

## Kinderakademie Gesundheit Rheinland-Pfalz 2020



### Kinderakademie Gesundheit der STIFTUNG MAINZER HERZ feiert 10jähriges Jubiläum

#### Dank an jahrelange Schirmherrin Ministerpräsidentin Malu Dreyer

Die STIFTUNG MAINZER HERZ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche schon frühzeitig für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren. Im Rahmen der alljährlichen Veranstaltung wird den jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf altersgerechte Weise vermittelt, dass sich mit einem vorausschauenden und verantwortungsvollen Lebensstil viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeiden lassen. In diesem Jahr haben COVID-19 bedingt nur 25 Schülerinnen und Schüler aus der 7b Realschule plus Mainz-Lerchenberg am Akademieunterricht teilnehmen können.

Die Kinderakademie, die 2010 durch Professor Münzel, den Direktor des Zentrums für Kardiologie und Mitglied des Vorstands Mainzer Herz ins Leben gerufen wurde, hat mittlerweile in 10 Jahren mit knapp 7.000 Schülerinnen und Schülern aus Rheinland-Pfalz, dem Saarland und Hessen diesen Gesundheitsunterricht durchgeführt.

Wichtige Schwerpunktthemen sind die Suchtprävention, insbesondere mit Blick auf das Thema „Rauchen, E-Zigaretten und Shisha Rauchen“, „gesunde Ernährung“, „wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System“ sowie das Thema „Wiederbelebung“.

„Die Kinderakademie Gesundheit der STIFTUNG MAINZER HERZ ist ein herausragendes Beispiel dafür, wie Gesundheitsförderung und Prävention mit und für Kinder lebendig gemacht werden kann und wie die Gesundheitskompetenzen, von Kindern und Jugendlichen mit spannenden Mitmach-Aktionen gestärkt werden können“ so Münzel.

„Unser Ziel muss es sein, Kindern schon frühzeitig begreifbar zu machen, was ihrem Körper guttut und was ihm schadet. Das Vorleben eines gesunden Lebensstils in der Familie und in den Lebenswelten, Kita, Schule oder auch in Vereinen, in denen unsere Kinder und Jugendlichen aufwachsen, sind dabei wichtige Ansatzpunkte, um nachhaltige Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention zu verankern.

Nur so kann es gelingen, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, sich gesünder zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen und achtsamer mit dem eigenen Körper umzugehen“.

„Über die kontinuierliche Unterstützung der Veranstaltung durch unsere Schirmherrin und Ministerpräsidentin haben wir uns sehr gefreut und die Tatsache, dass ihr diese Veranstaltung so wichtig ist und sie persönlich erscheint, verstärkt substantiell deren Nachhaltigkeit“, kommentierte Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Münzel, Vorstandsmitglied und Initiator der STIFTUNG MAINZER HERZ.

„Die Kinderakademie Gesundheit ist unser Vorzeigeprojekt in Bezug auf Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen zu den Themen:





- Rauchen
  - Warum E-Zigaretten keine „gesunde Alternative“ zu den Tabakzigaretten darstellen
  - Warum Shisha Rauchen besonders gefährlich ist für die Gesundheit
- Wie funktioniert unser Herz-Kreislauf-System
- Gesunde Ernährung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erfolgreiche Wiederbelebung

Wir versuchen die Schüler der Klassenstufen 6 bis 9 einerseits durch interaktive Vorträge, andererseits durch anschauliche Mitmachaktionen beim **Herz-Kreislauf-Spiel** und **begehbaren Herz** zu erreichen und für das Thema zu begeistern und zu sensibilisieren“, so Münzel.

Darüber hinaus führt die Kinderakademie ein Wiederbelebungstraining mit praktischen Übungen durch, da auch Kinder bereits diese lebensrettenden Maßnahmen lernen und anwenden können.

„Wir wissen heute, dass Kinder in diesem Alter durchaus schon in der Lage sind, Erwachsene erfolgreich wiederzubeleben. Damit dies zukünftig noch konsequenter erfolgt, ist dies eine weitere, wichtige Herzensangelegenheit der **STIFTUNG MAINZER HERZ** und des Zentrums für Kardiologie“, ergänzte Münzel.

Insofern haben wir uns natürlich sehr gefreut, dass die **Ministerpräsidentin Frau Malu Dreyer**, Schirmherrin des Programms, an dieser Veranstaltung wieder teilgenommen hat.

