



stiftung
naturschutz
berlin

2013

:Schulzeit

SCHULZEIT – RATGEBER FÜR EINEN UMWELTFREUNDLICHEN SCHULANFANG

2013

€ 1,50

Tipps zu verschiedenen Themen: Schul- und Federtaschen, Papier, Schreibgeräte, Farben und Knete, Schulfrühstück, Versicherungen, Verkehrssicherheit und vieles mehr.



INHALT

3 Grußwort

5 Vorwort

Die wichtigste Anschaffung für den Schulanfänger

7 Schultasche

Hefte, Schreib- und Zeichenblöcke

12 Papier

Aufklärung im grünen Bereich?

14 Wie unsere Schützlinge lernen, mit ihrer Umwelt zu haushalten

Aller Anfang ist schwer

17 Schreibgeräte & Co.

Fingerfarben und Modelliermassen

22 Farben und Knete

Kleben ohne Gift

24 Klebstoffe

Ein Tisch nicht nur zum Schreiben

27 Schreibtisch

Hans Harnos

28 Kalabums und Purzelbaum

Kinder zu Experten machen

30 Kreative Projekte zur Umweltbildung in der Schule

Gesunde Ernährung

33 Schulfrühstück

Im Fall der Fälle

40 Versicherungen

Verkehr und Gefahren

43 Schulweg

IMPRESSUM

Schulzeit – Ratgeber für einen umweltfreundlichen Schulanfang

14. Auflage 2013

Die Auflagen 1–6 wurden unter dem Titel
„GRÜNSTIFT Special 21: Umweltfreundliche
Schulmaterialien“ herausgegeben.

ISBN: 978-3-925302-39-2
www.umweltfreundliche-schulmaterialien.de

Herausgeber:

Stiftung Naturschutz Berlin
Vorstand: Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher (Vors.),
Karola Lakenberg (Stellv. Vors.), Heinz Nabrowsky,
Stefan Zwoil
Geschäftsführer: Holger Wonneberg
Potsdamer Str. 68
10785 Berlin
Tel.: (030) 26 39 40
Fax: (030) 261 52 77
E-Mail: mail@stiftung-naturschutz.de
www.stiftung-naturschutz.de

Die Herausgabe erfolgt in Kooperation mit den Berliner
Stadtreinigungsbetrieben (BSR) und der Beratungsstelle für
Umweltbildung der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend
und Wissenschaft beim Naturschutzzentrum Ökowerk.

Verfasser:

Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher (V.i.S.d.P., Ökowerk)
in Zusammenarbeit mit Klaus Prankel (Beratungsstelle
für Umweltbildung)

Redaktionelle Bearbeitung:

Horst Walligora

Grafik-Design:

Michael Mieth

Fotos:

Michael Mieth, Wolfgang Schmidt

Druck:

Bonifatius GmbH
Druck – Buch – Verlag
Karl-Schurz-Straße 26
D-33100 Paderborn
E-Mail: mail@bonifatius.de
www.bonifatius.de

gedruckt auf 100% Altpapier



GRUSSWORT

Liebe Eltern,

nun geht es los: Ihr Kind wird bald eingeschult. Wahrscheinlich hat es diese Zeit seit Langem herbeigesehnt. Es gehört dann nicht mehr zu den kleinen, sondern bereits zu denen, die eine Schule besuchen. Damit beginnt für Sie und Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt, der mit vielen Veränderungen und Erwartungen verbunden ist.

Vor allem können Sie sich auf eine Zeit freuen, in der Ihr Kind Neues entdeckt und sich entwickelt. Es wächst, lernt und wird selbstständiger. Dabei ziehen wir an einem Strang. Auch der Schule und uns geht es darum, Ihr Kind zu fördern und ihm alle Chancen für den Lebensweg zu eröffnen.

Ich kann Sie nur ermutigen, sich ab dem ersten Schultag viel Zeit für Ihr Kind zu nehmen. Das fängt morgens an, wenn Sie das Schulfrühstück zusammenstellen. Ganz wichtig wird die erste Zeit nach der Einschulung sein, wenn Sie mit Ihrem Kind zur Schule gehen und verkehrssicheres Verhalten mit ihm üben. Für einen Schulerfolg wie für das Familienleben ebenso wichtig ist es, dass Ihr Kind Ihnen nach der Schule über das Tagesgeschehen berichten kann, sobald Sie es sehen. Das wird oft unterschätzt.

Darüber hinaus geht es nun auch um ganz praktische Fragen, die den Schulalltag begleiten. Was kommt in den Schulranzen? Was ist ein gutes Pausengetränk für Ihr Kind? Wie sieht ein sicherer Schulweg aus, darf Ihr Kind bereits jetzt mit dem Rad zur Schule fahren? Diese und andere Fragen werden in der Broschüre „Schulzeit – Ratgeber für einen umweltfreundlichen Schulanfang“ beantwortet, deren Lektüre ich Ihnen sehr anempfehlen möchte. Dieser Ratgeber achtet nicht nur auf ökologische und gesundheitliche Belange, sondern auch auf Ihren Geldbeutel. Zahlreiche Beurteilungen der Stiftung Warentest erleichtern Ihnen die Auswahl, wenn es darum geht, die besten Produkte für die Schulzeit Ihres Kindes zu erwerben. Dazu werden empfehlenswerte Artikel und preisgünstige Einkaufsmöglichkeiten genannt. Wenn dies nicht reichen sollte, finden Sie in dieser Broschüre Stellen, an die Sie sich Rat suchend wenden können.

Suchen und halten Sie den Kontakt zur Schule: Sie braucht Eltern, die sich aktiv engagieren und das Schulleben zum Wohl ihrer Kinder bereichern. Ihrem Kind wünsche ich für die Schulzeit viel Freude, Erfolg und ein bisschen Glück, das jeder in der Schule braucht.

Es grüßt Sie herzlich

Sandra Scheeres
Senatorin für Bildung, Jugend und Wissenschaft des Landes Berlin



Handwritten scribbles in white marker at the top left corner.

Handwritten scribbles in white marker at the top center.

Handwritten scribbles in white marker above the circle.

Handwritten names in white marker inside a circle:
Welle Sandrin
Eda Kigoo
Hannah



VORWORT

Liebe Eltern!

Ihr Kind kommt im nächsten Jahr in die Schule; damit beginnt ein wichtiger neuer Lebensabschnitt. Für die Schule benötigt Ihr Kind Schulmaterialien. Hierfür, für den Ranzen und seinen Inhalt, für den Schulweg und für die Schulverpflegung, möchten wir Ihnen mit diesem Heft Tipps geben, die Ihnen helfen, sinnvoll, umweltverträglich, gesundheitsfördernd und natürlich preiswert einzukaufen. Denn wir sind der Meinung: Umweltverträglichkeit und Funktionstüchtigkeit, ansprechendes Design und ein günstiger Preis schließen sich nicht gegenseitig aus!

Gerne würden wir Ihnen für alle angebotenen Materialien konkrete Empfehlungen geben. Leider ist das nicht immer möglich, denn auch die anerkannten Testinstitute kommen nicht in jedem Fall zu eindeutigen Aussagen. Trotz dieser Einschränkung lassen sich zu den meisten Artikeln Tipps geben, die Ihnen die Kaufentscheidung wirklich erleichtern.

Wenn Sie Rückfragen haben oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich an die Beratungsstelle im Ökowerk unter (030) 30 00 05 40, per E-Mail unter oekowerk@umweltbildung-berlin.de oder per Fax unter (030) 30 00 05 49.

Schließlich noch eine Bitte an Sie: Nichts bleibt, wie es ist – schon gar nicht in der Warenwelt. Wir freuen uns deshalb über Anmerkungen, Anregungen und Kritik und werden jeden Brief beantworten. Wenn Sie schon einmal ein Kind eingeschult haben, besitzen Sie vielleicht eine frühere Auflage dieses Heftes. Schauen Sie sich ruhig das neue an, die Hefte werden von Auflage zu Auflage umfassend aktualisiert. Vor vier Jahren haben wir mit einem neuen Kapitel auf die Gefahren des Schulweges aufmerksam gemacht und im vorletzten Jahr ein weiteres Kapitel hinzugefügt, das auf die dringend notwendige Versicherung von Kindern hinweist. Das Kapitel wurde übrigens in diesem Heft aktualisiert. Ebenfalls aktualisiert wurde ein uralter Hut, die Schulmilch. Die Milchversorgung ist dringend geboten, wird subventioniert und klappt dennoch meistens nicht. Warum und was Sie tun können, finden Sie auf S. 35 ff.

Wo bekommt man nun aber die hier empfohlenen umweltfreundlichen Artikel? Wie kann man besonders preisgünstig einkaufen? Ideal für einen Schulanfänger ist ein Geschäft in der Nähe. In einem kleinen Laden kann ein Kind gut einkaufen lernen. Durch den regelmäßigen Einkauf gewünschter Produkte im selben Geschäft können Händler auch dazu bewegt werden, mehr umweltverträgliche Artikel ins Sortiment aufzunehmen.

Ein Nachteil kleiner Geschäfte sind die höheren Preise im Vergleich zu Kaufhäusern oder Ladenketten. Doch es gibt Möglichkeiten, auch im kleinen Fachgeschäft „um die Ecke“ Waren günstig zu erwerben. Der Trick lautet Gemeinschaftseinkauf.

Einigen sich die Eltern auf ein Geschäft, in dem die Materialien besorgt werden, lohnt sich eine Sammelbestellung, für die es Mengenrabatt gibt. Im Internet finden Sie unter www.umweltfreundliche-schulmaterialien.de ein Muster für eine Sammelbestellung und für einen Brief an die Eltern mit einer Einkaufsliste, den Sie oder die Lehrkräfte an die persönlichen Bedürfnisse anpassen und verteilen können. Sie können auch bei einem Versandanbieter mit Mengenrabatt einkaufen, bei dem zusätzlich noch Porto und Verpackungsgebühren geringer werden.

Ihnen wünschen wir einen erfolgreichen Einkauf und Ihrem Kind einen gelungenen Schulstart!

Dr. Johann-Wolfgang Landsberg-Becher
und Klaus Prankel







TIPP

NAMENSSCHILD

Bringen Sie den Namen Ihres Kindes nur im Innern des Ranzens an. Von außen sollte der Name nicht sichtbar sein, damit Fremde Ihr Kind nicht ansprechen und mit der Namensnennung Vertrauen gewinnen können. Ausgesprochen ärgerlich ist es, dass Hersteller immer noch diverse Modelle auf den Markt bringen, bei denen das Namensschild oder ein Fach für die Fahrkarte von außen sichtbar sind, s. S. 45.

Die wichtigste Anschaffung für den Schulanfänger

SCHULTASCHE



In jedem Fall soll der Schulranzen schön sein und dem Kinde gefallen, aber er sollte auch

- verkehrssicher,
- witterungsbeständig,
- leicht,
- mit rückengerechter Passform versehen,
- aus umweltfreundlichen Materialien hergestellt und
- nicht zu teuer sein.

Mit dem Letzten beginnend und gleich vorab: Ranzen sind teuer. Ein Test zeigte eine Vielzahl empfehlenswerter Modelle, ein Ergebnis war jedoch leider auch, dass ein guter und sicherer Ranzen seinen Preis hat und nicht unter 90 € zu erhalten ist – im Internet 15 % billiger als im Einzelhandelsgeschäft.

ABER: Achten Sie auf die Modelle des Vorjahres. Ständig wechseln die Motive und die Modelle des Vorjahres werden zu deutlich herabgesetzten Preisen angeboten.



TIPP

Änderung der DIN 58124

Die Anforderungen an die Ranzen werden derzeit überarbeitet. Man nimmt Abstand von dem Maximalgewicht (s. a. nebenstehenden Artikel) und erhöht die Anforderungen insbesondere an die Verkehrssicherheit, aber auch an die Mechanik und Regenbeständigkeit des Ranzens. Die Tendenz ist ganz klar: Verkehrssicherheit ist das Wichtigste.

Verkehrssicherheit: Aus einer Entfernung von 25 Metern erkennen Autofahrer bei Dämmerung Menschen in dunkler Kleidung. Hell gekleidete sehen sie bereits aus 80 – 90 Meter, solche mit an der Kleidung oder an Schulranzen befestigten Reflektoren sogar aus ca. 150 Meter Entfernung. Das ist wichtig, denn jeder vierte Verkehrsunfall mit Schulkindern erfolgt auf dem Schulweg. Die Hälfte dieser Unfälle geschieht, weil die Kinder unaufmerksam plötzlich die Fahrbahn überschreiten, und ein Viertel der Unfälle, weil sie plötzlich aus Sichthindernissen hervortreten.

Aus diesem Grunde schreibt die DIN 58124 vor, dass Schultaschen an der Oberfläche zu 20 % mit orange-roter oder gelber fluoreszierender Warnfarbe und an den Vorder- und Seitenteilen zu 10 % mit auch bei Nässe und Verschmutzung reflektierendem Material bedeckt sein sollen. Ferner müssen die Schultergurte jeweils mit mindestens 10 cm² retro-reflektierendem Material ausgestattet sein. Auf die eingehaltene Norm verweist das TÜV/GS-Zeichen, auf das Sie stets achten sollten. Die Zeit des täglichen Schulweges zwischen 7 und 8 Uhr in den dunklen Wintermonaten November bis Januar ist die unfallträchtigste.

Das fluoreszierende Orange gefällt manchen nicht so recht. Deshalb bieten leider auch namhafte Hersteller neben ihren gut getesteten Modellen Schulranzen an, die dieser Norm nicht entsprechen. Diese sollten Sie unter keinen Umständen kaufen!

Rückengerechte Passform: Um die Wirbelsäule Ihres Kindes zu schonen, sollten Sie ihm während der ersten Grundschuljahre auf keinen Fall einen Rucksack, eine Umhänge- oder Aktentasche kaufen – auch wenn diese up to date sind.

Gleiches gilt für „Nachziehranzen“ mit Rollen, die Schulranzentrolleys. Denn diese führen zu einseitigen Fehlhaltungen und belasten besonders stark die Bandscheiben. „ÖKO-TEST“ hat das 2008 in Beantwortung einer Leseranfrage ausdrücklich bestätigt. Aber auch aus psychologischen Gründen ist von Schulranzentrolleys abzuraten, weil diese von vielen Mitschülern belächelt werden.

Ein guter Schulranzen hat eine körpergerechte und gepolsterte Rückwand. Harte Polster drücken und zu

Fit durch Entspannung und Bewegung

Unsere Grundschule wurde als Schwerpunktschule für Integration eingestuft und ist seit Ende 2003 eine Ganztagschule. Sowohl während der Schulzeit als auch am Nachmittag kommt die Bewegung unserer Kinder oft zu kurz. Lehrer unserer Schule, die in ihrem Unterricht regelmäßig Phasen der Entspannung, Wahrnehmung und Bewegung einplanten, beobachteten, dass damit größere Ausgeglichenheit, eine Stärkung des Konzentrationsvermögens sowie Stressabbau bei den Schülern erreicht werden konnten.

Nach einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch im Lehrerkollegium gingen wir daran, die Gesundheitserziehung im Unterricht in das Schulprogramm aufzunehmen. So wurden auch unsere Erfahrungen und Kenntnisse über Entspannung, Wahrnehmung und Bewegung erweitert. Wir erfuhren, dass es im Sportunterricht noch sogenannte Krankmacher-Übungen gab. Diese strichen wir sofort und nahmen stattdessen Rücken und Gelenke schonende Übungen zur Kräftigung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur sowie wichtige Dehnungsübungen auf.

Außerdem fügten wir Bewegungs- und Entspannungsphasen in den Unterricht ein. Das Variieren von größeren und kleineren Tischen sowie Sitzmobiliar in den Klassenräumen ist eine Selbstverständlichkeit geworden. Seitdem wir Ganztagschule sind, durchzieht ein ganzheitliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm den Unterricht, die Schulpausen und den Nachmittag. Unser Ziel ist es, einer einseitigen körperlichen Belastung, mangelnder oder falscher Bewegung sowie psychischen Belastungen durch Schulstress konsequent entgegenzuwirken und so allgemeines Wohlbefinden, Lebensfreude, körperliche Fitness und soziale Kontakte zu festigen.



Kathrin Grieger
Lehrerin
in der Grundschule
am Hollerbusch

dünne lassen die Bücher spüren. Der Ranzen sollte mindestens 4 cm breite, gepolsterte Gurte besitzen, die leicht verstellbar sind und so auf den Rücken des Kindes eingestellt werden können. Sie dürfen nicht zu lang sein, damit die Kinder nicht über sie stolpern, wenn sie den Ranzen am Griff tragen. Der Ranzen sollte nicht ohne das Kind und ohne Anprobe – sowohl mit leichter Sommer- als auch dicker Winterkleidung – gekauft werden.

Zu beachten ist darüber hinaus:

- Schultaschen sollten wegen der besseren Trageeigenschaften Hochformat besitzen und mit stabilem Tragegestell ausgestattet sein.

- Sie sollten die Schultern nicht überragen, weil so die Wirbelsäule am wenigsten belastet wird und weil ein zu hoher Ranzen im Bus, in der Tram oder S-Bahn leicht hängen bleibt.

- Ein neuartiger, ergonomisch geformter Rücken des Schulranzens mit weicher Polsterung und vertieften Rillen passt sich an die Rückenpartie des Kindes an; so wird eine

optimale Druck- und Lastverteilung erreicht und der Rücken geschont.

- Alle Schnallen sollten zum Verstellen und Verschließen wegen der Verletzungsgefahr gerundet und metallene Teile ohne Zugabe von Cadmium korrosionsschutz sein.

- Der Boden des Ranzens darf sich nicht verbiegen und verformen. Die Eltern sollten

- die Tragegurte regelmäßig überprüfen, weil sich z. B. durch das Wachstum des Kindes oder den Wechsel von dicker Winter- zu dünnerer Frühjahrskleidung bei gleicher Gurtlänge nicht unwesentlich der Sitz des Ranzens auf dem Rücken verändert.

- die Gurtlänge grundsätzlich erst bei fertig gepacktem Ranzen einstellen und dabei darauf achten, dass der Abstand der Gurte voneinander auf der Schulter nicht mehr als 13 cm beträgt.

- dafür sorgen, dass die Gurte gleich eingestellt sind und der Ranzen symmetrisch gepackt ist (wobei Fachteiler im Ranzen helfen). Auf diese Weise wird eine schiefe Hal-



MachtKinderglücklich

www.scout-schulranzen.de

Es ist nicht nur ein Ranzen. Es ist ein Scout.

War hier jemand schneller? Eine kurze E-Mail oder ein Anruf – und wir schicken Ihnen gerne die druckfrische Scout Broschüre mit vielen interessanten Infos rund ums Thema Schulranzen!

Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG
Frankenstraße 47-55
67227 Frankenthal
Telefon: (0 62 33) 49 01-1 36
contact@sternjakob.de
www.scout-schulranzen.de





TIPP

VERSANDANBIETER

„memo“ ist ein Firmenausstatter für Umweltbewusste, der auch an Einzelverbraucher verkauft:

memo

Am Biotop 6
97259 Greußenheim
Tel.: (0 93 69) 905-0
Fax: (0 93 69) 905-222
Internet: www.memo.de
E-Mail: info@memo.de

Robin Wood e.V.
Langemarckstr. 210
28199 Bremen
Tel.: (04 21) 59 82 88
Fax: (04 21) 598 28 72
Internet: www.robinwood.de
E-Mail: geschaeftsstelle@robinwood.de

ProNa GmbH
(Produktionsgesellschaft für naturfreundliche Produkte mbH)
Walskamp 224
48308 Senden
Tel.: (0 25 97) 69 25 20
Fax: (0 25 97) 69 25 21
Internet: www.schuelershop.de
E-Mail: Prona@t-online.de

tung vermieden, bei der die Gefahr der Schulterasymmetrie und der Wirbelsäulenfehlhaltung besteht.

■ auf eine zusätzliche Abstützung im Beckenbereich achten, damit eine einseitige Wirbelsäulenbelastung vermieden wird.

■ darauf achten, dass das Kind den Ranzen dicht am Rücken trägt, denn sind die Gurte zu lang eingestellt, führt das zu verstärkter Lordose und zum Hohlkreuz. Zu kurze Gurte verführen überdies zur Rundrücken-Haltung.

Gewicht: Die Beschränkung des maximalen Gewichts auf 10% des Körpergewichts zum Schutz der Wirbelsäule wurde aufgehoben. Die Regel war nicht sinnvoll, könnte ja danach ein übergewichtiger Schüler, von denen es ja nicht wenige gibt (s. S. 33 f), einen schwereren Rucksack tragen als ein drahtiger, sportlicher und leichter.

So liegt auch die Hauptursache für Fehlhaltungen der Kinder weder in der zeitlichen noch in der gewichtsmäßigen Belastung durch Schulranzen, sondern im chronischen Bewegungsmangel. Zahlreiche Kinder leiden schon im Vor- und Grundschulalter unter Bewegungsmangel und Übergewicht (s. S. 33 f). Sie verbringen zu viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer und haben infolgedessen einen unzureichend trainierten Haltungs- und Bewegungsapparat.

Wird eine vorgeschädigte Wirbelsäule belastet – und dazu reichen schon leichtere Gewichte aus – kann es tatsächlich zu Fehlbelastungen und in deren Folge zu Fehlhaltungen kommen. 40 % der über Rückenschmerzen klagenden Schülerinnen und Schüler tun dies beim Tragen des Ranzens. Eigentliche Ursache der Erkrankung ist aber nicht der schwere Ranzen, sondern die fehlende Bewegung.

Will man das Gewicht des Ranzens mindern, so gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Tasche täglich neu packt und nicht benötigte Bücher zu Hause oder in der Schule lässt. (Auch Lehrkräfte sollten ein Augenmerk darauf haben.) Werden Schulbücher häufig hin- und hergetragen, gehen sie besonders am Buchrücken sehr schnell kaputt. Klüger und mittelfristig billiger ist es, wenn die Schule genügend viele Bücher beschafft, sodass ein Klassensatz in der Schule ver-

Chemie im Ranzen

Chemie ist in unserem Leben unverzichtbar geworden. Für die Erwachsenen genauso wie für Kinder. Wer will auf farbenfrohe Schulmappen verzichten, auf Hefter, Ordner, Bucheinschläge? Kunststoff und andere chemische Produkte begleiten unsere Kinder schon vor der Schule. Ja selbst vor der Geburt gelangen Chemikalien schon durch das Nabelschnurblut zum Ungeborenen.

Die Europäische Kommission hat die Verwendung von Weichmachern (Phthalaten) in Spielsachen und anderen Produkten für Kinder jüngst verboten, da diese Chemikalien freigesetzt und vom Baby aufgenommen werden. Die gleichen Weichmacher fand „ÖKO-TEST“ in Schulranzen. Mit Sicherheit findet sich dieser Schadstoff auch in Pausenbroten wieder, deren Belag, Butter, Käse und Wurst, diesen Stoff geradezu magnetisch anzieht. Gegen geltende Verordnungen und Gesetze verstößt dies nicht, trotzdem mag die Besorgnis nicht weichen. Vor einiger Zeit wurde von einem renommierten Institut in Erlangen gemeldet, dass die Belastung mit diesen Weichmachern in der Bevölkerung dreimal höher ist als bisher gedacht – bei Kindern zudem doppelt so hoch wie bei Erwachsenen.

Dies ist besonders problematisch, da Kinder besonders empfindlich gegen Umweltschadstoffe sind, weil sie sich in der Entwicklung befinden. Phthalate sind dafür bekannt, insbesondere die sich entwickelnden männlichen Geschlechtsorgane zu schädigen. Junge Männer in Deutschland haben heute Probleme mit ihrer Zeugungsfähigkeit wie keine Generation vor ihnen.

Ein neues europäisches Chemikalienrecht, das deklariert, welche Stoffe in den Produkten enthalten sind, welchen Stoffen wir unsere Kinder in Wohnung und Schule aussetzen, ist gerade in Kraft getreten. Es bleibt zu hoffen, dass Verbesserungen der chemischen Belastung unserer Umwelt nicht unter der Lobbyarbeit der Industrie auf die lange Bank geschoben werden. Denn bessere Regelungen und vor allem die Durchsetzung bestehender Vorschriften können unsere Kinder vor unberechenbaren Schadstoffcocktails schützen.



Dr. Andreas Gies
Umweltbundesamt

bleibt und alle Kinder zugleich ein Buch zu Hause haben, das sie erst zum Ende des Schuljahres wieder in die Schule bringen.

2. Ein Großteil des Ranzengewichts macht das Schulfrühstück aus. Ihr Kind sollte deshalb auf die Mitnahme von Getränken verzichten. Die Verköstigung mit Schulmilch und Mineralwasser sollte in der Schule organisiert werden (s. S. 35 ff.).

Witterungsbeständigkeit: Der Ranzen muss Wind und Wetter standhalten. Laut DIN-Vorschrift 58124 darf weder Regen eindringen noch Wasser durch den Boden gelangen, falls die Tasche mal kurz in eine Pfütze gestellt wird.

Halbarkeit: Ihr Kind wird seinen Ranzen einige Jahre lang brauchen. Üblicherweise wechseln die Kinder während der 4. Klasse die Schulmappe und wenn sie dann nicht von

einem anderen Kind übernommen wird, hat sie ausgedient.

Laut „ÖKO-TEST“ 4/2010 waren alle Ranzen mit den problematischen Phthalaten belastet und die Inhaltsstoffe enthielten PVC, PVCD oder chlorierte Kunststoffe (s. Kasten oben).

Aus diesem Grund hatten trotz der sehr guten Ergebnisse bei der Sicherheit und der optischen Warnwirkung die vier besten Modelle nur befriedigend als Testurteil erhalten.

Befriedigend: DerDieDas Fliegengewicht; School-Mood-Timeless II; Scout Easy II; Scout Nano Joy.

Aufgrund mangelhafter oder gar ungenügender optischer Warnwirkung und wiederum aufgrund der Inhaltsstoffe wurden die übrigen mit mangelhaft und schlechter bewertet.

Mangelhaft: Die wilden Kerle Big Light; McNeill Ergo Light; Sam-



Stiftung Warentest **Schulranzen** 4 / 2009

www.test.de	Mittlerer Preis für Ranzen / Ranzenset in Euro ca.	Täglicher Gebrauch	Material-eigen-schaften	Optische Warnwir-kung	Schadstoffe	test - QUALITÄTS-URTEIL
Gewichtung		50%	30%	20%	0%	100%
Scout Easy II	120 / Kein Setangebot ¹⁾	+	++	++	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (1,8)
Scout Maxi	120 / Kein Setangebot ¹⁾	+*)	++	+	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (1,9)
Sammies by Samsonite Optilight DIN	109 / Kein Setangebot ¹⁾	+*)	++	++	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,0)
Scout Mega	130 / Kein Setangebot ¹⁾	+	+	○	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,2)
DerDieDas Fliegengewicht	Nur Setangebot / 130	○*)	++	++	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,4)
Herlitz Masters SL DIN	Im Set angeboten ^{3)/ 129}	+	+	+	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,4)
Jack Wolfskin Schoolmate Safety XT	110 / Kein Setangebot ¹⁾	○*)	++	++	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,4)
Spiegelburg Ergo Style fluoreszierend	Nur Setangebot / 149	+	○	+	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,4)
McNeill Ergo-Light 900 DIN	Nur Setangebot / 120	+	○	+	Keine Beanstandungen ²⁾	GUT (2,5)
School-Mood Timeless II	110 / 160	⊖	-*)	+	Keine Beanstandungen ²⁾	AUSREICHEND (4,3)
McNeill Ergo-Light Compact	Nur Setangebot / 145	○	○	-*)	Keine Beanstandungen ²⁾	MANGELHAFT (5,0)
Step by Step by hama	Nur Setangebot / 159	+	++	-*)	Keine Beanstandungen ²⁾	MANGELHAFT (5,0)

Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), — = Mangelhaft (4,6–5,5). Bei gleichem Qualitäturteil Reihenfolge nach Alphabet. *) Führt zur Abwertung.

Tabelle / Quelle: Stiftung Warentest („test“ 4/2009)

mies by Samsonite; Step by Steb Schulrucksack; Tatonka.

Ungenügend: Esprit Ergo-Comfort. Anders als „ÖKO-TEST“ fand die Stiftung Warentest im Jahr davor keine Phthalate und kam zu einem positiveren Ergebnis (s. Tabelle links).

■ **Turnbeutel**

In vielen Fällen wird der Turnbeutel ebenso wie die Federmappe zusammen mit dem Ranzen im gleichen Design erworben.

Der Beutel sollte aus umweltfreundlichem Material – Leinen oder Jute – bestehen. Auch hier sollten Hersteller oder Händler garantieren, dass möglichst kein Kunststoff, insbesondere kein PVC, verwendet wurde. Beutel aus Baumwolle sollten mit pflanzlichen Ölen und Wachsen imprägniert sein.



Hefte, Schreib- und Zeichenblöcke

PAPIER

Um es gleich deutlich vorab kundzutun: Das Wichtigste bei den umweltfreundlichen Schulmaterialien ist die Verwendung von TCF-Papier aus 100 % Altpapier, welches – im Gegensatz zum elementaren chlorfreien ECF-Papier, das mit dem stark umweltschädigenden Chlordioxid gebleicht wurde – unter völligem Verzicht auf Chlorverbindungen hergestellt wird. TCF-Papier gibt es, auch für Grundschulhefte

und Zeichenblöcke, u. a. von Greenpeace, in größeren Mengen bei den Versandanbietern (s. S. 10) ab 0,29 €, womit die Kaufhäuser mit Frischfaserpapier zwar gelegentlich billiger sind, jedoch Ketten, wie McPaper und der übrige Facheinzelhandel, mit ihrem Frischfaserangebot deutlich unterboten werden.

„Öko“ ist also nicht nur besser, sondern auch billiger. Umweltfreundliche Hefte gibt es in allen

Ausführungen – als Grundschul- und DIN-A-4-Hefte, als Oktav-, Aufgaben- und Notenhäfte sowie als Schreib-, Spiral-, Schul-, Mal- und Zeichenblöcke. Sogar Heftumschläge können aus Recyclingpapier statt aus Kunststoff bezogen werden, von Herma ab 0,33 €. Schnellhefter aus Recyclingpapier bietet Elba ab 0,35 € an.

Papier spielt in der Schule nämlich eine ganz große Rolle – auch

mengenmäßig: 200 Millionen Hefte werden pro Jahr in Deutschland verwendet. Deshalb lohnt sich der Einsatz umweltverträglicher Produkte hier besonders. Schulhefte aus Recyclingpapier erkennt man am Blauen Engel. Damit ist auch garantiert, dass keine allergisierenden und krebserregenden Stoffe im Papier sind. Für die Herstellung von Frischfaserpapier wird doppelt so viel Energie und fünfmal so viel Wasser benötigt wie für Recyclingpapier.



„Die manuelle Beschreibbarkeit von Recyclingpapier ist bei allen benutzten Schreibmitteln ebenso gegeben wie bei allen anderen Vergleichspapieren“ (Umweltbundesamt). Gleiches gilt für die Haltbarkeit. So ist es nur folgerichtig, wenn innerhalb der Berliner Verwaltung der Kauf von Recyclingpapier verbindlich vorgeschrieben ist („Ausführungsvorschriften für umweltfreundliche Beschaffung und Auftragsvergabe nach der Verdingungsordnung für Leistungen“, Amtsblatt S. 3752-3754, 55. Jahrgang; im Internet über www.umweltbildung-berlin.de/abfall herunterzuladen). Den öffentlichen Schulen bleibt also – wenigstens dem Recht nach – gar nichts anderes übrig, als Artikel zu kaufen, die mit dieser Vorschrift übereinstimmen. Und das sollten Sie als Eltern unterstützen.

Den Blauen Engel für Schulhefte und Blöcke haben u.a. folgende Firmen verliehen bekommen: Bacher & Demmler, Herlitz, Landré sowie Vencermos. In manchen Kaufhäusern sind Hefte aus Recyclingpapier deutlich teurer als solche aus Frischfaserpapier. Das muss nicht sein!

In größeren Mengen gibt es günstige Angebote von den Versandanbietern (s. S. 10). Zur Förderung des Absatzes von Recyclingpapier wurde das „Papierwende Netzwerk Berlin“ gegründet (s. Anzeige S. 21). Auf der Internetseite www.papierwende-berlin.de/liste.html finden Sie ein Verzeichnis der Geschäfte in Berlin, die Recyclingpapier verkaufen. „Öko“ ist also nicht nur besser, sondern auch billiger und dennoch sind bisher nur 10 % der Schulhefte aus Recyclingpapier – da bleibt viel zu tun.

Wenn zum Malen oder Zeichnen doch einmal weißes Papier bester Qualität nötig ist, sollte total chlorfrei gebleichtes Material verwendet werden. Das gibt es u. a. von Pelikan.

■ Die dunklen Seiten der weißen Blätter

Papier wird aus Holz hergestellt, holzfreies Papier aus Zellstoff, der ebenfalls aus Holz gewonnen wird. So sind „Holzfrei, aus chlorfrei gebleichten Faserstoffen“ oder „Aus 100 % Zellulose“ im Blick auf den Schutz der Wälder offenkundig nichtssagende Angaben. Will man den Holzverbrauch senken, muss man Recyclingpapier verwenden. Doch der Anteil des Recyclingpapiers am Markt ist seit einiger Zeit rückläufig. Bei den Schulmaterialien beträgt er vielerorts nur noch 5-10 %, 1990 waren es bis zu 70 %.

Knapp ein Fünftel der weltweit geschlagenen Bäume wird zur Papierherstellung verwandt. Hierfür erfolgen insbesondere in Urwaldgebieten der nördlichen Halbkugel, namentlich in Kanada, Finnland und Russland, enorme Holzeinschläge. Als Folge dieser Einschläge werden ganze Ökosysteme zerstört.

Dadurch war etwa in Kanada nicht nur das Überleben des Grizzlybären gefährdet, sondern auch Waldvölker, wie die Nuxalk in Britisch-Kolumbien, Kanadas westlicher Provinz, liefen Gefahr, ihrer Heimat sowie ihrer wirtschaftlichen und kulturellen Grundlage beraubt zu werden. Fast 15 Jahre andauernde weltweite Proteste und Prozesse konnten dem einen Riegel verschieben. Ein großer Erfolg der Umweltschützer, aber es gibt noch viele derartige Probleme und viel zu tun.

In Helsinki demonstrierte Greenpeace gegen einen bedeutenden deutschen Großverlag, der in Finnland Bäume abholzen lässt und sich hierzulande gerne ein grünes Mäntelchen umhängt.

Hinter den USA, China und Japan liegt Deutschland mit einem Papierverbrauch von 18.545.000 t weltweit an vierter Stelle; pro Person und Jahr sind das 225 kg.

TIPP

ALTPAPIERSAMMELN

Machen Sie mit beim Altpapiersammeln! Aber achten Sie auf Sortenreinheit. Sie ist entscheidend für eine hochwertige Verwertung des Altpapiers. Vermeiden Sie darum Fehlwürfe möglichst vollständig. Fettige, verschmutzte oder mit Kunststoff oder Aluminium beschichtete oder mit Klebebandern beklebte Verpackungen gehören ebenso wie Durchschreibe- und Kohlepapiere nicht in die Altpapiersammlung.

■ Logos, Logos, Logos ...

Die „Vereinigung deutscher Hersteller für umweltschonende Lernmittel“ vergibt die Logos „Aqua pro natura“ und „Weltpark Tropenwald“, die auf Papier „aus Zellstoff im geschlossenen Kreislauf chlorfrei gebleicht und kein Zellstoff aus den Tropen“ hinweisen. Die Zeichen täuschen nicht vorhandene Ökoqualität vor, weil das Problem besonders die nordischen Urwälder sind. Ihre Einführung Anfang der 90er Jahre war eine der Ursachen für den drastischen Rückgang des Gebrauchs von Recyclingpapier.

Ganz anders verhält es sich mit den beiden Logos „ÖKOPapier 100 % Altpapier“ und „vup“, die ebenso wie der Blaue Engel für Recyclingpapier stehen. „Recyclingpapier“ oder „Umweltschutzpapier“ sind keine geschützten Zeichen und damit wertlos – es sei denn, die Aufschrift lautet: „100 % Recyclingpapier“ resp. „100 % Umweltschutzpapier“.

ANZEIGE



VCD
Verkehrsclub
Deutschland

Angebote für Familien, Schulen und Kindergärten.

» Der Klassiker: VCD Tourenplaner

Seit 16 Jahren das Standardwerk für Ausflüge mit Bus, Bahn, Fahrrad und zu Fuß ab Berlin: 200 Ziele in Brandenburg und Polen, an der Ostsee, im Harz und der Sächsischen Schweiz. In deutscher und englischer Sprache, mit Fahrplänen und Tarifinformationen. Preis 3 Euro.

» PIXI-Heft »Auf dem Schulweg«

Geeignet für Projektarbeit in Schulen und Kindergarten, sowie Laufbus-Aktionen.

» Die Mobilitätsfibel

regt Eltern von Schulanfängern an, ohne Auto mit ihren Kindern das Wohnumfeld und das alltägliche Verkehrsgeschehen zu entdecken und frühzeitig selbstständige Mobilität zu entwickeln.



VCD Nordost e.V. Geschäftsstelle | Yorckstraße 48 | 10965 Berlin | Tel 030 446 64 34 | info@vcd-nordost.de | www.vcd-nordost.de / www.vcd-tourenplaner.de



Aufklärung im grünen Bereich?

Wie unsere Schützlinge lernen, mit ihrer Umwelt zu haushalten

Wo entsteht eigentlich die Milch für meine Cornflakes? Im Supermarkt? Und was wird aus ihrer leeren Verpackung? In einer Großstadt wie Berlin bekommen unsere Kinder nicht selbstverständlich die richtigen Antworten auf ihre ganz natürlichen Fragen. Deshalb gilt es, mit schulischen sowie außerschulischen Projekten gezielt ihr Interesse zu wecken.

■ Kinder müssen selbst erleben, dass die Kuh nicht lila ist.

Der korrekte Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen beginnt beim Begreifen, wie die Dinge eigentlich entstehen. Das Ausprobieren lässt auch die Kleinsten verstehen, wo die Produkte, die täglich für unseren Bedarf zur Verfügung stehen, herkommen, wie sie produziert werden und welcher Aufwand dafür eigentlich notwendig ist.

Erste Adresse für die Unterstützung dieser Ziele sind die „Grünen Lernorte“ der Stiftung Naturschutz Berlin (www.stiftung-naturschutz.de/gruene-lernorte). Darunter finden Eltern, Erzieher und Lehrer eine Bandbreite außerschulischer Projekte. Kinder zwischen 6 und 14 Jahren haben hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen Natur und Umwelt zu erlangen. Sie sollen als Anregungen für Ausflüge oder Projektstage neben dem „normalen Unterricht“ gelten.

Dabei werden Erlebnisorte sämtlicher Themenbereiche angeboten. Unternehmen mit dem Fachbereich Energie und Klima, Umweltzentren der Stadt, Naturschutzeinrichtungen, Werkstätten und Waldschulen freuen sich auf kleine und große Neugierige.

■ Mit Bienchen und Blümchen zu einer sauberen Stadt

Einer Mehrzahl dieser Einrichtungen geht es um die intensive Beziehung zwischen Mensch und Natur. Zum Erleben und Lernen laden auf der „Öko-Insel im FEZ“, dem größten gemeinnützigen Kinder-, Jugend- und Erwachsenenzentrum Deutschlands, ein tropisches Gewächshaus und ein Öko-Garten ein. Und egal, ob Mini-Regenwald, Lehmbackofen oder Bienenhof – „Aha-Momente“ sind garantiert. Denn vielfältige Inhalte von Artenschutz, gesunder Ernährung bis hin zur Funktion regenerativer Energien werden durch fachkundiges Personal erklärt.

Von anderen lernen kann man auch im „Interkulturellen Garten Lichtenberg“. Menschen internationaler Herkunft betreiben hier eine Garten-gemeinschaft und geben ihr Wissen zur Pflanzen- und Bienenkunde weiter. Denn neben rund 30 Familien fühlen sich hier auch zwei Feldhasen und ein Bienenvolk wohl.

Vom Großstadtschungel direkt auf Elefantensafari? Auch das steht in der Tierparkschule nahe dem

Schloss Friedrichsfelde auf dem Programm. Hier können Heranwachsende die Flora und Fauna unseres Planeten mithilfe von Pädagogen und rahmenbezogenem Unterrichtsmaterial kennenlernen. Und die heimische Tier- und Pflanzenwelt? Sie kann man im „Sonnenhaus“ in Berlin-Zehlendorf entdecken. Auf dem weiträumigen Gelände darf außerdem experimentiert, gewerkelt, gebastelt, gebacken oder in geselligen Runden am Lagerfeuer gegessen werden.

■ Für mehr Müll auf dem Lehrplan

Auch die Berliner Stadtreinigung (BSR) fühlt sich als ökologisches Unternehmen verantwortlich für die schulische und vorschulische Bildung von Kindern und Jugendlichen im Bereich Umwelt. Mit dem „BSR-Erlebnisprogramm für Vorschulkinder“ bietet das Unternehmen pädagogischen Fachkräften eigens für die Zielgruppe entwickelte Bildungsmaterialien zu den Themenfeldern Abfallvermeidung, -trennung, -verwertung und Sauberkeit in der Stadt. Damit können beispielsweise Projektstage ohne aufwändige Vorbereitung gestaltet werden. Der innovative Ansatz liegt dabei in der Verknüpfung von Umweltbildung mit frühkindlicher Sprachförderung – insbesondere auch für Kinder mit Deutsch als Zweitsprache.

Beispielsweise Lernspiele und -plakate sowie farbige Abfalleimer kön-

nen sauberes Trennen ebenso altersgerecht wie praktisch erklären. Auch die BSR-Erlebnistage mit „Dino, dem Müllmann,“ oder „Fridolin, dem Kompostwurm,“ erzeugten bisher jedes Mal große Augen. Für Schüler der Primar- und Sekundarstufen werden Projektstunden oder auch ganze Projektstage zur „Kreislaufwirtschaft“ und „Sauberkeit in der Stadt“ angeboten. Und auch hier wird Erlebnis groß geschrieben: Die Einheiten werden nämlich zusätzlich durch Besuche an außerschulischen Lernorten, z. B. auf den Anlagen der Berliner Stadtreinigung, ergänzt.

Netzwerke für nachhaltige Zukunft

Sie haben schon Tradition, die Projekte und Kooperationen der Stiftung Naturschutz Berlin und der Berliner Stadtreinigung. Eigentlich auch kein Wunder, denn die gemeinsame Zielsetzung ist die nachhaltige Entwicklung unserer Hauptstadt. So beteiligt sich die BSR seit einigen Jahren aktiv und als Unterstützer beim Langen Tag der StadtNatur. Gemeinsam haben wir den Förderfond Trennstadt mit Leben erfüllt und nicht zuletzt unterstützt die BSR bereits seit langer Zeit die jährliche Publikation „Schulzeit“. Eine sinnvolle Hilfe für Kinder, Eltern und Lehrer, in der übersichtlich zusammengefasst ist, was auch bereits in der Schule und bei den Schulmaterialien für die Zukunft getan werden kann.

Kinder sind die Zukunft, das ist bei der BSR kein Lippenbekenntnis, sondern täglich gelebtes Engagement. Wir bieten jungen Menschen mit einer hochwertigen Ausbildung in zukunftsorientierten Berufen einen guten Start ins Erwachsenenleben, kümmern uns auch um die Jugendlichen, die nicht ganz so gute Startchancen haben und unterstützen Kinder- und Jugendeinrichtungen. Zudem liegt ein Schwerpunkt unserer Abfall- und Umweltberatung bei den Angeboten für Kinder und Jugendliche, denn – wie es so schön heißt – was Hän'schen nicht lernt ... BSR Erlebniswelten heißt zu Recht der bunte Blumenstrauß von Angeboten für Kitas und Grundschulen, denn wir arbeiten mit Spaß an den Themen.

Ohne erhobenen Zeigefinger können dabei die Kinder Umwelt- und Ressourcenschutz im wahrsten Sinne „begreifen“, beim Spielen, zusammen mit Dino, dem Müllmann, oder Fridolin, dem Kompostwurm. All diese Angebote finden sich auch in der „Schulzeit“ wieder.

Und so wünschen wir uns, dass die Eltern und viele Lehrerinnen und Lehrer die Angebote und Hinweise in diesem Heft nutzen, um gemeinsam mit der Stiftung Naturschutz, der BSR und allen anderen beim Thema Nachhaltigkeit Engagierten ein Netzwerk für die Zukunft zu bilden.



Vera Gäde-Butzlaff
Vorstandsvorsitzende
der Berliner Stadtreinigung (BSR)



Aller Anfang ist schwer

SCHREIBGERÄTE & CO.



Ökologisch optimal sind Schreibgeräte, die mit trockenen Minen oder mit nachzufüllender Tinte funktionieren. Nicht alle Farben und Tinten sind frei von Lösungsmitteln. Wenn ein entsprechender Stift benötigt wird, sollte ein Lösungsmittel auf Alkoholbasis verwendet werden, da Kinder manchmal an ihrem Füller lutschen. Deshalb sollte auch nur blaue oder schwarze Tinte verwendet werden. Bei anderen Farben können gesundheitsschädigende Substanzen enthalten sein. Viele schwarze Tinten haben übrigens noch einen weiteren Vorteil: Sie sind frei von Konservierungsstoffen.

Die Lineale sollten aus Holz sein. Der Grund liegt nicht in der prinzipiellen Ablehnung von Kunststoffen, sondern im derzeitigen Angebot. Es gibt kein Kunststofflineal, das als Recycling-Produkt den Blauen Engel führt. Vielmehr steht zu befürchten, dass den Linealen als Weichmacher Phthalate zugesetzt sind, die ausgesprochen problematisch sind (s. S. 10). In „test“ 9/2008 wurden exemplarisch Brunnen Friends of Earth und Toppoint Lineal Flexibel analysiert, beide waren belastet, Toppoint sogar sehr stark.

TIPP LINKSHÄNDER

Für eine ganze Reihe von Füllern gibt es Modelle für Linkshänder, u. a. von Herlitz. Wenig bekannt ist, dass es für Linkshänder aber auch spezielle Anspitzer, Lineale etc. gibt.

■ Blei- und Buntstifte

Bleistiftminen enthalten, anders als der Name vermuten lässt, kein Blei, sondern Graphit und Ton. Und das ist das einzig Harmlose, dass in diesem Zusammenhang zu sagen ist. Trotz jahrzehntelanger Kritik ist die Qualität der Buntstifte grauvoll.

In den Minen findet man aromatische Amine und krebserregendes Anilin sowie Ersatzweichmacher in den Lacken, die oftmals auch Erbgut verändernde und Krebs auslösende polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK), halogenorganische Verbindungen und – bei Importen – Schwermetalle enthalten. Laut „ÖKO-TEST“ 10/2011 war fast die Hälfte der Stifte, an denen nicht selten Kinder kauen, voller problema-

tischer Chemikalien, auch Stifte bekannter Hersteller.

Sehr gut: Bic Kids Ecolutions Evolution Triangle.

Gut: 8 Farb Mammut Super Dicke Buntstifte, sechskantig von Ökonorm in Naturwarenläden.

Befriedigend: Artemis Plant Colour Pencils, sechskantig; Eberhard Faber 24 Tri Winner Dicke Farbstifte, dreikantig; Herlitz 10 Buntstifte Jumbo, sechskantig; Lamy 4 Plus Farbstifte mit superdicker Mine, dreikantig; Lyra Groove, dreikantig, Maped Color’Peps Triangular; Pelikan Dicke Buntstifte, dreikantig.

Ausreichend: Basic Concept 12 Buntstifte in Metallbox mit Anspitzer, sechskantig.

Ungenügend: Castello Kids Buntstifte 24er Pack, rund; Crayola Mini

Kids Maxi Buntstifte, sechskantig; Die Spiegelburg Prinzessin Lillifee Jumbo-Buntstifte, dreikantig; Faber-Castell 12 Jumbo Grip Farbstifte, dreikantig; Kores Jumbo Kolores Triangular; Stabilo 12 Dicke Farbstifte Trio; Staedtler Tricki Dicki 10 Dreieckige Farbstifte; Toppoint 12 Jumbo Dreikant Buntstifte; Topwrote Kids Farbstifte mit Spitzer, sechskantig.

Besser sind deshalb unlackierte Stifte oder welche mit Lebensmittelfarben (zum Beispiel bei Lyra oder Vitacolor). Schwan-Stabilo hat den mit Bienenwachs beschichteten Stift Woody im Angebot, der so länger sauber bleibt. Lyra hat verschiedene Stifte im Angebot, u. a. den dreiflächigen Stift Ferby, der sich besonders gut halten lässt, mit einem aus

	Preis pro Packung in Euro / Anzahl Stifte	Preis pro Stift in Euro	Lösemittel	
			Benzol	Toluol, Ethylbenzol, Xylol
NICHT BELASTET				
Bic Kids Kid Couleur Medium EAN 3 270220 002727	3,80 / 12	0,32	++	++
Eberhard Faber Duo-Fasermaler Art.-Nr. 3209 P10	4,80 / 10	0,48	++	++
Faber-Castell Grip Colour Marker Art.-Nr. 15 53 10	3,50 / 10	0,35	++	++
Geha Fasermaler Dick + Dünn Art.-Nr. 925 602	4,00 / 10	0,40	++	++
Herlitz Doppelfasermaler Art.-Nr. 8651408	2,99 / 10	0,30	++	++
Kik / Doppelfasermaler Flomaster Fix Art.-Nr. 6789600	1,99 / 16	0,12	++	++
Mäc-Geiz / Kid's World by Connor Fasermaler EAN 4 042822 012560	0,55 / 10	0,06	++	++
Mäc-Geiz / Kid's World by Connor Zweispitzfasermaler EAN 4 042822 012584	1,00 / 10	0,10	++	++
pbs factory Doppelfasermaler Art.-Nr. 00675	1,99 / 10	0,20	++	++
Pelikan Colorella duo Fasermaler Art.-Nr. 973 172	4,30 / 10	0,43	++	++
Stabilo Pen 68 Art.-Nr. 6810 PL	7,95 / 10	0,80	++	++
Staedtler Noris Club Doppelfasermaler Art.-Nr. 320 NWP10	4,00 / 10	0,40	++	++
Toppoint Fasermaler Art.-Nr. 63180	0,70 / 18	0,04	++	++
GERING BELASTET				
Idena Duo Fasermaler Art.-Nr. 62.1420	2,49 / 10	0,25	++	○
Rheita Fasermaler Art.-Nr. 26-10	1,59 / 10	0,16	++	○
Toppoint Schüleretui (Fasermaler) Art.-Nr. 47300	3,50 / ³⁾		++	○
Zeeman / Water Color Pens Art.-Nr. C.29546 ²⁾	0,99 / 18	0,06	++	○
BELASTET				
TipTop Schüleretui (Fasermaler) Art.-Nr. 47250	3,50 / ³⁾		++	⊖
STARK BELASTET				
Woolworth / Smily Fasermaler EAN 4 332878 075801 ²⁾	0,79 / 12	0,07	– ¹⁾	⊖
In den geprüften Faserstiften wurden keine freisetzbaren Metalle, sensibilisierenden Farbstoffe oder Konservierungsstoffe gefunden. 1) Nicht verkehrsfähig. Grenzwert für Benzol von 5 mg/kg überschritten. 2) Laut Anbieter Produkt inzwischen aus dem Handel genommen. 3) Preis pro Schüleretui mit 50 Teilen.				

Tabelle / Quelle: Stiftung Warentest („test“ 9/2008)



Massivholz bestehenden Stiftende (wegen des Knabbers). Beim Versandhaus „memo“ (s. S. 10) gibt es ebenfalls dreiflächige Stifte (aus FSC-zertifiziertem Holz) recht preisgünstig (Großpackungen 144 Stifte à 0,22 € pro Stift).

■ Tintenpatronen

Ein Drittel der von „test“ 9/2008 geprüften Tintenpatronen war mit problematischen Chemikalien belastet.

Unbelastet: Herlitz Tintenpatronen, königsblau; Herlitz Universal-Tintenpatronen, schwarz; Kreuzer Tintenpatronen, königsblau; Lamy T 10 Großraum-Tintenpatrone, blau; pbs factory Tintenpatronen, blau; Pelikan 4001 Tintenpatronen TP/6, königsblau; Pelikan Tintenpatronen TP/6, schwarz; Stabilo's move easy. Blau; Toppoint Tintenpatronen, blau.

Belastet: Mäc-Geiz/Connor Tintenpatronen, königsblau; Online Kombipatronen, königsblau; Schneider Tintenpatronen, blau; School Products Tintenpatronen, blau.

■ Kugelschreiber

Wenn schon Kugelschreiber, dann sollte es einer mit auswechselbarer Mine und einem Gehäuse aus – möglichst heimischem – Holz, Recycling-Kunststoff oder Recycling-Pappe sein.

Viele Minen enthalten Substanzen, die u. a. im Verdacht stehen, krebs-erregend zu sein.

Empfehlenswert: Laut „ÖKO-TEST“ 3/1999: Bruynzeel 2000; Corvina 51; Kenex Ballpens; Paper-Pen; Senator Art 2362; Staedtler Stick 430 M.

■ Filzstifte und Fineliner

Ausgesprochene „Giftcocktails“ stecken in vielen Filzschreibern oder Markern. Behörden und Schulen in Berlin dürfen solche Stifte gar nicht kaufen; sie genügen nicht den „Ausführungsvorschriften für umweltfreundliche Beschaffung“ (S. 13). Whiteboard-Maler, Allesmarker und permanente Stifte sind in jedem Fall wegen der in ihnen enthaltenen Chemikalien für Grundschulkindern ungeeignet.

Wenn Ihr Kind unbedingt einmal Filzstifte haben möchte – und das beginnt so im Alter von 5 Jahren – sollten Sie ihm nachfüllbare kaufen. Die „Magic Colours“ Doppelfaser-maler von Herlitz haben Kap-pen mit Atemluftkanal, sodass wei-ter geatmet werden kann, falls die Kappe, doch einmal in den Mund genommen, versehentlich herunter-geschluckt wurde und im Atemweg hängen bleibt.

Die Stiftung Warentest überprüfte Faserstifte auf Lösemittel mit einem problematischen Ergebnis: Ein Drit-tel war nicht einwandfrei.

Bei den drei überprüften Gelstiften war das Ergebnis noch problemati-scher:

Unbelastet: Slammer Glitter-Kle-bestifte.

Stark belastet: Kik / Gelstifte Glit-ter & Pastell; Mäc-Geiz / Kid's World by Connor Gelschreiber.

„ÖKO-TEST“ gab im Heft 5/2010 Bewertungen von 20 Filzstiften ab:

Sehr gut: Crayola Supertips; De-bell Colore & Scrittura 12 Faserma-ler; Giotto Be-bè Super Faserstifte; Ökonorm Faser-maler und 1 Lösch-stift; Smily Breitfaser-maler.



TIPP

Totgesagte leben länger!

Kurze Stifte müssen nicht sofort in den Müll wandern. Es gibt Stiftverlängerer aus Metall für 1€. Sie werden einfach auf den Stiftrest aufgesteckt – und schon liegt er wieder gut in der Hand.

Gut: Bic Kids Couleur XL Faser-maler; Idena 10 Duo Faser-maler; Mala; Pelikan Colorella Duo Faser-maler; Stabilo Trio Scribbi Faser-maler; Staedtler Noris Club Jumbo Faser-maler; Toppoint Faser-maler.

Befriedigend: Pbs Factory 10 Doppel-Faser-maler; Top Model Faser-maler.

Ausreichend: Herlitz Pretty Pets Faser-maler; Lego Mars Mission 10 Twin-Stars; Luxor 24 Faser-maler.

Mangelhaft: Ren Art Blendy Pens Finger Tips – 12 Farben.

Ungenügend: Faber-Castell 10 Grip Colour Marker.

■ Textmarker

Texte lassen sich gut mit in Holz gefassten Bunt- und Leuchtstiften markieren. Diese sogenannten Trockentextmarker enthalten eine farbgebende, fluoreszierende Mine, die ohne Lösemittel auskommt. Leider hat bisher kein Stift den Blauen Engel für abfallarme und Ressourcen schonende Textmarker.

Empfehlenswerte Trockentextmarker: Lyra Fluorliner und der mit nachfüllbaren Minen ausgestattete memo marker (s. S. 10).

Empfehlenswerte Textmarker (flüssig, auf Wasserbasis): Edding 24 EcoLine, nachfüllbar; Pelikan Textmarker 440, nachfüllbar; Merz & Krell Senator Aqua-Wonder, nachfüllbar; sowie Ökonorm, im Naturwarenladen, Sticks nachfüllbar.

■ Federtasche

Beim Kauf von Federtaschen sollte man nach leeren Ausschau halten, denn die Komplettangebote sind zu meist mit billigen und umweltbelastenden Stiften, Radiergummis u. a. gefüllt. Umweltfreundliche Materialien sind Leder, am besten Recycling-Leder, Leinen oder Jute. Auf jeden Fall sollten Hersteller oder Händler garantieren, dass kein PVC verwendet wurde. Gut geeignet für Schulanfänger sind Etuis zum Aufklappen, in denen die Stifte übersichtlich aufbewahrt werden.

■ Radiergummi

Radiergummis gibt es aus Natur- und Synthekautschuk sowie aus PVC. Letzteres ist ein äußerst problematischer Stoff, der nur verwendet werden soll, wenn es keine Alternativen gibt, z. B. bei fluoreszierenden Streifen auf dem Schulranzen. Sonst sollte er nicht verwendet werden, vor allem nicht, wenn Kleinkinder in der Familie sind, die die Radiergummis herunterschlucken könnten. Die Magensäure greift das PVC an, das dann im Verdauungstrakt hart wird und Verletzungen verursachen kann. Ferner sind oft Phthalate zugesetzt, die mit der Zeit ausdünsten und gesundheitlich riskant sind (s. S. 10). Die Alternative zu den PVC-haltigen Radiergummis sind die aus Naturkautschuk, die aber in geringem Maße Problemstoffe enthalten können. So empfehlen sich für Kinder Radierer aus thermoplastischem Kunststoff, der zwar aus Erdöl hergestellt wird, jedoch frei von Schadstoffen ist. Das Versandhaus „memo“ (s. S. 10) bietet Radierer ab 0,52 € an. Die Stiftung Warentest überprüfte eine ganze Reihe von Radiergummis.

■ Tintenkiller und Korrekturmittel

Eigentlich gibt es eine ganz einfache Methode, Fehler zu korrigieren: Durchstreichen. Doch Tintenkiller

stehen hoch im Kurs. Bei den Korrekturflüssigkeiten existieren heute Alternativen zu Produkten mit gesundheitsgefährdenden Lösungsmitteln. Pelikan und Tipp-Ex bieten Korrekturflüssigkeiten auf Wasserbasis an.

Muss ein Fehler wirklich „unsichtbar“ gemacht werden, empfehlen sich Korrekturbänder oder Korrekturroller, „Mäuse“ genannt. **Empfehlenswert:** Tesa Korrekturroller ecologo aus Recyclingkunststoff, nachfüllbar und ohne Lösungsmittel.

test	Schadstoffe in Radiergummis				
	Preis pro Packung in Euro / Anzahl	Preis pro Radiergummi in Euro	Phthalat-Weichmacher		PAK
			In Spielzeug verbotene	In Spielzeug für Kinder unter 3 Jahren verbotene	
NICHT BELASTET					
Bic Galet Art.-Nr. 400847720	1,25 / 1	1,25	++	++	++
Brunnen Friends of Earth Radiergummi Art.-Nr. 10-29 890 34	0,39 / 2	0,20	++	++	++
Brunnen Radiergummi in Erdnussform Art.-Nr. 10-29 886 01 3)	1,50 / 3	0,50	++	++	++
Diddl Diddlina Radierer in Lippenstiftform Art.-Nr. 4281 A	1,50 / 1	1,50	++	++	++
Faber-Castell Grip 2001 Eraser Art.-Nr. 18 71 01	1,55 / 1	1,55	++	++	++
Herlitz Radierer DG 36 Art.-Nr. 8685703	0,99 / 2	0,50	++	++	++
Idena Radierer Art.-Nr. 52.2023	1,00 / 2	0,50	++	++	++
Kik / Radiergummi-Stift Art.-Nr. 9072800	0,50 / 1	0,50	++	++	++
Läufer & Gutenberg Doppel-Läufer Universal-0420	0,85 / 1	0,85	++	++	++
Mäc-Geiz / Connor Radierstift EAN 4 042822 006750	0,55 / 1	0,55	++	++	++
pbs factory Radiergummi als Erdnuss Art.-Nr. 02490 3)	1,49 / 3	0,50	++	++	++
pbs factory Radiergummi mit kleinem 1x1 Art.-Nr. 02538	0,99 / 1	0,99	++	++	++
Pelikan BR 40 EAN 4 012 700 619563	0,75 / 1	0,75	++	++	++
Stylex Eraser 01812 EAN 4 044186 018127	1,00 / 4	0,25	++	++	++
GERING BELASTET					
Edding DR 15	1,20 / 1	1,20	○	++	++
pbs factory Radiergummi mit Tiermotiven Tropical Art.-Nr. 02487 1)	1,49 / 3	0,50	++	○	++
Tedi / Radiergummistift Nr. 89592001331000000100	1,00 / 1	1,00	○	++	++
BELASTET					
Hertie / Radiergummi-Stift Bentsia ORB5 EAN 4 710736 682062	0,99 / 1	0,99	○	⊖	++
pbs factory Radiergummi als Eis am Stiel Art.-Nr. 02466 1) 3)	0,99 / 1	0,99	○	⊖	++
pbs factory Radiergummi als Lippenstift Art.-Nr. 02476 1)	1,99 / 1	1,99	○	⊖	++
Staedtler Mars plastic Art.-Nr. 526 50 2)	1,40 / 1	1,40	++	⊖	++
Toppoint Radiergummi Art.-Nr. 34080	0,99 / 3	0,33	○	⊖	⊖
STARK BELASTET					
Hertie / Pelikid	0,20 / 1	0,20	–	++	++

1) Laut Anbieter Produkt inzwischen aus dem Handel genommen. 2) Laut Anbieter seit Juni 2008 auf phthalatfreie Weichmacher umgestellt. 3) Produkt kann mit Lebensmittel verwechselt werden.

Wir wenden das Blatt!

Schulen pro Recyclingpapier

Papierwende

Netzwerk Berlin



Tolle Urwälder gibt es noch in vielen Teilen der Welt...

...aber sie werden immer kleiner, weil die Menschen immer mehr Bäume für ihren steigenden Papierhunger brauchen.

- Überlegt euch, wo ihr Papier in der Schule, zu Hause und in der Freizeit einsparen könnt.
- Erfahrt mehr über Papier und Wald, indem ihr die spannenden Unterrichtseinheiten oder Projekttage der Papierwende Netzwerk Berlin in eurer Schule durchführt.
- Vertieft euer Wissen mit Hilfe der kostenlosen Ausstellung „Recyclingpapier macht Schule“, die ihr bei der Papierwende Netzwerk Berlin ausleihen könnt.
- Erfüllt die Papierwende mit Leben und steigt um auf Recyclingpapier mit dem „Blauen Engel“. Die Papierwende Netzwerk Berlin unterstützt euch. Seid ihr dabei?

www.papierwende-berlin.de



Naturschutz Berlin-Malchow

Tel. 030 / 92 79 98 30

Freilandlabor Britz

030 / 703 30 20

oder

info@papierwende-berlin.de





Fingerfarben und Modelliermassen

FARBEN UND KNETETE

Beim Kauf von Tuschkästen sollten Sie wegen der Haltbarkeit darauf achten, dass der Kasten aus Metall besteht. Einzelne Farbtöpfchen sollten nachkaufbar sein. Die Euronorm DIN/EN 71 stellt die Begrenzung von löslichen, giftigen Schwermetallen in den Farben sicher. Und da muss man aufpassen.

„OEKO-TEST“ 9/2008 hat die Wasserfarben von 13 Tuschkästen untersucht. Gut oder sehr gut war keiner und noch nicht einmal ein Viertel erreichte Befriedigend.

Befriedigend: Eberhard Faber 12 Deckfarben; Lyra 12 Deckfarben; Prinzessin Lillifee Deckfarbkasten.

Ausreichend: Herlitz ST12 Deckfarbkasten; K-Classic Deckfarbkasten.

12 Farben; Pelikan Deckfarbkasten K12; Staedtler Noris Club 12 Wasserfarben.

Mangelhaft: CMP 12 Deckfarben; Farbkasten von Probüro; Geha 12 Deckfarben; Idena Deckfarbkasten; Kreuzer Malkasten.

Ungenügend: Milan Deckfarbkasten.

■ Wachsmalstifte

Sie sind Klassiker unter den Malutensilien und stellen gute Alternativen zu Filzstiften dar, doch leider sind auch sie oft nicht unbedenklich. In manchen befinden sich chemische Verbindungen, die Nervengifte enthalten, krebserregend sind oder Allergien auslösen können, darunter Anilin und PAK – Stoffe, die sich im Körper anreichern und nicht ausgeschieden werden. „ÖKO-TEST Kinder Kinder“ 2/2012 bewertete:

Sehr Gut: Bic Kids Plastidecor 12 Malkreiden; Nawaro 12 Wachsmalstifte aus nachwachsenden Rohstoffen (Ökonorm).

Gut: Giotto Be-Bè super bruchfeste Wachsmalkreiden + Spitzer; Staedtler Noris Club 12 Super Jumbo Wachsmalkreiden; Stockmar 8 Wachsmalstifte mit reinem Bienenwachs.

Befriedigend: Eberhard Faber 12 Wachsmalkreiden, wasserfest; Herlitz 8 Wachsmaler Pretty Pets, wasserfest.

Ausreichend: Pelikan Wachsmalstifte 8 Farben, wasserfest.

Mangelhaft: Toppoint Stylex 10 Wachsmalstifte, wasserfest.

Ungenügend: Basic Concept Wachsmalkreide 10er (Woolworth); Crayola Mini Kids 8 Jumbo-Wachsmalstifte; Disney Princess 10 Wachsmalstifte; Faber-Castell 12 Triangular Wachsmalkreiden, wasserfest; Idena 10 Wachsmaler, blaue Packung; Prinzessin Lillifee 8 Wachsmalkreiden; Rheita 10 Wachsmalkreiden, wasserfest.

■ Kreiden

Ökologische und in den Gebrauchseigenschaften manchmal sogar deutlich bessere Alternativen zu den Filzern sind Kreiden.

Die Fa. Ökonorm, bereits viermal von „ÖKO-TEST“ mit sehr gut bewertet, bietet in der Serie Nawaro Malkreiden Öl-Pastellkreiden mit pflanzlichen Pigmenten in 6 Farben

ab 3,19 € an. Sie besitzen eine hohe Farbintensität und Leuchtkraft und sind besonders für glatte Oberflächen geeignet. 10 Farben in Metalldose sind ab 5,79 € erhältlich. Die Stoffmalkreiden, 15 Farben, sind aus Bienenwachs hergestellt und können eingebügelt werden, ab 6,48 €. Die Kreiden gibt es im Naturwarenladen oder im Versandhandel (s. S. 10).

■ Fingerfarben

Nach einem Test der Zeitschrift „ÖKO-TEST“ im Jahrbuch für Kleinkinder 2004 waren die meisten untersuchten Fingerfarben gesundheitlich unbedenklich und wurden mit sehr gut bewertet: Klecksi wasserlösliche Fingerfarben von Feuchtmann, Käpt'n Paletti – Die kunterbunte Malseife von Novoderm, Mali Fingerfarben und Mali Neon Fingerfarben auswaschbar von Faber, Mucki Fingerfarbe auswaschbar von Kreul, Nawaro Fingerfarben von Ökonorm und Salis Fingerfarben-Set von Livos.

Schlecht bewertet wurden Nerchau Fingerfarben von Lacufa mit befriedigend und Marabu Fingerfarben auswaschbar mit mangelhaft.

■ Knet- und Modelliermassen

Dauerelastische Knet- sowie der Luft oder im Ofen zu härtende Modelliermassen bestehen aus

einer Vielzahl nicht immer harmloser Chemikalien. Die Hersteller haben sich deshalb selbst verpflichtet, bei Knet- und Modelliermassen vor möglichen Gesundheitsschäden zu warnen.

Im „ÖKO-TEST“-Jahrbuch Kleinkinder 2008 wurden Kinderkneten analysiert:

Sehr gut: Art Knetmasse Simga 10 Stangen; Eberhard Faber Aquasoft Kinderknete 6 Stangen Basic; Herlitz 8 Knete; Pelikan Creaplast Knetmasse 9 Farben 14 Stangen; Feuchtmann Schul-Knet-Modelliermasse 10 Stangen; Stockmar Knetwachs zum Modellieren 6 Täfelchen; Toppoint Knete 10 Stangen; Weible Fantasia Knet 10 Stangen und Ökonorm Bunte Knete 6 Farben (Naturwarenladen).

Gut: Creative Fun Knete 10 Knetstangen; Free&Easy Knetmasse 12 Stangen.

Mangelhaft: Play-Doh Knete 4-er Pack.

Eine reizvolle Alternative ist in Bastelläden erhältlich: Ton. Er lässt sich gut kneten und modellieren. Außerdem kann er immer wieder verwendet werden, wenn er nach Gebrauch in ein feuchtes Tuch gewickelt und in einem verschlossenen Glas kühl aufbewahrt wird. Aber natürlich können die fertig geformten Gegenstände auch gebrannt werden.

TIPP

TUSCHKASTEN

Den berühmten Klassiker „Heidelberger Naturfarben“ gibt es schon lange nicht mehr, nun aber den „nawaro-Wasserfarben-Malkasten“ mit 12 Wasserfarben aus pflanzlichen Grundstoffen, mit hochkonzentrierten Pflanzenextrakten und Lebensmittelfarben nach DIN/EN 71 und gemäß DIN 54003 auch lichtstabil. Der Kasten ist umweltfreundlich und robust, nämlich aus Blech. Ähnliches bietet auch memo an (s. S. 10), nämlich den Naturfarbkasten Natural Colours für 10 €, zu dem es auch Malpinsel aus FSC-zertifiziertem Holz, fakultativ mit Rosshaaren oder Schweineborsten, gibt.

WACHSMALSTIFTE OHNE GIFT

Achten Sie darauf, dass die Wachsmalstifte Ihrer Kinder möglichst Pflanzenfarben oder anorganische Pigmente enthalten. Nehmen Sie Stifte, die nicht in Kunststoff, sondern in Papier eingefasst sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Stifte nicht in den Mund nimmt.

MODELLIERMASSEN

Es gibt sinnvolle Alternativen zu den üblicherweise als Knet- und Modelliermassen bezeichneten Waren: Statt der üblichen Substanzen kann als Basisstoff für Knet- und Modelliermassen für Arzneimittel zugelassenes Paraffin eingesetzt werden. Dieses verwendet die Firma Faber. Als Basisstoff eignet sich auch Bienenwachs, das die Firma Stockmar verwendet. Preisgünstiger lässt sich Bienenwachs beim Imker erwerben.

Imkereifachhandel Jesse

Torstr. 18

10119 Berlin

Tel.: (030) 247 72 84

E-Mail: info@imkereifachhandel-berlin.de

www.imkereifachhandel-Berlin.de

de

Modelliermassen lassen sich aber auch aus verschiedenen Grundstoffen selbst herstellen.



Natürlich feiern – der etwas andere Kindergeburtstag

Bei uns finden Sie spannende, lustige und lehrreiche Alternativen zur klassischen Kindergeburtstagsfeier.

www.natuerlicher-kindergeburtstag.de

Ein Projekt der  stiftung
naturschutz
berlin



Kleben ohne Gift

KLEBSTOFFE

Besser als ihr Ruf ist die Mehrzahl der heute angebotenen Klebstoffe. In der Schule reichen normalerweise Papierkleber völlig aus. Nur wenn es unumgänglich ist, können Klebstifte, Vielzweck- (früher fälschlicherweise Alleskleber genannt) und Kontaktkleber verwandt werden. Die Kleber sollen wasserlöslich und frei von organischen Lösemitteln sein und sollten nur eingesetzt werden, wenn Papierkleber oder Kleis-

ter nicht ausreichen. Berüchtigt wurden einige Klebstoffe wegen ihres Suchtpotenzials und der Gefahr des Missbrauchs durch „schnüffelnde“ Kinder, die sich an ihnen berauschen.

Mit wasserlöslichen Papierklebern können Farbe und Papier problemlos zum Modellieren gemischt werden. Bei großen Klebeflächen kann es deshalb jedoch zu Wellungen kommen. Einige Produkte weisen

den Mangel sich wellenden Papiers durch wasserlösliche Klebstoffe nicht mehr auf und sind nachfüllbar. Wasserlösliche Kleber benötigen aber Konservierungsstoffe, die oftmals hautreizende oder allergene Wirkungen zeitigen. So hat „ÖKO-TEST“ 9/2010 lösemittelfreie Bastelkleber mit folgendem Ergebnis geprüft:

Sehr gut: Aurednik Schul- und Kindergartenkleber Weißleim; Collall

Öko-Kleber; Idena Vielzweckkleber; Pritt Bastelkleber; Uhu Bastelkleber.

Gut: Deutsche Post Klebestift; Herlitz Papierbastelkleber; ÖkoNorm Contact Coll Haftkleber Alleskleber; Pritt Klebestift; Tesa Stick Eco Logo; Uhu Der Alleskleber ohne Lösungsmittel.

Befriedigend: Dusyma Klebestick; Hobby Line Bastel Kleber; Pattex Hobby Alleskleber Transparent; Tesa Vielzweckkleber.

Mangelhaft: Jako-O Bastelkleber. Nachfüllpackungen gibt es für die beiden Klebestifte Ökonorm Klebestift im Naturwarenladen, 20 g ab 1,22 € (Nachfüllpatrone ab 1,01 €), für den man Nachfüllpatronen kaufen kann, und Pritt Stift. Ferner ist Ökonorm Contact-Coll 50 ml ab 2,38 € (Nachfüllflasche 0,5 l für 13,44 €) in Bioläden erhältlich. Außerdem gibt es Kleister, der sich für viele Zwecke ebenfalls eignet. Er

wird auf der Basis natürlicher Stoffe (Kartoffel- oder Maisstärke) hergestellt oder auf Acetatbasis. Daneben lässt sich auch Tapetenkleister zum Basteln einsetzen.

Empfehlenswert: Livos und Uhu bieten Kleister auf Stärkebasis an, Ökonorm den Multi-Coll auf Acetatbasis, 50 ml ab 2,03 € (Nachfüllflasche 0,5 l für 11,54 €), Livos den Lavo-Tapetenkleister und Uhu Bürofix.

■ Achtung Lösemittel

Ob Klebstoffe gesundheitsschädigende Lösemittel enthalten oder nicht, lässt sich bereits am Etikett erkennen: Bei unbedenklichen fehlt das Gefahrensymbol für Feuergefährlichkeit. Sekundenkleber sowie Zwei-Komponenten-Kleber enthalten zwar keine Lösemittel, dürfen jedoch keinesfalls in Kinderhände gelangen (Verletzungsgefahr)!

Oftmals im Kunstunterricht von Lehrern eingesetzte Sprühkleber enthalten giftige Lösemittel. Außerdem stecken in den energieaufwändig hergestellten Metallsprühdosen Treibgase, die die Atmosphäre belasten und zum Treibhauseffekt beitragen. Die umweltverträglichere Alternative sind Wachskleber.

Zu ihnen gehören Magic Stic von Scotch oder der Kleber von Letraset. Bei transparenten Klebebändern sollten keine Produkte gekauft werden, die PVC enthalten.

Empfehlenswert: Klebebänder aus Polypropylen (Tesa) oder die Scotch Klebebänder aus Zellulose-Acetat von 3M, das unsichtbare Magic Tape, das hoch beanspruchbare Crystal Clear Tape sowie das – wie der Name schon sagt – ablösbare Ablösbar.



TIPP

KAUF VON KLEBERN

Achten Sie beim Kauf von Klebstoffen auf das CE-Symbol und darauf, dass das Zeichen für Feuergefährlichkeit fehlt!

ANZEIGE



stiftung
naturschutz
berlin

Wir brauchen Kröten

... für eine lebenswerte Zukunft. Denn Naturschutz geht nicht ohne Geld. Je mehr Mittel wir zur Verfügung haben, desto mehr Natur- und Umweltschutzprojekte können wir auf den Weg bringen. Unterstützen Sie uns mit ihrer Spende!

Stiftung Naturschutz Berlin · Kto. 7777 000 · BLZ 430 60 967 · GLS Gemeinschaftsbank eG · www.stiftung-naturschutz.de



SCHREIBTISCH

Wo ein Kind Schularbeiten sinnvoll macht, ist eine Frage der Aufgaben. Soll es lesen oder lernen, schreiben oder zeichnen? Manche Aufgaben verlangen einen Platz, der aufgeräumt ist und an dem die Kinder gut schreiben können – etwas, was in den meisten Schulen nicht gegeben, aber vielleicht zu Hause möglich ist. Ein Kinderschreibtisch, der vielleicht später auch einen Computer aufnimmt – das gab es früher nicht. Ist das dann überhaupt sinnvoll? Zweimal ja, denn mittlerweile werden Computer in der Grundschule eingesetzt und ein Kinderschreibtisch erfüllt medizinische Anforderungen. Was ist bei Kinderschreibtischen zu beachten?

- Die Tische müssen in der Höhe verstellbar sein, sodass sie mitwachsen können.
 - Die Tischplatte sollte mindestens 16° neigbar sein.
 - Damit die Hefte nicht runterrutschen, sollte sie eine Halterung am Tischrand haben. Eine geteilte Platte, die zur Hälfte nicht geneigt wird, ist praktisch.
- Die aufgestellte Platte muss gut fixiert sein. Die Kinder müssen sie bedienen können, ohne sich die

Finger zu quetschen. Die Höhe der Tische muss so niedrig sein, dass die Kinder ihre Füße auf den Boden stellen können.

Üblicherweise sitzen Kinder auf Stühlen, unter sich ein Kissen, sodass sie den Tisch gerade erreichen. Sie sitzen auf der Vorderkante des Stuhles, der Rücken krümmt sich, die Schultern sind hochgezogen und verkrampft, die Beine baumeln oder schlafen gar ein – Sitzfrust statt Sitzlust.

Kinder sitzen heute mehr am Tisch als früher und beschäftigen sich bereits in frühen Jahren mit Spielen oder anderen, durchaus sinnvollen Anwendungen auf dem Computer. Leider bleibt das nicht folgenlos. Kinder weisen heute wesentlich mehr Fehlhaltungen als früher auf (s. S. 10).

Deshalb gilt es zu beachten: Kinder sollen mit lockeren Armen am Tisch sitzen. Arme und Beine bilden am Ellenbogen bzw. am Knie einen rechten Winkel. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Der Kopf ist um 30° nach unten (unter keinen Umständen zur Seite oder nach oben in den Monitor) geneigt.

Eine gute Lampe ist ebenso wichtig. In keinem Fall dürfen die Kinder, von der Deckenlampe beleuchtet, ihren Schatten auf die Hefte und Bücher werfen.

In einer DIN sind passende Höhen für Tische und Stühle aufgelistet:

Körperhöhe	Tischhöhe	Sitzhöhe
93 – 116	46	26
108 – 121	53	31
119 – 142	59	35
133 – 159	64	38
146 – 177	71	43
159 – 188	76	46
174 – 207	82	51

Alle Maße Durchschnittswerte in cm.

Bei der Auswahl eines Tisches ist zu entscheiden, ob man Schubladen oder einen Rollcontainer benötigt. Und berücksichtigen Sie: Ihr Kind wird sehr bald sehr viel mehr haben als bisher. Und es ist abzuwägen, ob der Tisch später auch als Computertisch dienen soll.

In „test“ 6/2006 wurden Kinderschreibtische auf diese Gebrauchseigenschaften und auf Schadstofffreiheit hin überprüft. Dabei zeigte sich, dass auch ein hoher Preis – in einem Fall 1.070 € (Crescendo von

Stilvoll) – nicht unbedingt Qualität garantiert. Der beste Tisch von Moll (Booster) kostete 560 € und für 104 € gab es bereits einen Tisch mit Schublade von Mavicon, der mit befriedigend beurteilt wurde. Weitere gute Tische waren Xpert C1 von Hülsta, Ovato von Moll und Kid's Comfort von Kettler. Nicht im Test war ein Buchemassiv-Tisch, mit Naturprodukten behandelt, höhen-einstellbar, neigbar etc. von „memo“ (s. S. 10) für 356 € im Angebot. Mit befriedigend wurden neben Mavicon der Paulo sowie Varion von Team 7, Young College von Mayer, Paidis Marco und Ziggy von DeBruyn beurteilt. Plato von Interlink wurde mit ausreichend bewertet und Crescendo von Stilvoll, Moizi 5 und Flexa mit mangelhaft.



Hans Harnos

Kalabums und Purzelbaum

Liebe Eltern,

können Sie sich noch erinnern, wann und wie Sie Ihren letzten Purzelbaum oder auch Kalabums* machten? Können Sie sich erinnern, wie Sie sich fühlten, als Sie in Ihrer Kindheit immer in Bewegung sein konnten?

Bewegung war so wichtig für Sie! Bewegung ist so wichtig für Ihre Kinder!

Und für Kinder so selbstverständlich. Ruhig zu sitzen oder zu stehen ist ihnen fremd. Bewegung ist die Teilhabe am sozialen Leben. Bewegung ermöglicht den Kontakt zu anderen. Bewegung ist Mitteilung an die anderen Kinder und die Erwachsenen. Sie teilen sich anderen durch Bewegung mit, sie senden anderen Signale durch ihre Art, sich mit diesen zu bewegen. Und ihr Ich ist noch nicht geteilt in Körper und Seele und Geist. Bewegung und das Erleben ihrer körperlichen Möglichkeiten machen sie stark. Kinder sind – von Kopf bis Fuß – ICH.

Ihre Kinder sind nun in der Schule angekommen, mit viel Freude, großen Erwartungen und ganz gesundem Ranzen, umweltfreundlichen Stiften und anderen Materialien, die die neuen zu erwartenden Belastungen minimieren können.

* Die Bremer kugeln den Deich hinunter und nennen dies Kalabums. Am 17. September 2006 war das letzte Großereignis: die Kalabums-Weltmeisterschaft.
www.youtube.com/watch?v=9YA7vFG4ycA

Betrachten wir aber auch folgende Frage: Wie gehen die Kinder weiter mit ihren körperlichen Bedürfnissen um. Sie sind ganz Körper. Ihre Stimmungen und ihre Gefühle lassen sich an ihrer Haltung oder an der Art ihrer Bewegung ablesen. Sie lassen die Schultern hängen, wenn es ihnen nicht gut geht, sie tragen den Kopf ganz oben, wenn sie stolz sind. Sie fühlen sich kräftig und drücken das aus, wenn sie Anforderungen erfüllen, die für sie vorher nicht zu bewältigen waren.

Je älter die Kinder werden und je mehr sie sich an Erwachsenen orientieren, desto häufiger laufen sie Gefahr, eine größere Gleichgültigkeit gegenüber Bewegung zu entwickeln. Bewegung wird vielleicht nur noch als Verpflichtung im Sportunterricht betrachtet.

Aber: Die gesundheitlichen Aspekte der Bewegungsförderung, die unbestreitbar wichtig sind, sind deutlicher zu beachten in der Zukunft. Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Förderung der Muskelentwicklung und der koordinativen Fähigkeiten, Erhalt der Beweglichkeit und Freude beim Wohlbefinden in und nach Bewegung mit anderen sind die positiven Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport.

Es ist eine allgemeine Erfahrung: Legen die Eltern Wert darauf, dass die Kinder sich bewegen, freuen sie sich mit ihnen über den gelungenen Purzelbaum, vollführen sie vielleicht auch einmal zusammen

mit ihnen einen Purzelbaum, so betreiben die Kinder dieses auch mit Freude weiter.

In der Schulanfangszeit, in der sich ihr Leben total ändert, müssen die Kinder lernen, dass sie nicht mehr auf alle Impulse spontan reagieren können. Sie müssen lernen, dass ihre gedankliche Arbeit – mit anderen zusammen – stärker als bisher gefordert wird und dass sie ihre Bewegungsbedürfnisse dabei zeitweise einschränken müssen.

Das fällt ihnen schwer und sie suchen auf ganz natürliche Weise nach Kompensation. Es fällt ihnen noch schwerer, wenn die Lehrerinnen und Lehrer und Sie als Eltern sie dabei nicht verstehen. Der Körper, das Ich der Kinder ist in der Entwicklung und braucht dazu die entsprechenden Reize. Wenn sie in den Unterrichtsstunden ausbleiben, müssen sie in den Pausen und außerhalb des Unterrichts in der Freizeit ermöglicht werden.

Die gesunde Entwicklung des kindlichen Körpers fordert die Stimulation der Sinne, der Muskulatur und des Kreislaufs. Auch während des Schultages sind Bewegungspausen vorhanden, auch werden zunehmend Bewegungsmöglichkeiten in den Unterricht der Grundschüler eingebaut. Aber eins ist auch klar: Die Stühle mögen noch so ergonomisch sein, den Kindern fällt das lange Stillsitzen oftmals schwer.

Fördern Sie Bewegungssituationen.



Fördern Sie die Kraft und Beweglichkeit, Schnelligkeit und Rhythmik der Bewegung der Kinder. Sie können nichts Besseres tun, um ihre Kinder stark zu machen, auch im sozialen Bereich. Denn in keiner Altersgruppe ist die Anerkennung der Kinder so stark über die Körperlichkeit gegeben wie im Grundschulalter.

Es gibt so viele Einschränkungen durch die Umwelt, gerade in einer Großstadt wie Berlin. Suchen Sie mit Ihrem Kind Freiräume zum Bewegen, Spielen und Sporttreiben. Dadurch erhalten Sie die Stärke und Dynamik Ihrer Kinder. Sie stärken im wahrsten Sinn der Worte deren Abwehrkräfte.

Die Angebote der Schulen in Arbeitsgemeinschaften und die Angebote der Sportvereine um die Ecke sollten Sie nutzen.

Und der Sportunterricht ist neben Rechnen, Lesen und Schreiben von enormer Wichtigkeit. Vielleicht regen Sie einmal einen Sportelternabend an.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sich bewegen können. Lassen Sie sie spüren, dass sie in eigener Verantwortung ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern können, und freuen Sie sich mit Ihren Kindern darüber. Im Sportunterricht wird den Kindern deutlich vermittelt, dass sie selbst, jedes auf eine eigene Art, etwas für Körper, Beweglichkeit und Wohlbefinden oder Gesundheit tun

können, das auch noch Spaß macht und Anerkennung bringt.

Und so häufig wie möglich an der frischen Luft. Früher galt Stubenarrest als Strafe, weil sie den Bewegungsraum der Kinder einschränkte und die Erfahrung des bewegten und aufregenden Zusammenseins mit anderen an der frischen Luft verhinderte.

Liebe Eltern, unterstützen Sie die Kinder in ihrem Bewegungsbedürfnis, bewegen Sie sich mit ihnen gemeinsam, spielerisch und auch sportlich. Es muss ja nicht jeden Tag ein Purzelbaum sein, es reicht ja schon ein einfacher Hopselauf, den Sie zusammen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn machen. Wobei so ein richtiger Kalabums – das wäre schon was!

Bewegung

Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote für Ihre Kinder oder für Sie und Ihre Kinder gemeinsam finden Sie in der Regel im Verein um die Ecke. Diese Vereine nutzen sehr häufig die Sporthalle Ihrer Schule und meistens hängen dort auch Angebote für die Kinder. Ansonsten fragen Sie die Sportlehrerinnen und Sportlehrer.

Und wenn das nicht zum Erfolg führt: Die umfangreichsten Purzelbaumangebote gibt es im Landessportbund Berlin e.V. und seinen Vereinen.

Landessportbund Berlin e.V.
Jesse-Owens-Allee 2
14053 Berlin
Tel.: (030) 30 00 20
Fax: (030) 30 00 21 07
E-Mail: info@lsb-berlin.de
www.lsb-berlin.net

Hier bekommen Sie umfangreiche Hinweise zum Sportangebot um die Ecke.



Hans Harnos

Oberschulrat, Leiter der Regionalen Schulaufsicht Steglitz-Zehlendorf der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung.



Kinder zu Experten machen

Kreative Projekte zur Umweltbildung in der Schule

Einen grünen Planeten, auf dem unsere Kinder gut und gesund leben können – das wünschen wir uns alle. Und wir alle können viel dafür tun, indem wir möglichst viel Abfall vermeiden und den anfallenden Müll trennen, damit er recycelt werden kann. Umweltbildung fängt schon im Kindesalter an. Dies muss nicht mit erhobenem Zeigefinger geschehen. Es gibt viele Projekte, sich dem vermeintlich trockenen Thema auf spannende und originelle Weise zu nähern. Dies ist auch das Anliegen des Förderfonds Trenntstadt. Die Initiative der Berliner Stadtreinigung (BSR) und ihrer Partner ALBA, Berlin Recycling und der Stiftung Naturschutz Berlin fördert kreative Ideen mit finanziellen Mitteln. Aufmerksamkeit für das, was wir täglich wegwerfen, kann auch einmal ganz anders geschaffen werden, z. B. in einem Workshop zum Papierverbrauch.

■ Weltweit landet heute jeder fünfte Baum in einer Papierfabrik

„Bäume gibt es doch ganz viele“, sagt Max. Heute aber hat er gelernt, dass die Regenwälder immer kleiner werden, weil so viel Holz für die Papierherstellung gebraucht wird. Das macht nicht nur Max nachdenklich. Engagierte Referenten des Netzwerks Papierwende haben in seiner Klasse für einen Tag den Unterricht übernommen, anschaulich und praxisnah. Zuerst wird erklärt, woher Papier eigentlich kommt, wie die Produktionsbedingungen sind und

was die giftigen Stoffe, die in Flüssen geleitet werden, für die Menschen vor Ort bedeuten. Dann überlegen alle gemeinsam, an welchen Stellen Papier gespart werden kann und welches die Umwelt weniger belastet. Der Tag besteht jedoch nicht nur aus Theorie, die Kinder stellen auch selbst Recyclingpapier her. „Jetzt weiß ich, wie man Papier macht und wie viel Arbeit das ist. Ich habe nie darüber nachgedacht, wie viel Papier ich verbrauche, jetzt werde ich mehr darauf achten“, sagt Alexandra.

Passend zum Schwerpunkt Papier gibt es auch die Wanderausstellung „Recyclingpapier macht Schule“. Die Ausstellung mit 18 Schautafeln enthält viele Informationen rund ums Papier und kann beim Netzwerk Papierwende kostenfrei ausgeliehen werden.

■ Kinder sind Sammler, Architekten, Forscher und Filmemacher

Papier kann wunderbar recycelt werden. Dies trifft leider nicht für jeden Abfall zu. Daher lohnt es sich, hier einmal genauer hinzuschauen: Was werfen wir eigentlich täglich weg? Diese Frage haben sich Grundschüler im Projekt „Jäger und Sammler“ gestellt. Eine Projektwoche lang durchstreiften sie ihren Kiez und schauten einmal genau nach, welcher Müll sie umgibt. Sie sammelten, säuberten und ordneten ihn und ließen dann, unterstützt von einem Künstlerteam, ihrer Kreativität freien Lauf. Entstanden sind aus

dem vermeintlich Wertlosen Kleider, Puppen, eine ganze Stadt und ein großes Schiff. Ganz nebenbei haben die Kinder viel über die Umweltfolgen von achtlos Weggeworfenem gelernt. Dass eine Plastiktüte im Wald 500 Jahre zum Verrotten braucht, ist nur ein Beispiel, das sie beeindruckt und zum Umdenken angeregt hat.

Eine andere Möglichkeit, dem täglichen Abfall zu begegnen, bot ein Forschungslabor, das Kinder einer Kreuzberger Grundschulklasse eröffneten. Hier gab es das Innenleben von Telefonen zu entdecken, ein „Müllfriedhof“ wurde angelegt und der nordatlantische Plastikstrudel in einer „Seebestattung“ begreifbar gemacht.

Umweltthemen können auch in Form von Filmen, Geschichten, Theaterprojekten oder als Musical bearbeitet anschaulich gemacht werden. Die vielen guten Beispiele, die in Berlin bereits umgesetzt wurden, zeigen einen großen Querschnitt der Kreativität von Schülern und der vielen Möglichkeiten der Unterstützung durch engagierte Fachkräfte, denen eine nachhaltige Welt am Herzen liegt. Wenn Sie als Lehrer, Erzieher oder Eltern eine Idee für ein Projekt haben, wenden Sie sich an den Förderfonds Trenntstadt, der Ihr Vorhaben unterstützen kann. Projektanträge nimmt die Stiftung Naturschutz Berlin entgegen.



TIPP

Infos zum Netzwerk Papierwende: www.papierwende-berlin.de
Einen Film zum Schulworkshop des Netzwerks Papierwende finden Sie auf dem BSR-YouTube-Kanal.

Infos zu geförderten Schulprojekten: <http://www.stiftung-naturschutz.de/wir-foerdern/foerderfonds-trenntstadt/>

Umweltschutz in der Schule

- Auch als Eltern können Sie viel für den Umweltschutz in der Schule Ihres Kindes tun. Hier nur einige Beispiele:
- Setzen Sie das Thema Umweltschutz auf die Tagesordnung eines Elternabends und überlegen Sie gemeinsam, wie Schüler, Eltern und Lehrer Abfall vermeiden können.
- Schulbücher können mehrmals genutzt werden. Veranstalten Sie am Ende eines jeden Schuljahres einen Bücherflohmarkt, so können die neuen Klassen von den gebrauchten Büchern der Kinder profitieren.
- Regen Sie in Ihrer Schule den Verkauf von umweltfreundlichen Schulmaterialien an. Einige Schulen bieten dies als Arbeitsgemeinschaft (AG) für die Schüler an, jede Klasse betreut einmal den Verkaufsstand. Auch die Sauberkeit auf dem Schulhof oder das Anlegen von Blumenbeeten kann Thema einer AG sein.

- Projekttage sind eine gute Gelegenheit, sich ganz einem Thema zu widmen. So kann ein Workshop mit externen Pädagogen die Kenntnisse der Kinder vertiefen. Der Förderfonds Trenntstadt unterstützt Schulprojekte mit finanziellen Mitteln. Projektanträge nimmt die Stiftung Naturschutz entgegen.

Übrigens: Über Dinge, die die Klasse Ihres Kindes betreffen, sprechen Sie am besten mit den Elternvertretern oder dem Klassenlehrer. Anliegen, die die ganze Schule betreffen, werden von den Elternvertretern in die Gesamtelternvertretung (GEV) eingebracht und dort beschlossen.



TIPP

Ein zwölfwöchiges Abnehm-Training für übergewichtige Kinder, bei dem Freiwilligkeit, Selbstmanagement und Spaß im Mittelpunkt stehen, bietet das Selbsthilfeprogramm PowerKids mit seinem PowerKids-Koffer. Eltern können diesen für 33,90 € unter folgender Adresse bestellen: AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstr. 1-3, 53424 Remagen, E-Mail: service@aok-verlag.de, www.aok-verlag.de. Im Internet unter www.powerkids.de gibt es dazu ein Forum, in dem sich Kinder über ihre Erfolge und Misserfolge beim Zuhause-Ernährungs-training austauschen können.

Selbsthilfegruppen für Kinder werden in vielen Städten angeboten, siehe www.mobydichhamburg.de. Berliner Netzwerkpartner dieser Hamburger Initiative ist

Berliner Rotes Kreuz e. V.
Simone Hoßbach
Tel.: (030) 600 300 1173
Fax: (030) 600 300 91170
E-Mail: mobydick@jrk-berlin.de
www.drk-berlin.de/jrk/moby_dick.htm

SCHULFRÜHSTÜCK



Wenn man Eltern befragt, welche Risiken sie für ihre Kinder sehen, nennen sie zunächst Kopfverletzungen beim Radeln ohne Helm, Zeckenbisse und Verkehrsunfälle. Die Statistik weist etwas anderes aus: zuerst Verkehrsunfälle, dann Unfälle außerhalb des Verkehrs, von den Eltern an 22. Stelle eingeschätzt, sowie Bewegungsmangel, von den Eltern sogar erst an 33. Stelle genannt. Diese Fehleinschätzung weist auf ein Problem hin: das der mangelnden Bewegung und, damit zusammenhängend, der falschen Ernährung. Einem 2011 veröffentlichten Gesundheitsbericht zufolge beträgt der Anteil zu dicker Kinder in Berlin 11 % (nach Jahren steten Wachstums endlich etwas weniger). Das Problematische ist, dass Übergewicht und Fettsucht sich erst während der Schulzeit ausprägen und

diese 11 % sind dadurch besonders gefährdet. Der Bundesdurchschnitt liegt bei 15 %.

Unter Fettsucht (Adipositas) leiden im Vorschulalter 4,5 % der Kinder, aber bei den 7- bis 10-Jährigen sind es bereits 8,5 %. Die Grundschulzeit ist offenkundig enorm wichtig für die Entwicklung des Essverhaltens. Dicksein ist nicht nur eine Frage des Aussehens und damit eine psychische Belastung der Kinder, die sich auch oft – nicht ohne Grund – geächtet fühlen. Übergewicht ist darüber hinaus auch eine enorme gesundheitliche Gefährdung, weil sich im Erwachsenenalter häufig Folgekrankheiten, wie Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Arteriosklerose und Schäden an den Knochen, einstellen. 70 % der 7-Jährigen, die zu fett waren, bleiben es im Erwachsenenalter. 70 % aller chronischen Krankheiten gelten als ernährungsbedingt. Ihre Folgekosten werden auf weit über 60 Mrd. € pro Jahr geschätzt. Eine Zunahme der Fettsucht ist insbesondere bei Kindern türkisch- (24 %) und arabischstämmiger (17 %)

Eltern sowie sozial schwacher Familien (20,8 %) zu beobachten, wie eine Sozialberichterstattung 2009 zeigte. 64 % der Kinder aus türkischen Zuwandererfamilien sehen täglich mehr als eine Stunde fern, während dies nur 31 % der deutschen Kinder tun. In der Gesundheitsberichterstattung 2011 wird darauf hingewiesen, dass der Anteil übergewichtiger Kinder in den östlichen Stadtbezirken niedriger als in den westlichen ist.

Dem Report zufolge sind Kinder fremdländischer Herkunft besonders gefährdet. Das gilt insbesondere für solche aus arabischen, aber auch türkischen und osteuropäischen Zuwandererfamilien. Die Sozialberichterstattung 2009 weist darauf hin, dass fast 30 % der türkischstämmigen Kinder und Kinder aus sozial schwachen Familien eigene Fernseher haben, im Durchschnitt sind es 15 %, bei Kindern der Oberschicht sogar nur 5 %. Und während jedes zweite Kind aus sozial schwachen Familien ungefrühstückt in die Schule kommt, ist dies nur bei jedem 4. Kind aus Familien mit höherem Einkommen der Fall.

In diesem Zusammenhang häufig gescholtene Fast-Food ist nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts nicht das Problem. Vielmehr ist der tägliche Genuss von Schokolade (16 %) und anderen Süßigkeiten (20 %) der wesentliche Grund dafür, dass mittlerweile rund 30 % der Mädchen und 15 % der Jungen Essstörungen aufweisen. 10 % der Jungen sind hyperaktiv mit der Folge, dass das Risiko für allergene Erkrankungen sowie die Anfälligkeit für Suchterkrankungen (Zigaretten, Alkohol, Drogen) zunimmt.

Wenn auch die Kinder schon zu Hause am Morgen nichts zu sich nehmen wollen oder können, dann sollten sie doch jedenfalls ein Pausenfrühstück mit in die Schule nehmen. Den Kindern Geld mitzugeben, damit sie sich am Kiosk, Imbiss oder in der Bäckerei versorgen, ist keine Alternative. Es sei denn, die Schule hat eine Cafeteria, die ernährungsphysiologisch sinnvolle Speisen anbietet.

Als Brotaufstrich ist Nuss-Nougat-Creme sehr beliebt. 22 Produkte testete „ÖKO-TEST“ im Jahrbuch Essen, Trinken und Genießen 2005; alle waren einwandfrei. Die Analyse ergab jedoch auch, dass es sich hierbei nicht um Grundnahrungsmittel,

sondern um Süßigkeiten handelt, die 50 % Fett und 30 % Zucker enthalten. Unter diesen Brotaufstrich sollte deshalb keine Butter.

18 Produkte wurden im „ÖKO-TEST“-Jahrbuch Kleinkinder 2008 getestet, ohne Ausnahme mit deutlich besseren Ergebnissen als in früheren Jahren. Die Bioprodukte enthielten bis zu 45 % Haselnüsse, während die konventionellen Angebote nicht über 13 % kamen. Bei einigen Produkten wurden Aromen zugesetzt, was zu einer Abwertung (auf gut) führte. Folgende Produkte wurden getestet:

Bio sehr gut: Alnatura Nuss Nougat Creme, Naturkind Nuss Nougat-Creme (Tengelmann/Kaiser's), Samba Haselnuss-Schoko-Creme (Naturwarenladen).

Sehr gut: Grano Vita Hasel-Nougat-Creme (Reformhaus) und Nudossi, Der Nougat-Aufstrich.

Gut: Choco Nussa Nuss-Nougat-Creme (Lidl); Gut&Günstig Nuss-Nougat-Creme (Edeka/Reichelt); Ja! Nuss-Nougat-Creme (Rewe); Nulacta Nuss Nougat Creme; Nussetti Nuss-Nougat-Creme (Plus), Nusskati Nuss-Nugat-Creme (Aldi); Nutella; Schneekoppe Nuss-Nougat-Creme mit Fruchtzucker; Simon Nuss-Nugat-Creme; Tip Nuss-Nougat Creme (Real/Extra); Zentis Nusspli Nuss-Nougat-Creme.

Ähnlich verhält es sich mit Frühstückscerealien (Flakes, gepuffte Reiskörner etc.), die „ÖKO-TEST“ 9/2007 analysierte. Sie sind eine willkommene Abwechslung, vor allem dann, wenn Kinder kein Brot essen mögen. Aber sie sind alle zu süß, auch die beiden Bio-Produkte, und sie enthalten auch dann, wenn ihnen Vitamine zugesetzt werden, immer noch weniger lebenswichtige Stoffe als Honigbrot oder Apfelmüsli. Und so sah das Ergebnis aus:

Gut: Choco Balls; Knuspriger Mais mit feiner Schokolade; Mr. Reen's Crisps Choco, Knusprige Reis-Crisps (beides Bio-Produkte, Naturwarenladen).

Befriedigend: Chock'n Roll, Maispops mit Schoko-Geschmack; Granola Choc Blop, Knusprige Getreidekost (Penny); Hahne Choco Poppies, Weizenpops mit Schoko; Knusprige Haferflecks Schoko (Kölln); Tip Schoko Ships, Knusprige Getreidekost (Real/Extra).

Ausreichend: Chocos, Knusprige Getreidekost (Kellogg); Cookie Crisp Schoko-Knusper-Kekse in Getreide-

Bio, Trinken – genug für Fitness und das Richtige für die Zähne

Wasser ist das halbe Leben. Rund zwei Drittel unseres Körpers bestehen aus Wasser – und das erklärt auch, warum wir viel trinken müssen, um gesund zu bleiben. Zerstörte Milchzähne bereiten Kaufprobleme, erschweren sogar das Sprechen(lernen) und lösen häufig Zahnfehlstellungen aus. Zerstörte Milchzähne können ihre Aufgabe als Platzhalter für die „Zweiten“ nicht mehr erfüllen, die eigentlich ein Leben lang halten sollen. Zwischen ausreichend Trinken und zerstörten Milchzähnen kann es durchaus einen direkten Zusammenhang geben.

Noch immer denken die meisten Menschen bei den Ursachen für Karies vor allem an Süßigkeiten, an Schokolade und Kuchen, manchmal sogar an Tomatenketchup und saure Gurken – weil sie bereits gelernt haben, dass auch herzhaft oder „saure“ Lebensmittel Zucker enthalten können. Erschreckend unbekannt ist aber, welcher erheblichen Einfluss Getränke auf die Zahngesundheit haben können. Das fängt in ganz jungen Jahren an. Manche Eltern schicken auch größere Kinder noch mit Schlafnuckelfläschchen ins Bett – gefüllt mit gesunder Milch und gesundem Honig. Und viele Kinder trinken fortwährend gesunde Säfte. Aus der Nuckelflasche, aus dem Becher, aus dem Glas.

Was dem Körper ansonsten gefallen mag, ist ein Großangriff auf die Zahngesundheit. Im Honig wie in vielen gesüßten Produkten sind Zuckerstoffe, die von Mund-Bakterien zu Säure umgewandelt werden. Ebenso ist auch das „gesunde Obst“ nicht unbedingt zahngesund, wenn man es zu oft über den Tag verteilt mit den Zähnen in Berührung bringt, egal ob als Früchte oder als Saft. Diese Säuren greifen die harten Zahnschichten an – erst an der Oberfläche, dann auch tiefer – und lassen den Zahn langsam, aber stetig zerfallen.

Was also kann man tun, um dem Körper einerseits die notwendige Flüssigkeit zu bieten – und andererseits den Zähnen nicht zu schaden?

1. Säfte in einem Rutsch trinken und nicht daran „herumnuckeln“.
2. Gezuckerte und klebrige Getränke (z. B. Limonaden, Cola und Eistee) möglichst meiden – und nie in ein Nuckelfläschchen füllen.
3. Auf jeden Fall immer eine „Säurepause“ von rund zwei Stunden Dauer einlegen, damit sich der Säurespiegel im Mund neutralisiert.
4. Eigentlich, das liegt auf der Hand, braucht unser Körper an Flüssigkeit aber nur eines: Wasser.
5. Wenn es etwas Geschmack haben soll: Tee aus Blättern oder Beuteln, ohne Zusätze. Viele Kinder lieben ihn – im Sommer erfrischend kalt, im Winter schön warm.



Dr. Wolfgang Schmiedel
Präsident der Zahnärztekammer

kost (Nestle); Crown Field Choco-Moons (Lidl); Famili Choco Chips; Knusprige Weizenkost (Plus); Fit & Activ Schoko Chips, Knusprige Weizenflocken; Gletscherkrone Schoko Chips, Knusprige Weizenflocken (Aldi).

Es soll nicht der falsche Eindruck entstehen, dass Kinder von klein an Diät halten und gelegentlich fasten sollen (es gibt ja leider zunehmend andere Essstörungen, wie die Mager- oder die Ess-Brech-Sucht, Bulimie). Mit Freude essen ist ein ganz wichtiges Erziehungsziel, ebenso

wichtig und gesundheitsfördernd wie die Freude an Spiel und Sport. In der Schule haben die Kinder zu wenig Bewegung. Sport, Spiel und Tanz müssen gefördert werden (s. S. 28 f).

Sollten die Kinder aber übergangsweise Diät halten oder ihre Nahrungsgewohnheiten ändern müssen, ist es wichtig, dass sie kein gesondertes Essen erhalten, sondern in der Familie alle das Gleiche zu sich nehmen, in Ruhe und ohne Fernseher. Viel fernsehen und dabei unbewusst essen ist eine ganz wesent-

Hilfe, mein Kind ist zu dick

12% der Berliner Kinder sind bei der Einschulung viel zu dick. Und jedes Jahr werden immer mehr Kinder immer dicker – in Berlin und überall in den Industriestaaten. Die Weltgesundheitsorganisation spricht von einer weltweit zunehmenden Epidemie der Fettsucht, Adipositas. Ernährungs- und Lebensgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt. Das Ernährungsverhalten der Kinder hat sich in den letzten Jahren stark geändert. Viele Kinder nehmen keine regelmäßigen Mahlzeiten mehr mit ihren Familien ein. Sie „grasen“ sich durch den Tag mit einem vielfältigen, jederzeit verfügbaren Nahrungsangebot. „Fastfood“, „Snacks“ und „Softdrinks“ werden ihnen von der Industrie täglich durch gezielte Werbung schmackhaft gemacht. Die Folge ist, dass ihre Ernährung zu einseitig, konzentriert und fettreich ist und dass Ballaststoffe, Mineralstoffe, Eisen und Vitamine fehlen. Dies und der allgemeine Bewegungsmangel führen zur Fettsucht. 30 % der Einschulkinder sind selten oder nie sportlich aktiv.

So sollte eine gute Ernährung der Schulkinder aussehen:

Gut wären drei Hauptmahlzeiten am Tag, davon zwei Brotmahlzeiten und eine warme Mahlzeit sowie zwei kleine Zwischenmahlzeiten (Obst, Joghurt, Gemüse, z. B. Karotten oder Paprika) mit

1. kohlenhydrat- und ballaststoffreicher Nahrung: Brot, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst und Gemüse.
2. täglich 400 ml Milch oder Milchprodukten, z. B. Joghurt, fettarmen Käse.
3. wöchentlich 2-3-mal Fleisch, 150 g Fisch, 2 Eiern.
4. wenig Fett – wenig Zucker; natürlich lieben alle Kinder Zucker, doch 1 „Snack“ (Schoko-/Getreideriegel) pro Tag reicht; es müssen nicht 3 Süßigkeiten sein.
5. ca. 1 l Flüssigkeit täglich: Wasser, Mineralwasser, ungesüßtem Tee; Vorsicht: Softdrinks, Eistee, Orangensaft usw. enthalten viel Zucker.

Alle Schulkinder sollten Sport betreiben (am besten in einem Sportverein).

Sport

- gibt Kraft und verbessert Beweglichkeit und Geschicklichkeit,
- ist gesundheitsfördernd und stärkt das Immunsystem,
- macht gute Laune und bringt Freunde,
- verbrennt Fettdepots und überflüssige Nährstoffe.



Dr. Elke Jäger-Roman
Ärztin für Kinder-
und Jugendmedizin

Empfehlungen der Senatsverwaltung 13. Aufl. S. 36

che Quelle für Essstörungen. Die diätfixierten Amerikaner wissen viel mehr über das Essen romanischer Völker, Franzosen oder Italiener, und sind oft sehr übergewichtig, während die romanischen Familien essen und genießen und schlank bleiben. Ganz wichtig ist die Esskultur!

Es ist noch anzumerken, dass häufig Rückstände von Pflanzenschutzmitteln (Pestizide) auf der Schale sitzen. Deshalb sollten Obst und Gemüse mit lauwarmem Wasser abgespült und – sofern sie eine feste Schale ha-

ben – am besten auch abgeschrubbt werden.

■ Pausenbrotdose

Die Pausenbrotdose sollte aus Metall sein. Der Versandhandel „memo“ (s. S. 10) bietet eine Dose ab 11,85 € aus Edelstahl an, die äußerst hygienisch, spülmaschinenfest und rostfrei ist. Sollte die Dose jedoch aus Kunststoff sein, sollte man darauf achten, dass es sich hierbei um Polypropylen oder Polystyrol handelt. Die Farben sollten kein Cadmi-

um enthalten. Wenn Sie keine Dose benutzen wollen, nehmen Sie Frühstückstüten aus Papier, aber keine Aluminiumfolie – wegen deren katastrophaler Ökobilanz.

■ Schulmilch

Viele Kinder sind nicht nur über-, sondern auch fehlernährt. U.a. erreichen die deutschen Schülerinnen und Schüler nur 2/3 der notwendigen Kalziumzufuhr. Kalzium ist wichtig für die Ausbildung der Knochen, Bänder und Muskeln, der Zähne sowie der Fähigkeit, dem Unterricht während des langen Schulvormittags zu folgen. Der Mangel an Kalzium in den Knochen ist entscheidende Ursache für Osteoporose und Knochenschwund in der zweiten Lebenshälfte, woran derzeit 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden. Diese andauernde und zunehmende Unterversorgung kostet jährlich mehr als 8 Mrd. €.

Milch enthält Kalzium. Sie scheint auch das Immunsystem zu stärken und die in ihr enthaltene konjugierte Linolsäure Krebs zu hemmen. Deshalb ist es widersinnig, wenn viele Schulen das von der EU subventionierte Schulmilchprogramm nicht oder mit nur sehr geringem Umsatz betreiben. Kritisch anzumerken ist allerdings, dass der Preis für einen Viertelliter Frischmilch von bis zu 0,34 € (in Bio-Qualität 0,36 €) für ein subventioniertes Produkt sehr hoch ist.

Die EU-Beihilfe umfasst eine breite Palette an Milch und Milcherzeugnissen mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen von Bio-, ESL-, Frisch- und H-Milch über Buttermilch, Kefir, Joghurt bis hin zu Frisch-, Schmelz- und anderen Käsearten. Der Zuckeranteil ist auf 7% begrenzt. Dass überhaupt Zucker vermarktet werden darf, ist umstritten und wird damit begründet, dass Zucker Geschmacksträger ist und ohne Zucker die Kinder die Produkte überhaupt nicht annehmen würden. Weitere Informationen finden Sie unter www.umweltbildung-berlin.de/schulmilch.

ÖKO-TEST 10/2006 berichtete, dass nach einer Untersuchung der Universität Kassel der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bei ökologisch erzeugter Milch bis zu zweimal so hoch wie bei Trinkmilch aus konventioneller Intensivhaltung ist. Die ungesättigten Fett-

TIPP

ESSENSANGEBOT DER SCHULE

Auf gesunde Ernährung zu achten ist notwendig, weil der theoretische Unterricht ins Leere läuft, wenn im Schulkiosk dann Schokoriegel angeboten werden, sagt Dr. Pirjo Schack von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel. Im neuen Leistungsverzeichnis zur Verpflegung in Ganztagschulen werden Bio-Produkte gefordert. Sie sind sehr hochwertig und werden umweltverträglich hergestellt. Mittlerweile gibt es über 36.000 Produkte und man findet sie überall im Einzelhandel, auch bei den Discountern. Wenn Sie Fragen zur Ernährung in der Schule Ihrer Kinder haben, Änderungen wünschen oder nicht wissen, wie Sie vorgehen können, wenden Sie sich bitte an die

Beratungsstelle für

Umweltbildung

Tel.: (030) 30 00 05 40

E-Mail: [oekowerk@](mailto:oekowerk@umweltbildung-berlin.de)

umweltbildung-berlin.de

Wenn es um

ZAHNGESUNDHEIT

geht, berät Sie die

Landesarbeitsgemeinschaft

Berlin zur Verhütung von

Zahnerkrankungen e. V.

Fritschestr. 27-28

10585 Berlin

Tel.: (030) 364 06 60-0

Fax: (030) 364 06 60-22

E-Mail: info@lag-berlin.de

www.lag-berlin.de

ANALYSE DES LEITUNGSWASSERS

Auskunft über den Zustand der Wasserleitungen erteilen die Berliner Wasserbetriebe unter (08 00) 2 92 75 87 (kostenfrei). www.bwb.de

Die kostenpflichtige Analyse (ca. 35 €) wird in Berlin unter anderem von folgender Einrichtung durchgeführt:

Dipl. Ing. Ulrike Sachse

Bötzowstr. 29

10407 Berlin

Mo – Fr 10 – 19 Uhr

Sa 10-18 Uhr

Tel.: (030) 44 73 76 70

E-Mail: info@wasserkontor.de

www.wasserkontor.de

SCHULMILCH

Informationen zum aktuellen Angebot an Schulmilch, zu Qualität, Preis und Verpackung sowie Bestellmöglichkeiten erhalten Sie im Internet unter

www.umweltbildung-berlin.de/schulmilch.

Die Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung spricht folgende Empfehlung aus:

+ Wünschenswert	+ Empfehlenswert	- Nicht Empfehlenswert
<ul style="list-style-type: none"> + Sogenannte Light-Produkte werden nicht eingesetzt. Vielmehr werden solche Lebensmittel bevorzugt angeboten, die natürlicherweise bei wenig Kalorien, vor allem geringem Zucker- und Fettgehalt, einen hohen Nährstoffanteil aufweisen. + Mit Streichfett wird insgesamt sparsam umgegangen. + Produkte pflanzlichen Ursprungs nehmen im Angebot einen hohen Stellenwert ein. + Wenn fettreichere Lebensmittel angeboten werden, so wird auf die Fettqualität geachtet. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren ist gering, Produkte mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sowie den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren werden bevorzugt eingesetzt. + Auf Produkte, die gehärtete Fette enthalten, wird möglichst verzichtet. + Produkte ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, künstlichen Farb-, Konservierungs- und Aromastoffen werden bevorzugt. + Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel werden solchen gegenüber bevorzugt, die starken Verarbeitungsprozessen unterliegen. + Selbst hergestellte Speisen, z. B. Quarkspeisen mit Obst, Joghurt mit Obst oder Kräuterquark, werden industriell hergestellten Speisen gegenüber bevorzugt. + Zucker und Salz werden bei der Zubereitung von Speisen sparsam verwendet. + Bei der Be- und Verarbeitung wird wegen der empfindlichen Inhaltsstoffe schonend vorgegangen. So wird z. B. geschnittenes Obst und Gemüse erst kurz vorher zubereitet. + Die Lebensmittel werden ansprechend angerichtet und angeboten. Z. B. werden Brote mit Salat, Gemüsestreifen oder frischen Kräutern garniert. + Die rechtlichen Vorgaben zur Lebensmittelhygiene, zum Infektionsschutzgesetz sowie zur Lebensmittelkennzeichnung werden beachtet. + Bei Einkauf, Zubereitung und Verpackung der Lebensmittel werden ökologische Aspekte berücksichtigt. + Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden vorrangig eingesetzt. + Produkte aus Fairem Handel werden bevorzugt. + Regionale und saisonale Produkte werden in das Angebot integriert. + Im Rahmen der empfehlenswerten Lebensmittel beinhaltet das Angebot auch typische Lebensmittel aus den Nationalitäten, die an der Schule vertreten sind. 	<p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Getränke</p> <ul style="list-style-type: none"> + Mineral-, Quell-, Tafel- oder Leitungswasser + Kräuter- und Früchtetees, am besten ungesüßt + Gemüsesäfte, Fruchtsaftchorlen <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Getreideprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> + Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot oder andere Backwaren aus Vollkorn oder mit einem hohen Vollkornanteil + Müsli, am besten ungesüßt, auch mit Nüssen oder Trockenfrüchten + süße Backwaren aus Vollkorn oder mit einem hohen Vollkornanteil, wobei die Süße vorrangig aus natürlichen Süßungsmitteln, wie Obst oder getrockneten Früchten, stammen sollte, z. B. Rosinenbrötchen <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Obst und Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> + frisches Gemüse, z. B. Gurke, Tomate, Kohlrabi, Radieschen + frisches Obst, z. B. Äpfel, Birnen, Pflaumen <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Milchprodukte</p> <ul style="list-style-type: none"> + Milch und Milchgetränke (1,5 % Fett), z. B. Kakao + Joghurt, Dickmilch, Kefir (1,5 % Fett) + Quark, Käse (siehe Brotbelag) <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Brotbelag</p> <ul style="list-style-type: none"> + fettarmer Wurstbelag, z. B. Kochschinken, Cornedbeef, Putenbrust, Bratenaufschnitt + Schnitt-/Weichkäse, Frischkäse, Kräuterquark, Hüttenkäse + vegetarische Brotaufstriche auf Getreide-, Kräuter- oder Obst-/Gemüsebasis + gelegentlich: Fisch, z. B. Räucherfisch, oder Eier <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Fette und Öle</p> <ul style="list-style-type: none"> + Butter oder Pflanzenmargarine als Streichfett + pflanzliche Öle für die Zubereitung von Speisen <p style="background-color: #c0e0d0; margin: 0; padding: 2px;">Knabbereien in kleinen Portionsgrößen</p> <ul style="list-style-type: none"> + Nüsse + Trockenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> - Getränke mit einer hohen Konzentration an Süße, z. B. Limonaden, Cola-Getränke, Eistee (auch als Instant-Produkt), Fruchtsaftgetränke, Nektare - Light-Getränke mit Zuckerersatzstoffen - Getränke mit anregenden Stoffen, z. B. Cola-Getränke, Energy-Drinks; Ausnahmen gelten für Kaffee und Tee bei älteren Schülern aus der Sekundarstufe II - isotonische Getränke - der Verkauf von alkoholischen Getränken ist verboten - Brot oder sonstige Backwaren (auch süße) mit hohem Anteil an Auszugsmehl, insbesondere in Kombination mit hohem Zucker- oder Fettgehalt, z. B. süße Blätterteiggebäcke - stark gesüßte Cerealien - stark verarbeitete Produkte, z. B. aus Konserven - stark gesüßte Milchgetränke - Sahnejoghurt - fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Streichwurst - fettreiche Schnitt-/Weichkäsesorten (> 45 % Fett i. Tr.), z. B. Doppelrahmfrischkäse - süße Brotaufstriche, wie Marmelade, oder Nuss-Nougat-Cremes - Salate mit Mayonnaise - Pflanzenmargarine mit gehärteten Fetten - gesalzene oder kandierte Nüsse - geschwefelte Trockenfrüchte - stark gesalzene Knabbereien, z. B. Chips



säuren wirken Gefäßverkalkung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. Je mehr Mais- und Kraftfutter die Kühe bekommen, desto weniger dieser Fettsäuren enthält ihre Milch.

Seit 2009 wird im Handel ESL-Milch angeboten (ESL steht für „extended shelf life“ = länger haltbar). Ihre Haltbarkeitsdauer beträgt bis zu 21 Tage und liegt damit zwischen der von pasteurisierter Frischmilch (7 Tage) und der von ultrahocherhitzter H-Milch (6 Monate). ESL-Milch wird nur wenig stärker als pasteurisierte Milch erhitzt, schmeckt ähnlich frisch wie diese („ÖKO-TEST“ 9/2009) und enthält ebenso viele Vitamine („test“ 9/2009). Die Qualität der im Handel angebotenen Milchsorten ist nach 9/2009 fast immer in Ordnung:

Sehr gut (Bio): Alnatura Frische Vollmilch, Bioland, Fairer Preis; Gutbio Land Milch (Aldi, ESL); K-Bio Frische Vollmilch (Kaufland, ESL); Ökodorf Brodowin Frische Vollmilch, Demeter; Real Bio Frische Landmilch (ESL); Söbbeke Frische Vollmilch, Demeter.

Gut (Bio): Andechser Natur Bio Vollmilch, Bioland; Gläserne Mei-

erei Frische Bio-Vollmilch, Naturland (ESL); Heirler Frische Bio Vollmilch (ESL).

Sehr gut: Bärenmarke Die Alpenfrische Vollmilch (ESL).

Gut: Bauernmilch Frische Vollmilch, faire Milch (Real, ESL); Weihenstephan Frische Alpenmilch (ESL).

Befriedigend: Hemme Milch tagesfrische Vollmilch (Kaiser's und Edeka/Reichelt).

Ausreichend: Landliebe frische Landmilch von Campina.

■ Kakao

In der Beliebtheit folgt der Milch dicht auf den Fersen der Kakao, den 33 % der Schülerinnen und Schüler trinken. Meist sind es Instantpulver mit zu hohem Zuckergehalt, mit Ausnahme der BIOS, die im „ÖKO-TEST“-Jahrbuch 2005 alle auch sehr gut bewertet wurden.

Sehr gut: Alnatura Trink Kakao, Hand in Hand Fairer Handel; Bio Cocoba Fairtrade, Makao Kakao-Feingeschmack Instant (Naturwarenladen); Naturata Kakao Getränk (Naturwarenladen); Rapunzel Tiger Quick, Hand in Hand Fairtrade (Na-

turwarenladen); Vivani Cavi quick (Naturwarenladen).

Gut: Choquick Instant (Penny); HanseWappen Schokodrink; Ja! Kakao-Drink (Rewe).

Befriedigend: Choco Olé Choco Drink (Plus); Eddy Zaubermaus Schokotrunk (Netto); K-Classic Schoko-Drink (Kaufland); Kaba, Suchard Kakao Express; Uelzena Hot Drinks Kakaotrunk.

Ausreichend: Bellarom Choco Drink (Lidl); Gut&Günstig Choco Drink (Edeka/Reichelt); Krüger Trink Fix Milchlaxer; Nesquick; Schosana Quick; Schovit (Aldi); Tip SchokoTrip (Real/Extra).

■ Kindermilchprodukte

Mit „Fruchtzergen“ und ähnlichen Fantasienamen haben sich diverse Kindermilchprodukte auf dem Markt etabliert. Sie suggerieren eine Extraportion Milch mit Vitaminen und Energie. Dem ist nicht so: Vielmehr sind sie Süßigkeiten, zusätzliche Leckereien und keine Nahrungsmittel zur Grundversorgung. Höchstenfalls ist nach „ÖKO-TEST“ 5/2007 die Qualität der Angebote:

Befriedigend: Dr. Oetker Paula Schokoladen-Pudding Vanille-Flecken; Frischli Leckermäulchen Milchquark-Mahlzeit 0,2 %; Müller Doppel Decker Vanillapudding & Schokosoße; Müller Froop Erdbeere auf Joghurt.

Ausreichend: Bauer Die Biene Maja Kinderjoghurt Mild Erdbeer; Bonyogi 0,1 % Fett (Plus); Danone Fruchtzwerge weniger süß; Danone Fruchtzwerge XXL; Danone Joghurt für Kinder, Cool, Banana, Bärige Erdbeere; Ehrmann Monster Backe; Ehrmann Monster Backe 0,1 % Fett; Frischli Leckermäulchen Milchquark-Mahlzeit; Frucht Muckis Frischkäse-Dessert (Aldi); Fruchtstrolche, Jofrutta; Fruit King (Lidl); Müller Joghurt mit der Ecke Schoko Balls; Star Marke Haselnuss-Schoko Milchdessert (Kaiser's Tengelmann); Winnie Puuhs Fruchttöpfchen (Real).

Mangelhaft: Elite Minimax (Penny); Käpt'n Kuck Schokids Milch & Schokodessert; Nestlé Joghurt & Smarties.

Ungenügend: Zott Monte Milch + Schoko Zwischenmahlzeit.

■ Trinkjoghurte

Als Alternative sind in den letzten Jahren die Trinkjoghurte Mode geworden. Oft fettarm, suggerieren sie gesunde Ernährung, doch sie sind meist voll mit Zucker oder Süßungsmitteln und enthalten so gut wie überhaupt keine natürlichen Fruchtanteile. „ÖKO-TEST“ 9/2005 und 10/2005 fand nur ein gutes Produkt, das war dann sogar „Bio“ und noch nicht einmal das teuerste.

Gut: Söbbeke Shake Fresh Kiba Kirsche-Banane (Naturwarenladen).
Befriedigend: Andechser Natur Joghurt Drink Nektarine (Naturwarenladen); Ehrmann Almighurt Joghurt Drink Erdbeer; Bauer Joghurt-Drink Erdbeere 0,1 % Extra Leicht; Fruttis Yogho! Yogho! 0,1 % Fett Erdbeer & Himbeer von Campina; JoBu Erdbeer aus Joghurt & Buttermilch 1,7 % Fett von Meggle; Weideglück Joghurt Drink Erdbeere Family.

Ausreichend: Danone Actimel Erdbeere 0,1 % Fett, zuckerreduziert; Karwendel Exquisa Fitline Drink 0,1 % Fett Erdbeer & Limone; Campina Optiwell Joghurtdrink Erdbeere 0,1 % Fett; Yoganic Joghurt Drink Cherry 0,1 % Fett (Plus).

Mangelhaft: Nöm Jopro Probiotic drink Erdbeere.

■ Wasser und Mineralwasser

Ebenso wichtig wie Milch ist Wasser. Die Kinder können beispielsweise mit Leitungswasser oder mit im Klassenraum selbst zubereitetem Mineralwasser versorgt werden. Ein Grundschulkind sollte 1,2 l täglich trinken, doch im Schnitt sind es nur 0,7 l. Das Berliner Wasser hat eine gute Qualität. Es kann ohne Bedenken getrunken werden.

Einzige Ausnahme sind Häuser, die vor 1960, vereinzelt bis 1975, gebaut worden sind. Hier bestehen Wasserleitungen oft aus Blei. Wenn diese nicht ausgewechselt wurden, sollte man kein Trinkwasser entnehmen. Das ist z. Z. noch bei 11 % des Berliner Wohnungsbestandes der Fall. Sind Sie sich unsicher, lassen Sie Ihr Leitungswasser analysieren (s. TIPP).

Viele der auf Fehlernährung zurückgehenden Probleme, die eingangs erwähnt wurden, sind in einem fehlerhaften Trinkverhalten begründet: Viele Kinder trinken zu wenig Wasser. Darunter leidet nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Auf-

merksamkeit im Unterricht. Trinken im Unterricht ist – auch wenn das viele Lehrkräfte leider ablehnen – die einzig sinnvolle Konsequenz. Unter www.trinken-im-unterricht.de werden dazu Unterrichtsmaterialien und ein Leitfaden für Lehrerinnen und Lehrer kostenlos angeboten.

Mögen die Kinder Leitungswasser nicht pur trinken, kann es mit einem Soda-Wasser-Zubereiter zu Mineralwasser aufbereitet werden. Die Geräte sind sehr unterschiedlich, in der Handhabung wie im Preis. Ein Mineralwasseraufbereiter rentiert sich bereits nach wenigen Wochen. Sollte keine Möglichkeit für ein derartiges Gerät im Klassenraum gegeben sein, empfiehlt sich der von den Eltern organisierte gemeinsame Einkauf von Mineralwasser-Kästen.

Das Mineralwasser sollte natriumarm (weniger als 20 mg/l Natrium) sein und aus der Region Berlin oder Brandenburg kommen. Das fördert Arbeitsplätze und spart Treibstoff beim Transport nach Berlin. „ÖKO-TEST“ berichtete im Heft 7/2009 über den Test von über 100 Marken: 6 Marken erhielten ein Ungenügend, 5 ein Mangelhaft, 4 ein Ausreichend, 60 ein Befriedigend. Von den 8 guten und 50 sehr guten stammen folgende Marken aus der Region: Bad Liebenwerda Medium und Spreequell Medium, auch als Säuglingsnahrung geeignet, sowie Brandenburger Quell Medium. Auf Grund der kurzen Transportwege sind diese drei Marken sowohl aus geschmacklichen und hygienischen als auch aus ökologischen Gründen zu empfehlen. Von den sehr guten und guten Wässern findet man in Berlin häufiger: Bad Pyrmonter Medium, Bad Vilbeler Urquelle Still, Gerolsteiner Medium Stille Quelle, Selters Leicht, Sinalco Aquintell Medium, Sinziger Medium, Staatlich Fachingen Medium sowie die als Säuglingsnahrung geeigneten Wässer Vilsa Brunnen Stiller Quell Medium, Lichtenauer Medium und Rhönsprudel Medium.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kam „test“ im Heft 8/2011. Ein Gut gab es bei folgenden Mineralwässern aus der Region: Quellbrunn Classic (Aldi), Saskia Classic (Lidl), Vitalitasia (Netto) und ja (Rewe). Von den weiteren mit gut bewerteten Wässern werden in Berlin häufig angeboten: Franken Brunnen Spritzig, Gerolsteiner Sprudel, Rhön-Sprudel Original, S.Pellegrino Frizzante und

Vilsa Brunnen Classic

Bei den Mineralwässern ohne Kohlensäure berichtete „ÖKO-TEST“ im Heft 7/2011 über den Test von 100 Marken und ein Jahr später Warentest in „test“ 7/2012 über einen Test von 29 Mineralwässern mit dem zusammenfassenden desillusionierenden Ergebnis: viel zu teuer im Vergleich mit dem hochwertigen Leitungswasser, mangelbehaftet und insbes. entgegen der Namensgebung arm an Mineralstoffen.

■ Obstsaft

Sinnvolle Durstlöscher sind Leitungs- und Mineralwasser. Limonaden und gesüßte Säfte sind stark zuckerhaltig – weder günstig für die Zähne noch für die schlanke Linie. „ÖKO-TEST“ berichtete im Heft 8/2003, dass sogar die auf Grund ihrer Inhaltsstoffe gut bewerteten Getränke mehr als 1,5 Stücken Würfelzucker in jedem Trinkpäckchen haben. Obstsaft sollten zum Schutz der Zähne mit Leitungs- oder Mineralwasser verdünnt werden. Fruchtsaftgetränke werden hier oft empfohlen und sind auch sehr beliebt – ihres Geschmacks wegen. Doch wie steht es um die Qualität?

Die Testzeitschriften analysierte Trauben-, Orangen- und Apfelsäfte. Dazu ist grundsätzlich anzumerken, dass nur Direktsäfte in größerem Maße Vitamine enthalten.

Die besten Ergebnisse hatten die Traubensäfte – die nicht alle Kinder mögen. Von ihnen schnitten die drei Bio-Angebote von Voelkel, Denree und Rabenhorst mit gut bis befriedigend mit am besten ab. Im Einzelnen fielen die Ergebnisse für Traubensäfte („test“ 2/2007) wie folgt aus:

Rote Trauben-Direktsäfte:

Gut: Voelkel Bio; Eckes; Eden;

Kaiser's Tengelmann/Drink;

Becker's Bester; Hardthof; Krings;

Fruxamo; Niedhoffs Vaihinger; Tip.

Befriedigend: Dennree Bio; Rabenhorst Bio Neufarm; Lidl/Solevita.

Mangelhaft: Plus/Belsina.

Bei den weißen Trauben-Direktsäften fielen die Testurteile wie folgt aus:

Gut: Vitagarten, Bauer, Eckes.

Ausreichend: Lindavia.

Mangelhaft: Burkhardt.

Bei den Bio-Direktsäften bewertete „ÖKO-TEST“ 11/2011 mit

Sehr gut Beutelsbacher Orangensaft; Demeter.

Ausreichend: Rewe Bio; Voelkel Bio C Orangensaft.

Bei den übrigen Direktsäften, ohne Bio-Qualität:

Gut: Naturella Orangensaft; Rapp's Premium-Orange.

Bei den Blutorangen-Direktsäften „aus dem Kühlregal“ fielen die Noten in „test“ 10/2006 wie folgt aus:

Gut: Frische Paradies.

Befriedigend: Aldi/rio puro.

Mangelhaft: Don Simon, Jordan; Tip; Plus/Pure Fresh.

Bei den Bio-Säften aus Konzentrat bewertete „ÖKO-TEST“ 11/2011

Sehr gut: Edeka/Reichelt Bio Orangensaft.

Befriedigend Jacoby Bio Orangensaft.

Bei den übrigen Säften aus Konzentrat, ohne Bio-Qualität, erfolgte folgende Bewertung:

Gut: Amecke Intense Orange; Becker's Bester Orangensaft; Grani- ni Trinkgenuss Orange, mit Frucht- fleisch; Hardthof Orangensaft; Orangensaft Hohes C mit Frucht- fleisch Orangensaft Eckes-Grani- ni; Naturella Orangensaft; Pfan- ner 100% Orange Fair, Fairtrade; Rapp's Premium-Orange; Rauch Happy Day 100% Orange; Sonniger Orangensaft (Aldi); Vitafit Orangen- saft (Lidl).

Befriedigend: Merziger Feine Ernte Orange; Valensina Frühstücks- Orange.

Ausreichend: Albi Unser Bester Orange.

Katastrophal war das Analyseer- gebnis der Apfelfruchtsaftgetränke, die die Stiftung Warentest in „test“ 5/2007 unter dem Titel „Billig und schlecht“ veröffentlichte. Kein Pro- dukt erhielt eine bessere Bewertung als befriedigend. Im Einzelnen sahen die Ergebnisse wie folgt aus:

Befriedigend: Edeka/Reichelt Gut & Günstig.

Ausreichend: Fruxona; Lidl/Sole- vita.

Mangelhaft: Aldi Wesergarten; Netto/Kingsway; Netto Marken- discount/Fruchstern; Norma/Pom; Plus/Belsina, Fruxano; Kaiser's Tengelmann A & P; Penny/Bino; Rewe/ja!; Tip; Wesergold.

■ Trinkflaschen

Wenn Sie Ihrem Kind Getränke mit- geben, so bitte keine Trinkpäckchen oder Einwegflaschen. Auch die sich als recycelbar und umweltfreund- lich gebende Weißblechdose ist alles

andere als dies. Ihr Oberteil besteht aus dem problematischen Aluminium. Es gibt mit den Trinkflaschen umweltverträglichere und zum Teil auch preiswertere Alternativen.

Sollten Ihre Kinder lieber Säfte oder Tee in die Schule mitnehmen wollen, füllen Sie das Getränk in Trinkflaschen aus Metall. Wiederverwendbaren Alu-Trinkflaschen, vor allem Flaschen mit Glaseinsatz, ist der Vorzug gegenüber Kunststoffflaschen zu geben, die nicht immer geschmacksneutral und dicht sind und im Ruf stehen, Weichmacher (s. S. 10) auszuschleiden.

Das „ÖKO-TEST“-Jahrbuch Essen, Trinken und Genießen 2005 bewertete 16 Trinkflaschen:

Sehr gut: Isosteel Trinkflasche aus Edelstahl rot (12,99 €); Laken Alu-Trinkflasche silber (12,75 €), Elite Alu-Trinkflasche Lysso silber (11,79 €).

Ferner drei Modelle, die erst bei hohen Temperaturen (60°C) Aluminium abgeben: Moderne Küche Alu-Trinkflasche silber mit orangeblau (Rewe, 5,99 €); Sigg Traveller Orange (11,50 €); TCM Kinder-Trinkflasche blau mit Jeansmotiv (Tchibo, 4,99 €).

Gut: Alu-Trinkflasche rot (Real); Black Bear Alu-Trinkflasche blau mit Karabiner (Globetrotter); Champion Alu-Freizeitflasche blau (Emsa); Markill Aqualite rot 750 ml von VauDe Sport; Profex MTB-Alu-Trinkflasche silber von Stinnes Intertec; Re-Fill Alufflasche gelb von Young Generation; Sigg Sport Alu silber; Tatonka Stainless Bottle silber (Tatonka).

Befriedigend: Alu-Trinkflasche lila (Obi).

Die größeren Edelstahlflaschen mit einem Vakuum zwischen der Innen- und Außenwand wurden von Warentest geprüft. Die beste war übrigens von Thermos, dem Namensgeber aus dem Jahre 1909. Die in „test“ 7/2008 veröffentlichten Ergebnisse streuen sehr. Von vierzehn getesteten Edelstahlflaschen erhielten nur eine das Urteil sehr gut und fünf die Note gut. Im Einzelnen sehen die Ergebnisse so aus:

Sehr gut: Thermos Light & Compact (ca. 41,00 €).

Gut: Alfi Top-Therm Automatikverschluss (ca. 26,90 €); Emsa Senator (ca. 23,00 €); Aldi/Isolierflasche Edelstahl (ca. 7,00 €); Ikea Volym (ca. 7,50 €); LaPlaya Mercury (ca. 15,90 €).

Befriedigend: Stanley (ca. 39,00 €); Woolworth Isolierflasche Edelstahl (ca. 6,00 €).

Mangelhaft: Intersport McKinley (ca. 17,00 €); Isisteel VA9553Q (ca. 20,00 €); Jack Wolfskin Thermo Bottle (ca. 20,00 €); Primus C&H Vacuum Bottle (ca. 22,00 €); Sigg Trend Line (ca. 34,00 €); Northland Thermos Ergo Rubber (ca. 25,00 €). Im selben Test wurde auch eine Flasche mit Glaseinsatz (Helios Isolierflasche Elegance, ca. 8,00 €) mit gut bewertet. Eine derartige Flasche scheint uns aber – wegen der Bruchgefahr – für den Einsatz in der Schule ungeeignet.

Die einzige Plastikflasche im Test (Campingaz Isotherm Extreme 1000, ca. 10,50 €) erhielt das Testurteil mangelhaft. Das Versandhaus „memo“ (s. S. 10) bietet für 8,87 € weichmacherfreie Trinkflaschen aus Polypropylen an, deren auslaufsicherer Flaschenverschluss einzeln nachkaufbar ist.

■ Zahnpflege

In Berlin ist hier in den letzten Jahren Erfreuliches geschehen: Hatten noch 1994 nur 17 % der Grundschüler gesunde Zähne, hat sich ihr Anteil verdreifacht und lag im Schuljahr 2010/11 bei 51 % (es soll aber nicht verschwiegen werden, dass die Weltgesundheitsorganisation 80% erwartet). Die positive Entwicklung zeigt, dass gut gemachte Kampagnen und gemeinsames Anstrengen Wirkung zeigen können, was man dem Vertrieb der Schulmilch im Besonderen und der Schulverpflegung im Allgemeinen nur wünschen kann. Der Anteil gesunder Zähne schwankt allerdings von Bezirk sehr stark, was – wie bei anderen gesundheitlichen Fragen – viel mit der sozialen Lage der Bevölkerung zu tun hat; Kinder mit Migrationshintergrund sowie geringerer Bildung haben weniger gepflegte Zähne.

In den meisten Schulen ist es leider nicht möglich, dass sich die Kinder nach dem Pausen- oder Klassenfrühstück die Zähne putzen (was von der Senatsverwaltung für Gesundheit deutlich kritisiert wird). Aus diesem Grund sollten die Kinder während des Schultages möglichst wenig Süßigkeiten zu sich nehmen.

Elektrische Zahnbürsten sind für Schulanfänger noch nicht geeignet. Es besteht die Gefahr, dass bei nicht sachgerechtem Gebrauch Speiseres-

te in das Zahnfleisch gedrückt werden. Der im Ratgeber für Kleinkinder 2008 (auch in „ÖKO-TEST“ 2/2008) veröffentlichte Test ergab folgendes Ergebnis für Kinderzahnbürsten:

Sehr gut: aronal öko-dent Wechselkopf-Zahnbürste für Kinder (mit 3 Köpfen 2,95 €); NUK Zahnpfegelerntset (Mapa) mit Putzlerstift und Putztrainer (5,32 €).

Gut: Dentala für Kids (Ihr Platz); Dontodent Kids Milchzahn (DM); MAM Meine eigene Zahnbürste.

Befriedigend: All-dent Kids soft Zahnbürsten „Milchzahn“ (Penny); Dr. Best Best Friends mit Saugfüßen; MAM Zähnchenhelfer; Oral-B Stages 2.

Ausreichend: Perlodent Benjamin Blümchen Töröö! (Rossmann); Unodent Junior Kinderzahnbürste (Lidl).

Mangelhaft: elmex Lern-Zahnbürste weich; MonteBianco Junior clip mediumsoft (Naturwarenladen); Signal Kids Zahnbürste Prinzessin Lillifee.

Ungenügend: Colgate Smiles Baby Soft; NUK Lernzahnbürste (Mapa); SensiDent Zahnbürste Kid (Müller Drogeriemarkt).

Bei den Zahnputzlernern erhielten **Sehr gut:** NUK Zahnpflege-Lernset.

Befriedigend: MAM Zähnchenhelfer.

In „ÖKO-TEST“ 9/2010 wurden die Ergebnisse eines Testes der Kinderzahncremes vorgestellt:

Sehr gut: All-Dents Kids Kinder-Zahnpasta Milchzahn bis 6 Jahre (Penny); Perlodent Wickie Zahncreme mit Minzgeschmack (Rossmann); Putzi mit Calcium, Rewe Kinderzahncreme für Milchzähne bis 6 Jahre; Nenedent Kinder-Zahncreme.

Ohne Fluorid: Lavera Basis Sensitiv Kinder Zahngel Erdbeer-Himbeer; Logodent Zahngel Erdbeere Kids; Weleda Kinder-Zahngel.

Die weiteren Cremes enthielten alle Fluorid und wurden wie folgt bewertet:

Gut: Blend-A-Med Blendi Gel; Dentalux For Kids Fruchtlige Orange (Lidl); Donto Dents Kids Zahngel mit Erdbeergeschmack 1-7 Jahre; Putzi Erdbeere; Theramed Junior Zahncreme Erdbeer-Geschmack 1-6 Jahre.

Befriedigend: Elmex Kinder-Zahnpasta; Oral-B Stages Berry Bubble Zahncreme; SensiDent Kid Zahngel

für Kinder Himbeergeschmack.

Mangelhaft: Colgate Smiles 0-6 Jahre; Odol-Med-3 Milchzahn 0-6 Jahre; Signal Milchzahn-Gel mit Fluorid.

■ Wenn der Kopf brummt

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft berichtet, dass zunehmend häufiger Kinder über Kopfschmerzen klagen (ca. 20 %), und warnt eindringlich vor der eigenmächtigen Verabreichung von Tabletten, insbesondere solchen mit Acetylsalicylsäure, die u. a. in ASS und Aspirin enthalten ist.

Sie empfiehlt Ruhe, Zuwendung, kalte Lappen und Pfefferminzöl. Therapie-Empfehlungen gibt es im Internet unter www.dmgk.de und Broschüren zu Kopfschmerzen und Migräne zu je 1,45 € unter www.schmerzhilfe.de sowie grundsätzliche Informationen unter www.kopfschmerztag.de

■ Und grundsätzlich

Verabreichen Sie grundsätzlich keine Tabletten eigenmächtig. Dies ist Sache der Mediziner/innen. Die Kinder dürfen nicht in einer Welt aufwachsen, in der es üblich ist, dass im Alltag Tabletten „eingeworfen“ werden. Hier beginnt bereits die Vorbeugung gegen Drogenkonsum. Dies gilt auch für „gute“ Tabletten, z. B. Vitaminpräparate oder Mineralienergänzungen. Im „ÖKO-TEST“-Jahrbuch Kleinkinder 2008 wird von einer Analyse von 12 Multivitamin-Präparaten berichtet, von denen keines ein Sehr gut erreichte, sondern vier ein Mangelhaft und fünf sogar ein Ungenügend bekamen.

Entscheidend ist bei dem Test jedoch die Feststellung vom Forschungsinstitut für Kinderernährung: „Kinder brauchen keine Vitaminpräparate“. Und bei Verdacht auf Vitaminmangel sollte man die Kinderärztin oder den Kinderarzt aufsuchen.

Also grundsätzlich Tabletten nicht eigenmächtig vergeben!



Für den Fall der Fälle

VERSICHERUNGEN

Dies ist ein Kapitel für den Ernstfall, den niemand will, für den aber vorgesorgt sein soll – ein Kapitel über den notwendigen Versicherungsschutz für Schulkinder. Versicherungen sind nicht billig und es stellt sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit einer Versicherung:

Ein knappes Drittel der Bevölkerung ist nicht haftpflicht-, wohl aber sind fast 80% hausratversichert. Während bei fehlender Hausratversiche-

rung ein möglicher Schaden jedoch berechenbar und begrenzt ist, kann man ohne Haftpflichtversicherung für sein restliches Leben ruiniert sein, z. B. wenn ein Kind mit dem Fahrrad oder dem Skateboard den Hauptnährer einer Familie so verletzt hat, dass er berufsunfähig ist.

Fehlversicherungen, d. h. überflüssige Versicherungen, wie z. B. die nach „ÖKO-TEST“ 2/2010 unflexiblen Ausbildungsversicherungen

mit ihren niedrigen Renditen und kostengünstigen Abschlüssen, haben nach „Finanztest“ 5/2009 zur Folge, dass jährlich 20 Mrd. €, also 400 €/pro Haushalt, zu viel für Versicherungen ausgegeben werden. Ähnlich wichtig wie die Haftpflichtversicherung sind Berufsunfähigkeits- und Risikolebensversicherung für die Eltern. Sie sollten schon bei der Geburt des ersten Kindes abgeschlossen werden.

■ Privathaftpflichtversicherung

Eine private Haftpflichtversicherung braucht jeder, denn jeder haftet für Schäden, die er Dritten gegenüber zu verantworten hat, und zwar mit seinem gesamten Vermögen und seinem Einkommen oberhalb der Pfändungsgrenze. Ausgenommen sind Kinder. Sie sind bis zum 7. Lebensjahr, bei Schadensfällen auf der Straße sogar bis zum 10. Lebensjahr deliktunfähig.

Doch so weit, so schlecht: Haben nämlich die Eltern ihre Aufsichtspflicht vernachlässigt, haften sie, ohne dass ihre Versicherung einspringt, weil ja die Kinder deliktunfähig sind; es sei denn, dass sich der Versicherungsschutz auch auf deliktunfähige Kinder erstreckt. (Die Verfasser dieses Heftes, beide zugleich Vater und Lehrer, wissen nur allzu gut, wie oft sie ihre Aufsichtspflicht nicht haben wahrnehmen können).

Im Klartext: Jeder muss haftpflichtversichert und deliktunfähige Kinder müssen mit eingeschlossen sein. Familien sollten sich gegen solche unkalkulierbaren Risiken durch eine Privathaftpflichtversicherung mit mindestens 5 Millionen € pauschal für Personen- und Sachschäden und 15.000 € für deliktunfähige Kinder schützen. Eine Police reicht für die ganze Familie. Zusätzlich sollte die Versicherung eine Forderungsfallddeckung enthalten, die für den Fall gilt, dass man von einem unversicherten Dritten geschädigt wurde und die Schadenssumme nicht erstattet wird. Ferner empfiehlt sich eine Selbstbeteiligung von 500 €, senkt sie doch die monatliche Prämie erheblich.

Einen umfassenden Leistungsvergleich privater Haftpflichtversicherungen hat „Finanztest“ im Heft 4/2010 vorgelegt: „Nicht nur für wilde Kerle“, S. 52 – 61, 92 und 94 – 95, inkl. eines Angebots für eine individuelle Computeranalyse für 12 €; im Internet unter: www.test.de/themen/versicherung-vorsorge/test/Private-Haftpflichtversicherung-Neue-Vertraege-bringen-Vorteile-1851885-1853529/. Darüber hinaus hat „ÖKO-TEST“ 11/2010 348 Tarife von 49 Anbietern getestet und bewertet. Die Stiftung Warentest („test“ 5/2011) bietet für 12 € eine individuelle Analyse für die günstigste Versicherung an.

■ Invaliditäts- & Unfallversicherung

Die gesetzliche Unfallversicherung zahlt nur für Unfälle in der Schule und auf dem Schulweg sowie bei Ausflügen und Ferienlagern und muss deshalb um eine private erweitert werden. Das kann bereits gelten, wenn das Kind von der Schule nicht nach Hause, sondern erst zu einem Freund oder einer Freundin geht. Hier besteht also bei den Eltern dringender Handlungsbedarf. Immerhin kommen jährlich 1.000 Kinder in Deutschland zu Tode und weitere 1.000 Kinder bleiben lebenslang behindert.

Die Notwendigkeit derartiger Versicherungen ist allerdings umstritten, weil im Fall einer schweren Behinderung die öffentlichen Hilfen greifen und ein Anspruch auf Grundsicherung besteht. Diese kann zurzeit bis zu 400 € betragen und durch Zusatzleistungen für Unterkunft und Heizung aufgestockt werden. Bezieht der Behinderte eine Rente, entfällt die Grundsicherung bzw. wird die Rente um den Grundsicherungsbetrag gekürzt. Stehen dem Rentempfänger also beispielsweise 1.000 € zu, käme er lediglich auf ein Plus von 600 €.

Krankheiten sind auch bei Kindern und Jugendlichen die häufigste Ursache von Schwerbehinderungen (163.000 Kinder in Deutschland). Die Unfallversicherung zahlt jedoch nicht auf Grund einer schweren Krankheit, was bei Kindern mit 99,45% der weitaus häufigste Grund ist. Deshalb empfiehlt sich eine Invaliditätsversicherung, die i. d. R. bis zum 18. Lebensjahr geht und umso billiger ist, je früher sie abgeschlossen wird (einige schon ab der 6. Woche).

Die Invaliditätsversicherung schließt Unfall wie auch Krankheit mit ein. Die versicherte Summe sollte nicht zu niedrig sein: 500 € Rente und 100.000 € Einmalzahlung („Finanztest“ 1/2001). Damit sind dann auch Schwerbehinderungen bei angeborenen Krankheiten mitversichert, die u.U. erst nach Jahren erkannt und gemäß einem Urteil des Bundesgerichtshofes nicht mehr von der Versicherung ausgeschlossen werden dürfen.

Wer finanziell in der Lage ist und es will, kann gegen Ende der Schulzeit an die Kinderpolice eine Berufsunfähigkeitsversicherung anschließen („ÖKO-TEST“-Jahrbuch Kleinkin-

der für 2005). „Finanztest“ hat im Heft 6/2007 Unfallversicherungen verglichen, wobei sich allerdings eine Reihe auch namhafter Firmen nicht in die Karten blicken ließ. Die besten Angebote für Kinder hatten VHW (1,5), Ammerländer (1,6) Haftpflichtkasse Da. (1,6) und NV (1,7).

In „Finanztest“ 1/2010 wurden die Kinderinvaliditätsversicherungen verglichen. R + V hatte das beste Angebot mit Renten- und Kapitalzahlung. Ein ausgezeichnetes Angebot allein mit Rentenzahlung, die ja die Wichtigere ist, hatte der Deutsche Ring.

Einen differenzierten Vergleich enthält das „ÖKO-TEST“-Supplement Kinder Kinder 2/2011, in dem die Kinderinvaliditätsversicherungen folgender Versicherer (hier in der Reihenfolge ihrer Bewertung) geprüft wurden: Bayerischer Versicherungsverband, R+V, Allianz, DEVK, HUK-Coburg, Bruderhilfe, Deutscher Ring, Westfälische Provinzial, Badische Allgemeine, Axa, Ergo, WGV, Nationale Suisse, Nürnberger, Barmenia, Gothaer, CosmosDirekt. Einige Anbieter ließen die Prüfung nicht zu.

Die Policen vieler Unfallversicherungen sind sehr unübersichtlich und schlecht. Bei einem Ranking von „Finanztest“ 12/2011 erhielten von 300 Versicherungen gerade einmal 3 die Note „sehr gut“.

■ Krankenzusatzversicherung

Von der jeweiligen Krankenversicherung hängt es ab, ob eine Zusatzversicherung zu empfehlen ist. Z. B. sind Zahnsparungen und die Behandlung von Neurodermitis ausgesprochen häufig geworden, werden jedoch nicht immer erstattet.

■ Risikolebensversicherung

Damit der Tod von Vater oder Mutter nicht auch finanziell zur Katastrophe wird, sollten beide Elternteile eine Risikolebensversicherung abschließen. Zwar schützt auch eine Kapitallebensversicherung gegen das Todesfallrisiko, doch die Untersuchungen der Stiftung Warentest zeigen: Die Policen sind nur für wenige geeignet. Besser ist es, Altersvorsorge und Hinterbliebenenschutz zu trennen.

Versichern sollten sich beide Elternteile und nicht nur – wie häufig

fälschlicherweise empfohlen wird – der Hauptverdiener. Das ist notwendig, falls der eine Elternteil verstirbt und der andere verstärkt im Haushalt einspringen muss.

„Finanztest“ 5/2009 empfiehlt hier Legal & General, Hannoversche Leben, CosmosDirekt, Karstadt-Quelle, Neckermann, und Ontos, „Finanztest“ 9/2008 zusätzlich InterRisk und Dialog.

Das Angebot ist sehr vielfältig und die Preisunterschiede sind mit bis zu 400 % enorm. „ÖKO-TEST“ 10/2010 hat 340 Tarife untersucht und mit Empfehlungen bewertet. Die Stiftung Warentest berichtete im Heft „test“ 1/2012 von 350 % Preisunterschieden und bietet für 15 € eine individuelle Analyse für die günstigste Versicherung an.

■ Berufsunfähigkeitsversicherung

Kann man aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr arbeiten, bekommt man eine Berufsunfähigkeitsrente, sofern man sich versichert hat.

Es kann auch staatliche Hilfe beantragt werden, doch müssen dann alle Rücklagen und Ersparnisse bis auf einen Restbetrag verbraucht sein – eine nicht zumutbare Regelung, vor allem, wenn das Geld für die Kinder zur Seite gelegt wurde. „Finanztest“ 7/2011 empfiehlt AachenMünchener (0,7), HUK24 (0,9), HUK-COBURG (0,9) und 28 weitere mit sehr gut bewertete Versicherungen.



Verkehr und Gefahren

SCHULWEG



Jeder, der sich an die eigene Schulzeit erinnert, wird es bestätigen: Nicht nur das Lernen, auch der Weg zur Schule ist eine wichtige Sache. Er ermöglicht neue Freundschaften, gemeinschaftliches Erkunden, gemeinsames Erleben der Stadt. Aber der Weg zur Schule bietet nicht nur Schönes, Interessantes. Er birgt aufgrund des zunehmenden Verkehrs auch mancherlei Gefahren – in besonderem Maße für Schulanfänger. Um beides geht es hier.

Beginnen wir zunächst mit einer positiven Nachricht: Seit vielen Jahren nimmt in Deutschland die Zahl der Verkehrsunfälle mit Kindern ab. Das gilt in besonderem Maße für die Hauptstadt Berlin, wo innerhalb von 10 Jahren die Zahl der jährlichen Verkehrsunfälle mit Kindern fast um die Hälfte zurückgegangen und die Zahl der dabei getöteten Kinder von durchschnittlich 6 auf 1 gesunken ist.

Nach Angaben des Bundesverbandes der Unfallkassen (der im Gegensatz zu den Behörden vollständige Statistiken frei von Dunkelziffern erstellt) hatten 2005 5,79 von 1000 Berliner Kindern einen Schulweg-



TIPP

SCHULWEGSICHERUNG

Eltern, deren Kinder vom ersten Schultag an allein zum Unterricht gehen können oder müssen, sollten den Schulweg bereits vor Beginn der Sommerferien mit den Kindern üben und zwar zu einer realistischen Zeit: an Werktagen morgens um 7:30 Uhr.

Dabei sollten markante Punkte angesprochen und vor allem die Verkehrsregeln gelernt werden. Zur Sicherung des Schulweges sollten die folgenden Grundregeln beachtet und ggf. mit den Kindern eingeübt werden – wiederholt, in Ruhe und mit Lob:

- Immer nach links und rechts sehen, auch bei grünen Ampeln und Zebrastrifen!

Nie einfach über die Straße laufen, auch wenn jemand ruft und so tut, als ob alles frei sei!

Helle Kleidung anziehen, in der dunklen Jahreszeit möglichst mit Reflektoren!

Siehe auch Schulranzen, S. 8.

- Die Straße an Mittelinseln oder Fußgängerampeln überqueren, ansonsten an Zebrastrifen, Straßenkreuzungen und -ecken, jedoch unter keinen Umständen zwischen parkenden Autos!

- Rollentausch! Lassen Sie sich von Ihrem Kind führen und den Weg erläutern.

- In schwierigen Fällen empfiehlt es sich, in der Schule nach Schulwegplänen zu fragen.

- Der beste Weg ist nicht unbedingt der kürzeste, sondern der sicherste.

- Planen Sie genügend Zeit ein und geben Sie den Kindern genügend Zeit.

- Hektik ist eine große Gefahrenquelle.

- Geübt werden muss auch der Schulweg mit Bus, Tram oder Bahn.

- Gerade kleine Kinder werden leicht zur Seite gedrängt und können sich noch nicht gut festhalten. Deshalb sollten Grundschul Kinder sitzen und ihren Platz nicht für Erwachsene freimachen.

- In jedem Fall sollten die Kinder folgende Verkehrszeichen kennen: Spielstraße, Fußgängerzone, Fußgängerüberweg, Fahrradweg, Fußgängerverbot, Fahrradverbot, getrennter und gemeinsamer Fahrrad- und Fußgängerweg.

- Das Kind sollte Anschrift und Telefonnummer sicher auswendig können. Es sollte etwas Telefongeld oder eine Telefonkarte mit sich führen. Und es sollte nie mit fremden Menschen mitgehen.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

- Vereinbaren Sie eine Zeit, wann das Kind anrufen soll, falls es später kommt; machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie sich auch ängstigen. Und vereinbaren Sie, was das Kind tun soll, falls es vor verschlossener Tür steht.

unfall. Das ist bundesweit der niedrigste Wert. Der Bundesdurchschnitt lag 2008 bei 6,9 (2001 waren es noch 8,1). Spitzenreiter bei den Verkehrsunfällen ist unser Nachbar Brandenburg mit 9,28.

Die für Berlin im Großen und Ganzen erfreuliche Bilanz kommt nicht von ungefähr. Sie ist die Frucht vieler Maßnahmen zur Senkung der Unfallraten. Dazu gehört das generelle 30-km/h-Gebot vor Schulen, gehören die Schutzfarben auf Ranzen und Kleidung, die Sicherheitsmaßnahmen in Autos und auf Fahrrädern und nicht zuletzt die Verkehrserziehung. So sind in der Mehrheit der Verkehrsunfälle die Kinder auch nicht die Verursacher – aber das hilft nicht weiter.

Es bleibt die Frage, die sich viele Eltern stellen: „Wie kommt mein Kind am sichersten zur Schule?“ Nicht wenige halten es für das Beste, das Kind mit dem Auto hinzubringen. Das hat auf den ersten Blick viele Vorteile: Die Kinder können länger schlafen, müssen nicht bei schlechtem Wetter auf die Straße und nicht auf den Autoverkehr achten. Der Haken dabei allerdings ist, dass der morgendliche Autokorso vor den Schulen den Verkehr vermehrt, der die Schüler gefährden kann.

Doch dies ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass die Fahrt im Auto der sicherste Weg sei; tatsächlich ist es umgekehrt: Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren von den im Jahr 2008 verunglückten Grundschulkindern 42 % als Fahrer oder Mitfahrer von Fahrrädern, 27 % als Mitfahrer von Pkws und im Vergleich dazu nur 25 % als Fußgänger unterwegs. Trotz aller morgendlichen Hektik sollte die Sicherheit der Kinder nicht aus dem Auge verloren gehen: Sie müssen immer in ihren Sitzen angeschnallt sein und die korrekte Angurtung ist jeweils zu überprüfen. Kinder müssen exakt angeschnallt werden, weil sie in besonderem Maße gefährdet sind, wie die DEKRA und die Axa Winterthur Versicherungen in einer groß angelegten Crash-Studie zeigten (ACE-Lenkrad 8/2008).

Auf die Tempolimits ist zu achten und dies ganz besonders vor den Schulen. Ebenso sollte nicht leichtfertig in der zweiten Reihe gehalten werden. Wer sich an diese Regeln hält, schützt sein eigenes Kind und auch die anderen. Aber genau dies geschieht im Alltag nicht. Der

ADAC berichtete 2008 in einer in 13 Städten durchgeführten Studie, dass jedes dritte Kind nicht nur wegen mangelhafter Sicherung im Auto auf dem Schulweg in Lebensgefahr schwebte, sondern auch wegen der vielfach chaotischen Parksituation vor den Grundschulen. Oft hätten Fahrzeuge in der zweiten und dritten Reihe gehalten, das Aussteigen sei voller Hektik erfolgt und auf den fließenden Verkehr sei dabei kaum geachtet worden.

Eine oft unterschätzte Gefahrenquelle sind Schnüre an Kleidung oder Sicherheitshelmen. Seit 2006 sind sie laut DIN-Norm 14682 an Kinderkleidung verboten. Der Grund: Sie können leicht an Klettergerüsten, am Fahrrad, an Haltegriffen öffentlicher Verkehrsmittel oder in der Rolltreppe hängen bleiben und so zu furchtbaren und im schlimmsten Fall tödlichen Unfällen führen. Besondere Vorsicht ist deshalb bei Käufen im Second-Hand-Shop oder auf Billigmärkten geboten. Im Übrigen sollten Kinder auch Schutzhelme zum Reiten oder zum Fahrradfahren nur bei wirklichem Gebrauch aufsetzen und dann sofort die Befestigungsgurte schließen, damit sie nicht herumbaumeln.

■ Zu Fuß in die Schule

Wenn Ihr Kind sicher und selbstständig in die Schule geht, wird sein Selbstbewusstsein gestärkt. Das Kind hat Bewegung und kann Kontakte mit anderen knüpfen. Schulwege sind spannend und erlebnisreich. Bis Ihr Kind sicher und selbstständig in die Schule gelangt, sollten Sie es zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder notfalls mit dem Auto (und dann möglichst in Fahrgemeinschaften) in die Schule bringen. Aber nur als Fußgänger oder Radfahrer können die Kinder erkennen, welche Gefahren in welchen Situationen von anderen Verkehrsteilnehmern ausgehen. Sie müssen das lernen, hat doch jedes 13. Kind im Laufe seiner Schulzeit einen polizeilich gemeldeten Verkehrsunfall – eine Zahl, die es trotz der positiven Tendenz bei den Unfallzahlen weiter zu senken gilt. Es ist sinnvoll, frühzeitig den Schulweg mit dem Kind zu besprechen, während des Berufsverkehrs morgens abzulaufen und nach Lösungen für schwierige Stellen zu suchen. Und es bietet sich darüber hinaus an,

den gemeinsamen Schulweg mehrerer Schulanfänger zu organisieren. Dann können sich die Eltern bei der Begleitung abwechseln und die Kinder Freundschaften schließen.

Im Übrigen sollten Sie berücksichtigen, dass Ihr Kind die Welt ganz anders wahrnimmt und reagiert als Sie – und das aus mehreren Gründen:

- Zum einen haben die Kinder noch große Schwierigkeiten, Entfernungen und Geschwindigkeiten einzuschätzen, also beispielsweise zu erkennen, wann das Auto da ist und wie lang der Bremsweg ist.

- Jüngere Kinder reagieren auch viel langsamer als ältere, die „Schrecksekunde“ ist etwa dreimal so lang. Das bedeutet, dass in dieser Zeit ein sich näherndes Auto nicht 15, sondern nahezu 50 m näher und in vielen Fällen schon zu nahe gekommen ist.

- Kinder haben einen hohen Bewegungsdrang. Sie lassen sich leicht ablenken und erkennen Gefahren oftmals zu spät. Zwei Drittel der Achtjährigen, so hat man festgestellt, halten nicht am Bordstein.

- Zudem fällt es Kindern schwer einzusehen, dass der Autofahrer grün hat, während sie doch rot haben.

- Und sie sind viel kleiner, sodass sie vieles nicht überblicken und oft auch übersehen werden. (Gehen Sie einmal in die Hocke. Was sehen Sie? Glauben Sie, dass ein Autofahrer Sie noch sieht?)

Wenn Sie dies alles berücksichtigen, bleibt uns nur noch der Wunsch, dass Ihr Kind stets wohlbehalten in die Schule und nach Hause kommt und dass der Schulstart erfolgreich und freudig ist. Sollte Ihr Kind weder zu Fuß noch mit Bus oder Bahn in die Schule gelangen, sondern mit dem Auto oder dem Fahrrad, sind besondere Sicherheitsmaßnahmen notwendig.

Grundsätzlich sollten Kinder nach einer Empfehlung des Deutschen Verkehrssicherheitsrates nicht vor der 3. Klasse mit dem Rad zur Schule fahren und nach neueren Untersuchungen sogar erst in der 4. Klasse. Das Frühradfahrtraining in den ersten beiden Klassen dient nicht dem sofortigen Radeln auf der Straße, sondern der Entwicklung psychomotorischer Bewegungen. Es soll ihre Fähigkeiten stärken, gleichzeitig zu beobachten, sich zu bewegen, Gleichgewicht zu halten und sehr feine Bewegungen zu machen. Es



dient der Vorbereitung des Radfahrens in den Folgejahren. Ein derartiges Training ist aber auch deshalb notwendig, weil immer mehr Kinder mit Mängeln in ihren Bewegungen und Bewegungskoordinationen eingeschult werden.

■ Gewaltverbrechen

Mit der Einschulung des Kindes kommen auf viele Eltern auch in anderer Hinsicht neue Probleme zu. Eine Frage, die sie sich immer wieder stellen müssen, lautet: „Wie vermitteln wir unserem Kind das Gefühl für Gefahren und sicheres Verhalten?“ und vor allem: „Wie verhindern wir, dass es von einem pädophilen Täter auf dem Schulweg angesprochen, vielleicht sogar entführt und Opfer eines Gewaltverbrechens wird?“ Eine Horrorgeschichte für alle Eltern.

Beachten Sie hierzu unseren Tipp auf Seite 7 und drei weitere Ratschläge des Hörbuch-Autors Ralf Schmitz:

1) Gehen Sie mit Ihrem Kind die ersten Tage immer gemeinsam den Schulweg ab.

2) Zeigen Sie Ihrem Kind Stellen, wo es Hilfe bekommen kann.

3) Ist Ihr Kind einmal in Gefahr, soll es dort hinlaufen, wo sich viele Menschen aufhalten. Von Schmitz ist u. a. das Hörbuch „Achtung! Starkes Kind!“ erschienen (www.sicher-stark-team.de/shop.cfm).

Eine Empfehlung von uns: Reden Sie hierüber auf dem Elternabend und laden Sie ggf. den schulpsychologischen Dienst oder Referenten von der Polizei dazu ein.

■ Kinderfahrradsitze

Kinderfahrradsitze sind allen Vorurteilen zum Trotz recht sicher. In der Zeit von 2008 bis 2010 kam kein einziges Kind unter 6 Jahren als Mitfahrer von Fahrrädern zu Tode, jedoch 70 in Pkws. Ob man Kinderfahrradsitze besser vorne oder auf dem Gepäckträger montiert, ist mittlerweile eindeutig entschieden: hinten sind sie sicherer. Anhänger oder Trailerbikes (Einradkinderanhänger, der mittels einer Deichsel an die Anhängerkupplung des Erwachsenenrades gehängt wird) mögen noch sicherer sein, sie sind jedoch weniger preis-

wert, in der Handhabung komplizierter und relativ selten im Einsatz. Ab 22 kg ist die Benutzung von Kindersitzen nicht mehr gestattet. Berücksichtigt werden sollte bei der Montage eines Kindersitzes außerdem, dass Räder mit einem tiefem Einstieg (Damenräder) mehr schaukeln als Herrenräder oder Räder mit Mixterahmen. Die Stiftung Warentest empfiehlt zudem, beim Kauf eines Kindersitzes unbedingt das Fahrrad mitzunehmen, da die modernen Rahmen mit ihren dicken, z. T. ovalen Rohren und ihren Federungen beim Anbau große Schwierigkeiten bereiten können, wenn nicht sogar eine Installation unmöglich machen.

Die Stiftung Warentest hat Kinderfahrradsitze mit Montage hinter dem Fahrer, die geeignet sind für Kinder bis 22 kg, geprüft und das Ergebnis in „test“ 4/2007 veröffentlicht.

Gut: Römer Jockey Comfort (ca. 110 €); Römer Jockey Relax (ca. 95 €).

Befriedigend: Hamax Kiss (ca. 65 €); OK Baby Sirius (ca. 90 €); Pegasus BC09 (ca. 50 €); Hamax Siesta (ca. 100 €); Kettler Flipper

TIPP

SCHULWEGSICHERUNG

Wenn Sie konkrete Ratschläge zur Schulwegsicherung suchen, wenden Sie sich an die zuständige Polizeidienststelle, an den bezirklichen Fachberater für Verkehrserziehung oder an den Verkehrsclub Deutschland (VCD). Der Fachverband Fußverkehr (FUSS) bietet Informationen und Hilfen zur Schulwegplanung an: www.zufusszurschule.de

Verkehrsclub Deutschland (VCD)
Landesverband Nordost
 Yorckstraße 48
 10965 Berlin
 Tel.: (030) 446 36 64
 Fax: (030) 446 37 03
 E-Mail: info@vcd-nordost.de
www.vcd.org/vorort/nordost/

FUSS e. V.
Fachverband Fußverkehr
 Deutschland
 Exerzierstraße 20
 13357 Berlin
 Tel.: (030) 492 74 73
 Fax: (030) 492 79 72
 E-Mail: info@fussev.de
www.fuss-ev.de

(ca. 95 €); Pletscher Fahrrad-Kindersitz (ca. 119 €); Polyspoer Wallaby Evolution Delux (ca. 89 €).

Ausreichend: Bobike maxi+ (ca. 82 €); Messingschlagel Kittybike Special (ca. 45 €); Profex BikeGP (ca. 30 €).

„ÖKO-TEST“ testete ein Jahr später (April 2008) 14 Modelle und räumte ebenfalls den Sitzen Römer Jockey Comfort und Relax die ersten beiden Rangplätze ein.

Sehr gut: Römer Jockey Comfort (ca. 110 €); Römer Jockey Relax (ca. 95 €).

Gut: Bellelli Little Duck Clamp (90 €); OK Baby Sirius (95 €).

Die anderen Modelle hatten teilweise lebensgefährliche Mängel, insbesondere in der Festigkeit der Konstruktion.

Befriedigend: Bellelli Lion Back; Hamax Sleepy; Meyster Bike-GP; Polisport Wallaby Evolution.

Ausreichend: Bingo; Bobike Maxi+ Splash; Hamax Kiss; Kettler Flipper.

Ungenügend: Pletscher Wallaby mit HR-Träger Athlete System 26/28; ZEG Komfort-Kindersitz SW-BC09C. Deren Mängel waren derart groß, dass „ÖKO-TEST“ umgehend die Überwachungsbehörden informierte.

Zwischen Preis und Güte bestand übrigens kein Zusammenhang. Der teuerste Kinderfahrradsitz war der als ungenügend bewertete Pletscher Wallaby.

■ Kinderhelme

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr – kaum woanders zeigt sich der Wahrheitsgehalt dieses Sprichworts so eindeutig wie beim Tragen von Fahrradhelmen (wobei es nicht darauf ankommt, ob man der Tretende oder der im Sitz Mitfahrende ist). Wie schwer tun sich Erwachsene doch, einen Fahrradhelm aufzusetzen!

Dabei ist er unstrittig überlebensnotwendig, geschieht doch jeder 5. tödliche Fahrradunfall ohne Fremdeinwirkung und 80 % aller schweren Kopfverletzungen hätten durch das Tragen eines Helmes vermieden werden können. Allein schon deshalb und nicht nur, um eine Vorbildfunktion zu erfüllen, ist es wichtig, dass auch Erwachsene und nicht nur Kinder beim Radfahren einen Helm aufsetzen. Was ist beim Tragen des Helms zu beachten?

■ Er muss fest sitzen und darf unter keinen Umständen nach hinten rutschen, was oft bei Kindern zu beobachten ist.

■ Zwischen Kinn und Gurt darf nur ein Finger passen.

Die Farbe der Helme besitzt für die Sichtbarkeit keine große Bedeutung. Wichtiger sind Reflexfolien und LED-Blinkleuchten. Die windschnittigen Visiere können bei gebeugter Haltung die Sicht beeinflussen und sollten in diesem Falle abgenommen werden. Die Stiftung Warentest prüfte im Heft „test“ 5/2012 Fahrradhelme, die für Kinder geeignet sind:

Gut: Limar 515 (40 €); Propete TX-07 (20 €); Giro Flume; Bell Alibi (50 €); KED Gekko (40 €); Abus MountX (50 €); Alpina FB Junior L.E. (50 €); Casco Fun-Generation (50 €); MET Crackerjack (50 €); Uvex hero (39 €); Abus Scraper Kid (40 €).

Befriedigend: Bell Fraction (45 €); Decathlon /b'Twin (16 €); Uvex uvion junior (49 €); Etto Bernina (45 €).

Ausreichend: CratoniC-Air youth (60 €).

Mangelhaft: Profex Vega Prinzess (15 €); Cratoni C-Kid (40 €).

Der „ÖKO-TEST“ 3/2010 ergab:

Sehr gut: Alpina Rocky (50 €); Ked Meggy II (35 €); Uvex Uvision Junior (50 €).

Gut: Abus Chilly Funny (35 €); Cratoni Kinder (40 €); Propete Kinder Schutzhelm (12 €).

Befriedigend: Barbie Fahrradhelm rosa, YJ 226 (20 €); Profex Fahrradhelm FZ-002, blau mit Marsmännchen (13 €).

Ausreichend: Bell Bellino Kids Fahrradhelm US76, gelb mit Tieren (30 €).

Mangelhaft: Hudora Kinderfahrradhelm joey Monsun, hellblau-gelb (10 €).

■ Kindersitze im Auto

Ein größerer Isofix-Kindersitz kostet mindestens 300 €; das ist kein Pappenstiel, aber dennoch deutlich billiger als Alu- oder Magnesiumfelgen, die lediglich einen ästhetischen Zweck erfüllen. Und man sollte, wie eingangs erwähnt, im Auge behalten: Im Innern des Autos ist es nicht besonders sicher. Und so wurde nicht ohne Grund in den letzten Jahrzehnten viel für die Sicherheit der Fahrzeuge getan. Ende der 60er Jahre gab es die ersten Kopfstüt-

zen und Kindersitze, danach kamen die ersten Sicherheitsgurte. Heute schnallt sich jeder an und die Autos sind rundum ausgestattet mit bis zu 12 Airbags.

Diese Entwicklung zu mehr passiver Sicherheit hat zwar ihren Preis, bringt aber auch nachhaltigen Gewinn, nämlich weitaus weniger Schwerverletzte und Tote, bezogen auf die gefahrenen Kilometer. Dies gilt ganz besonders für Kinder. Für kleine Mitfahrer, die unangeschnallt im Auto sitzen oder gar stehen, ist das Risiko, im Falle eines Unfalls schwer verletzt oder getötet zu werden, siebenmal höher als bei einer vorschriftsmäßigen Sicherung.

Deshalb dürfen der Kindersitz und die Sicherheitsausstattung das Letzte am Auto sein, an dem man spart. Und natürlich müssen die Sicherheitseinrichtungen auch korrekt bedient werden, was nach Meinung des TÜV Süd bei Kindern nur in 25 % der Fälle auch tatsächlich geschieht.

Unter den Kindersitzen sind die Isofix-Modelle sicherlich die besten. Mit einer festen Basisstation ausgestattet, werden die Sitze eingerastet. Die Isofixe sind in Deutschland leider noch nicht sehr verbreitet und sie können auch noch nicht in allen Automodellen eingebaut werden. Deshalb wäre es wichtig, sich zunächst zu erkunden, ob dies beim eigenen Wagen möglich ist.

Kindersitze sollten immer mit Sicherheitsgurten ausgestattet sein und eine Rücken- und Kopfstütze haben. Keinesfalls sollten Sitzhöher Verwendung finden, die nach Angaben des ADAC leider von 46 % der Schüler genutzt werden. Hosenträgergurte sollten eng anliegen und dicke Kleidungsstücke ggf. vorher abgelegt werden. Auf den korrekten Gurtverlauf ist zu achten und auch darauf, dass die Schösser hörbar einrasten. Nach größeren Unfällen kann es vorkommen, dass die Sitze nicht mehr sicher sind. Deshalb ist es wichtig, sich beim Kauf eines gebrauchten Wagens unbedingt nach dessen Vorgeschichte zu erkunden. Ganz wichtig ist, dass die Sicherheitsnorm der Sitze erfüllt ist, auch wenn ein gebrauchter Wagen gekauft wird. Seit April 2008 sind Sitze mit der Norm ECE 44/01 und 44/02 (steht auf dem orangenem Label des Sitzes) verboten. Die Prüfnummer unter dem „E“ muss mit 03 oder 04 beginnen.

Entscheidend beim Kauf ist natürlich zunächst, ob der Sitz dem Körpergewicht des Kindes angepasst ist. Für Autokindersitze für Kindergartenkinder und Schulanfänger gilt die „ECE-Gruppe II“ (15 – 25 kg Körpergewicht, ca. 3,5 bis ca. 7 Jahre) der ECE-Regelung 44. Dabei handelt es sich um eine Art internationale Norm, die die Sitze nach Gewichtsklassen klassifiziert. Kindersitze sind übrigens bis zu einer Körpergröße von 150 cm oder bis zum 12. Geburtstag Pflicht!

So notwendig Kindersitze sind und so klar die Ansprüche, die an sie gestellt werden, so unterschiedlich ist die Qualität der auf dem Markt angebotenen Produkte. „test“ 6/2011 macht dies deutlich.

Gute Sitze waren folgende: Maxi Cosi RodiFix; Cybex Solution X2; Jane Montecarlo R1 Isofix; BeSafe iZi UP X3 Fix; Storchenmühle Solar Seatfix; Storchenmühle My-Seat CL; Concord Transformer Pro Isofix; Cybex Pallas 2; Per Perego Viaggio 2/3 Surefix.

Befriedigend: Safety 1st Travel Safe; BeSafe iZi UP X3; Recaro Monza Nova Seatfix; Chicco Neptun; Nania Beline SP; Osann Beline SP; Graco Nautilus; Storchenmühle Taos.

Ausreichend: Phil & TedsTott XT.

Mangelhaft: Kiddy Guardianfix Pro; Easycarseat Inflatable; Graco Junior Maxi; Graco Logico L.

...und für die Freizeitgestaltung
empfehlen wir:

www.umweltkalender-berlin.de

Alle Berliner Naturveranstaltungen und
Ausflugstipps ins Grüne auf einen Blick.



Ein Projekt der  stiftung
naturschutz
berlin

Gefördert durch

 Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt



100%
Direktsaft

demeter

7 Zwerge
Kindersaft



www.voelkeljuice.de

Für unsere 7 Zwerge Kindersäfte haben wir
Rezepturen zusammengestellt, die speziell
auf die Bedürfnisse und den Geschmack des
wachsenden Kindes abgestimmt sind und
keine Zitrusfrüchte enthalten.

Erhältlich im
Naturkostfachgeschäft

voelkel
NATURKOSTSÄFTE

Abfall trennen macht Schule

Alles Gute zum Schulstart!



www.BSR.de

Trenntstadt  Berlin
www.trenntstadt-berlin.de

