

KLARO-Text



Schuljahr 2011/2012

Dr. Eckart von Hirschhausen empfiehlt: „Klasse2000 ist Klasse – auch 2012!“

Im Jubiläumsjahr engagiert sich der Arzt, Komiker, Autor und Fernsehmoderator Dr. Eckart von Hirschhausen für Klasse2000. Auf einer Empfehlungskarte sagt er, was er an dem Programm schätzt:

„Wenn man in der Schule was fürs Leben lernen soll, dann doch am besten etwas, was man im Leben auch wirklich braucht: Gesundheit! Stark und gesund in der Grundschule – dafür steht das Unterrichtsprogramm Klasse2000. Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gutgeht. In 20 Jahren haben über 825.000 Kinder mitgemacht – großartig! Ich finde, es sollten noch viel

mehr Kinder die Chance haben, dabei zu sein. Machen Sie mit! Engagieren Sie sich für die Gesundheit von Kindern

- als Eltern
- als Lehrerin oder Lehrer in der Grundschule
- als Pate einer Klasse.“

Wenn auch Sie Klasse2000 im Jubiläumsjahr unterstützen möchten, senden wir Ihnen gerne Empfehlungskarten.



» Wenn man in der Schule was fürs Leben lernen soll, dann doch am besten, wie man gesund und lebendig bleibt!

Klasse2000 ist Klasse, auch 2012! «

Dr. Eckart von Hirschhausen

www.klasse2000.de

Sie können sie weitergeben (an Eltern, mögliche Paten und Schulen) oder auslegen (z. B. in Kindergärten, Bibliotheken, Stadtteilzentren, Geschäften ...). Senden Sie einfach eine kurze Mail mit

Ihrer Adresse und dem Stichwort „Empfehlungskarte“ an info@klasse2000.de. Sie finden die Karte auch auf www.klasse2000.de.

20 Jahre Klasse2000

Über 825.000 Kinder kennen KLARO

Ausgehend vom Klinikum Nürnberg startete Klasse2000 im Schuljahr 1991/92. Seitdem hat KLARO, die gelbe Symbolfigur des Programms, bundesweit über 825.000 Kinder für das Thema Gesundheit begeistert.

Von 234 Klassen im Schuljahr 1991/92 stieg die Teilnehmerzahl auf

16.600 Klassen im Schuljahr 2010/11.

Zahlreiche Paten, Gesundheitsförderer, engagierte Lehrkräfte, Eltern, Lions Clubs und viele weitere Menschen und Institutionen haben dieses Wachstum ermöglicht!



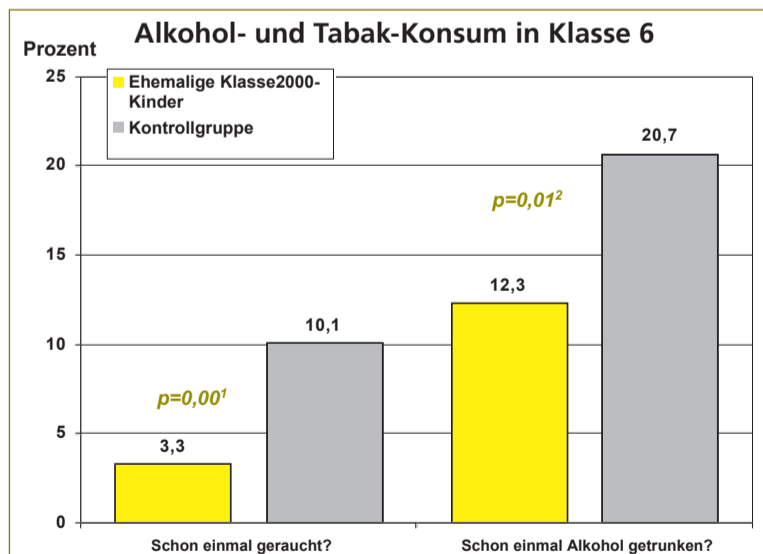
Fortsetzung auf Seite 2 ▶

Klasse2000 wirkt: geringerer Alkohol- und Tabak-Konsum auch noch in der 6. Klasse

Eine Längsschnittstudie belegt: Kinder, die von der 1. bis zur 4. Klasse an dem Programm Klasse2000 teilgenommen haben, profitieren auch in der 6. Klasse noch von dessen Wirkungen. Sie konsumieren seltener Alkohol und Tabak als Kinder, die nicht bei Klasse2000 mitgemacht haben.

Der Vergleich von früheren Klasse2000-Kindern mit Kindern, die nicht bei dem Programm mitgemacht haben, belegt die positiven Wirkungen von Klasse2000:

- Frühere Klasse2000-Kinder sehen mehr Möglichkeiten, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun, als die Kinder der Kontrollgruppe, die nicht an dem Programm teilgenommen haben.
- Sie nennen häufiger die Ernährung als eine Möglichkeit, gesund zu bleiben.



- Ein geringerer Anteil der ehemaligen Klasse2000-Kinder hat in der 6. Klasse schon einmal geraucht oder Alkohol getrunken. **3,3 % der Klasse2000-Kinder haben schon mindestens einmal in ihrem Leben geraucht, bei der Kontrollgruppe waren es 10,1 %. Alkohol getrunken haben 12,3 % der Klasse2000-Kinder, aber 20,7 % der Kontrollgruppe.** Zudem sind die ehemaligen

Klasse2000-Schüler gegenüber Zigarettenangeboten von Freunden weniger empfänglich, und in ihrem Freundeskreis sind Rauchen und Alkoholtrinken weniger verbreitet.

Die Langzeitstudie belegt, dass frühzeitige schulische Prävention mit Klasse2000 auch mittelfristig wirkt und vielversprechende Erfolge bei der Prävention von Rauchen und Alkoholkonsum hat. Nur wenige Pro-

gramme können bisher so langfristig angelegte Studien über ihre Wirkung vorweisen.

Das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) führte die Studie durch, von 2005–08 wurde sie finanziert von der „AOK Hessen – Die Gesundheitskasse“. Die ausführlichen Ergebnisse können Sie nachlesen unter: www.ift-nord.de, **Forschung, Studie Klasse2000**

20 Jahre Klasse2000 2011



Auftaktveranstaltung in Nürnberg 1992: Oberbürgermeister Dr. Peter Schönlein, Brigitte Müller-Kaulen, Univ.-Doz. Dr. Pál Bölcskei und der bayrische Innenminister Dr. Günther Beckstein.



Vorstand des Vereins Programm Klasse2000 e. V. im Jahr 2011 (v. l.): Vorsitzender Dr. Siegfried Grillmeyer, Ehrenvorsitzender Univ.-Doz. Dr. med. Pál L. Bölcskei, ehemaliger Vorsitzender Hartmut C. Hentschel

Klasse2000 in Zahlen

Erreichte Kinder seit 1991:	über 825.000
Vertreten in:	allen Bundesländern
Kinder im Schuljahr 2010/11:	385.939
Teilnehmende Schulen:	3.215
Teilnehmende Klassen:	16.600
Gesundheitsförderer:	1.341
Patente:	7.971
Patenschaftsbetrag:	220 €

20 Jahre Klasse2000

► Fortsetzung von Seite 1

Der „Erfinder“

Initiator von Klasse2000 ist der Lungen- spezialist und ehemalige Chefarzt Univ.-Doz. Dr. Pál L. Bölcskei. Viele Be- gegnungen mit schwer- erkrankten Patienten ha- ben ihn dazu motiviert, Grundschulkinder schon vor ihren ersten Erfah- rungen mit Zigaretten für ein gesundes Leben zu begeistern. Ihm war es ein wichtiges Anliegen, dass Kin- der erfahren und erleben, wie das Wun- derwerk ihres Körpers funktioniert und was sie selbst dafür tun können, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Gemeinsam mit Experten aus Medizin, Pädagogik, Sport und Ernäh- rungswissenschaften entwickelte er ein Unter- richtspro- gramm, das 1991/92



erstmalig eingesetzt und im Hinblick auf die kommende Jahrtausendwende „Klasse2000“ genannt wurde.

Markenzeichen: Gesundheitsförderer, KLARO und Paten

Bereits 1991 entstanden wichtige Grundlagen, auf denen Klasse2000 bis heute basiert:

- Klasse2000 begleitet die Kinder über vier Jahre, und einen hohen Stellenwert im Programm haben die Stunden der Gesundheitsförderer. Ihr Einsatz ist eine der Besonderheiten von Klasse2000 und trägt, wie z. B. Lehrerbefragungen immer wieder bestätigen, stark zum Erfolg des Programms bei.
- Auch KLARO, die Symbolfigur, mit der die Kinder erforschen, was sie selbst tun können, damit es ihnen gutgeht, wurde bereits ganz am Anfang „erfunden“. Mit ihr verbinden die Kinder spannende Experimente, interessante Spiele und Spaß an der Gesundheit.
- Von Beginn an wurde Klasse2000 durch Spenden in Form von Paten- schaften finanziert. Wichtigste Paten- gruppe sind die Lions Clubs in Deutschland (siehe auch S. 7), die in großem Umfang zur Finanzierung bei-



tragen und sich darüber hinaus für die weitere Verbreitung des Programms und die Patensuche en- gagieren.

Vom Nichtraucher- zum Gesundheitsförderungs- programm

Natürlich gab es inhaltlich und organisa- torisch viele Veränderungen, um das Programm aktuell zu halten und das Wachstum bewältigen zu können:

- Seit 2003 wird das Programm nicht mehr vom Klinikum Nürnberg aus or- ganisiert, sondern von einem eigenen Trägerverein, dem Verein Programm

Klasse2000 e. V. Dieser trägt seit 2005 das DZI-Spenden-Siegel, das für eine sparsame und nachprüf- bare Verwendung von Spendengeldern steht.

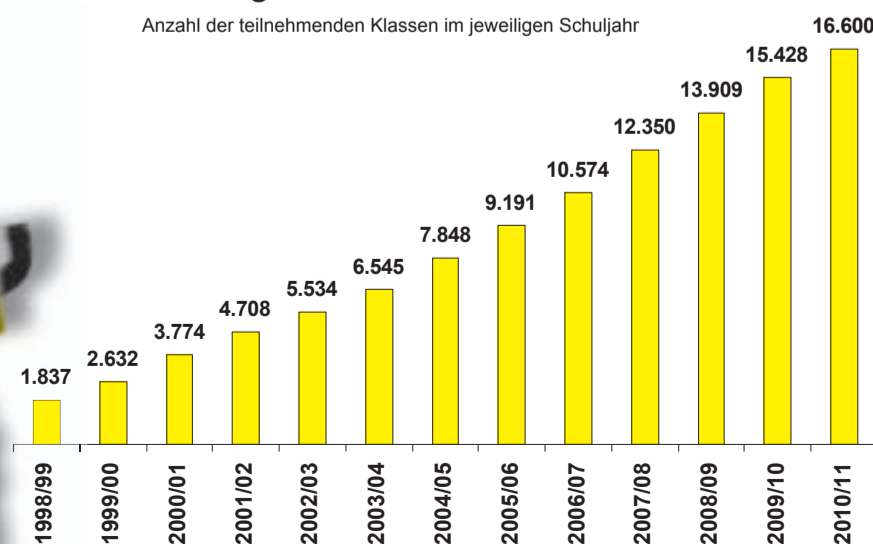
- Der ursprüngliche Nichtraucher- schwerpunkt wurde schnell erweitert und Klasse2000 zu einem umfas- senden Programm zur Gesundheitsför- derung, Sucht- und Gewaltvorbeugung weiterentwickelt. Die ständige Über- arbeitung des Programms ist ein wich- tiges Kennzeichen von Klasse2000.
- Evaluation war von Beginn an wichtig. 1995 zeigte eine erste Studie, dass Klasse2000-Kinder seltener rauchen als Kinder, die nicht an dem Pro- gramm teilnahmen. Eine neue Studie von 2010 zeigte ebenfalls positive Effekte in Bezug auf Rauchen und Alkoholkonsum (siehe S. 1). Klasse2000 gehört damit zu den wenigen Präventionsprogrammen in Deutschland, deren Wirkung belegt ist.

Klasse2000 hat sich in 20 Jahren stän- dig weiterentwickelt, stark verbreitet, organisatorisch und inhaltlich bewährt. Auch in Zukunft wird es für Klasse2000 darum gehen, Veränderungen in Gesell- schaft und Bildungssystem aufzugreifen und das Programm so weiterzuent- wickeln, dass Kinder beim gesunden

Aufwachsen unter- stützt werden – körperlich, psychisch und sozial.

Entwicklung der Klassenzahlen seit 1998/99

Anzahl der teilnehmenden Klassen im jeweiligen Schuljahr





Gesund essen – das geht nur mit Genuss und Geschmack

Ein Gespräch mit Privatdozent Dr. med. Thomas Ellrott, Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Georg-August-Universität Göttingen. Er erklärt, warum die Aufforderung „Iss das, das ist gesund“ bei Kindern zu gegenteiligen Auswirkungen führt.

» **Klartext:** Warum ist gesunde Kinderernährung in den letzten Jahren ein großes Thema für Medien, Politik und Gesellschaft geworden – ist es wirklich so schlecht um die Kinderernährung bestellt?

» **PD Dr. med. Thomas Ellrott:** Es gibt eine große Besorgtheit um die Ernährung der Kinder in Deutschland. In der Tat ist die Ernährung nicht optimal, wenn man sich an den Vorgaben der Fachgesellschaften orientiert. Eine Konsequenz ist zum Beispiel die Entwicklung von Übergewicht. Hier bekommt man in der öffentlichen Berichterstattung aber bisweilen den Eindruck, fast alle deutschen Kinder seien zu dick. In der Presse wird oft skandalisiert. Fakt ist, dass etwa jedes fünfte Kind mehr wiegt als das Normalgewicht. 6 % aller deutschen Kinder sind fettleibig. Die neuesten Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass es derzeit keinen weiteren Trend nach oben gibt.

» **Gibt es eigentlich gesunde und ungesunde Lebensmittel?**

» Ist eine Erdbeere gesund? Auch in Erdbeeren stecken nicht alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Und ist eine Erdbeere mit ein paar Krümeln Zucker darauf gleich ungesund, wie mein Sohn in der Schule gelernt hat? Der Gesamtkonsum über längere Zeit, z. B. eine Woche, entscheidet über Gesundheit oder Krankheit, nicht ein einzelnes Produkt. Die Wertung einzelner Lebensmittel ist absurd.

» **Was ist eigentlich die richtige und gesunde Ernährung für Kinder?**

» Auf Nährstoffseite kann man die Empfehlungen der Fachgesellschaften als Ziel heranziehen. Solche Empfehlungen werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Forschungsinstitut für Kinderernährung oder der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde herausgegeben. Beim Thema gesunde Ernährung geht es aber nicht nur um die physiologische Qualität – also die Nährstoffzusammensetzung des Essens. Gesund umfasst viel mehr Aspekte:

Es geht auch um die Darbietung der Speisen und Getränke, das Ambiente, die Atmosphäre, das soziale Miteinander, die Esskultur und natürlich auch um die sensorische Qualität, das Geschmackserlebnis. All das trägt zur körperlichen und sozialen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler bei. In anderen Worten:

» **Wie wichtig sind in diesem Zusammenhang gemeinsame Mahlzeiten?**

» Die Eltern müssen mit am Tisch sitzen. Das zeigt den Kindern: Die Gemeinschaft ist wichtig. Die Kinder lernen überhaupt sehr viel beim Essen: Es geht um Kommunikation, Toleranz, um Bindungen, also lauter ganz wichtige Dinge. Wann sitzt die Familie denn sonst schon mal zusammen? Beim gemeinsamen Essen kann die Familie über die Zukunft reden, den



Illustration: Udo Erhart

nächsten Ausflug, den anstehenden Geburtstag von Oma, die nächste Mathearbeit. Und wenn es mal richtig Streit gibt, sollte man sagen: Das besprechen wir nachher. So verhindert man, dass das gemeinsame Essen negativ besetzt wird.

» **Wie entstehen die Essgewohnheiten, die oft noch im Erwachsenenalter prägend sind?**

» Schon Ungeborene lernen im Mutterleib über das Fruchtwasser und Nabelschnurblut den Geschmack von Nahrung kennen, Babys dann über die Muttermilch. Wenn die Mutter vielfältig isst, kommen Babys mit all diesen Eindrücken in Kontakt. Muttermilch schmeckt jedes Mal anders. Flaschenmilchkinder lehnen viel mehr Lebensmittel ab, weil sie die nicht kennengelernt haben. Schwangere und Stillende prägen

so die späteren Vorlieben ihrer Kinder. Im Klein- und Schulkindalter lernen die Kinder vor allem über das Nachahmen von Eltern und älteren Geschwistern. Bei Jugendlichen stehen auch Vorbilder aus den Medien hoch im Kurs.

» **Wie können Eltern es nutzen, dass Essgewohnheiten und Vorlieben nicht überwiegend angeboren, sondern erlernt sind?**

» Wenn Eltern erkennen, dass ihr eigenes Vorbildverhalten für die Entwicklung des kindlichen Essverhaltens entscheidend ist, können sie auf viele andere eher kontraproduktive Strategien zur Ernährungserziehung getrost verzichten. Dazu zähle ich vor allem Belehrungen über gesunde und ungesunde Lebensmittel.

» **Warum führen solche Belehrungen dazu, dass Kinder „gesund“ mit „schmeckt nicht“ gleichsetzen?**

» Kinder verknüpfen „gesund“ tatsächlich mit Bevormundung und Zwang auf der einen Seite und mit der Erfahrung „schmeckt sowieso nicht“ auf

der anderen Seite. Das kommt daher, dass Eltern sie oft drängen, mit „gesund“ betitelte Produkte zu essen, obwohl die Kinder diese nicht mögen. Damit wird „gesund“ zu einem Wort, das Erwachsene meiden sollten, wenn sie möchten, dass Kinder spontan gern zugreifen. Eine Untersuchung für den Ernährungsbericht 1992 hat klar gezeigt, dass Schüler heute schon gut wissen, was gesunde und was ungesunde Lebensmittel sind. Fragt man sie jedoch, welche Produkte sie gern mögen, dann sind es jedoch genau die ungesunden Lebensmittel. Als gesund eingeordnete Lebensmittel werden hingegen fast immer abgelehnt.

» **Aber wie kann man Kinder dann motivieren, etwas „Gesundes“ zu essen?**

» Weit besser ist es, Kinder über den guten Geschmack zum Essen zu motivieren. Z. B.: „Probier doch mal den Brokkoli, der ist richtig lecker.“ Wenn dann noch positiv besetzte Vorbilder (die Eltern, Erzieher, Lehrer, Großeltern, ältere Geschwister u. a.) den Brokkoli mit Genuss essen, steht einem erfolgreichen Beobachtungslernen nichts mehr im Wege. Kinder lernen also besser durch Beobachtung von Vorbildern als durch sachliches Erklären. Kinder übernehmen das Verhalten der Vorbilder, weil sie auch so sein wollen wie Mama, Papa, Oma, Opa, die Erzieherin, die Lehrerin oder ältere Geschwister. Das Beobachtungs- oder Imitationslernen ist der mit Abstand wichtigste Lern-

Empfehlungen für die Kinderernährung

Reichlich: Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)

Mäßig: Tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte; Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)

Sparsam: Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung, www.fke-do.de

Deutscher Präventionstag: Klasse2000-Kinder bringen Experten in Bewegung

Im Mai 2011 fand in Oldenburg der 16. Deutsche Präventionstag statt, mit über 5.000 Teilnehmern die europaweit größte Tagung zur Kriminalprävention. Damit ein so wichtiges Thema wie Prävention nicht nur im Kreis von Experten diskutiert wird, gab es in Oldenburg unter dem Motto „Eine ganze Stadt macht Prävention“ ein großes Begleitprogramm mit Angeboten und Aktionen für alle Oldenburger.

Das Rahmenprogramm startete mit einem Benefizkonzert der Kinder-Rockband „Die Blindfische“. Der Erlös des Konzerts, das Eltern wie Kinder gleichermaßen begeisterte, wird für die Teilnahme von Oldenburger Kindern an Klasse2000 verwendet.

Bei der Eröffnungsveranstaltung des Präventionstags brachten die Klasse2000-Kinder der Grundschule Bloherfelde die Präventionsexperten in Schwung. Sie zeigten nicht nur, wie die KLARO-Bewegungspausen funktionieren, sondern schafften es auch, dass alle Teilnehmer in der Weser-Ems-Halle mitmachten.



Lehrerbefragung: Positive Bewertung der neuen Klasse2000-Stunden

Die Klasse2000-Inhalte der vierten Jahrgangsstufe wurden zum Schuljahr 2009/10 überarbeitet und um das neue Thema „Gehirn und Lernen“ ergänzt. Am Ende des Schuljahres wurden alle 3.081 Lehrkräfte nach ihrer Bewertung befragt, 34 % (1.036) schickten den Fragebogen ausgefüllt zurück.

Lehrer schätzen vor allem die Zusammenarbeit mit den Klasse2000-Gesundheitsförderern sehr gut ein. Auf einer Skala von 1 („sehr gut“) bis 5 („mangelhaft“) wurde die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern mit 1,5 bewertet, die neue Unterrichtsstunde „Mein Gehirn – besser als jeder Computer“ mit 1,7. Auch die neuerstellten oder überarbeiteten Lehrer-Stunden „Lernen mit KLARO“ (2,0), „Fernsehen und Computer“ (1,9), „Informationen über Alkohol“ (1,7) und „Informationen über Nikotin“ (1,7) wurden positiv eingeschätzt. 95,5 % der Lehrer meinten, dass die Kinder von den Besuchen der Gesundheitsförderer profitieren. Insgesamt haben sich sämtliche Einschätzungen der Lehrer nach der Überarbeitung der Programminhalte für die 4. Jahrgangsstufe noch einmal deutlich gegenüber der Lehrerbefragung von 2006 verbessert.

Fortsetzung von Seite 3

prozess für das Essenlernen im Kindes- und Jugendalter. Sachliches Erklären mit Gesundheitsargumenten ist hingegen zumeist kontraproduktiv.

» **Wie sinnvoll sind Hinweise auf Karies und Übergewicht, um z. B. von Schokolade abzuhalten?**

» Heute schon an die Zukunft denken – das können selbst Erwachsene nur begrenzt, Kinder noch weniger. Oft gehen die Erklärungen der Eltern deshalb nach hinten los. Meine fünfjährige Tochter ist heute Nachmittag auf einem Kindergeburtstag, da isst sie auch mal viele Süßigkeiten. Morgen kommt der Zahnarzt in den Kindergarten und sagt, Mensch, du hast ja tolle Zähne! Für sie ist das der Beweis, dass Süßes den Zähnen nicht schadet. Die Kinder merken, dass das so nicht stimmen kann, wie die Erwachsenen es erzählen. Und sie liegen gar nicht so falsch: Die Zahnpflege ist für den Karieschutz entscheidender als Nahrungsfaktoren.

» **Warum essen Kinder eigentlich so gerne Süßigkeiten?**

» Es gibt eine angeborene Vorliebe für süße Speisen und Getränke. Neugeborene auf der ganzen Welt mögen Süßes, und auch die Muttermilch schmeckt leicht süß. Süß ist ein Sicherheitsgeschmack, weil süß schmeckende Lebensmittel nicht giftig sind. Süß verheißt außerdem lebensnotwendige Nahrungsenergie, denn Lebensmittel mit süßem Geschmack sind oft sehr energiereich. In Zeiten knapper Nahrungsmengen war die Bevorzugung von Lebensmitteln mit diesen Eigenschaften über Jahrtausende ein großer Überlebensvorteil.

» **Wenn Süßigkeiten nur selten konsumiert werden sollen, ist es dann nicht sinnvoll, sie lediglich zur Belohnung von Anstrengungen und Erfolgen einzusetzen?**

» Essen – egal, welches – als Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, ist eine fatale Strategie. Denn es werden damit genau die falschen Signale gesendet: Essen wird von den Innenreizen Hunger und Sättigung entkoppelt, die natürliche Regulation gestört.

» **Wie sinnvoll sind Verbote?**

» Absolute Verbote sind kein guter Weg. Sie führen eher zu Essstörungen. Denn natürlich kommen unsere Kinder in Kontakt mit Süßigkeiten. Es gibt Untersuchungen, die zeigen: Kinder, die zu Hause keine süßen Lebensmittel bekommen, bevorzugen die süßeste Limonade, während die anderen auch Limonade wählen, die weniger Zucker enthält. Verknappung steigert die Vorliebe!

» **Wenn Verknappung dazu führt, dass bestimmte Lebensmittel attraktiver erscheinen – sollte man dann z. B. freien Zugang zu Süßigkeiten erlauben?**

» Süßigkeiten ja, aber nicht immer und nicht in beliebiger Menge. Und schon gar nicht statt normaler Mahlzeiten oder nebenher beim Fernsehen. Einige Regeln gehören dazu. Bei uns zu Hause sind Süßigkeiten in einem frei zugänglichen Schrank, aber die Kinder haben gelernt, vorher zu fragen. Sie gehen nicht einfach von sich aus an den Schrank und nehmen sich etwas heraus. Das gilt nicht nur für Süßigkeiten, sondern für alle Lebensmittel.

» **Warum können Kinder wochenlang Nudeln mit Tomatensoße und Pizza essen und wollen nichts anderes? Ist das „gefährlich“?**

» Grundlage dieses Verhaltens ist ein evolutionsbiologisches Sicherheitsprinzip: Iss nur, was du kennst, denn alles andere könnte giftig sein. In Westeuropa sind die Lebensmittel sicher, das Sicherheitsprinzip ist somit unnötig. Ein radikaler Weg, einseitiges Essen bei Kindern zu durchbrechen, wäre: Wir spielen das durch bis zum Überdruß. Dann kriegt das Kind nur das, was es will – und zwar wirklich nur das. Ich darf keine anderen Geschmacksrichtungen anbieten, also nicht die Nudeln mit verschiedenen Soßen servieren oder die Pizzasorte variieren. Das Kind wird bald nach Abwechslung verlangen. Die meisten Eltern trauen sich nur nicht, lange genug zu warten. Das kann man ruhig mal ein paar Tage durchspielen. Es gibt nämlich noch ein weiteres evolutionsbiologisches Prinzip: Wenn wir ständig das Gleiche essen, hängt uns der Geschmack bald zum Halse heraus. Diese spezifisch-sensorische Sättigung beugt einem Nährstoffmangel durch zu einseitiges Essen vor.

» **Abschließend: Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste, das Eltern tun (oder lassen) können, damit ihre Kinder gern gesund essen?**

» Vermeiden Sie das Attribut „gesund“ und das Substantiv „Ernährung“, wenn Sie möchten, dass Kinder ihr Essverhalten ändern. Zeigen Sie durch positive Vorbildfunktion, wie lecker gutes Essen schmecken kann. Nochmal: Es darf und soll ja „gesund“ im professionellen Verständnis sein, nur nennen Sie Speisen niemals so, wenn Sie möchten, dass Kinder diese gern essen! Auch bewusst eingesetzte künstliche Verknappung macht Lebensmittel für Kinder erst richtig attraktiv: Ein Gemüseverbot wirkt oft Wunder!

Gesund essen – statt über gesundes Essen reden

Was können Eltern tun, um ihren Kindern gesundes Essen anzubieten – ohne dafür stundenlang in der Küche zu stehen? Privatdozent Dr. Thomas Ellrott schlägt drei einfache Möglichkeiten vor, um Fett zu reduzieren, mehr Obst und Gemüse zu essen und mehr Wasser zu trinken.

- Bei Milch, Milchprodukten und Käse kann man die Varianten mit einem niedrigeren Fettanteil wählen. Wichtig dabei ist jedoch, dass Eltern keine fettfreien Sorten kaufen, da der Geschmacksunterschied hier meist zu groß ist. Bei Wurst und Fleisch können Sie ebenso verfahren und fettarme Produkte anbieten.
- Servieren Sie etwas größere Gemüseportionen und regelmäßig Obst in unterschiedlichen Varianten. Das Tiefkühlfach im Supermarkt kann das erheblich erleichtern, denn es gibt Gemüse und Obst gewaschen und vorgeschnitten in den unterschiedlichsten Zubereitungen. Obst und/oder Gemüse sollte zu jeder Mahlzeit kindgerecht vorgeschnitten mit angeboten werden.
- Ein weiterer Tipp: eine Suppe vor dem Essen, z. B. Buchstabensuppe oder Tomatensuppe. Schließlich ist auch ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit eine gute Idee.



Illustration: Udo Erhart

» Wie wichtig ist das Frühstück? Müssen Kinder vor der Schule etwas essen und trinken? Was kann man tun, wenn sie das nicht möchten?

Es spricht sehr vieles für ein Frühstück zu Hause, am besten mit mindestens einem Elternteil. Frühstücksmuffel sollte man fragen, was sie gern morgens essen würden. Oft wird ein Fruchtjoghurt oder Fruchtquark akzeptiert. Das ist besser als kein Frühstück. Alternativ liefert ein großes Glas Milch mit etwas Kakao die notwendigen Nährstoffe für den Tagesstart in flüssiger Form.



Vorschläge bei den Krankenkassen oder in den Publikationen des Forschungsinstituts für Kinderernährung wie auch des Verbraucherministeriums.

» Trinken in der Schule: Sollte Trinken während des Unterrichts erlaubt sein?

Es gibt die Zeit vor und nach der Schule, und es gibt viele Pausen während der Schulzeit. Diese Zeitfenster sind zum Trinken absolut ausreichend. Ich würde eher Trinkwasserbrunnen oder Trinkwasserspender in Schulen etablieren, zu denen die Kinder freien Zugang haben.

» Pausenbrot – was sollen Kinder in die Schule mitnehmen?

Abhängig vom Alter und Geschlecht des Kindes und der körperlichen Aktivität gibt es eine große Bandbreite an geeigneten „Pausenbrot“. Auch Obst, Milch und Milchmodergetränke oder Müsliriegel können geeignete Pausenverpflegung sein. Eltern finden viele



» Wie kann man typische Machtkämpfe beim Essen vermeiden?

Kinder testen oft, ob sie durch Rummäkeln am Essen besondere Aufmerksamkeit bekommen und im Mittelpunkt stehen können. Wenn Eltern darauf eingehen, haben die Kinder gewonnen. Dann können sich regelrechte Marotten beim Essen entwickeln, deren einziges Ziel es ist, Zuwendung und Aufmerksamkeit am Tisch zu bekommen. Die Lösung ist ganz einfach: nicht hinhören. Nicht immer auf alles reagieren. Weiteressen. Wer reagiert, hat verloren, denn Aufmerksamkeit zementiert solche Gewohnheiten.

» Wie sinnvoll sind Regeln wie z. B.: „Von allem, was gekocht wurde, muss wenigstens ein Löffel probiert werden“ oder „Was auf dem Teller liegt, muss aufgegessen werden“?

Bei uns zu Hause haben wir die Regel: Mag ich nicht, ohne dass man einmal probiert hat, gibt's nicht. Probieren ist für die Kinder Pflicht, aufessen nicht! Kinder müssen geschmacklich mit Neuem mehrmals in Kontakt kommen, dann ist die Hürde beim nächsten Mal deutlich niedriger.

» Was können Eltern tun, wenn ihre Kinder viele Gemüsesorten oder unbekannte Lebensmittel ablehnen?

Die Probier-Regel gilt für alle Lebensmittel. Eltern können darüber hinaus ein bewährtes Geschmackslernprinzip mit dem Namen »Flavour-Flavour-Learning« anwenden. Angenommen, ein Kind mag kein Gemüse. Wenn man einen Löffel Ketchup draufmacht, isst das Kind auf einmal doch Gemüse. Das Geheimnis: Man bringt den akzeptierten Geschmack des Ketchups zusammen mit dem bisher abgelehnten Geschmack des Gemüses. Das ist eine etwas unübliche, aber sehr hilfreiche Methode.



PD Dr. med. Thomas Ellrott

Rezepte und Informationen ...

... finden Sie natürlich auch im Internet:

www.talking-food.de: Kinder und Jugendliche finden Rezepte, Spiele und Ernährungswissen auf der Jugendseite des aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

www.fke-do.de: Auf der Seite des Forschungsinstituts für Kinderernährung finden Sie unter dem Menüpunkt „Anwendung“ viele Rezepte zum Selberkochen für Kinder.

www.kindergesundheit-info.de: Unter den Menüpunkten „Eltern“ und „Ernährung“ gibt es interessante Informationen, Linktipps und Downloads.

Für Kinder kochen – Die besten Tipps für eilige Eltern

Was koche ich heute? Diese Frage stellen sich viele berufstätige Eltern. Wie man mit einfachen Zutaten und kurzer Vorbereitungszeit ein gesundes und leckeres Essen für Kinder auf den Tisch stellen kann, beantwortet eine kompakte Broschüre mit Tipps zur Planung und Vorbereitung, mit Ideen zur Einbeziehung der Kinder sowie schnellen Rezepten und Tipps gegen das tägliche Chaos.

Sie erhalten die Broschüre kostenfrei

- in den Geschäftsstellen der BARMER GEK,
- bei Internet-Bestellung: www.barmer-gek.de/Wissen&Dialog/Mediathek/Broschürecenter/Broschüren bestellen/Kategorie-Auswahl/Kategorie Gesundheit und Sport auswählen
- als Download.



Klasse2000-Zertifikat: Gesundheit wird zum Thema für die ganze Schule

Seit 2007 haben besonders engagierte Schulen die Möglichkeit, das Klasse2000-Zertifikat zu beantragen. 300 Schulen haben das bisher erfolgreich getan. Wir fragten Lars Römer, Konrektor der Schule am Walde in Hamburg, nach seinen Erfahrungen.

» Was waren die Gründe, weshalb Sie das Zertifikat beantragt haben?

Wir wollten unseren Gesundheitsschwerpunkt nach außen deutlicher darstellen, also die Teilnahme aller Klassen an Klasse2000, die aktiven Bewegungspausen und das gemeinsame tägliche Frühstück in der Klasse. Da Schulen ihr eigenes Profil deutlich nach außen vermitteln wollen, sind sie auf verschiedene Informationswege angewiesen. Da ist ein Zertifikat sehr hilfreich.

» Wie groß war der Aufwand für die Zertifizierung?

Vertretbar. Da wir schon alle Zertifizierungskriterien erfüllt hatten, dauerte die Beantragung ca. zwei Nach-

mittage. Dabei gab es auch Überraschungen, z. B. zeigte die Elternbefragung, dass in einigen Klassen die Eltern nur wenig über Klasse2000 wussten. Das war eine wichtige Information für unsere neue Klasse2000-Beauftragte, die mit viel frischem Wind anlässlich des Zertifikats die Eltern eingebunden hat.



» Wie schätzen Sie die Wirkung des Zertifikats ein?

Bei den Lehrern hat das Zertifikat das Bewusstsein für das Thema Gesundheit noch einmal erhöht, und uns fallen viel mehr Querverbindungen zwischen Schulalltag und Klasse2000-Themen auf, z. B. kann man mit den Kindern ja auch in der Sportstunde das Ertasten des Pulsschlags nach körperlicher Anstrengung wiederholen. Neue Kollegen wissen,

dass wir eine Klasse2000-Schule sind, und sie machen selbstverständlich bei dem Programm mit. Die Eltern fragen interessiert nach, was es mit dem Zertifikat auf sich hat – dadurch wird Gesundheit auch in der Familie stärker zum Thema. Und nicht zuletzt war das Zertifikat für uns eine gute Möglichkeit, unseren Paten einzuladen, zu informieren und uns noch einmal zu bedanken.

Der laufende Schulbus

Bewegung, Verkehrserziehung, Gemeinschaftsgefühl – alles schon vor Schulbeginn!



Seit über fünf Jahren sorgt an der Norbert-Preiß-Grundschule in Mauer der „laufende Schulbus“ für Bewegung. Eingeführt wurde er zusammen mit dem Praxisbüro für Gesunde Schule im

Rhein-Neckar-Kreis. Die Idee ist einfach: An festgelegten „Haltestellen“ treffen sich morgens die Kinder, um gemeinsam zur Schule zu laufen. Mindestens ein Erwachsener begleitet die Gruppe als „Busfahrer“, um auf die Verkehrssicherheit zu achten. „Fahrpläne“ geben an, wann der Bus losgeht, und jede Haltestelle hat einen Koordinator, damit z. B. bei Krankheit eines „Busfahrers“ eine Vertretung organisiert wird.

Schulleiterin Gerda Hefner ist begeistert von dem laufenden Bus, der vor allem für die Erst- und Zweitklässler und ihre Eltern zur Selbstverständlichkeit geworden ist. „Bei uns wird kaum noch ein Kind mit dem Auto zur Schule gebracht“, berichtet sie. Kein Wunder – wo es doch viel spannender ist, mit den Mitschülern zusammen in der Gruppe zu laufen und ein erstes Schwätzchen zu halten. Besonders beliebt unter den vier Buslinien ist diejenige, bei der ein Hund mitläuft.

Der laufende Bus hat viele Vorteile. Ganz nebenbei sorgt er für Bewegung, er fördert die Kontakte der Kinder und Eltern untereinander, vermeidet unnötige Autofahrten sowie das gefährliche Park-Chaos morgens vor der Schule, stärkt die Selbstständigkeit und Verkehrssicherheit der Kinder und entlastet die Eltern von der Sorge um einen sicheren Schulweg.

Eine ausführliche Handreichung zur Einführung eines laufenden Schulbusses findet sich z. B. auf www.schulministerium.nrw.de, wenn Sie als Suchwort „Walking Bus“ eingeben.



Seit 20 Jahren dabei: die Grundschule Fromundstraße in München

» Seit vielen Jahren ist der fröhliche KLARO auch an unserer Grundschule aktiv. KLARO zeigt meinen Erst- und Zweitklässlern, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Die Kinder sind von ihren selbstgebastelten KLAROS, dem Atemtrainer, den Erbsensäckchen für die Wirbelsäule und von vielem mehr, was unsere Gesundheitsförderin mitbringt, begeistert. Klasse2000 ist an der Fromund-Grundschule bereits zu einer festen Einrichtung geworden, wenn es auch manchmal etwas schwierig war, einen Paten zu finden. Wir würden uns freuen, wenn uns KLARO auch in den nächsten Jahren erhalten bleibt!



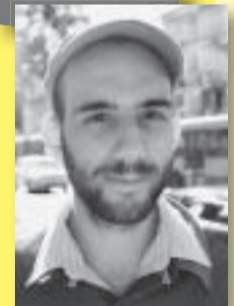
Marianne Endres, Lehrerin

KLARO 1992

Ehemalige Klasse2000-Kinder erinnern sich

» Ich erinnere mich sehr gern an KLARO. Eine junge Frau hat mit uns damals tolle Lernspiele gemacht, z. B. hat sie viele Lebensmittel auf den Tisch gelegt, und wir Kinder sollten beurteilen, welche davon gesund sind. Damals habe ich auch zum ersten Mal die Lebensmittelpyramide gesehen. Mich hat das sehr geprägt. Heute achte ich nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung, ich habe mich sogar dafür entschieden, Spiel- und Lerndesign zu studieren, und entwickle Aktionen und Lernmaterialien für Kinder und Erwachsene, bei denen man spielend tolle Dinge lernen kann!

Willy Dumaz, besuchte von 1991 bis 1994 die Thusnelda-Grundschule in Nürnberg



» Obwohl mein Studium bereits hinter mir liegt und ich im Arbeitsleben angekommen bin, erinnere ich mich noch sehr gut an meine Grundschulzeit und an die Klasse2000. KLARO hat mich mit seinen Ratschlägen die ganze Schulzeit lang begleitet. Für mein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein, das mir durch die vielen interaktiven Spiele im Alter von sechs Jahren nahegebracht wurde, bin ich bis heute dankbar: Ich bin nach wie vor Nichtraucherin, treibe viel Sport und achte auf eine gesunde Ernährung.

Kathrin Reichold, besuchte von 1991 bis 1994 die Grundschule am Heroldsberger Weg in Nürnberg



In 20 Jahren über 825.000 Kinder gefördert!

Herzlichen Dank an alle Klasse2000-Paten

Von Beginn an setzte das Programm Klasse2000 auf eine breite gesellschaftliche Unterstützung durch möglichst viele Paten, z. B. Eltern, Firmen, Geschäfte, Krankenkassen, Ärzte, Apotheken, Landkreise und Kommunen, Banken und Sparkassen sowie Service Clubs, insbesondere Lions. Allein im Schuljahr 2010/11 engagierten sich 7.971 Paten für Klasse2000. Dass das Patenschaftsprinzip so erfolgreich sein würde, konnten anfangs auch seine „Erfinder“ nicht ahnen: In den vergangenen 20 Jahren haben die Klasse2000-Paten 825.000 Kinder gefördert und dafür ca. 24 Millionen Euro gespendet! Durch die zunehmende Verbreitung des Programms konnte im Laufe der Jahre der Patenschaftsbetrag schrittweise von 360 auf 220 Euro gesenkt werden.



10 Jahre

Seit 10 Jahren fördert der Lions Förderverein Wolfhager Land e. V. Klasse2000 und hat

bisher über 260 Klassen die Teilnahme ermöglicht. Im Schuljahr 2009/10 waren es allein über 40 Klassen an 7 Grundschulen mit ca. 1000 Kindern im Landkreis Wolfhagen. Mit dem Erlös aus vielen Aktivitäten, wie dem jährlichen Punschverkauf und dem Maiball, engagiert er sich für das gesunde Aufwachsen von

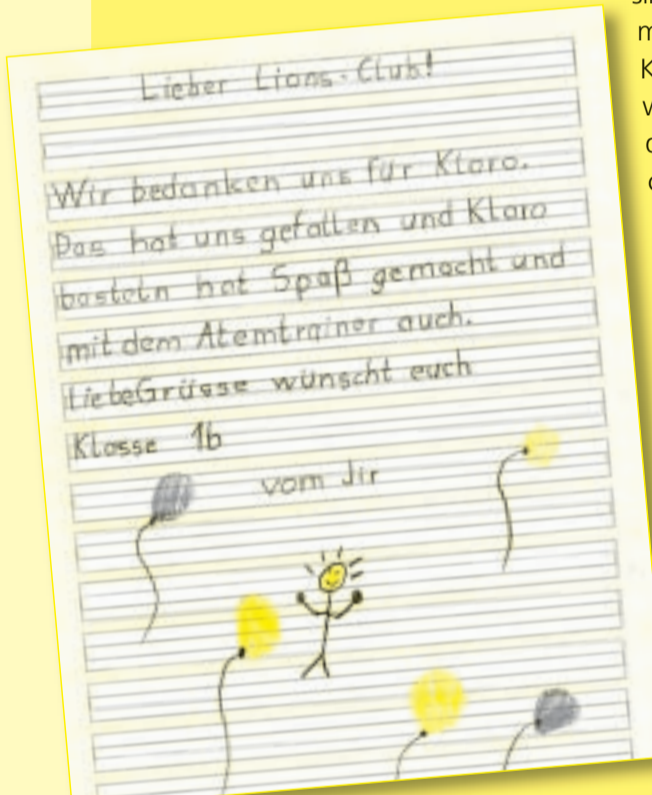
Kindern in Wolfhagen und fördert außer Klasse2000 auch noch die Lions-Jugendprogramme Kindergarten *plus* und Lions Quest für die 10- bis 15-jährigen.



Lions Clubs: verlässliche Partner seit 20 Jahren



Klasse2000-Gründer Dr. Bölskei, Mitglied im Lions Club Nürnberg-Franken, besuchte in den 90er Jahren zahlreiche Lions Clubs, um über sein Programm zu informieren und den Clubs eine Möglichkeit anzubieten, Kinder in ihrer Region durch eine sinnvolle Aktion zu unterstützen. Immer mehr Lions Clubs unterstützen Klasse2000, suchen vor Ort nach weiteren Paten, informieren über das Programm und führen zahlreiche Veranstaltungen durch, um mit Klasse2000 das gesunde Aufwachsen von Kindern zu fördern. Im Schuljahr 2010/11 engagierten sich 650 Lions und Leo Clubs. Es freut uns besonders, dass die Clubs sich langfristig für das Programm einsetzen, so dass die wichtige Aufgabe der Prävention keine „Eintagsfliege“ bleibt. Auch im Jubiläumsjahr können wir leider nur einen kleinen Teil der langjährigen Unterstützer und ihrer erfolgreichen Aktionen vorstellen – bedanken möchten wir uns aber bei allen Beteiligten ganz herzlich!



5 Jahre

Seit 5 Jahren engagieren sich die Lions Clubs in Mannheim für Klasse2000 und haben es geschafft, das Programm flächendeckend an fast allen Grund- und Förderschulen zu verbreiten. Mit 460 Klassen und bislang etwa 10.700 betreuten Schülern ist Mannheim seit Jahren eine echte Modellstadt in Sachen Gesundheitsförderung. Dank der Unterstützung durch den Schirmherrn und Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz,

mit zahlreichen Veranstaltungen, einer starken Öffentlichkeitsarbeit und unermüdlichen Patensuche wurde Mannheim zu der Großstadt mit der bundesweit größten Klasse2000-Verbreitung.



50 Jahre

Anlässlich seines 50-jährigen Club-Jubiläums organisierte der Lions-Club Holzminden ein Benefizkonzert mit der Bigband der Bundeswehr. 20 Musiker, 1000 Gäste und eine ausverkaufte Stadthalle – das Konzert, dessen Erlös Klasse2000 zugutekommt, war ein voller Erfolg. Das ehrgeizige Ziel, alle Grund- und Förderschulen im Landkreis Holzminden zu unterstützen, ist im Wesentlichen gelungen, und so beteiligen sich im Augenblick 30 Klassen an dem Programm. Seit 1997 gehört der Lions Club Holzminden zu den Unterstützern von Klasse2000 und hat bisher über 180 Klassen gefördert.



40 Jahre

Der Lions Club Duisburg-Rheinhausen wurde 40 Jahre alt und setzte sich ein ehrgeiziges Ziel: 40.000 Euro für Klasse2000! Damit unterstützt der Club Schulen in Stadtteilen mit besonderem sozialen Entwicklungsbedarf. Dank dieser großzügigen Unterstützung können 45 Klassen aus Duisburg für vier Jahre bei Klasse2000 mitmachen.



20 Jahre

Im ersten Klarotext passten noch alle Klasse2000-Paten in großer Schrift auf eine Seite. Schon damals war – als einziger Lions Club – der Lions Club Ansbach mit dabei, der das Programm auch heute noch unterstützt. Besten Dank für diese lange Verbundenheit!

Gemeinsam erfolgreich in Baden-Württemberg: BARMER GEK und Lions Clubs

Mit dem 2007 gestarteten „Projekt 1000 Klassen“ hat die BARMER GEK 1000 Klasse2000-Patenschaften in Baden-Württemberg übernommen. In Kooperation mit den Lions Clubs, die ebenfalls Patenschaften übernahmen, wurden zahlreiche Klassen und neue Schulen in das Programm aufgenommen.

Besonders erfreulich: Der Anschlag durch einen Großpaten und das langfristige Engagement der Lions zeigen nachhaltige Wirkung. Das belegen die hohen Anmeldezahlen erster Klassen in Baden-Württemberg, die mit über 800 Klassen immer noch mehr als doppelt so hoch sind wie vor dem Projekt „1000 Klassen“.

BARMER GEK





Der Klasse2000-Film

Der neue Klasse2000-Film informiert über das Konzept, die Themen, die Wirkung und die Finanzierung von Klasse2000. Szenen aus Grundschulklassen, 0-Töne von Lehrkräften, Gesundheitsförderinnen, Kindern, Eltern und Klasse2000-Paten vermitteln einen lebendigen Eindruck von der Arbeitsweise des Programms.

Informieren Sie sich mit diesem Film über das Programm – ob als Eltern, Lehrkraft, Schule oder möglicher Pate. Nutzen Sie den Film zur Überzeugung und Gewinnung weiterer Unterstützer, geben Sie ihn weiter an Menschen, für die Gesundheit von Kindern ein wichtiges Thema ist.

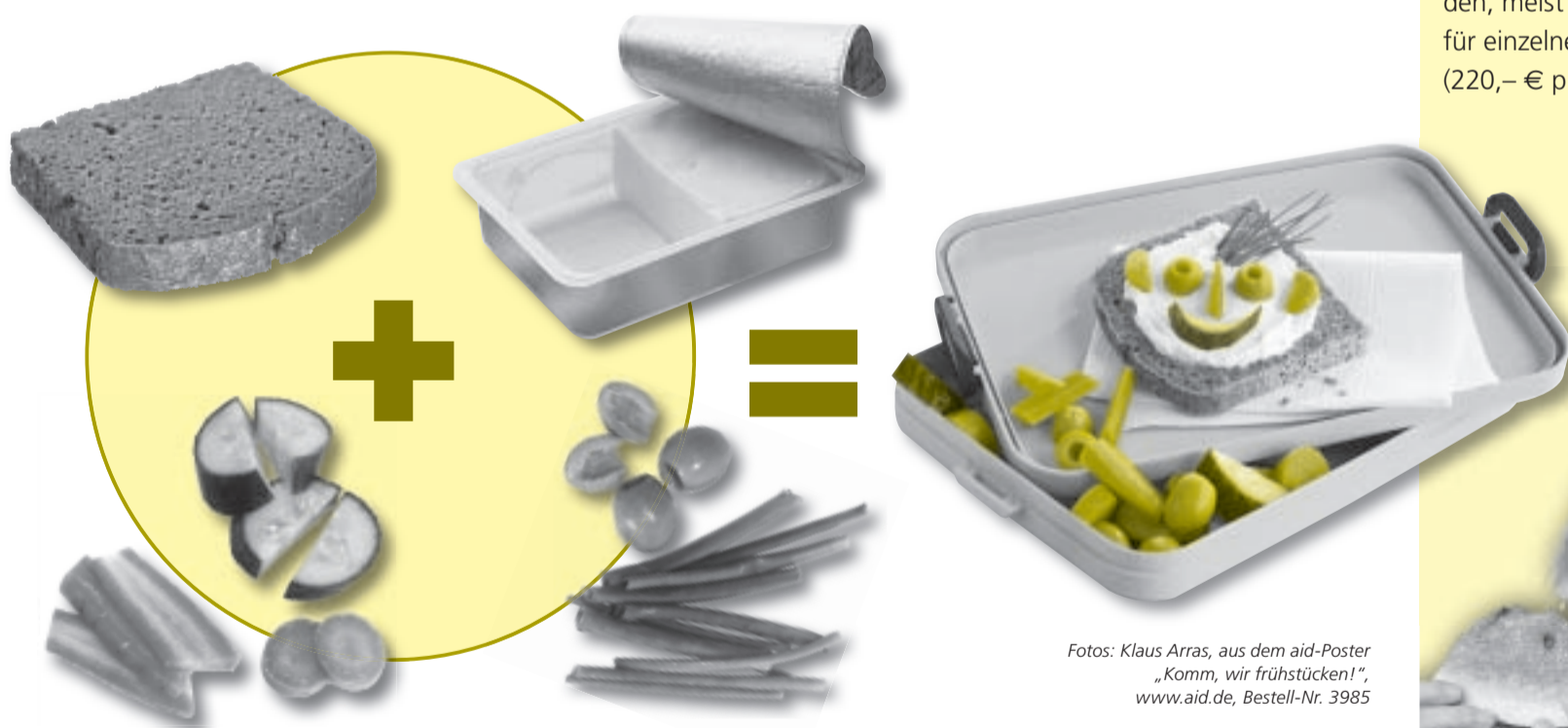


Sie können die DVD (14 Minuten) kostenlos bei Klasse2000 bestellen oder den Film direkt im Internet ansehen: www.klasse2000.de



Von Bewegungsräubern und KLAROs starker Pause

Bewegung und Ernährung werden Schwerpunkt im ersten Klasse2000-Jahr



Fotos: Klaus Arras, aus dem aid-Poster „Komm, wir frühstücken!“, www.aid.de, Bestell-Nr. 3985

Zum neuen Schuljahr wird das Unterrichtskonzept für die erste Klasse umfassend überarbeitet. Bewegung und Ernährung sind die beiden großen Themen dieser Jahrgangsstufe. Die Kinder erforschen, wo sich in ihrem Alltag die Bewegungsräuber verstecken, z. B. Rolltreppe, Fernseher und Computer, und was die Dampfmacher sind, bei denen man außer Atem und

ins Schwitzen gerät. Sie erfahren, dass man zur Bewegung Muskeln, Knochen und Gelenke braucht. Anschließend erarbeiten sie, was diese benötigen, um gut arbeiten zu können: eine ausgewogene Ernährung. Mit der Pausenbrot-Drehscheibe können sie selbst herausfinden, wie sie gesund und lecker essen und trinken können.

Klasse2000®

Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grundschulen.

Es begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse und hat folgende Themen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & nein sagen können



Klasse2000 arbeitet mit einem positiven Ansatz: Spielerisch erfahren die Kinder, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Als Sympathiefigur führt KLARO die Kinder durch den Unterricht. Das Programm umfasst ca. 15 Unterrichtseinheiten pro Jahrgangsstufe, die die Lehrkräfte sowie speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer umsetzen.

Finanziert wird Klasse2000 durch Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220,- € pro Klasse und Schuljahr).

Als Paten engagieren sich z. B. Eltern, Firmen, Krankenkassen und Lions Clubs.

KURZINFO

