

Schuld ist nicht nur die falsche Ernährung

Schulprojekt Wissenschaftlerin erklärt Oberallgäuer Lehrern, warum auch Bewegungs-, Licht- und Schlafmangel bei Kindern zu Übergewicht führt – Lebensmittel keinesfalls verteufeln

VON KLAUS KIESEL

Oberallgäu „Die meisten Obst, Gemüse oder belegte Brote – viele haben aber auch etwas Süßes dabei.“ Diese Antwort bekommt man an diesem Nachmittag von den gut 20 Oberallgäuer Lehrern auf die Frage zu hören, was denn ihre Dritt- und Viertklässler für die Pause in die Schule mitbringen. Im Diepolzer Bergbauernmuseum erfahren die Pädagogen bei einer Fortbildung, wie sie „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ machen (so lautet das Motto und der Projektname, *siehe Infokasten*). Dabei sei ungesundes Essen nicht alleine schuld an Übergewicht, wie ihnen Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Klaas erklärt.

Vielmehr spielen laut der Projektleiterin auch Bewegung, Schlaf und Licht eine entscheidende Rolle: „Kinder, die nicht draußen sind, essen weit mehr Süßigkeiten“ hat Klaas herausgefunden. Wegen

Lichtmangels produziere der Körper weniger Glückshormone, die er sich in Form von „Ersatzdrogen“, wie Zucker, zurückhole. Bewegen sich die Knirpse mehr, hätten Eltern



Bei der Fortbildung „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ bekamen Lehrer das aufgetischt, was ihre Schüler im Rahmen des Projekts später auch essen dürfen: Vollwertige Nahrungsmittel aus der Region.

Foto: Klaus Kiesel

auch weniger Probleme, ihnen gesundes Essen aufzutischen.

Vier Stunden vor dem Bildschirm

Und warum Kinder heutzutage immer weniger herumtoben, sei allgemein bekannt, so die Wissenschaftlerin: Vor Bildschirmen saßen sechs bis 14-Jährige täglich über vier Stunden, in den USA sogar über acht Stunden. „Wir haben Schüler, die extra früher aufstehen, um vor dem Unterricht noch Computer zu spielen“, erzählt eine Lehrerin.

Nicht nur wegen Schlafmangels, sondern auch wegen Wachstumschüben seien Kinder oft müde, hungrig und schlecht gelaunt: „Wenn Eltern sie dann aber wach halten, wächst der Nachwuchs hormonbedingt eher in die Breite statt in die Höhe“, sagt Klaas. Keinesfalls dürften Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ eingeteilt werden: „Kinder lieben süßes, fettiges, eiweiß- und cholesterinreiches Essen, weil

Das Projekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“

- Das Gesundheitsprojekt „Allgäuer Kinder – gesund und fit“ hat der Landkreis Oberallgäu in Kooperation mit den Landfrauen Oberallgäu im Jahr **2008** initiiert: Anfangs an fünf vierten Klassen der Grundschulen Immenstadt-Stein und Blaichach. Mit im Boot sind unter anderem das Staatliche Schulamt Oberallgäu oder das Kempodium in Kempten.
- Ausschlaggebend war der Wegfall der Ernährungsberaterinnen im Landratsamt und eine **Studie** über das Ernährungsverhalten von Vorschulkindern und Grundschulern im Oberallgäu von Ulrike Klaas.
- Um das Projekt möglichst flächendeckend im Oberallgäu anzubieten,

wurde es für das Schuljahr 2009/2010 als **Leader Projekt** in der Regionalentwicklung Oberallgäu genehmigt.

- Im Frühjahr **2009** beteiligten sich elf Klassen der Grundschulen Martinszell, Oberstaufen, Sonthofen-Rieden, Wiggensbach, Burgberg und Altusried an dem Projekt.
- **2010** machten die Grundschulen Altusried, Weitnau, Oy-Mittelberg, Burgberg, Immenstadt-Stein und Sonthofen-Rieden mit insgesamt 15 Klassen mit.
- **Heuer** haben sich bereits die Schulen in Martinszell, Buchenberg, Dietmannsried, Immenstadt-Stein, Oberstdorf und Sonthofen-Rieden mit 14 Klassen angemeldet.

sie das für ihre Entwicklung brauchen.“ Würden bestimmte Lebensmittel verteufelt, fühle man sich automatisch beschämt, wenn man „etwas Schlechtes“ gegessen hat. Essstörungen seien häufig die Folge.

Dem eigenen Körper vertrauen

Was Klaas zufolge vielen Menschen fehlt: Dem eigenen Körper zu vertrauen, einen Bezug zur Nahrung aufzubauen und beides wertzuschätzen. Und genau das sollen Lehrer mit ihren Schülern im Rahmen des Projekts lernen. Indem die Sinne

geschult, geschärft und entdeckt würden.

„Unser Projekt ist auf Nachhaltigkeit angelegt“, so Ilona Authried. Laut der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Oberallgäu binde es Schüler, Eltern, Erzieher, Lehrer und Mittlerkräfte ein. Neben der Arbeit an den Schulen gebe es Elternabende, Fortbildungen, Schulungen und Workshops.

i Auskunft und Anmeldung unter Telefon 08321/612-234 oder per E-Mail: ilona.authried@lra-oa.bayern.de