

## Klug und gesund ...

... mit der KinderuniWien! Heuer gibt es einen Schwerpunkt zum Thema **Gesundheit**. Die Kinderuni-Zeitung hat einige **Tipps für euch zusammengestellt**. Von Tina Schimek

Um gesund zu sein und zu bleiben, muss man auf vier verschiedene Dinge achten: 1. ausreichend Bewegung, 2. ausgewogene Ernährung, 3. positives Denken und 4. genügend Erholung und Schlaf.

### Ernährungspyramide

Unser Körper unterliegt einer Tagesleistungskurve, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Judith Blachfelner. In der Früh und am frühen Abend sind wir leistungsfähiger als zu Mittag, in der Nacht braucht der Körper eine Ruhepause. Daran sollte man seine Ernährung anpassen: ausgiebig frühstücken, am Abend keine schwer verdaulichen Mahlzeiten mehr zu sich nehmen. Ausgewogene Ernährung heißt,

aus allen Lebensmittelgruppen möglichst abwechslungsreich seine Nahrung zusammenzustellen. „Denn es gibt kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe in optimaler Zusammensetzung enthält“, sagt Judith Blachfelner. Die Grundlagen unserer Ernährung sollten Obst, Gemüse und Kohlenhydrate (Getreide) darstellen, im kleinsten Feld der Ernährungspyramide stehen Süßigkeiten, die man nur in kleinen Mengen zu sich nehmen sollte.

### Kleine Übungen

Neben gesunder Ernährung gibt es auch einige Übungen, die Sigrid Panovsky, Sportwissenschaftlerin, in ihrem Seminar „Schneller, stärker, geschickter und klüger“ zeigt: zum Beispiel auf beiden Füßen wie ein Gummiball hüpfen oder im Sitzen so schnell und leise wie möglich mit den Füßen am Boden trommeln.

### BERICHTE VON DER KINDERUNIWIEN!

Neben den Kinderuni-ReporterInnen bei der Zeitung gibt es auch welche beim Universitätsfernsehen UTV und beim Uni-Radio U-Ton.

Gestern, am zweiten Tag der Kinderuni, ging es bei Radio U-Ton um das Thema „Was hat die Kinderuni alles zu bieten?“. Es wurde ein Rundausflug zu drei Standorten gemacht: zur Kinderuni, zum AKH und zum NIG. Auch das Pausenprogramm sowie der Info-Point wurden unter die Lupe genommen. Dazu wurden Kinder, Lehrende sowie Leute vom Team interviewt.

Beim Fernsehsender UTV haben Camillo, Jonathan, Julius, Marlene und Viktor den Kinderuni-Lehrenden Stefan Schumann während seiner Vorlesung „Surft Gott im Internet?“ gefilmt und nachher interviewt.

Die Radio- und Fernsehbeiträge sind im Internet abrufbar:

[www.utv.at](http://www.utv.at) | <http://uton.univie.ac.at>



v.l.n.r., 1. Reihe: Astrid (13 J.), Bianca (13 J.), Tina (13 J.), Sarah (13 J.), Michaela  
2. Reihe: Simon (8 J.), Philipp (10 J.), Thomas (13 J.), Susanne, Simone

### AKTUELLES

- » **Kinder-KURIER:** Am Donnerstag kannst du für den KiKu schreiben und über deine Eindrücke von der Kinderuni berichten. Anmeldung: InfoPoint NIG.
- » **Gesundheitstipp:** Jeden Tag gibt es eine Postkarte mit dem „Gesundheitstipp des Tages“ – bei jedem InfoPoint. Gleich ausprobieren!
- » **Rückenuni:** Ein Sportwissenschaftler erklärt, was Tiere machen, um fit zu bleiben. 10.30-11.30, 11.30-12.30, 14-15 und 15-16 Uhr. Anmeldung: InfoPoint NIG.

### WETTERVORSCHAU



**Mittwoch, 13. Juli 2005:**

Heute Vormittag wird es recht sonnig sein, am Nachmittag jedoch können Regenschauer nicht ausgeschlossen werden, obwohl es meist trocken bleibt. Die Temperatur erreicht, trotz lebhaftem Wind, bis zu 28 Grad. Morgen Donnerstag wird das Wetter ähnlich wie heute, aber zum Glück etwas wärmer.

### DAS KINDERUNIWIEN-HOROSKOP



Heute steckt die KinderuniWien wieder voller Elan, die Stimmung ist ausgezeichnet. Die Sonnen-Op- position sorgt für gute Konzentration und hohe Merkfähigkeit. Manche muten sich zu viel zu – eine Pause im Spielzimmer tut gut!

### BILD DES TAGES



Von Simon Freitter, 8 Jahre

### Impressum

Herausgeberin: Online-Zeitung der Universität Wien, Kinderbüro an der Universität Wien  
Redaktion: Michaela Hafner, Anna Kim, Birgit Freidhager, Susanne Kafka, Doris Richling, Simone Kremsberger  
Kinderuni-ReporterInnen: Sarah König, Bianca Perina, Tina Schimek, Thomas Schneider, Astrid Wehofschitz, Philipp Freitter, Simon Freitter  
Layout: Vlatka Nikolic-Onea  
Auflage: 1000 Stück  
Erscheinungsort: Wien  
Kopieranstalt: Albakopie, 1070 Wien (<http://www.albakopie.at>)  
[www.dieUniversitaet-online.at](http://www.dieUniversitaet-online.at)



# Die Kinderuni



Mittwoch, 13. Juli 2005 | Zeitung der KinderuniWissenschaft

Nr. 03

**Thema: Gesundheit**

**Schwimmtest und Nadelprobe für Hexen**

**Klug und gesund mit der KinderuniWien**



Trotz zeitweiligem Regen vergnügten sich viele Kinderuni-Studierende zwischen den Vorlesungen beim Fitness-Parcours in der Liebiggasse. Balancieren, Hula-Hoop, auf Stelzen gehen ... Laute Rufe gab es beim Tischfußball-Turnier!

### GESUND & GUT DRAUF

Unter dem Motto „gesund & gut drauf“ werden an der KinderuniWien 15 Lehrveranstaltungen angeboten, die Wissenswertes über unsere Gesundheit berichten – von der richtigen Zahnpflege bis zu Wohlfühl Tipps. Weiters gibt es einen Fitness-Parcours (Liebiggasse/hinter dem NIG) für die Zeit zwischen den Vorlesungen, die „Rücken-Uni“ gibt Tipps für einen gesunden Rücken. Eine täglich neue Postkarte verrät den „Gesundheitstipp des Tages“ – abzuholen bei jedem InfoPoint!

## Macht die Schule gesund oder krank?

Jede/r hat schon einmal gespürt, wie die **Angst vor einem Test auf den Magen drückt**. Die Frage, wie sich der Schulstress wirklich auf die Gesundheit auswirkt, stellten sich am Montag der Soziologe Wolfgang Dür und einige Kinderuni-Studierende. Von Sarah König und Bianca Perina

Viele Kinder und Jugendliche gehen nicht sehr gerne in die Schule. Manchmal macht die Schule sogar krank. Warum das so ist und welche Ursachen es haben könnte, erfuhren die zehn- bis zwölfjährigen TeilnehmerInnen in dem Seminar „Macht die Schule gesund oder krank?“ von Wolfgang Dür.

Das Ludwig-Boltzmann-Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie führte eine Studie durch, in der 15-jährige Schüler und Schülerinnen befragt wurden, wie sie persönlich ihre Gesundheit und Schulzufriedenheit einschätzen.

### Klassengemeinschaft zählt

Wichtig ist, dass man mit den KlassenkameradInnen gut auskommt. Wenn das Klassenklima sehr gut ist, sind 44,6 Prozent der SchülerInnen gesund. Ist der Umgang der SchülerInnen miteinander sehr schlecht, sind nur 27,2 Prozent der Kinder gesund.

### Stressfaktor LehrerIn?

Auch die Beziehung zwischen LehrerIn und SchülerInnen nimmt Einfluss auf die Gesundheit der Jugendlichen. Dabei ist es wichtig, dass der Lehrer oder die Lehrerin Anreize setzt, die das Interesse der SchülerInnen wecken. Er/Sie kann den Unterricht durch Einsatz von Bildern und Medien oder durch Exkursionen lebhafter gestalten.

Wenn der Lehrer oder die Lehrerin die SchülerInnen beim Lernen nicht unterstützt oder sogar Bestrafungen einsetzt, führt das

zu Druck und Stress. Nur 18 Prozent der Kinder, die sehr stark unter Schulstress leiden, sind gesund. Mehr als die Hälfte der Kinder, die keinen Stress in der Schule haben, erfreuen sich bester Gesundheit.

### Keine Angst vor den Eltern!

Auch Eltern sollten ihre Kinder bestmöglich unterstützen und fördern. Sie sollten sich erkundigen, was in der Schule passiert ist und bei Problemen für ihre Kinder da sein. Auch bei schlechten Noten sollen sich die Kinder nicht fürchten müssen, nach Hause zu kommen.

### Gönn' dir auch einmal Spaß!

Ob Schule krank oder gesund macht, hängt also von LehrerInnen, Eltern und den SchülerInnen selbst ab. Dabei sollte man jedoch eines nicht vergessen: Bildung ist nicht alles! Es geht im Leben und in der Schule auch um Spaß und Freu(n)de.

## Einblicke in die Welt der Kinderpsychologie

**Matthias Herzog, klinischer Psychologe und systemischer Familientherapeut, ging bei der Kinderuni der Frage „Was tut ein Kinderpsychologe/eine Kinderpsychologin?“ nach.** Von Tina Schimek

Zuerst erarbeitete Matthias Herzog gemeinsam mit den Kinderuni-StudentInnen den Begriff „Psychologie“. Hierbei handelt es sich um ein „Feld“, das aus vier Bergen besteht. Einerseits „das Erleben“, das er mit dem „Nichts“ erklärte, weil man es nicht sehen kann, und andererseits „das Verhalten“, das so genannte „Etwas“. Die andere Achse setzt sich aus dem klaren Bewusstsein und dem unklaren Unbewussten zusammen. Auf dem Berg „Unbewusstes“ sind Gut und Böse vertreten. Die Kinderuni-Studentin Tanja erwähnte den Begriff Seele, der ganz wichtig für die Psychologie ist. Heute sagt man jedoch „psychisches Leben“ dazu.

Ein Kinderpsychologe sollte viel Geduld haben, gut zuhören können und Kindern Mut machen. Um das zu erreichen, wird geredet, gespielt und gezeichnet. Eine Hilfe ist der Sceno-Test, ein Gestaltungs- und

Spieltest, bei dem Kinder mit Puppen ihr Erlebtes darstellen. Mittels Fachliteratur kann der Kinderpsychologe eine Diagnose erstellen. Je nachdem, wie die Diagnose ausfällt, entscheidet dieser, ob Kinder oder sogar nur Eltern behandelt werden müssen, wie es zum Beispiel bei Scheidungen notwendig ist.

Einige Kinderuni-Studierende berichteten über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit Freunden und Bekannten: Ein Mädchen berichtete über eine Freundin, die zum Kinderpsychologen musste, weil sich ihre Eltern trennten. Außerdem erzählte Daniel über einen aggressiven Mitschüler, der wegen Kleinigkeiten andere schlägt. Die kleine Kusine einer anderen Studentin traut sich nicht alleine aufs Klo zu gehen. Außerdem wurden viele interessante Fra-



Matthias Herzog berichtete über Kinderpsychologie.

gen gestellt: Man sagt, dass Kinder über Erlebnisse reden müssen. Was ist mit den Kindern, die nicht reden wollen? Wie hängt die Psychologie mit der Psychoanalyse zusammen? Wie viel verdient ein Psychologe? Was ist, wenn ein Psychologe selbst Hilfe braucht, behandelt er sich dann selbst? Warum geht ein Amerikaner öfter zum Psychologen als ein Europäer?

## Flucht in die Sucht: Jeder kann abhängig werden



**„Süchtig werden kann jede/r“, sagt Alfred Uhl vom Ludwig-Boltzmann-Institut für Suchtforschung. „Die Kinderuni“ befragte ihn, was Abhängigkeit bedeutet und wie sie entsteht.** Von Bianca Perina und Sarah König

### Redaktion: Was ist Sucht?

Alfred Uhl: Sucht bedeutet, dass man ohne irgendetwas nicht mehr leben kann. Das kann ein Stoff sein wie Alkohol, Tabak oder illegale Drogen, aber auch eine Tätigkeit, etwa zu viel zu arbeiten.

### Wie entsteht Sucht?

Indem man zum Beispiel immer wieder trinkt und sich in einer Umgebung aufhält, wo das üblich ist. Bei Alkohol wird man dann körperlich abhängig. Ein anderer Grund ist, dass man süchtig machende Stoffe verwendet, um etwas Unangenehmes loszuwerden – etwa Angst oder Depression. Wenn man dann Alkohol trinkt, geht es einem besser. Vergeht die Wirkung, trinkt man wieder.

**Können auch Kinder süchtig werden/sein?**

Jeder Mensch kann süchtig werden, aber es gibt verschiedene Abstufungen von Sucht. Eine körperliche Abhängigkeit von einem Stoff braucht viele Jahre. Insofern sind Kinder in Österreich kaum süchtig, weil sie sich das nicht leisten können und sich die Eltern einmischen. Es gibt aber Fälle, wo auch Kinder und Jugendliche schon süchtig sind.

### Führt Abhängigkeit oft zum Tod?

Das Leben führt immer zum Tod, die Frage ist nur, ob man früher stirbt. Man kann zum Beispiel einen Unfall haben, wenn man betrunken Auto fährt oder Drogen überdosiert. Wenn man sehr viel trinkt, kann man innere Organe schädigen, zum Beispiel die Leber. Bei starkem Alkoholkonsum stirbt man 20 Jahre früher, bei intensivem Tabakkonsum ca. 15 Jahre früher.

**Sie halten heute Mittwoch eine Vorlesung zum Thema Alkohol. Wie gefährlich ist Alkohol?**

97 Prozent der österreichischen Bevölkerung konsumieren Alkohol in Maßen. Gefährlich ist es, wenn man zu viel trinkt oder

in Situationen trinkt, wo man nicht sollte. Im Laufe seines Lebens wird fast jeder zehnte Mensch zum Alkoholiker.

**Wie sollen Jugendliche mit Alkohol umgehen?**

Bis zum Alter, in dem man nicht trinken darf (in Wien mit 16 Jahren), sollte man es auch nicht tun. Danach sollte man so trinken, dass es nicht der Gesundheit schadet.

### ABHÄNGIGKEIT IN ÖSTERREICH

Sucht bedeutet das unwiderstehliche Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand. Jede Sucht entsteht aus der Folge von Erfahrung, Wiederholung und Gewöhnung. Im heutigen Sprachgebrauch wird dafür meist der Begriff „Abhängigkeit“ verwendet.

In Österreich sind sechs Prozent der Erwachsenen abhängig. Bei den Suchtmitteln steht Tabak an erster Stelle, danach kommen Alkohol, Medikamente (Schlafmittel und Beruhigungsmittel) und illegale Drogen wie Cannabis, Kokain oder Heroin.

## Hexen: Vorurteile gegen „andere“ Leute

**Die Historikerin Marija Wakounig erzählte in einer Vorlesung, ob es wirklich Hexen gab.** Von Astrid Wehofschitz

Die Kinder der Vorlesung „Gab es wirklich Hexen?“ stellten sich eine Hexe mit langer Nase, vielen Warzen, einem großen Kinn und einem Buckel vor.

Hexen (von haegse = weise alte Frau) gab es im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit (14. bis 18. Jahrhundert). Im Mittelalter hatte die Kirche die Macht. Sie definierte, ausgehend vom Alten Testament, dass Frauen böse und unvollkommen seien. Opfer von Hexenverfolgungen waren vor allem Frauen, aber auch Männer, die nicht in das Gesellschaftsbild passten.

### Anschuldigungen

Verdächtig waren Menschen, die gut mit Tieren umgehen konnten oder Raben, schwarze Katzen und Kröten besaßen, weiters Personen, die nicht mindestens vier Mal pro Woche in die Kirche gingen, die Kräuter suchten und viel redeten oder neu in die Gegend gezogen waren, die hässlich oder seltsam angezogen waren oder Warzen hatten.

Als Hexen verdächtige Frauen (und Män-

ner) wurden beschuldigt, mit Hilfe von Hexenzauber und Hexensprüchen zum Beispiel schlechtes Wetter oder Missernten verursacht zu haben. Die Menschen damals glaubten, dass die Salben, die von weisen Frauen gefertigt wurden, aus Kräutern und Kinderherzen bestanden.



M. Wakounig diskutiert mit einem Kinderuni-Student.

### Schwimmtest

Verdächtige wurden verhört und gefoltert – viele haben auch gestanden, obwohl sie gar nichts getan hatten! Wenn sie nicht gestanden hatten, gab es auch Tests, um herauszufinden, ob sie Hexen waren.

Beim Schwimmtest wurden Personen in einen tiefen Teich geworfen: Wenn sie schwimmen konnten, war das ein Zeichen dafür, dass sie Hexen waren, und sie wur-

den am Scheiterhaufen verbrannt. Wenn sie nicht schwimmen konnten und untergingen, waren sie zwar unschuldig und keine Hexen – aber trotzdem tot.

### Nadelprobe

Ein anderer Test ging so: Mit einer spitzen Nadel wurde in die Warzen bzw. Muttermale gestochen. Wenn die Person dabei nicht weinte, wurde sie als Hexe entlarvt. Eine Bestrafung aus dem „Hexenhammer“ für Hexen lautete, dass sie Stiefeln mit Nägeln drinnen tragen mussten. Angeblich trafen sich Hexen immer samstags (am Sabbat) am Blocksberg oder in der Synagoge und am 30. April zur Walpurgisnacht.



Eine Hexe, wie man sie sich meistens vorstellt.

## Das Gute tun, das Böse lassen

**Was ist der Unterschied zwischen „Gut“ und „Böse“? – diese und viele weitere Fragen aus Philosophie und Ethik stellt Peter Kampits zur Diskussion.** Von Susanne Kafka, Philipp Freitter und Thomas Schneider



Peter Kampits während der Vorlesung.

Am Beispiel des Märchens „Hänsel und Gretel“ denken die Kinderuni-StudentInnen über die Frage „Darf man Gewalt gegenüber anderen anwenden?“ nach. Im Märchen der Gebrüder Grimm sind die Eltern arme Leute und können ihre Kinder nicht ernähren. Die Mutter beschließt, sie in

den Wald zu führen und sie auszusetzen. „Ist das richtig?“, fragt der Philosoph Kampits. Eine Studentin meint: „Sie müssen eine andere Lösung finden, keiner sollte jemanden aussetzen.“

Oft werden Tiere ausgesetzt, die alt und krank sind. Soll man Tiere gleich behandeln wie Menschen? Wann ist eine Handlung gut? Manchmal ist diese für jemanden gut, für den anderen aber schlecht. Was ist ein glückliches, gutes Leben? Die StudentInnen denken, es sei „Erfolg in der Schule“ zu haben oder „anderen zu helfen“. „Wir müssen unterscheiden zwischen ‚gut innerhalb bestimmter Regeln‘ und ‚ein guter Mensch sein‘“, so der Wissenschaftler.

Nach Peter Kampits haben das Gute und das Böse ihren Ursprung in uns und liegen in unserer Freiheit begründet. So wie man sich selbst gerne behandelt sieht, soll man auch andere behandeln – immer Gutes anstreben, Böses meiden.

### KINDERUNIBUNT-ZIMMER

Im Kinderunibunt-Zimmer wird eifrig gekocht: Gestern standen Couscous und Kisir auf dem Programm. Für letzteres schnippelten Dilan (11), Helin (12) und Tanja (8) Tomaten, Paprika und Zwiebel, das ganze wurde dann mit Tomatensauce, dem Gewürz Pul Bibir und viel Bulgur (eine Weizenart) vermischt – fertig war der köstliche Salat.

Hier kann man sich aber nicht nur stärken, während im Hintergrund internationale Musik läuft, sondern auch lernen, den eigenen Namen in verschiedenen Buchstaben, zum Beispiel griechischen oder arabischen, zu schreiben. Wer will, kann sich auch Buttons mit dem Namen anfertigen lassen.

Das Kinderunibunt-Zimmer befindet sich im Hauptgebäude im Erdgeschoß.