



# BEE and ME. Eine Reise mit Herz

Bericht zum Pilotprojekt

## Hintergrund

In Österreich sind Herz-Kreislaufkrankungen für rund 43% aller Todesfälle verantwortlich. Der Hauptgrund ist ein falscher Lebensstil, der schon in der Kindheit beginnt und sich in das Erwachsenenalter hineinzieht. Die negativen Folgen sind Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes, die zu massiven Herz-Kreislaufkrankungen führen können. Um diesem Ablauf entgegenzuwirken engagiert sich der Österreichische Herzfonds im Bereich Vorsorge im Kindes- und Jugendalter. Aus dicken Kindern werden kranke Erwachsene. Prävention verhindert hohe Kosten für das Gesundheitssystem und trägt zum Wohlbefinden des Einzelnen bei. Aus diesem Grund haben sich bereits Ende 2015 der Österreichische Herzfonds und das Büro für Diversität der Stadt St. Pölten zusammengeschlossen und haben gemeinsam mit Mag.<sup>a</sup> Lena Weiderbauer die Aktion „BEE and ME – eine Reise mit Herz“ entwickelt.

## Die Initiatoren

Der **Österreichische Herzfonds** ist eine gemeinnützige Institution und hat sich bei seiner Gründung im Jahr 1971 neben der Förderung der Wissenschaft und der Einrichtung von Herzüberwachungsstationen auch den Schwerpunkt "Vorsorge" im Bereich Herz-Kreislauf gesetzt. Unter dem Motto "Schach dem Herztod" werden laufend Aktionen gesetzt, um die österreichische Bevölkerung auf die Wichtigkeit der Vorsorge aufmerksam zu machen. Im Zuge dieser Arbeit wurden kardiologische Abteilungen in Krankenhäusern sowie Notarztwagen ausgestattet, Beratungsstellen finanziell unterstützt, viele Forschungsprojekte sowie Geräte für Kinderkliniken finanziert und Theater mit Defibrillatoren ausgestattet. Alle diese Bemühungen kommen der Öffentlichkeit zugute und werden aus Spendengeldern mitfinanziert.

Das **Büro für Diversität der Stadt St. Pölten** hat sich in den letzten Jahren als eigene Verwaltungsstelle für „Vielfaltmanagement“ am Magistrat etabliert und bündelt derzeit die Aufgabenbereiche Frauen, Menschen anderer Herkunftsländer, Menschen mit Behinderung, sexuelle Identität und den Bereich Weltanschauung & Weltreligionen. Mit zahlreichen Veranstaltungen, Workshops und Initiativen ist das Büro für Diversität eine aktive Drehscheibe, die über die allgemeinen Aufgaben einer Stadtverwaltung hinaus die Vernetzung und Kommunikation zwischen den unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen unterstützt und verschiedenste Projekte zur Förderung des Zusammenlebens initiiert. Mit dem Ziel, die Lebens- und Zukunftsperspektiven der, in St. Pölten lebenden Menschen zu verbessern, setzt das Büro für Diversität viele verschiedene Maßnahmen und (Schul-)Projekte um.

## Projektbeschreibung

BEE and ME ist ein speziell für die erste Schulstufe (Vorschule, 1. und 2. Klasse) der Volksschule konzipiertes Vorsorgeprojekt, das auf mehreren Ebenen wirkt. Die Befähigung und Motivation zu einem gesunden Lebensstil und die effektive Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen stehen dabei im Vordergrund. Dies kann mit Hilfe ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung und tiefgreifender Entspannung erreicht werden. Erklärtes Ziel ist das

Wissen um ein glückliches und gesundes Herz, denn gerade für den Schulalltag ist ein glückliches Herz besonders wichtig, da so die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und die Freude am Lernen erhöht werden kann.

Im Rahmen des Projekts werden die Kinder und ihre Lehrerinnen auf eine imaginäre Reise geschickt, durch die das Maskottchen - die kleine BEE führt. BEE eine Biene deren Namen sich aus den drei Schwerpunktbereichen **B**ewegung, **E**rnährung und **E**ntspannung ableitet.

Für die gemeinsame Reise sind drei Reiserouten zu genau diesen Schwerpunkten vorgesehen. Als Reiseziel gilt pro Thema jeweils ein Workshop, den die SchülerInnen besuchen dürfen. Die Reihenfolge der Routen können individuell für jede Klasse angepasst werden.

In jeder Klasse wird ein Flugplan aufgehängt, auf dem die drei Reiserouten eingezeichnet und farblich markiert sind, sodass sowohl LehrerInnen als auch SchülerInnen immer wissen, wo sie sich gerade befinden. Um zum Ziel der jeweiligen Reiseroute zu gelangen, müssen die Klassen verschiedene Aufgaben lösen. Diese Aufgaben sind in unterschiedliche Kategorien unterteilt und durch Symbole vereinfacht dargestellt.

Das Maskottchen BEE bringt auch eine Reisekiste mit, die zahlreiche Unterrichtsmaterialien enthält und ein flexibles Umsetzen der jeweiligen Inhalte ermöglicht. Neben dem Flugplan und einer Mappe mit Arbeitsblättern und Kurzgeschichten, sind in der Reisekiste auch der eigens komponierte BEE and ME-Song, eine Kärtchenbox mit zahlreichen Übungen, sowie Spiele enthalten.

### **Pilotprojekt in St. Pölten (April bis Juni 2016)**

#### Teilnehmende Schulen und Klassen:

Das Pilotprojekt startete im März 2016 in St. Pölten. Es nahmen 7 Klassen der Daniel Gran Schulen I und II mit insgesamt 138 Kindern teil:

Daniel Gran Volksschule I (VSI)	
1a	22 SchülerInnen
1b	20 SchülerInnen
2a	21 SchülerInnen
2b	18 SchülerInnen
Daniel Gran Volksschule II (VSII)	
Vorschulklasse	19 SchülerInnen
1. Klasse	20 SchülerInnen
2. Klasse	18 SchülerInnen

#### Projektablauf

Im März wurden die Lehrerinnen der beiden Schulen im Rahmen einer Präsentation über den Ablauf und die Struktur des Projekts informiert, die Materialien wurden vorgestellt und diverse projektbezogene Termine (Bio-Kiste, Workshops) abgeklärt. Ende März wurden die Materialien an die Schulen geliefert. Anfang April starteten dann die Lehrerinnen mit ihren Klassen die Reise mit Herz. Während der Projektlaufzeit von 12 Wochen stand die Projektleitung den Lehrerinnen für Fragen zur Verfügung. In der letzten Schulwoche (Ende Juni) verabschiedeten sich die Kinder von ihrer BEE.

### Bio-Kiste und Gesunde Jause

Im Zuge des Pilotprojekts erhielt jede Klasse im 14-Tage-Rhythmus eine Bio-Kiste. Diese enthielt regionales, saisonales und biologisches Obst und Gemüse, Butter und Schwarzbrot. Insgesamt gab es im Rahmen des Projekts sechs Mal die gesunde Jause. Die Kinder verzehrten insgesamt an die 90 kg Äpfel, 15 kg Karotten, 28 Tassen Kresse, sowie Radieschen, Kohlrabi und Gurken. Außerdem wurden 51 kg Brot und an die 40 Packungen Butter verspeist.

### Workshops

Im Zuge des Projekts nahmen alle Klassen an drei verschiedenen Workshops teil, die als sogenanntes Reiseziel in den Projektablauf integriert waren. Im Zuge des zweistündigen Koch-Workshop wurden verschiedene Gerichte, wie Energiekugeln, Obst- und Gemüsespieße, Kräuteraufstriche und Gemüsesticks zubereitet. Dabei wurde darauf geachtet, den Kindern gesunde Zutaten näher zu bringen und sie mit den wichtigsten Tätigkeiten in der Küche vertraut zu machen. Anlässlich des jeweils einstündigen Tanz- und Yoga-Workshops wurde zum BEE and ME-Song getanzt, es kamen Zumba-Elemente zum Einsatz und im Yoga-Workshop konnte den Kindern Entspannungstechniken und Lachyoga-Übungen vorgestellt werden.

### Reisekiste mit Übungsmaterial und Spielen

Die Reisekiste enthält ein umfangreiches Angebot an Materialien, die die Lehrerinnen dabei unterstützen, das Projekt in den Unterricht zu integrieren. Die Materialien wurden zur Erleichterung in verschiedene Kategorien unterteilt, die mit Symbolen markiert waren.

### Feedback der Lehrerinnen und Direktorinnen

Die Befragung der Lehrerinnen und Direktorinnen fand in der letzten Schulwoche Ende Juni statt. Im Einzel- und Gruppengespräch konnte auf die Erfahrungen in den einzelnen Klassen – die durchwegs positiv waren – gut eingegangen werden. Die Gespräche boten aber auch Platz für Verbesserungsvorschläge und Anregungen für die Fortführung des Projektes. Anhand dieses Feedbacks wurde das Konzept adaptiert und entsprechend weiterentwickelt.

### Projektfinanzierung

Das Pilotprojekt wurde zur Gänze vom Büro für Diversität der Stadt St. Pölten und dem Österreichischen Herzfonds finanziert.

### **Ausblick und Nachhaltigkeit**

Mit Beginn des Schuljahres 2016/17 wird BEE and ME allen Direktoren /LehrerInnen der St. Pöltner Volksschulen angeboten. Noch im Herbst 2016 sollen sich zumindest drei Klassen auf die Reise mit Herz begeben. Im Sommersemester 2016/2017 wäre eine Auslastung von 100%, sprich von sieben teilnehmenden Klassen (an maximal drei Schulen), wünschenswert. Ab dem Schuljahr 2017/2018 sollen pro Semester sieben Klassen am Projekt „BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ teilnehmen. Dadurch könnten jährlich über 300 VolksschülerInnen in St. Pölten mit Hilfe von BEE für gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und tiefgreifende Entspannung begeistert werden.

Mag. Lena Weiderbauer wird dem Projekt weiterhin als Projektleiterin zur Verfügung stehen und vor allem für eine fundierte Einführung der Lehrenden in das Projekt, sowie für eine reibungslose Organisation sorgen. Die Finanzierung ist durch den Österreichischen Herzfonds und das Büro für Diversität der Stadt St. Pölten auch für das nächste Schuljahr gesichert.

Eine Teilnahme von Volksschulen außerhalb der Stadt St. Pölten ist derzeit noch nicht möglich, hierfür wird noch nach geeigneten Finanzierungsmöglichkeiten gesucht.

### **Kontakt und Information**

Österreichischer Herzfonds

1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/2

Telefon: 01/405 91 55

Mail: [office@herzfonds.at](mailto:office@herzfonds.at)