

Gut gegessen, gut gelernt!

Immer mehr Kinder kommen laut Armutsbericht 2008 hungrig oder schlecht ernährt zur Schule. Die Folge: viele dieser Kinder haben Leistungs- und Konzentrationsprobleme. Ein neuer Dokumentationsband mit vielen Praxisbeispielen soll Grundschulen in Nordrhein helfen, entgegenzusteuern.

von Sabine Schindler-Marlow

Eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung ist eine grundlegende Voraussetzung für die körperliche, seelische und geistige Entwicklung von Kindern und damit auch ihres Lernens und ihres Lernerfolgs. Das Frühstück und Pausenbrot gelten gerade für Kinder als die wichtigsten Mahlzeiten, da die während der Nacht entleerten Energiespeicher „aufgefüllt“ werden müssen, um die Leistungsfähigkeit in den Vormittagsstunden anzukurbeln.

Doch jedes dritte Schulkind verlässt das Haus morgens mit leerem Magen und ohne geeignetes Pausenbrot, so eine Umfrage der Zeitschrift *Schule und Familie*. „Dass in unserem Land Kinder hungrig in die Schule kommen, weil Geld oder Zeit für ein gesundes Frühstück fehlen, ist ein Desaster“, sagt Dr. Arnold Schüller, Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein und Initiator des Programms „Gesund macht Schule“ zur Gesundheitserziehung in der Grundschule.

Schüller: „Aus unseren Interviews mit Lehrern wissen wir, dass ein Kernproblem in den Schulen ist, dass die Kinder ohne Frühstück in die Schule kommen und nicht selten statt eines Pausenbrots



Der Pausenkiosk der GGS Alzeierstraße in Köln bietet Alternativen zu Chips und Puddingschnecke.

50 Cent in der Tasche haben. Verschärft wird die Situation noch, wenn diese Kinder in der Übermittagsbetreuung vom Essen abgemeldet werden. Dies gilt vor allem für Schulen in sozialen Brennpunkten. Hier werden Lebenschancen verbaut, denn wer sich nicht richtig ernährt, hat in der Schule und später im Beruf kaum Chancen.“

„Gesund macht Schule“

Schulen, die sich nicht nur als Orte des Lernens, sondern auch als Orte des Lebens verstehen, versuchen durch unterschiedliche Programme diesen Trend zu stoppen und entsprechende Defizite zu kompensieren. Dabei hilft das Programm „Gesund macht Schule“, ein langjährig bestehendes Unterstützungskonzept der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg für Primarschulen in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf.

Das Programm fördert gezielt die Zusammenarbeit zwischen Schule, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit. Ein Ziel des Programms ist die Förderung eines gesundheitsbewussten Ernäh-

rungs- und Bewegungsverhaltens, das gerade auch sozial benachteiligte Kinder über den im Programm praktizierten „Lebenswelt“-Ansatz erreicht. Im Schuljahr 2008/2009 haben sich 140 von 227 teilnehmenden Schulen für das Thema „Essen und Ernährung“ entschieden. Hauptgründe dafür sind laut Aussagen der Schulen

- das als ungesund eingestufte Pausenbrot, das die Schüler mitbringen,
- die steigende Zahl der übergewichtigen Kinder an den Schulen,
- zu viele Kinder, die ohne Frühstück in die Schule kommen und den ganzen Tag hungrig sind.

„Gesund macht Schule“ unterstützt die Ernährungsprojekte an den Schulen durch Fortbildungen für Lehrkräfte und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Offenen Ganztags zur Ernährungserziehung. Darüber hinaus gibt es Elternbriefe und Newsletter zur Ernährung von Kindern. An Elternabenden klären so genannte Patenärzte und Patenärztinnen der Schulen über Kinderernährung im Grundschulalter auf. Wie kreativ die Ärztinnen und Ärzte bei der Ernährungserziehung sind, zeigt das Beispiel von Ingeborg Scharwächter. Die Allgemeinmedizinerin steht mit Profiköchen aus umliegenden Restaurants und den Kindern der GGS Mannesmannschule in Remscheid am Herd und erklärt beim Kochen die wichtigsten Grundlagen der Ernährung. Und das offenbar mit Erfolg, denn die Lehrer der Schule stellen fest, dass die Kinder inzwischen gesündere Pausenbrote mitbringen.

Pausenkiosk – belegte Brote statt Puddingschnecke

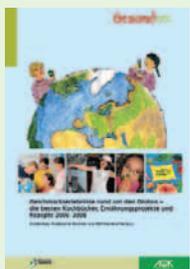
Für Kinder, die trotz aller Elternaufklärung immer noch Geld statt Pausenbrot mitbringen, hat die GGS Alzeierstraße in Köln einen „gesunden Pausenkiosk“ eingerichtet. Zur Frühstückspause können die Kinder hier ein ausgewogenes Frühstück kaufen, es kostet immer 50 Cent. Kommt das angekündigte Frühstück gut an, das die Klassen abwechselnd selbst herstellen, werden an der Gemeinschaftsgrundschule mit 180 Kindern 70 bis 80 Portionen verkauft. Wirtschaftet die Schule gut, gibt es wöchentlich sogar ein kleines Plus von wenigen Euro für die Schulkasse. Über die Zeit wächst so ein Betrag an, der in den Kiosk investiert wird oder den Kindern auf andere Weise zugute kommt.



Patenärztin Ingeborg Scharwächter kocht und klärt auf. Ihr Geheimrezept: Praxis und Theorie für Kinder sinnvoll verbinden.

Bestellung

Der Dokumentationsband „Geschmackserlebnisse rund um den Globus – die besten Kochbücher, Ernährungsprojekte und Rezepte 2006–2008“ kann über die Ärztekammer Nordrhein, Abteilung Gesundheitsberatung, Sabine Schindler-Marlow, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf oder per E-Mail: snezana.marijan@aekno.de kostenfrei bestellt werden.



Daher funktioniert schulische Ernährungserziehung umso besser, wenn auch die Eltern die Werte für ein gesundes Essverhalten formulieren und umsetzen. Um hier gemeinsame Positionen zu finden, beziehen viele Schulen die Eltern in ihre Pläne zur Ernährungserziehung mit ein. In vielen Grundschulen sind mittlerweile Elterncafés oder Eltern-Kind-Kochkurse entstanden, in denen das Zubereiten ausgewogener Mahlzeiten praktiziert und die Freude am gemeinsamen Essen geweckt wird.

Wettbewerb: Kochbuch gesucht!

Mit der Ausschreibung des Wettbewerbs „Kochbuch gesucht!“ sollten Schulen motiviert werden, ihre praktischen Erfahrungen mit dem Thema „Essen und Ernährung“ in einem Kochbuch zusammenzufassen und für Schüler und Eltern darstellbar und erlebbar zu machen. 25 Schulen und Offene Ganztagschulen haben bis zum Stichtag 30. Januar 2009 ihre Kinderkochbücher aus dem vorigen Schuljahr eingereicht.

Ein Blick in die Kochbücher zeigt, dass fast keines ohne Elternbeteiligung entstanden ist, und dass viele Eltern in der Schule mit ihren Kindern gekocht haben. Gerade Familien mit Migrationshintergrund konnten über das Kochbuchprojekt erfahren, dass sie einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der internationalen Kochbücher für die Schule leisten konnten und dass ihnen und ihren Kindern dabei Wertschätzung zuteil wurde.

Den Kochbuchwettbewerb gewonnen hat die Milos-Sovak-Schule in Hürth, die mit Hilfe der Eltern insgesamt 71 Rezepte aus 11 Ländern und Regionen zusammengestellt hat. Alle Rezepte wurden von den Kindern ausprobiert und für „lecker“ befunden. Neben den Rezepten haben sich die Kinder mit der Land- und Agrarwirtschaft der einzelnen Länder befasst und somit einen Einblick in den Zusammenhang zwischen Essgewohnheiten, Speisen und Landwirtschaft gewonnen. Das Kochbuch wird für die Kinder und Eltern der Schule aufbereitet und soll dazu anregen, dass in den Familien weiter ausgewogen und international gekocht wird. Die besten Rezepte aus allen Teilnehmerschulen werden auf der Internetseite www.gesundmachtschule.de veröffentlicht.

Die erfolgreichsten Ideen der Schulen zu gesunden Pausenkiosken, Kochen in der Offenen Ganztagschule und Elternkochkursen sind in dem aktuellen Dokumentationsband *Geschmackserlebnisse rund um den Globus – die besten Kochbücher, Ernährungsprojekte und Rezepte 2006-2008* nachzulesen. Ziel der Dokumentation ist es, anderen Schulen Anregungen und Tipps zur Gestaltung einer umfassenden Ernährungserziehung zu geben. Unterstützt wird dieses Ziel auch mit einer neuen aktualisierten Ausgabe der Materialmappe „Ernährungserziehung heute – Vorschläge zur Elternarbeit“, die ebenfalls über die Homepage zu bestellen ist.

Einbindung der Eltern

Dass Schüler ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten aufbauen, ist das Ziel der schulischen Maßnahmen. Da aber Essverhalten nicht über Information gelernt, sondern durch Training gebildet wird, kann dieses Bemühen nur dann langfristig gelingen, wenn auch die Eltern ihren Hauptbeitrag zu diesem Ziel leisten. Denn Kinder imitieren gerade in den ersten Lebensjahren sehr stark das Ess- und Ernährungsverhalten ihrer Eltern, erst später dann das der Peergroup.

Esskultur ist somit immer auch ein Teil der Familienkultur. Ob Fröhlichkeit und Genuss anstelle von Belehrung („Trink deine Milch, damit du groß und stark wirst!“) oder Beliebigkeit („Hole Pizza, wenn du Hunger hast“) stehen, entscheidet sich zunächst einmal in der Familie.

Nachruf: Professor Dr. Walter Senne verstorben

Am 5. Mai 2009 verstarb kurz nach der Vollendung seines 85. Lebensjahres der früher in Essen niedergelassene Arzt für Allgemeinmedizin **Professor Dr. med. Walter Senne**.

1924 in Essen geboren, absolvierte Senne sein Medizinstudium in Berlin, Würzburg, Marburg und Düsseldorf und anschließend seine Weiterbildung zum Facharzt für Chirurgie im Bethesda-Krankenhaus in Essen-Borbeck. Danach war er als Oberarzt und Vertreter des Chefarztes der chirurgisch-gynäkologischen Abteilung dieses Krankenhauses tätig, bevor er sich 1959 in Essen-Dellwig als praktischer Arzt niederließ. Dort war er, später als Arzt für Allgemeinmedizin, bis 1993 in eigener Praxis tätig.

Von 1974 bis 1992 nahm Professor Senne einen Lehrauftrag der Universität Essen für das Fach Allgemeinmedizin wahr, wo er 1988 zum Honorarprofessor der Medizinischen Fakultät ernannt wurde. Weitere Lehraufträge für die Vorklinik und für die Sozialmedizin im Fachbereich 1 erhielt er an der Gesamthochschule Es-

sen. Daneben war er als ärztlicher Fachprüfer für Allgemeinmedizin der Ärztekammer Nordrhein, als Stellvertretender Vorsitzender des Prüfungsausschusses sowie als Ausbildungsberater für Arzthelferinnen tätig. Von weiteren Tätigkeiten in Gremien der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung sind als die wichtigsten seine Mitgliedschaft im Vorstand der Ärztekammer Nordrhein, sein Wirken als Stellvertretender Vorsitzender der Kreisstelle Essen der Ärztekammer Nordrhein und als Vorsitzender des Prüfungsausschusses für Ersatzkassen zu nennen. Darüber hinaus war Walter Senne 25 Jahre lang ehrenamtlicher Richter beim Bundessozialgericht in Kassel.

Am 1. Dezember 1975 gehörte er zu den Gründungsmitgliedern der Gutachterkommission für ärztliche Behandlungsfehler bei der Ärztekammer Nordrhein, der er ohne Unterbrechung bis Ende 2004 angehörte. Als ehrenamtliches stellvertretendes Mitglied für das Fachgebiet Allgemeinmedizin hat er die Entwicklung der Kommissionsarbeit wesentlich mitgestaltet.

Konkret schlug sich seine Arbeit in einer Vielzahl von gutachtlichen Bescheidentwürfen nieder. Einen weiteren Schwerpunkt seiner Arbeit in der Gutachterkommission bildete die vertretungsweise Mitwirkung an den abschließenden Entscheidungen der so genannten Gesamtkommission über die gegen gutachtliche Bescheide erhobenen Einwendungen.

1993 wurde Senne für seine Verdienste um die Allgemeinmedizin von der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin mit der Hippokrates-Medaille ausgezeichnet.

Mit Herrn Professor Dr. med. Walter Senne verliert die nordrheinische Ärzteschaft einen engagierten Arzt, der sich in zahlreichen Funktionen der ärztlichen Selbstverwaltung um die Belange seines Berufsstandes in ganz außergewöhnlicher Weise verdient gemacht hat. Die nordrheinischen Ärztinnen und Ärzte werden sein verdienstvolles Wirken in dankbarer Erinnerung behalten und dem Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren. sm