Wir müssen etwas tun!“

In der Kinderakademie Gesundheit der **STIFTUNG MAINZER HERZ** können Schulkassen einen Tage lang praxisorientiert alles über Herz und Kreislauf lernen und vor allem, warum Rauchen extrem schädlich ist.

Professor Münzel, warum haben Sie die Kinderakademie Gesundheit initiiert?

Ein großes Anliegen der **STIFTUNG MAINZER HERZ** – und die Kinderakademie ist ja ein Projekt der Stiftung – ist die Prävention, die Vorbeugung, die Verhinderung von Krankheiten. Wir wissen, dass unsere Kinder hier in Deutschland zu den dicksten in Europa gehören. Wir stehen an zweiter Stelle, wenn es um rauchende Kinder geht, da haben wir beschlossen: Wir müssen etwas tun!

Sie haben selbst vier Kinder, wie haben Sie es geschafft, dass alle Nichtraucher geworden sind?

Primär war das die negative Erfahrung in unserer Familie. Meine Eltern sind an den Folgen des Rauchens gestorben. Das hat uns alle nachhaltig beeindruckt und ich bin froh, dass es den Kindern gelungen ist, trotz der vielfältigen Angebote, die es ja überall gibt, immer wieder Nein zu Zigaretten zu sagen.

Vier eigene Kinder, könnte dass der Grund sein dafür, dass Sie immer wieder so einen guten Draht zu den Kindern bekommen in Ihren Vorträgen?

Möglicherweise. Es freut mich natürlich sehr, dass das immer so funktioniert und zu dem „Professor“ keine große Distanz besteht und dass die Kinder vor allem die ganze Zeit über aufmerksam bleiben. Ich denke, es liegt in erster Linie an dem Thema Rauchen, mit dem sie sich wahrscheinlich in dem Alter doch laufend beschäftigen. Möglicherweise auch an den Bildern, den Filmen und an der Interaktion, dass ich die Kinder einbeziehe in meinen Vortrag und ihnen laufend Fragen stelle.

Was mich dabei immer wieder wundert ist, dass die Kinder (Alter 12 – 13 Jahre) von den Schulen, die wir einladen, doch zu 50 bis 70% schon einmal geraucht haben oder rauchen. Das ist eine Zahl, die ich eigentlich unvorstellbar finde.

Das zeigt aber auch, dass die Gruppe, auf die wir zielen, genau die richtige ist. Es sind Schüler von Realschulen und Realschulen Plus aus dem ganzen Land und vor allem aus ländlichen Gegenden. Das sind genau die Kinder, die wir mit voller Energie davon überzeugen müssen, dass sie wieder aufhören zu rauchen oder gar nicht erst eine Zigarette in die Hand nehmen. Manche bringen dann sogar ihre Eltern dazu mit dem Rauchen aufzuhören. In einzelnen Fällen ist uns das schon gelungen. Da bin ich natürlich besonders stolz drauf.

Wo lauern die Gefahren in unserer Gesellschaft für Kinder in Sachen rauchen?

In den Zigarettenautomaten. Es ist ganz klar so, dass die Zigarettenautomaten die Hauptquelle sind, an der sich die Kinder ihre Zigaretten holen. Obwohl man sich ja am Automaten mit EC-Karte oder ähnlichem ausweisen muss, dass man über 18 ist. Die Kinder schaffen es aber irgendwie, sich solche Karten zu besorgen und können sich dann an den Automaten bedienen.

In England hat man vor zwei Jahren festgestellt, dass sich die Kinder 36 Millionen Zigaretten an den Automaten holen. Das hat die britische Regierung dazu gebracht, die Automaten komplett zu verbieten. Es gibt keine Zigarettenautomaten in England mehr! Andere Länder in Europa sind rasch nachgezogen. Ich hoffe, dass sich die Gesetzesinitiative der Grünen zum Verbot von Automaten durchsetzen lässt und wir möglichst schnell die 350.000 Automaten in Deutschland abhängen können.

Was mich in Deutschland am meisten nervt, ist das gemeinsame Aufhängen von Zigaretten- und Kaugummiautomaten und dies auch noch in der Nähe von Schulen. Die Absicht ist klar, hier muss man sofort einschreiten und diese Kombination auseinanderreißen.

Wie schlimm ist der neue Trend des Wasserpfeife-Rauchens, des sogenannten Shisha-Rauchens?

Die Shisha ist eine Art zu rauchen, die viel gefährlicher ist, als das einfache Zigarettenrauchen. Das Problem ist, dass die Betriebstemperatur der Shisha ungefähr 400 Grad Celsius ist. Die Folge ist, dass giftige Stoffe, die beim normalen Zigarettenrauchen mit 1000 Grad Celsius verbrannt werden, in der

Shisha nicht verglühen, das heißt die Konzentration an schädlichen Stoffen ist extrem hoch. Einmal Shisha rauchen hat fast soviel negative Konsequenzen wie 50 bis 100 Zigaretten. Und das ist eine Zahl, die doch sehr dramatisch ist.

Das denkt man gar nicht. Im Gegenteil, man meint ja landläufig eine Wasserpfeife sei viel milder als normale Zigaretten.

Ja, das ist genau das Problem, es sind sehr milde Geschmacksstoffe beigemischt, wie zum Beispiel Apfeltabak. Damit möchte man die Kinder in die Shishabars locken, die ja im Moment hier wie Pilze aus dem Boden schießen, gerade auch in ländlichen Gegenden. Ich denke, da muss die Landesregierung großen Wert darauf legen, dass in Zukunft der Zutritt für Kinder zu diesen Shisha Bars ausnahmslos verboten wird.

Das Thema ländliche Gegend ist sehr wichtig für Sie, Sie laden in die Kinderakademie ganz bewusst Schulen ein, die nicht aus dem Stadtgebiet Mainz stammen. Warum?

Wir hatten schon immer die Ambition als **STIFTUNG MAINZER HERZ** landesweit aktiv zu sein. Zusammen mit dem Bildungsministerium haben wir erreicht, dass sich mehr als 50 Schulen für die Kinderakademie beworben haben, was ganz toll ist. Wir haben daraufhin unser Angebot von drei Tagen im letzten Jahr auf jetzt zehn Tage erhöht und mussten die Teilnehmer trotzdem noch auslosen. Bei dem positiven Feedback, das wir von den Schulen bekommen, könnte ich mir vorstellen, dass man die Kinderakademie auch auf vier Wochen am Stück ausdehnen kann.

Können Sie das leisten? Vier Wochen am Stück?

Man muss sagen, dieser Präventionsunterricht erfordert viel ehrenamtliche Kraft und für die Spielgeräte und Organisatorisches auch finanzielle Mittel.

Im Moment unterstützen uns Privatsponsoren, denen ich sehr dankbar bin. Wenn sich aber erst einmal zeigt, wie sinnvoll und nachhaltig unsere Arbeit mit den Kindern ist, dann sollte es auch möglich sein, öffentliche Gelder vom Land zu bekommen. Wir werden auch intensive Gespräche mit den Krankenkassen führen. Wir sind von dem Konzept überzeugt und die Rückmeldungen der Schulen sind einzigartig positiv.

Tatsächlich geht ja die Zahl der rauchenden Kinder in Deutschland zurück. Man könnte also fragen, braucht man die Kinderakademie?

Ein ganz klares Ja! Die Zahlen sind zwar rückläufig, aber wir sind immer noch die Nation mit den höchsten Raucherzahlen unter Kindern. 1,3 Millionen Kinder rauchen bei uns nach wie vor, damit sind wir an der 2. Stelle in Europa nach der Ukraine, und es gibt neben unserer Initiative weitere wichtige Punkte, wo die Gesellschaft ansetzen kann und muss: Die Automaten müssen weg, wie schon gesagt, und ich finde es wichtig, die Tabaksteuer weiter zu erhöhen, so dass sich der Preis verdoppelt: Zehn statt fünf Euro pro Schachtel würden dazu führen, dass Kinder weniger rauchen, weil sie die Zigaretten ja auch bezahlen müssen.

Es wird ebenfalls spannend sein zu sehen, wie sich die Bepflasterung der Zigarettenstapel mit sterbenden Patienten, Patienten ohne Füße beziehungsweise schwarzen Lungen, wie es gerade in Australien eingeführt wurde, dazu führen wird, dass Kinder eventuell weniger rauchen. Wir haben noch keine statistische Auswertung, aber zumindest unsere Kinder an der Kinderakademie haben spekuliert, dass selbst wenn es vielleicht niemanden dazu bringt mit dem Rauchen aufzuhören, es aber doch einige davon abhalten wird, erst gar nicht mit dem Rauchen zu beginnen.

Ihre eigenen Eltern sind an Folgen des Rauchens gestorben. Wie dramatisch haben Sie das erlebt?

Das war schon sehr dramatisch. Zum einen, dass mein Vater verstorben ist an einem Herzinfarkt, das war ein Sekundentod, also eine Sache, auf die man dann auch ganz wenig vorbereitet ist. Und zum anderen meine Mutter, die an Lungenkrebs gestorben ist nach einem langen Krankheitsprozess, der sich über ein Jahr hingezogen hat. Beide waren schwere Raucher. Ob das jetzt ganz genau ausschlaggebend war für den Tod, kann man natürlich nicht definitiv sagen, aber das Rauchen ist doch sicherlich ein Punkt, der dazu beigetragen hat, dass beide in ihren frühen Fünfzigern verstorben sind.

Wie gefährlich ist das Passivrauchen?

Hier gibt es doch viele neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die zeigen wie gefährlich das Passivrauchen vor allem für Kinder ist. Bei Zehn- bis Elf-

Professor Münzel im Gespräch

jährigen konnte man nachweisen, dass sie nach zwei bis drei Jahren Rauchexposition schon atherosklerotische Veränderungen der Halsgefäße haben und auch die Gefäßfunktion am Unterarm eingeschränkt ist. Wenn Kinder dazu ein hohes Cholesterin haben und gleichzeitig deutlich übergewichtig sind, dann tickt hier eine Zeitbombe.

Aber auch die Erwachsenen dürfen das Problem des Passivrauchens nicht unterschätzen. Es gibt eine Untersuchung aus den USA, die zwei Städte miteinander verglichen hat. Größe ca. 250.000 Einwohner. In beiden Städten haben rund 40.000 Menschen geraucht. Dann wurde in der einen Stadt das Rauchen an öffentliche Plätzen wie Rathaus, Schwimmbäder oder auch Sportstadien verboten. Ansonsten wurde nichts geändert, das heißt in beiden Städten wurde nach wie vor aktiv in gleicher Größe weitergeraucht. In der Stadt mit dem Rauchverbot an öffentlichen Plätzen ist die Herzinfarktrate innerhalb eines Jahres um 40% gesunken, eine schier unglaubliche Zahl!

Deswegen fordere ich auch dieses strikte Rauchverbot an öffentlichen Plätzen. In Deutschland haben wir das Problem, dass das Nichtraucherschutzgesetz Ländersache ist und das heißt, jedes Land macht, was es will. Das ist absolut inakzeptabel. Warum soll man zum Beispiel das Rauchen nicht in der Coface Arena in Mainz verbieten? Auch Arsenal London oder Barcelona haben rauchfreie Stadien, dann schaffen wir das auch.

Haben Sie jemals geraucht?

Nein, ich habe nie geraucht. Ich sage immer, was uns davon abgehalten hat, das war das Rauchen meiner Eltern im Auto. Da wurde es uns allen so übel, das war eine Katastrophe. Deswegen hatte ich selber nie das Bedürfnis zu rauchen.

War es schwer, die Studenten und die Ärzte für die freiwillige Arbeit zu gewinnen?

Nein, gar nicht. Zum Beispiel Dr. Lott, der das Wiederbelebungstraining macht, war sofort Feuer und Flamme für die Kinderakademie. Die Studenten sind immer mit vollem Engagement dabei. Wir müssen nur immer zusehen, dass die Arztkollegen freigestellt werden für den Einsatz bei uns. Es ist ein Team von sechs bis acht Leuten und alles lebt vom sozialen Engagement und der Freiwilligkeit. Aber ich denke,

wenn man von bestimmten Sachen überzeugt ist, kann man auch Leute dafür gewinnen, dass sie mitmachen.

Es ist uns ja sogar gelungen Johann Lafer für die Kinderakademie zu begeistern. Er macht für alle Teilnehmer einen Kochkurs rund um gesunde Ernährung und darauf bin ich sehr stolz, denn sein Terminkalender ist extrem voll.

Das gilt ja auch für Sie selbst. Das ganze Engagement für die Stiftung Mainzer Herz leisten Sie neben ihrer Chefarztstätigkeit an der Universitätsmedizin Mainz ehrenamtlich.

Ich denke, Stiftungsarbeit ist enorm wichtig. Das kommt am Ende auch unserer Universitätsmedizin zu Gute, weil wir auch Forschungsprojekte unterstützen können. Wir haben mittlerweile 130 Mitglieder im Freundeskreis und 65 Mitglieder im Kuratorium. Wir können pro Jahr ungefähr 300.000 Euro erwirtschaften, von denen wir im Jahr zwei Drittel wieder ausgeben. Also 200.000 Euro jährlich fließen in Projekte der 2. Medizinischen Klinik als Unterstützung der Forschung, der Patientenversorgung aber eben auch in unsere Kinderakademie.

Letzte Frage:

Was tun Sie selbst für Ihre Herzgesundheit?

Das ist eine gute Frage (lacht). Für mich persönlich ist natürlich auch Bewegung wichtig. Ich habe mich für Nordic Walking und Golf entschieden. Das Golfen entspannt und das Nordic Walking ist eine Art der Fortbewegung, die den ganzen Körper gut beansprucht, ohne ihn zu überlasten. Golf ist noch schöner . . .

Das Ganze fordert natürlich Zeit, die man nicht hat, aber ich versuche sooft wie möglich etwas zu tun.

Danke Professor Münzel.

Das Gespräch führte Heike Zahn.

Das Team 2013



Julia Weber
Medizinstudentin



Sebastian Hollmann
Medizinstudent



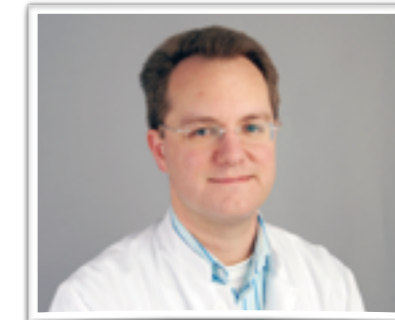
Andrea Mänz-Grasmück
2. Medizinische Klinik und Poliklinik
mainzerHERZevent GmbH



Teresa Peter
Stiftung Mainzer Herz
Centrum für Thrombose und Hämostase



Prof. Dr. med. Christina Espinola-Klein
2. Medizinische Klinik und Poliklinik



Privatdozent Dr. med. Eberhard Schulz
2. Medizinische Klinik und Poliklinik



Peter Pulkowski
Leitung Stabsstelle Medienzentrum



Prof. Dr. med. Thomas Münzel
Stiftung Mainzer Herz
und 2. Medizinische Klinik und Poliklinik

Kinderakademie der Stiftung Mainzer Herz 5. 5. – 23. 5. 2014 Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen

Liebe Schüler und liebe Lehrer,

Herz-Kreislaufkrankungen sind für nahezu 50% aller Todesfälle verantwortlich. Die Deutschen sind mittlerweile Europameister im Übergewicht und Weltmeister im Bluthochdruck und es wird für 2025 eine Verdoppelung der Herzinfarktquote vorausgesagt. Weiterhin wird in Deutschland nur in 15% der Fälle bei Herz-Kreislaufstillstand die Wiederbelebung durch Laien begonnen.

Aus diesen Gründen hat sich die Stiftung Mainzer Herz vorgenommen, sich im Rahmen einer Kinderakademie mit den Themen Rauchen und Übergewicht und Wiederbelebung zu befassen.

Mit Hilfe eines vom Wissenschaftsministerium prämierten Herz-Kreislaufspiels und eines begehbaren Herzmodells sollen die Kinder das Thema Herz-Kreislauf spielerisch kennenlernen und von Starkoch Johann Lafer Tipps bekommen, wie man sich gesund ernährt.

Mit freundlichen Grüßen



Univ.Prof. Dr. med. T. Münzel
Vorstand Stiftung Mainzer Herz
Direktor der 2. Medizinischen Klinik und Poliklinik

Was bieten wir?

Gesundheitsvortrag zum Thema **Rauchen**



Johann Lafer
kocht mit den Kindern

Informationen zum Thema **Herz-Kreislauf**



Vorstellung des **Herz-Kreislauf-Spiels**

Begehbare Herz



Wie wird eine **Reanimation** durchgeführt?

Interessiert?

Bewerbungen richten Sie bitte an:

Teresa Peter
Stiftung Mainzer Herz
II. Medizinische Klinik und Poliklinik
Langenbeckstraße 1
55131 Mainz
Telefon: 06131 - 17 8215
teresa.peter@unimedizin-mainz.de

Die Stiftung Mainzer Herz übernimmt den Bustransfer von der Schule zur Universitätsmedizin Mainz und zurück und lädt zum gesunden Imbiss ein.

Die Veranstaltung findet in der Universitätsmedizin Mainz 2. Medizinische Klinik und Poliklinik Gebäude 605, EG, Konferenzraum, statt.

Das Team



Julia Weber
Medizinstudentin



Sebastian Hollmann
Medizinstudent



Dr. med. Maïke Knorr
2. Medizinische Klinik



Teresa Peter
Stiftung Mainzer Herz
und Centrum für Thrombose
und Hämostase



Professorin Dr. med. Christine Espinola-Klein
2. Medizinische Klinik



Privatdozent Dr. med. Eberhard Schulz
2. Medizinische Klinik



Peter Pulkowski
Leitung Stabsstelle Medienzentrum
Universitätsmedizin



Dr. med. Carsten Lott
Klinik für Anästhesiologie



Prof. Dr. med. Thomas Münzel
Stiftung Mainzer Herz
und 2. Medizinische Klinik



STIFTUNG
MAINZER HERZ