

Deutschland sind Rückenbeschwerden sogar der Grund für 18 Prozent der Frühverrentungen, und sie verursachen im Erwachsenenalter enorme Kosten für das Gesundheitssystem. Oft liegt die Ursache in mangelnder sportlicher Bewegung, einer Schwäche der Muskulatur oder in fehlerhaften Verhaltensweisen im Alltag.

Es gilt daher, schon früh mit vorbeugenden Maßnahmen zu beginnen. So sollten bereits Kindern und Jugendlichen die wichtigsten Regeln für die Rückengesundheit beigebracht und durch tägliches „Vorleben“ im Umfeld Schule gefestigt werden.

Hier setzt das Projekt „Rückenfit – unsere Schule macht mit“ an, das die Universität Regensburg gemeinsam mit zwei Partnerschulen, dem Albertus-Magnus-Gymnasium in Regensburg (AMG) und dem Donau-Gymnasium in Kelheim, durchführt. Projektleiter sind Professor Dr. Joa-

chimann, finanziell maßgeblich unterstützt. Für das Programm wurde eine Laufzeit von September 2010 bis Juli 2011 angesetzt.

Im Rahmen des Projekts erarbeiteten Orthopäden, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler Materialien für den Schulunterricht, die mit wenig Aufwand für Lehrkräfte sowohl in der Theorie als auch in der Praxis benutzt werden können. Die Durchführung des Projekts an Schulen erscheint sinnvoll, weil es gerade in diesem Umfeld gelingt, Kinder und Jugendliche „bei der Stange zu halten“.

Derzeit werden mehrere Lehrmaterialien für knapp 90 Schüler der fünften Jahrgangsstufe verwendet. Ziel ist zunächst, den prozentualen Anteil der Schüler zu ermitteln, die an Haltungsschwächen und -schäden leiden. So kann dann anschließend geklärt werden, ob die speziell für den Unterricht konzipierten Materialien zur Rückengesundheit im Sport-, Natur- und

Das Projekt umfasst verschiedene Bereiche. Insgesamt fünf Unterrichtsstunden im Natur- und Technikunterricht sowie im Biologieunterricht dienen der Vermittlung von Wissen zur Rückengesundheit. Trainingseinheiten zur Verbesserung von Schwachstellen (Haltung, Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit, Koordination) im Sportunterricht sowie Bewegungsübungen im Klassenzimmer ergänzen den theoretischen Teil des Projekts. Die motorischen Fähigkeiten, der Gesundheitszustand der Schüler sowie deren Wissen zum Thema werden zu Beginn und am Ende des fünften Schuljahres mit einem standardisierten Testprotokoll eingehend untersucht. Die Schüler absolvieren zudem in der Mitte des Schuljahres einen Wissenstest zu rückengerechtem Verhalten.

Die ersten Ergebnisse der Studie zeigen eine Verringerung des prozentualen Anteils der an Rückenschmerzen leidenden Schüler. Die

Ausweitung auf alle Schüler der fünften und sechsten Klassen der beiden Partner-Schulen angestrebt wird. Sollten die Ergebnisse des Projekts im Juli 2011 generell positiv ausfallen, steht auch einer weiteren regionalen und überregionalen Ausweitung der Initiative nichts im Wege.

■ Info

Zum Hintergrund: Pro Jahr belaufen sich die direkten medizinischen Kosten für die Behandlung von Rückenbeschwerden allein in Deutschland auf mehr als zehn Milliarden Euro. Indirekte Kosten (Arbeitsunfähigkeit, Ausfallzeit, Produktionsausfall) liegen bei etwa 22 Milliarden Euro. In der bundesweiten Erfassung der Kindergesundheit (KIGGS-Studie) liegen wiederkehrende Rückenschmerzen nach Kopf- und Bauch-Schmerzen auf dem dritten Platz bei Kindern und Jugendlichen zwischen elf und 17 Jahren.

ab 50 Euro die Hospizarbeit langfristig unterstützen.

■ Info

Das Johannes-Hospiz wird zehn Bewohnern Platz bieten. Der Bau kostet rund drei Millionen Euro. Zwei Millionen kommen durch Stiftungsgelder und den Träger, die Johanniter, zu Stande. Eine Million wird an Spendengeldern benötigt. Das Grundstück in Pentling umfasst 4 000 Quadratmeter. Für den laufenden Unterhalt des Hospizes sorgt der Freundeskreis Johannes-Hospiz. Dafür werden 3 000 Förderer benötigt, welche mit 50 Euro Jahresbeitrag die laufenden Kosten decken. Das Johannes-Hospiz in der Oberpfalz – eine Kooperation der Johanniter und des Hospizvereins in Regensburg, die jeder aktiv unterstützen kann: Spendenkonto: Sparkasse Wenzenbach, Konto 10 14 52 03 5, Bankleitzahl 750 500 00, Stichwort „Johanneshospiz“.

Berufschancen im Nachbarland kennen lernen

Tandem koordiniert Schüleraustauschprogramm im grenzüberschreitenden Projekt „Wir sind Europa“

Regensburg. Ein Projekt, drei Partner, ein Ziel: Erstmals organisiert das Koordinierungszentrum Deutsch-Tschechischer Jugendaustausch „Tandem“ im Auftrag der IHK-Akademie (Industrie- und Handelskammer) in Ostbayern GmbH und der Bezirkswirtschaftskammer des Pilsner Bezirks Begegnungen zwischen Realschülern aus Deutschland und Berufsschülern aus Tschechien.

Ziel ist, den Teilnehmern neben der Kultur und Sprache die beruflichen Möglichkeiten im Nachbarland näher zu bringen. Die erste von insgesamt zehn einwöchigen Begeg-

nungsmaßnahmen startet am 28. März. Das Austauschprogramm ist ein Projekt im dreijährigen Projekt „Wir sind Europa“, das aus Ziel-3-Mitteln gefördert wird. Als bundeszentrale Fachstelle für den deutsch-tschechischen Jugendaustausch war das Koordinierungszentrum die Anlaufstelle für die beiden Partner aus der Wirtschaft. Neben der Förderung von außerschulischen Begegnungen sind der schulische Austausch und das Programm „Freiwillige Berufliche Praktika“ zwei weitere Kernarbeitsfelder von „Tandem“.

Das über viele Jahre hinweg ge-

wonnene Know How kommt nun dem Schüleraustausch im Projekt „Wir sind Europa“ zugute. „Das Austauschprogramm kommt zum richtigen Zeitpunkt“, sagt Thomas Rudner und verweist auf den Wegfall der Arbeitsmarkthürden innerhalb der Europäischen Union ab dem 1. Mai dieses Jahres.

Gerade für junge Menschen im grenznahen Raum verbessern sich dadurch die beruflichen Chancen. Für die einzelnen Begegnungsmaßnahmen wurden daher bevorzugt Schüler mit Interesse an Sprache und Kultur des Nachbarlandes ausgewählt. Vom Austausch sollen aber

nicht nur die teilnehmenden Schüler profitieren. Vielmehr sollen die beteiligten Schulen einen Vorteil von dem Austauschprogramm haben, indem die jungen Menschen als Multiplikator ihre Erfahrungen weiter geben.

Mit dem Projekt „Wir sind Europa“ wollen die IHK-Akademie und die Bezirkswirtschaftskammer Pilsen Impulse geben für einen gemeinsamen ostbayerisch-westböhmisches Wirtschaftsraum und Perspektiven in die Zukunft eines gemeinsamen Europas aufzeigen. „Als Koordinierungszentrum für den deutsch-tschechischen Jugendaus-

tausch begrüßen wir das Projekt und werden der IHK-Akademie in Ostbayern GmbH auf ostbayerischer Seite und der Bezirkswirtschaftskammer auf westböhmischer Seite jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen“, sagt Thomas Rudner.

■ Info

„Tandem“ unterstützt Jugendleiter und Lehrkräfte bei Aktivitäten des Jugend- und Schüleraustausches zwischen Deutschland und Tschechien. „Tandem“ arbeitet bundesweit und grenzüberschreitend und unterhält Büros in Regensburg und Pilsen.