

# Neue Selbsthilfegruppe bei Ess-Störungen: Erstes Treffen in Bergkamen

Eine neue Selbsthilfegruppe, die sich an Frauen mit Ess-Störungen richtet, trifft sich am Dienstag, 15. November zum ersten Mal. Interessierte sind herzlich eingeladen, um 17 Uhr in den Gruppenraum II der Kontaktstelle Sonnenstrahl (Untergeschoss des AWO Heinrich-Martin-Heim), Am Wiehagen 32 in Bergkamen zu kommen.

Die Initiatorin ist eine an Bulimie leidende Frau, die andere betroffene Frauen sucht, um im Austausch miteinander Halt zu finden und Wege im Umgang mit der Ess-Störung wie Bulimie oder Binge Eating Disorder zu finden.

Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Das macht Ess-Störungen, die in die Kategorie Sucht fallen, sehr schwierig zu steuern, denn auf das Suchtmittel „Nahrung“ an sich kann nicht generell verzichtet werden. Dabei gibt es unterschiedliche Formen von Ess-Störungen, die sich auch als Mischformen äußern können. Allen Erscheinungsformen gemeinsam ist das zwanghafte Kreisen der Gedanken um die Frage des Essens. Die Nahrungsaufnahme steht im Dienst von Bedürfnissen, die mit vernünftiger Nahrungsaufnahme und ausgewogener Ernährung nichts mehr zu tun haben.

Betroffene können nicht abstinert werden, sondern müssen einen Weg finden, ihr Essverhalten in geregelte Bahnen zurückzubringen. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind unterschiedlich, können beispielsweise Reaktionen auf unbefriedigende Lebensverhältnisse, Hilflosigkeit oder stummer Protest sein, zugleich aber auch Resignation und Anpassung.

Mit dem Ziel zu lernen, mit der eigenen Sucht umzugehen, neue Strukturen aufzubauen, die den Alltag nicht mehr

beeinträchtigen, sondern Halt und Stütze bieten, möchte die Initiatorin sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Verständnis getragenen Atmosphäre austauschen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Die Ansprechpartnerin Margret Voß ist unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de) zu erreichen. Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

---

## **Neue Selbsthilfegruppe in Bergkamen: Erwachsene mit AD(H)S**

Seit einigen Jahren ist AD(H)S als Verhaltensauffälligkeit oder Bewusstseinsstörung vor allem bei Kindern und Jugendlichen bekannt. Aber auch Erwachsene können unter AD(H)S leiden. Auf Initiative einer Betroffenen ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Bergkamen in Vorbereitung. Das erste Treffen findet am Dienstag, 8. November statt.

Die Abkürzung AD(H)S steht für eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung, die mit oder ohne Hyperaktivität einhergehen kann. Die Erscheinungen des Krankheitsbildes sind sehr unterschiedlich, häufig kommen auch Begleiterkrankungen vor. Nicht unüblich sind besonders bei Erwachsenen depressive Verstimmungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Missbrauch von legalen und illegalen Suchtmitteln, Ängste oder Borderlinestrukturen.

Betroffene schildern, dass sie voller Energie seien und viel

reden, allerdings keine zusammenhängenden Gedanken verfolgen können. Das kann nicht nur zu unangemessenem Verhalten führen, sondern auch viele Probleme im Alltag bereiten. Ordnung in die Tagesstruktur zu bringen, scheint eine kaum lösbare Aufgabe zu sein. Abläufe, die andere automatisieren, funktionieren bei Betroffenen nicht. Entscheidungen fallen schwer, weil Wichtiges nicht von Unwichtigem unterschieden wird.

Für Menschen mit AD(H)S kann eine Selbsthilfegruppe eine gute Möglichkeit sein, um sich mit anderen auszutauschen und sich selbst besser zu verstehen.

Angesprochen sind mit der Selbsthilfegruppe nicht nur betroffene Erwachsene, sondern auch Angehörige und Interessierte. Das erste Treffen zur Gruppengründung beginnt am Dienstag, 8. November um 20 Uhr im Ev. Familienzentrum Am Bodelschwinghhaus, Ebertstraße 20 in Bergkamen. Alle Interessierten sind eingeladen.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerinnen sind Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de), und Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de).

---

**Die Bergkamener Pedelec-  
Lehrerin: Zwei Mal 25**

# Kilometer pro Tag

von Andreas Milk

Trotz elektrischer Unterstützung: Ihre Beinmuskeln sind kräftiger geworden. Lehrerin Anna Jennert (50) legt mit dem Pedelec täglich eine Strecke zurück, die manch einem mit dem Auto schon zu lang vorkäme – von ihrem Haus in Bergkamen bis nach Schwerte, je nach gewählter Route 25 oder 27 Kilometer. Einfache Strecke, wohlgemerkt. Nachmittags geht's wieder zurück.



Täglich mit dem Pedelec von Bergkamen nach Schwerte – Lehrerin Anna Jennert. (Foto Andreas Milk)

Vor zwei Jahren hatte sie das Fahrrad mit dem Elektromotor bei „Rad + Tat“ in Kamen gekauft. Die Bilanz: 4797 Kilometer (Stand: 4. Oktober). Zuerst war das Ganze noch relativ harmlos: Bis zu den Sommerferien war Anna Jennert an der Eichendorffschule in Kamen-Methler. Da war der Weg zur Arbeit überschaubar. Ende August kam die neue Stelle in Schwerte. Erst mal fuhr sie testweise mit dem Auto über die A 1 – aber: „Das war nicht gut für mich.“ Also zurück aufs Rad: Frische Luft, Bewegung. Und: Keine Probleme mit der Suche nach Parkplätzen. Von denen gibt's halt an der Schwerter Friedrich-Kayser-Schule nicht so viele.

Die fahrradbegeisterte Pädagogin steht allmorgendlich gegen 5 Uhr auf. Abfahrt in Bergkamen: 6.15 Uhr. Ankunft in Schwerte: gegen 7.35 Uhr. Sprich: 80 Minuten unterwegs, über Südkamen, Unna-Afferde, Holzwickede, Lichtendorf. Bei Wind und Wetter. Letzteres war bislang immer ganz passabel. Für den Fall, dass sich das in den Herbst- und Wintermonaten ändert, steht ein Auto in der Garage. Das kommt auch zum Einsatz, wenn „Schwerlasten“ zu transportieren sind – dicke Mappen zum Beispiel. Alles hat schließlich seine Grenzen – auch Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein.

Aber grundsätzlich will Anna Jennert natürlich beim Radeln bleiben. Beim elektrischen, wie gesagt. Ihr Pedelec gibt ihr einen Schub, so lange sie auch selbst in die Pedale tritt – anders als ein E-Bike, auf dem man nur noch sitzen und fast gar nix selber machen muss. An der Schwerter Schule hat sich ihre Passion herumgesprochen: Ob sie die Lehrerin sei, die den weiten Weg von Bergkamen mit dem Fahrrad absolviere, wurde sie beim Elternabend gefragt. Jawohl, antwortete die Frau mit der frischen Gesichtsfarbe.

---

# Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Donnerstag, 6. Oktober, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).

---

## Mit Piercing zum MRT? – Tipps für Patienten mit

# Körperschmuck

Tattoos und Piercings sind für viele ein wichtiger Körperschmuck. Doch was ist, wenn eine Operation oder ein Termin für eine bildgebende Diagnostik ansteht? Amtsapothekerin Birgit Habbes hat einige generelle Tipps zusammengestellt.

## Operation: Piercing durch Platzhalter ersetzen



Amtsapotheker  
in Birgit  
Habbes

Vor einem operativen Eingriff müssen alle aus Metall (z. B. Stahl, Titan) oder Edelmetall bestehenden Schmuckstücke entfernt werden. Das hat mit ihrer Leitfähigkeit zu tun. Werden beispielsweise bei einer Operation verletzte oder durchtrennte Blutgefäße durch Strom verödet, kann es in der Umgebung eines Piercings zu schweren Verbrennungen kommen, da der menschliche Körper wegen seines hohen Wassergehaltes eine sehr gute Leitfähigkeit besitzt.

Direkt im OP-Bereich darf sich ohnehin kein Piercing befinden, da es Wundinfektionen verursachen könnte. Dies gilt insbesondere für den Mund- und Nasenbereich. „Bei Zungenpiercings ist zudem die Verletzungsgefahr beim Einführen des Beatmungsschlauchs im Rahmen einer Vollnarkose sehr hoch“, erläutert Amtsapothekerin Birgit Habbes.



Schwierig sind auch transdermale Implantate, sogenannte Microdermals oder Dermal Anchors. Zwar lässt sich das am Gewindestab befestigte Schmuckstück abschrauben, für das Implantat wäre aber in den meisten Fällen ein Hautschnitt notwendig.

## Röntgen, CT und MRT

Auch vor Röntgenaufnahmen und der Computertomografie (CT) müssen Piercings entfernt werden. „Die Schmuckstücke würden auf den Bildern als dunkle Flecken oder Schatten erscheinen und könnten die Untersuchungsergebnisse verfälschen“, verdeutlicht Birgit Habbes.

Da der bei einer MRT eingesetzt Magnet-Resonanztomograf einen starken Magneten enthält, dürfen sich in der zu untersuchenden Region keine Metallteile oder Magneten (z. B. magnetische Zahnimplantate) befinden. Das nichtmagnetische Titan ist dagegen problemlos.

Moderner Gelenkersatz, Knochenplatten oder Herzschrittmacher können MRT-tauglich sein. Ob das für ältere Modelle gilt, muss genau abgeklärt werden.

Riskant können großflächige Tätowierungen mit einem hohen Anteil eisenhaltiger Farben wie Rot oder Schwarz sein. Sie können sich im MRT erwärmen oder anschwellen. Außerdem ist es möglich, dass die darunterliegende Körperregion nicht deutlich genug zu erkennen ist. „Viele Praxen und Kliniken lege auch hier deshalb Wert auf eine Einzelfallentscheidung“, weiß die Amtsapothekerin.

---



# Naturheilkunde für zu Hause: Vortrag in der Ökologiestation

Ob Husten oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen oder Blasenentzündung, Schlaflosigkeit, Unruhe, Insektenstiche oder Gelenkschmerzen: es gibt wunderbare, schonend und sanft wirkende Möglichkeiten zur Eigenbehandlung aus dem Garten der Natur.

Sabine Geisler (Krankenschwester in der Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) stellt am Donnerstag, 6. Oktober, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil Kräuter und Heilpflanzen zur innerlichen und äußerlichen Anwendung vor und gibt praktische Anwendungsdemonstrationen und -beispiele: Wickel, Waschungen, Auflagen, Öle und Tees.

Zu der Veranstaltung, die von 19.30 bis 21.30 Uhr dauert und 10,- € je Teilnehmer kostet, kann man sich bis zum 29. September unter 0 23 89-98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen anmelden (die Teilnehmerzahl ist begrenzt). Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Informationen zur Dozentin finden sich unter [www.naturheilkunde-geisler.de](http://www.naturheilkunde-geisler.de).

---

## Alte und neue Mittel gegen den Schmerz

Althergebrachte Heilmittel und Traditionen aus anderen Kulturkreisen haben in den vergangenen Jahren als Ergänzung

zur modernen Schulmedizin Einzug gehalten auch in Krankenhäusern. Klangschalen, Entspannungsmusik, Aromen und Kräuter oder Akupunktur haben inzwischen einen festen Stellenwert in der modernen Schmerzmedizin.

Expertin für Schmerzmedizin ist innerhalb der Pflege im Knappschaftskrankenhaus Dortmund Kristin Neuhäuser. Am Donnerstag, 15. September, stellt sie ab 18 Uhr in einer Kooperationsveranstaltung von Klinikum Westfalen und Familienbande Kamen solche neuen und zugleich alten Therapieansätze im Cafe der Familienbande Kamen, Bahnhofstraße 46, vor.

Als Painnurse setzt sie moderne Konzepte in der Schmerzmedizin um und beschäftigt sich auch mit Naturheilmitteln, Hypnose oder Kinesiotapes. Beim Informationsabend stellt sie vor, welche dieser Mittel auch im privaten Bereich eingesetzt werden können. Sie berichtet aber auch, welche Unterstützung Betroffene mit chronischen Schmerzen auch in der Familie brauchen und wie man zum Beispiel Kindern vermitteln kann, was es heißt, wenn die Mutter unter Migräne leidet. Die Teilnahme ist kostenlos.

---

## **Pulsschlagvortrag: „Sodbrennen und andere Refluxerkrankungen“**

Wenn es nach dem Sonntagsbraten oder sogar nachts im Brustbeinbereich oder bis hinauf zum Rachen brennt, dann lässt sich das manchmal auf einfachem Wege abstellen. Wer aber regelmäßig mit solchem Sodbrennen oder unklarem Reizhusten zu tun hat, der sollte einen Arzt aufsuchen, warnt Dr. Andreas

Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus Kamen.



Dr. Andreas Ludwig

Im Rahmen der Vortragsreihe Pulsschlag in Kooperation von VHS und Klinikum Westfalen informiert er am Mittwoch, 14. September, ab 18.30 Uhr im Hellmigium im Severinshaus am Hellmig-Krankenhaus über zunächst harmlose Symptome und daraus erwachsende ernsthafte Krankheitsbilder. Denn wenn ein Reflux (lateinisch für Rückfluss) nicht angemessen behandelt wird, können sich die Beschwerden verschlimmern und ernstere Störungen nach sich ziehen.

---

## **Schuleingangsuntersuchung: Bergkamener Kinder besser als der Kreisdurchschnitt**

Ob Kinder erfolgreich in die Schulkarriere starten, hängt auch von ihrem Gesundheitszustand ab. Bei den Schuleingangsuntersuchungen im Kreis Unna zeigt sich hier eine erfreuliche Entwicklung: Kinder mit Migrationshintergrund haben fast überall aufgeholt.



Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. Foto: Kreis Unna

Und für 412 untersuchten Bergkamener Kinder gilt, dass sie bei diesen Schuleingangsuntersuchungen besser abgeschnitten haben als der Kreisdurchschnitt. 37,4 Prozent haben Deutsch nicht als ihre erste Sprache gelernt (Kreis: 28,0). Sprachstörungen wurden bei 22,3 Prozent festgestellt (Kreis: 27,4). Gründe für diese Entwicklung in Bergkamen könnten sein, dass die Förderung in den Kindergärten und die Beratung der Eltern sich positiv auswirkt.

„Egal ob bei Kindern die Erstsprache Deutsch ist oder nicht: In den allermeisten Bereichen sind sie gleich gesund“, berichtet Dr. Petra Winzer-Milo, Leiterin des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna. Vorsorgeuntersuchungen, Impf- und Therapieangebote werden ähnlich häufig in Anspruch genommen. „Das sah vor fünf Jahren teilweise noch anders aus“, weiß Dr. Petra Winzer-Milo.

Positive Nachrichten gibt es auch mit Blick auf das Thema Übergewicht: „Der Anteil von Kindern, die zu viel Gewicht auf die Waage bringen, ist rückläufig“, erklärt die Leiterin des

Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes. 8,7 Prozent der diesjährigen Schulanfänger sind übergewichtig. 2011 waren es noch 11 Prozent der Kinder.

Die aktuellen Schuleingangsuntersuchungen haben ergeben, dass Kinder aus interkulturellen Familien in diesem Bereich noch immer im Hintertreffen sind: „12 Prozent der Kinder mit Migrationshintergrund gelten als übergewichtig, während es bei den Kindern, die Deutsch als Erstsprache sprechen, nur 7,5 Prozent sind.“ Gleichzeitig sind mehr als die Hälfte der deutschsprachigen Kinder schon im Kindergartenalter in einem Sportverein organisiert, aber nur 27 Prozent der Migrantenkinder.

Insgesamt untersuchten die Schulärztinnen des Kreises zwischen September 2015 und Juli 2016 bei den Gesundheits-Checks, die für angehende i-Männchen zum Pflichtprogramm gehören, rund 3.300 Mädchen und Jungen. Die Schuleingangsuntersuchung dauert in Nordrhein-Westfalen durchschnittlich eine Stunde. „Sie ist eine gute Grundlage für die gezielte Förderung der Kinder“, betont Dr. Petra Winzer-Milo.

Insgesamt wurden in den Bereichen Motorik, Sprache, Wahrnehmung und Verhalten ähnlich häufig Störungen und Auffälligkeiten festgestellt wie im Vorjahr. Wie in den vergangenen Jahren zeigten Jungen auch jetzt wieder häufiger therapiebedürftige Entwicklungsdefizite als Mädchen.

Der Anteil der Kinder, die als erste Sprache nicht Deutsch lernen, hat gegenüber den Vorjahren um rund drei Prozent auf 28 Prozent zugenommen. Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst führt diesen Anstieg auf die Flüchtlingsbewegung zurück. Zum Zeitpunkt der Untersuchung konnten sich 204 Kinder nicht in der deutschen Sprache artikulieren.

Die Schulärztinnen im Kreis Unna stellten auch in diesem Jahr wieder bei mehr als jedem vierten Einschulungskind (28 Prozent) kontrollbedürftige Befunde fest. Dabei ging es oft um

Auffälligkeiten am Skelettaufbau und um Verdacht auf Entwicklungsstörungen (10 Prozent), eine augenärztliche Kontrolluntersuchung (9,2 Prozent) oder eine Empfehlung zur Kontrolle beim HNO-Arzt (6 Prozent).

Die Gesundheits-Expertinnen des Kreises empfehlen darüber hinaus rund einem Fünftel (21 Prozent) der Kinder ausdrücklich, Sport zu treiben, um gesundheitliche Probleme in den Griff zu bekommen oder ihnen vorzubeugen. 2011 erhielt noch jedes vierte Kind diese Empfehlung.

---

## **Zentrum für die Wundbehandlung: Hellmig- Krankenhaus schafft neue Behandlungsoptionen**

Mit neuen räumlichen Möglichkeiten baut das Hellmig-Krankenhaus Behandlungsoptionen für Patienten mit chronischen Wunden weiter aus. Die Qualität der Arbeit des Wundzentrums wurde jetzt zudem extern bestätigt.



Das Team des WundKompetenzZentrums am Hellmig-Krankenhaus mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann (3.v.r.) sowie Krankenhausleiterin Anke Ronge (2.v.r.) freut sich über den neuen Behandlungsraum und die erfolgte Zertifizierung. Zum Team gehören auch Jean Kasperek, Caterina Leistenschneider, Sabrina Jeske, Ulrike Chmurzynski, Kerstin Neithart, Fußchirurg Dr. Rüdiger Hoppe und Angiologe Dr. Markus Hörbelt.

Durch Gerhard Kammerlander von der Akademie für zertifiziertes Wundmanagement (ZWM®), einem europaweit anerkannten Institut für Wundmanagement, und dem TÜV Austria wurde das Wundbehandlungsteam im Hellmig-Krankenhaus Kamen unter Leitung von Chefarzt Dr. Marcus Rottmann zwei Tage lang intensiv geprüft und hat am Ende die Empfehlung für das Zertifikat bekommen. Der Empfehlung wurde inzwischen nachgekommen und das Zertifikat zuerkannt.

Im Rahmen der Zertifizierung wurde auch der neu eingerichtete Eingriffsraum des Hellmig-Krankenhauses gewürdigt, der perfekte Möglichkeiten für die Behandlung betroffener Patienten bietet. Im Fokus stehen dabei chronische Wunden, wie z.B. offene Beine, Druckgeschwüre, schlecht heilende Wunden bei Diabetes und anderen Durchblutungsstörungen sowie Wunden seltener Ursachen. Gerade Diabetiker weisen ein erhöhtes



Risiko für schlecht heilende Wunden auf.

Wundmanagement benötigt speziell geschultes Personal, betont Dr. Rottmann. Sein Team umfasst drei Fachärzte für Gefäßmedizin und zwei Fachärzte für Diabetologie, zwei davon weitergebildet als Wundmanager sowie vier Ausgebildete pflegerische Wundmanager, dazu zwei angiologische Assistentinnen und drei Diabetesberaterinnen.

Moderne Wundbehandlung umfasst individuell angepasste Behandlungsplanung, schmerzarme Verbandwechsel durch Verwendung neuester Wundauflagensysteme, schonende Wundreinigung und spezielle Wundbehandlungsverfahren. Jede Wundversorgung wird dokumentiert. Dazu wird ein spezieller Wundversorgungsbogen ausgefüllt. Damit Wunden auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus reibungslos weiterversorgt werden können, bereiten die Wundexperten für den weiterbehandelnden Hausarzt bzw. Pflegedienst einen Überleitungsbogen vor.

Doch es geht nicht nur darum, Wunden zu versorgen. „Unverzichtbar ist die ursachenorientierte Wundbehandlung mit umfassender gefäßmedizinischer Diagnostik und Therapie von kleinsten Kapillaren bis zur Schlagader“, so Dr. Rottmann. Es gehe darum, der Entstehung der Wunde und eventueller Wundheilungsstörungen auf den Grund zu gehen. Zugleich engagiert sich das Wundmanagement-Team im Hellmig-Krankenhaus dafür, Wundentstehung vorzubeugen. Manchmal reichen kleine Tipps, um schlecht heilende Wunden zu vermeiden. Diabetiker sollten beispielsweise täglich ihre Füße inspizieren. Wer monatelang mit einer Wunde zu kämpfen hat, der braucht außerdem viel Verständnis. Auch das findet er im WundKompetenzZentrum.

Immer mehr hoch betagte und immobile Patienten sowie die wachsende Zahl an Diabetikern sorgen dafür, dass die Bedeutung einer ganzheitlichen professionellen Wundversorgung noch zunimmt. Das Hellmig-Krankenhaus stellt sich dem mit dem

zertifizierten Wundmanagement in besonders kompetenter Weise.

---

## **Tipps zum Schulbeginn (IV): Der richtige Ranz**

Kindern den Start in den Schulalltag so leicht wie möglich zu machen – das heißt auch, den richtigen Schulranzen zu wählen. Wie der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst beim Kreis Unna betont, sollten Eltern beim Kauf des Schulranzens darauf achten, dass er der DIN-Norm 58 124 entspricht. Solche Ranzen müssen u. a. haltbar, leicht, körpergerecht und ausreichend mit Reflektoren versehen sein. So sollen sie den Kinderrücken schonen und im Straßenverkehr gut zu sehen sein. Es gibt Beschreibungen im Internet z.B. unter <https://www.vergleich.org/schulranzen/>.

Ein Problem wird durch die Norm nicht gelöst: die übermäßige Belastung des kindlichen Rückens durch ein zu hohes Gesamttragegewicht. Da hilft nur ein regelmäßiger Schulranzen-Check.

Aus medizinischer Sicht gilt für das Gewicht des Ranzens:

**Der Schulranzen inklusive Inhalt sollte 10 bis maximal 15 Prozent des Körpergewichts des Kindes nicht überschreiten. Das Eigengewicht des Tornisters darf nicht zu hoch sein.**

In den ersten beiden Klassen sollte der leere Ranzen sogar möglichst nicht schwerer als 1,2 kg sein. Das heißt: Ein 20 kg schwerer Schulanfänger darf einen Ranzen tragen, dessen Gesamtgewicht maximal 2,5 kg beträgt.

**Auf das richtige Tragen kommt es an:**

Der Ranzen gehört auf den Rücken, nicht über die Schulter oder unter den Arm.

Er sitzt richtig, wenn er waagerecht auf dem Rücken getragen wird, mindestens mit der Schulterhöhe des Kindes abschließt und eng am Körper getragen wird.

Rucksäcke und Umhängetaschen sind als Schultaschen ungeeignet. Hier sollte gelten: lieber „uncool“ als krank.

Es gibt mittlerweile auch Ranzen mit Rädern zum Ziehen (Trolleys) in kindgerechten Mustern. Wenn diese insgesamt nicht zu schwer sind (auch sie müssen auch hin und wieder getragen werden), sind sie für einen längeren Schulweg im Prinzip zu empfehlen. Orthopäden sehen jedoch auch Gefahren für Haltungsschäden, wenn der Trolley einseitig gezogen wird.

### **Regelmäßige „Entrümpelungsaktionen“:**

Eltern sollten den Schulranzen regelmäßig zusammen mit dem Kind aus- und dabei aufräumen, damit es nur die notwendigen Dinge mitnimmt. Die Schulen müssen den Kindern ausreichend Aufbewahrungsmöglichkeiten in der Schule zur Verfügung stellen. „Schulbuchtourneen“ sind deshalb unnötig.

### **Den Bewegungsdrang der Kinder unterstützen**

Neben einem zu schweren Schulranzen führt auch Bewegungsmangel zu Haltungsschäden bei Kindern. In den letzten Jahren wird bei Kindern im schulfähigen Alter immer häufiger eine schlechte Haltung beobachtet. Die Bauch- und Rückenmuskeln sind zu schwach, um eine aufrechte Haltung über längere Zeit einzuhalten. Eine wichtige Ursache sind die heutigen Lebensgewohnheiten unserer Kinder: morgens Schulbank drücken, nachmittags über den Hausaufgaben brüten, dann Computer spielen oder Fernsehen. Untersuchungen zeigen, dass Kinder im Grundschulalter im Schnitt 9 (!) Stunden am Tag sitzen.

Tipps des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Kreis Unna:

Unterstützen und fördern Sie den Bewegungsdrang Ihrer Kinder.

Nehmen Sie sich Zeit für die Kinder. Gehen Sie mit ihnen auf den Spielplatz, besser noch in den Wald spazieren. Lassen Sie sie auf Baumstämmen und Mauern balancieren, das stärkt den Gleichgewichtssinn und auch den Rücken.

Lassen Sie Ihre Kinder so viel wie möglich barfuß gehen, denn der Fuß ist das Fundament für eine gute Haltung.

Suchen Sie Anschluss an Spiel- und Sportgruppen.

Weil Kinder wachsen, empfehlen sich höhenverstellbare Stühle und Tische zum Arbeiten.

Bei Fragen steht Dr. Petra Winzer-Milo vom Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) beim Kreis Unna unter Tel. 0 23 03 / 27-11 59 oder E-Mail [petra.winzer-milo@kreis-unna.de](mailto:petra.winzer-milo@kreis-unna.de) zur Verfügung.

Weitere Informationen rund um die Einschulung gibt es im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de), Suchbegriff Tipps zum Schulbeginn.