



**Ausgezeichnet:** Landrat Dr. Ralf Niermann zusammen mit allen Teilnehmern der Veranstaltung „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ vor dem Kreishaus in Minden.

FOTO: OLIVER ROTH/KREIS MINDEN-LÜBBECKE

## Gesundes auf dem Stundenplan

*Landrat übergibt Zertifikate an 26 Schulen aus dem Mühlenkreis*

■ **Kreis Minden-Lübbecke (nw).** Zum fünften Mal zeichnet Landrat Dr. Ralf Niermann die „Gesunden Schulen im Mühlenkreis“ aus. Das vom Kreis Minden-Lübbecke initiierte Projekt verfolgt das Ziel, Schülern eine gesunde Ernährung zu vermitteln. Die Schüler an den teilnehmenden weiterführenden Schulen sollen in einer Mischung aus Theorie und Praxis gesundes Ernährungsverhalten kennenlernen und umsetzen.

Das Projekt unterstützt Schulen und Lehrkräfte durch detaillierte Unterrichtsvorschläge, sowie mit professioneller Anleitung und mit vor Ort durchgeführten Ernährungsprojekten. Die Umsetzung erfolgt mit viel Praxisbezug. Schwerpunkte sind die Themen „Gesundes Frühstück“, „Fitness“, „Vermeidung von und Hilfestellung bei

Übergewicht“ sowie „Essstörungen“. 26 weiterführende Schulen wurden im laufenden Schuljahr von Landrat Dr. Ralf Niermann ausgezeichnet, 21 davon haben für ihre erfolgreiche Arbeit bei einer Festveranstaltung im Kreishaus in Minden vom Landrat das Zertifikat persönlich entgegengenommen.

„Die Gesundheitsförderung ist dabei, sich an unseren weiterführenden Schulen zu etablieren. Das ist auch ein Verdienst des Projektes „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“. Die teilnehmenden Schulen haben den Punkt Gesundheitsförderung erfolgreich und nachhaltig in ihr Schulprogramm aufgenommen und sind dadurch eine feste Größe auf dem Weg zur Verstärkung der Gesundheitsförderung in unseren Schulen im Mühlenkreis“, sagte Landrat Dr. Ralf Niermann.

„Die Auszeichnung wird nur

für das laufende Schuljahr vergeben und die teilnehmenden Schulen müssen fortlaufend belegen, dass sie an dem Thema dauerhaft weiterarbeiten, um auch zukünftig in den Besitz dieser Auszeichnung zu kommen“, erklärt Projektleiter Dr. Christian Adam den fast 150 Schülern und Lehrern zu Beginn der Veranstaltung.

### »Feste Größe«

Ausgezeichnet wurden: Schule am Weserbogen Bad Oeynhausen, Pestalozzischule Lübbecke, Schule am Buschkamp Lübbecke, Kuhlenskamp Minden, Hauptschule Bad Oeynhausen, Ernst-Wiechert Hauptschule Espelkamp, Hauptschule Lübbecke, Hauptschule Pr. Oldendorf, Haupt-

schule Rahden, Realschule Nord Bad Oeynhausen, Jahn-Realschule Lübbecke, Freiherr-von-Vincke Realschule Minden, Realschule Hausberge Porta Westfalica, Gesamtschule Bad Oeynhausen, Verbundschule Hille, Gesamtschule Hüllhorst, Gesamtschule Porta Westfalica, Besselygymnasium Minden, Herdergymnasium Minden, Leo Sympher Berufskolleg Minden, Berufskolleg Lübbecke, Portaschule Porta Westfalica, Hauptschule Petershagen, Ganztags-hauptschule Todtenhausen, Realschule Pr. Oldendorf, Kurt-Tucholsky-Gesamtschule Minden.

Zur Aufbesserung der Klassenkasse gab es ein Quiz. Das Spiel wurde von Petra Skrzypek-Rother (BKK Melitta Plus) moderiert. Die Schulen traten gegeneinander an. Mit viel Spass und großem Engagement mussten Kartoffeln geschält, mit verbundenen Augen Obst und Ge-

müse erschmeckt werden und bei Fragen wurde das Fachwissen rund um das Thema Ernährung geprüft. Jeweils 100 Euro für die Klassenkasse haben die Schule am Weserbogen aus Bad Oeynhausen und die Freiherr-von-Vincke Realschule aus Minden gewonnen.

Die Schülerinnen der Tanz AG der Hauptschule Rahden unter der Leitung von Lehrerin Petra Mikczinsky verliehen mit Ihren Vorführungen der Veranstaltung ein schon fast fernsehtaugliches Flair.

An der Umsetzung und Finanzierung des Projekts sind die AOK NordWest, die BKK Melitta Plus, die IKK Classic und die Sparkasse Minden-Lübbecke beteiligt. Projektpartner sind außerdem das Netzwerk Bildung und Gesundheit NRW und die Beratungsstelle für Suchtkranke des Diakonischen Werkes Minden.

## UNTERWEGS

■ **Seniorenklub Meißen:** Zum Spargelessen in der Kuppendorfer Mühle fährt der Seniorenklub Meißen am Dienstag, 15. Juni. Geplant ist weiterhin ein Spaziergang in der Kuppendorfer Heide mit anschließendem Kaffeetrinken. Abfahrt ist um 12 Uhr von den bekannten Haltestellen. (mt/cpt)

■ **Sozialverband Hahnen:** Eine Fahrt nach Steinhude und auf die Insel Wilhelmstein unternimmt der Sozialverband Hahnen am Samstag, 19. Juni. Anmeldungen und weitere Informationen unter Telefon (05 71) 4 17 36 oder 5 36 90. (mt/cpt)

■ **Deutscher Alpenverein:** Die Nachmittagswanderung am Samstag, 19. Juni, wird von Karin Riechmann übernommen. Gewandert wird zweieinhalb Stunden rund um Loccum. Beginn und Treffpunkt: 13.30 Uhr auf dem Marktplatz Loccum. Zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften bitte melden unter Telefon (0571) 4 43 49. (mt/ani)



## BEILAGENHINWEIS

# Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis

Landrat zeichnet „Gesunde Schulen“ im Mühlenkreis aus / Gesundheitsförderung als Teil des Schulprogramms

Minden/Lübbecke (mt/ani). Immer mehr Schulen legen Wert darauf, ihren Schülern eine gesunde Ernährung zu vermitteln. Mit dem Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ des Kreises Minden-Lübbecke sollen Schüler in einer Mischung aus Theorie und Praxis gesundes Ernährungsverhalten kennenlernen und reflektieren.

Das Projekt unterstützt Schulleiter und Lehrkräfte durch detaillierte Unterrichtsvorschläge. „Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr bereits 19 Schulen auszeichnen können“, sagte Landrat Dr. Ralf Niermann, der die Urkunden an die teilnehmenden Schulen verlieh. „Das sind drei Schulen mehr als im Vorjahr.“ Begleitet wurde die Verleihung im Kreishaushaus Minden von der Salsa-Big-Band des Herder-Gymnasiums.

Alle teilnehmenden Schulen haben den Punkt Gesundheitsförderung in ihr Schulprogramm aufgenommen. Sie müssen fortlaufend belegen, dass sie an dem Thema dauerhaft weiterarbeiten, um auch zukünftig in den Besitz dieser Auszeichnung zu kommen. Ausgezeichnet wurden: Schule am Weserbogen Bad



Landrat Dr. Ralf Niermann (hinten links), Dezernent Hans-Joerg Deichholz (3.v.l.h.) und Gesundheitsamtsleiter Dr. Peter Witte (4.v.l.h.) und Vertreter der ausgezeichneten Schulen. Foto: privat

Oeynhausen, Martinsschule Espelkamp, Pestalozzische Lübbecke, Kühlenkampsschule Minden, Portaschule Porta Westfalica, Hauptschule Bad Oeynhausen, Ernst-Wiechertschule Petershagen, Jahn Realschule Lübbecke, Freiherr-von-Vincke-Realschule Minden, Realschule Hausberge, Realschule Preußisch Oldendorf, Freiherr-vom-Stein-Realschule

Rahden, Realschule Stemwede, Kurt-Tucholsky-Gesamtschule Minden, Verbundschule Hille, Herder-Gymnasium Minden und das Gymnasium Rahden. Neben der notwendigen Vermittlung von inhaltlichen Informationen soll das Projekt vor allem mit viel Praxisbezug umgesetzt werden. Schwerpunkte sind die Themen „Gesundes Frühstück“, „Fitness und Denkleistung im Zusammenhang mit gesunder Ernährung“.

„Vermeidung von und Hilfe bei Übergewicht“ sowie „Essstörungen“. Externe Gesundheitsförderer vermitteln den Schülerinnen und Schülern Freude an gesunder Ernährung. Schulverpflegung gewinnt gerade mit dem Ausbau von Ganztagschulen zunehmend an Bedeutung. Die Vermittlung von Inhalten und Methoden wurde - wie in den letzten Jahren auch - durch mehrere bei den Krankenkassen oder

Bei dem zusätzlichen Quiz „Aus 3 mach 1“ haben die Hauptschule Petershagen, die Realschule Hausberge, Realschule Preußisch Oldendorf, Kurt Tucholsky Gesamtschule Minden und Verbundschule Hille gewonnen.

## Neue Akzente in der Musik setzen

Jugendliche Bands bei Konzert des Mindener Kinderchors zu Gast

Minden (mt/ani). Mit Rock, Pop, Funk und Jazz geht es darum, neue erweiterte Wege zu beschreiten, den Jugendlichen Stücke vorstellen und sie in Songs der älteren Jugendli-





## HILLE

■ **Hartum:** Gemeinde, Gemeindefeierhalle geöffnet, 16 bis 18 Uhr, Raum an der Turnhalle.

■ **Rothenuffeln:** Blaues Kreuz-Ortsgruppe, Treffen, 19.30 Uhr, Gemeindehaus Haddenhausen.

## IN KÜRZE

### Sieger des Kickerturniers

**Hille (mt).** Beim Kickerturnier während des Sportfestes des TV Hille belegten Philipp Kerskes und Patrick Kanczyk Platz eins. Nils Rottmann und Uwe Grothaus folgten auf Platz 2, Rainer Schumacher und Klaus Möhlenbrock auf Platz 3 sowie Holger Gast und Jürgen Schlotmann auf Platz 4. Es fanden 27 Spiele statt. In der Gaststätte Hiller Krug in Hille ist Mitte November ein noch größeres Kickerturnier geplant.

### Blutspenden und Verlosung

**Hille-Rothenuffeln (mt).** Der DRK-Ortsverein Hille

# Welche Frauen sind schön, welche hässlich?

Projekt „Essstörungen“ mit Neuntklässlerinnen / Urkunde „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ für Verbundschule Hille

Von Gisela Burnester

**Hille (mt).** Die Verbundschule Hille erhielt kürzlich von Landrat Dr. Ralf Niermann die Urkunde „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“. Ausgezeichnet wurde damit eine Projektreihe im neunten Jahrgang.

„Iss was?“ lautete nach Auskunft von Verbundschullehrerin Antje Schillo das Thema. Dabei ging es um Essstörungen. 20 Mädchen aus den

neunten Klassen beschäftigten sich einen Monat lang im Pädagogikunterricht mit Ernährung, Körperwahrnehmung, Essgewohnheiten und Emotionen, die bestimmte Ess-Reaktionen auslösen.

Geleitet wurde das Projekt von Regine Brand, Sozialarbeiterin in der Beratungsstelle für Suchtkranke des Diakonischen Werks in Minden. „Die Zusammenarbeit war hervorragend, das Konzept überzeugend“, lobt Antje Schillo die zehn Unterrichtsbausteine, die zu einem Präventionsprogramm des Gesundheitsamtes gehören. Dieses Programm solle Jugendlichen helfen, eigene Stärken zu entdecken und sich kritisch mit jenen Scheinwelten, wie sie oft in Medien verbreitet würden, auseinanderzusetzen.

Weil gerade Mädchen im Alter von 14, 15 Jahren oft Probleme mit der Eigenwahrnehmung haben und es schwierig finden, Körper, Aussehen und Gewicht zu akzeptieren, kam Antje Schillo das Themenangebot gerade recht. „Das ist genau die richtige Zielgruppe.“

Und so wurde das Thema in Theorie und Praxis angegangen. Die Mädchen diskutierten über Schönheitsideale, schöne und hässliche Frauen und eigene



Regine Brand (links) sucht mit Sarina Kräuter aus. Fotos: privat

ne Vorstellungen von Schönheit, sahen einen Film, in dem dokumentiert wurde, wie Fotos manipuliert werden, und durften einen Koffer, den Regine Brand mitgebracht hatte, auspacken.

Mit den Utensilien deckten

einen Kinofilm, Taschentücher und Schokolade heraus.

Und weil sich Ernährung häufig nach der Stimmung richtet, standen in dem Projekt auch Wohlfühlaktionen auf dem Programm. So bastelten die Mädchen einen Pinsel aus weichen Federn und gönnten sich eine zarte Gesichtsmassage. „Wer mit sich im Reinen ist und weiß, was ihm gut tut, setzt sich selten dem Risiko von Essstörungen aus“, berichtet Antje Schillo.

### Auch im nächsten Jahr Projekttag geplant

Natürlich ging es aber auch ums Essen an sich. Die Mädchen bereiteten in der Schulküche gesunden Salat und Obstspieße, aber auch Pommes zu. „Die wurden allerdings, weil es kalorienärmer ist, in den Backofen geschoben.“ Antje Schillo, die sich von der begeisterten Resonanz der Mädchen bestätigt fühlt, plant nun Projekttag zum Thema „Essen“ und möchte auch im nächsten Jahr wieder an dem Präventionsprogramm teilnehmen. „Das war eine runde Sache. Viele Ideen und kreative Ansätze kann ich auch im normalen Schulltag verwenden.“

## „Kooperation weiter ausbauen“

Kreissynode nominiert Dr. Rolf Becker als Kandidaten

Ulla Mischdom (mt/GR) ZN nächst auf ein Jahr befristet. gemeinsame Personalverwal-



Arbeitsgeräte im Haushalt

# Denken mit frischem Essen und Bewegung

Projekt „Gesunde Schule“ an der Realschule Nord

VON ANNA-LENA WAGNER

■ **Bad Oeynhausen.** Ein Curry-Bananen-Dip statt Nutella? Zu Beginn des Projekts „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ waren die Achtklässler der Realschule Nord von der exotischen Mahlzeit gar nicht begeistert. „Dann hat es aber doch ganz gut geschmeckt, genauso wie die mexikanischen Wraps“, sagt Ann-Sophie Gorn. Gemeinsam mit ihren Mitschülern hat sie an vier Projekttagen gelernt, wie Fitness die Denkleistung beeinflussen kann.

„In vielen Familien wird den Kindern nicht mehr das Kochen beigebracht, manche Jugendliche kennen Lebensmittel gar nicht mehr in Reinform. Ziel ist

es, aufzurütteln und die Lehrer anzuleiten, das Projekt weiterzuführen“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Petra Skrzypek-Rother, die die Aktion im Mühlenkreis begleitet. So erhält die Schule nach den Gesundheitstagen zwar ein Zertifikat – die Erneuerung dessen erfolgt jedoch nur, wenn über die Projektstage hinaus auf gesunde Ernährung im Unterricht geachtet wird. Biologielehrerin Ulrike Spilker ist mithilfe des theoretischen Materials zur gesunden Ernährung in Zukunft die Ansprechpartnerin.

Eine Gruppe der Achtklässler, die Biologie als viertes Leistungsfach gewählt hat, bereitet am letzten Projekttag in der Schulküche gesundes Baguette mit Tomaten, Mozzarella, Pilzen und Basilikum zu. Währenddessen stärken die anderen Schüler in der Turnhalle ihre Denkleistung durch Bewegung. „Wir führen mit ihnen den Münchener Fitnessstest durch, bei dem die Schüler zum Beispiel Übungen an der Sprossenwand absolvieren oder auf einer umgedrehten Bank stehen und 30 Sekunden einen Ball prellen müssen“, sagt Sportlehrer Denis Reinhardt. Dadurch könne ermittelt werden, inwieweit die Schüler fit seien für den Sportunterricht. Im Reha-Training ist anschließend Koordination gefragt. „Die Übungen zum Gleichgewicht, bei denen man auf einem Bein stehen muss, sind total lustig“, sagt Julia Schilling. Besonders tückisch ist es, die Balance auf einem Kreisel zu halten. Für Lena Fürste ist das jedoch kein Problem: In der Yoga-Stellung „Baum“ hat sie ihren Ruhepunkt gefunden.



**Im Einklang:** Lena Fürste hält ihr Gleichgewicht.



**Belegen Baguettes** (v. r.): Julia Schilling, Sina Wattenberg, Ann-Sophie Gorn, Petra Skrzypek-Rother und Ulrike Spilker. FOTOS: WAGNER

# Wo sich (überflüssige) Kalorien verstecken

Ernährungsprojekt zum Thema „Übergewicht“ an der Ernst-Wiechert-Hauptschule

■ **Espelkamp** (nw). Was bedeutet die Abkürzung „BMI“? Was bedeutet das Wort Adipositas? Welche Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate oder Fette? Was hat gesunde Ernährung mit Bewegung zu tun? Was ist eine Ernährungsampel?

Die Fünftklässler der Ernst-Wiechert-Hauptschule sind auf diesem Gebiet jetzt richtig fit. Von Januar bis Anfang März nahm die Klasse 5 an dem Ernährungsprojekt „Übergewicht“ der Aktion „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ teil. Unter fachkundiger Leitung der Ernährungsberaterin Wortmann von der Signal Iduna IKK wurde das etwas heikle Thema – viele Schüler leiden heute unter Übergewicht – vorsichtig und schülergerecht erarbeitet.

Dabei lernten die Schüler, ihren eigenen BMI (Body-Mass-Index) zu berechnen und zu bewerten. In Partnerarbeit erstellten sie Tabellen über das Verhältnis zwischen Essen und Bewegung. Um den Kaloriengehalt von zum Beispiel 100 Gramm Chips (etwa 539 Kilokalorien) zu verbrauchen, muss ein Kind zirka 60 Minuten laufen – da waren doch alle sehr erstaunt.

Wie gesunde Ernährung um-

gesetzt werden kann, zeigte die Ernährungsberaterin sehr anschaulich an der Ernährungspyramide. Dabei gab sie den Schülern Tipps, was zum Beispiel eine Portion Brot, Gemüse oder Obst bedeutet – eine Portion bedeutet: eine Handvoll. Und am Beispiel eines konkreten Tagesplanes einer Mitschülerin konnten die Fünftklässler dann ganz

einfach überprüfen, ob alle Nährstoffgruppen im richtigen Maß enthalten waren.

Besonders beeindruckend war die Erarbeitung des Zuckergehaltes von verschiedenen Lebensmitteln. Die Schüler suchten auf den Lebensmittelverpackungen den Zuckergehalt und rechneten ihn in Zuckerwürfel um. Die Ergebnisse waren für

alle Schüler und auch für die Klassenlehrer erschreckend: in 0,3 l Apfelschorle stecken schon zehn Stück Würfelzucker und in einem Glas Nuss-Nougatcreme sind es sogar 88 Stück.

In dem Ernährungsprojekt gab es natürlich nicht nur theoretische Hinweise und Hilfen, sondern es wurde auch in der Schulküche praktisch gearbeitet. Mit

viel Freude und Einsatzbereitschaft schnitten die Schüler Obst für leckeren Obstsalat, der Teig für Vollkornbrötchen wurde geknetet, und fruchtige Milchshakes wurden für das gesunde Frühstück zubereitet, das dann in großer gemeinsamer Runde verzehrt wurde.

Damit die Schüler „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel auch künftig vor Augen haben, wurde mit der ganzen Klasse eine Ernährungsampel gebastelt. In Prospekten wurde geblättert, gesucht und ausgeschnitten. Auf das rote Plakat kamen alle Lebensmittel, von denen man jeden Tag nur wenig essen sollte (fett- oder zuckerhaltige Lebensmittel), auf das gelbe Plakat wurden die Milch-, Getreide- und Kartoffelgerichte geklebt, und auf dem grünen Plakat gab es viele Obst- und Gemüsesorten sowie Mineralwasser und Obstsafts. Anschließend wurde die Ernährungsampel im Klassenraum aufgehängt und bleibt den Schülern so auch in der nächsten Zeit vor Augen.

Das Ernährungsprojekt hat den Mädchen und Jungen nicht nur viel Spaß gemacht, sondern sie haben dabei auch viel für ihre eigene Ernährung gelernt.



**Erfahren viel Wissenswertes:** Die Mädchen und Jungen der Klasse 5 der Ernst-Wiechert-Schule beteiligten sich an der Aktion „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“.

NW 20.03.10

# Ernährungsampel weist gesunden Weg

## Projekt an der Ernst-Wiechert-Hauptschule befasst sich mit dem Thema »Übergewicht«

Espekamp (WB). Was bedeutet die Abkürzung »BMI«? Was bedeutet das Wort »Adipositas«? Welche Lebensmittel enthalten viele Kohlenhydrate oder Fette? Was hat gesunde Ernährung mit Bewegung zu tun? Was ist eine Ernährungsampel?

Die Fünftklässler der Ernst-Wiechert-Hauptschule sind auf diesem Gebiet jetzt richtig fit. Von Januar bis Anfang März nahm die Klasse 5 an dem Ernährungsprojekt »Übergewicht« der Aktion »Gesunde Schulen im Mühlenkreis« teil. Unter Leitung einer Ernährungsberaterin Wortmann von der Signal Iduna IKK wurde das etwas heikle Thema vorsichtig und schülergerecht erarbeitet.

Dabei lernten die Schüler ihren eigenen Body-Mass-Index (BMI) zu berechnen und zu bewerten. Auch staunten sie über das Verhältnis zwischen Essen und Bewegung: Um den Kaloriengehalt von 100 Gramm Chips (etwa 539 Kilokalorien) zu verbrauchen, muss ein Kind etwa 60 Minuten laufen.

Wie gesunde Ernährung aufgebaut ist, zeigte die Seminarleiterin anschaulich an einer so genannten Ernährungspyramide. Am Beispiel des Tagesplanes einer Mitschülerin konnten die Fünftklässler überprüfen, ob alle Nährstoffgruppen im richtigen Maß enthalten waren. Besonders beeindruckend war die Erarbeitung des Zuckergehaltes von Lebensmit-



Die Fünftklässler der Ernst-Wiechert-Hauptschule haben in einem Projekt zum Thema Übergewicht viel Interessantes über gesunde Ernährung

gelernt. Das Seminar mit einer Ernährungsberaterin gehört zur Aktion »Gesunde Schulen im Mühlenkreis«.

le blätterten in Prospekten, und schnitten Abbildungen aus. Auf das rote Plakat kamen fett- oder zuckerhaltige Lebensmittel, denen nur wenig gegessen werden sollte. Auf das gelbe Plakat wurden die Milch-, Getreide- und Kartoffelgerichte geklebt und auf dem grünen Plakat waren viele Obst- und Gemüsesorten sowie

Mineralwasser und Obstsaft gesammelt. Diese Ernährungsampel hängt nun im Klassenraum und bleibt den Schülern in nächster Zeit vor Augen.

Das Fazit: Das Ernährungsprojekt hat nicht nur viel Spaß gemacht, die Kinder haben auch viel für ihre eigene Ernährung lernen können.

Mineralwasser und Obstsaft gesammelt. Diese Ernährungsampel hängt nun im Klassenraum und bleibt den Schülern in nächster Zeit vor Augen.

Das Fazit: Das Ernährungsprojekt hat nicht nur viel Spaß gemacht, die Kinder haben auch viel für ihre eigene Ernährung lernen können.

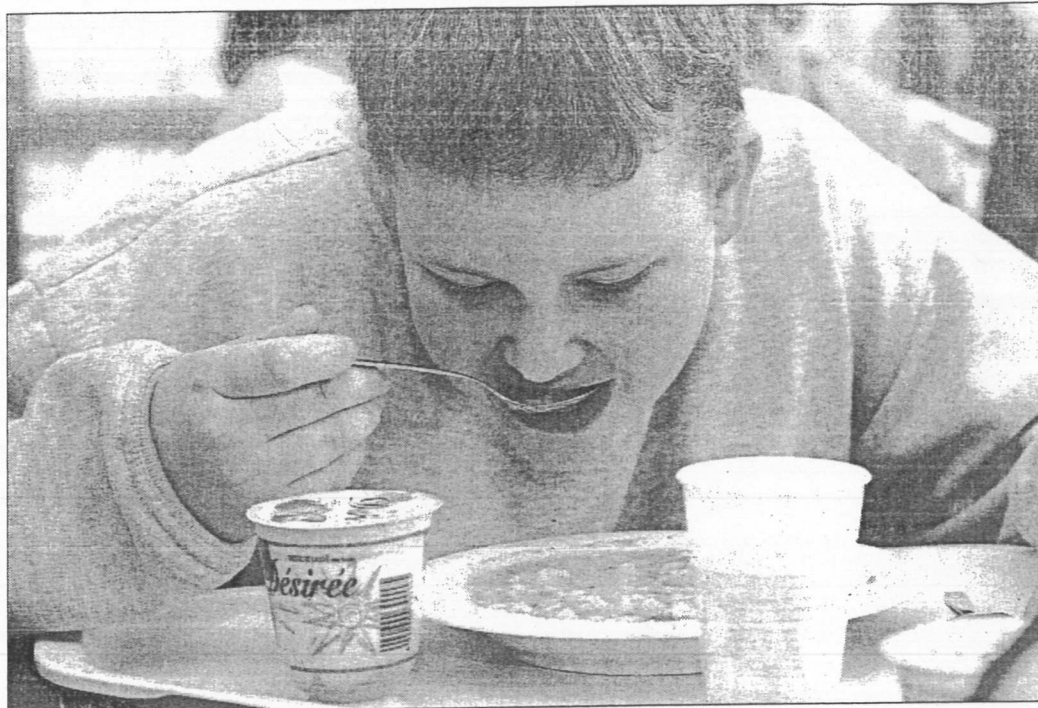
# Gesundes Essen im Stundenplan

13 Schulen nehmen am Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ teil / Gewichtsprobleme

Minden/Lübbecke (mt/ani). Gewichtsprobleme und Essstörungen sind ein wachsendes Problem bei Kindern und Jugendlichen. Mit dem Projekt „Gesunde Schulen im Mühlenkreis“ will der Kreis Minden-Lübbecke gesundes Essen unterstützen. 13 Schulen wurden in diesem Jahr neu in das Projekt aufgenommen.

Die Kinder sollen ein Bewusstsein für gute Ernährung entwickeln und sich mit dem Thema Gesundheit befassen. Im zurückliegenden Schuljahr hatten bereits 15 weiterführende Schulen das Projekt erfolgreich durchlaufen und die Auszeichnung „Gesunde Schule im Mühlenkreis“ erhalten.

Rund 3,5 Prozent der Einschulungen sind im Kreis Minden-Lübbecke übergewichtig. Erweitert man die Zielgruppe auf die Schüler und Schülerinnen



Gewichtsprobleme und Essstörungen sind ein wachsendes Problem bei Kindern und Jugendlichen. Aber gesundes und bewusstes Essen lässt sich lernen. Foto: MT-Archiv

## ZITAT



**„Übergewichtige Kinder haben ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu bleiben.“**

Dr. Christian Adam,  
Koordinator des Projekts  
„Gesunde Schulen“

bis 17 Jahre, so ist von einer Rate von 15 Prozent übergewichtigen Jugendlichen auszugehen. Darüber hinaus weist in Deutschland jedes fünfte Kind Symptome einer Essstörung auf.

Früh vorbeugen ist sinnvoll, denn der Anteil an übergewichtigen und adipösen Menschen nimmt mit fortschreitendem Alter zu. „Die Zahlen sind besonders alarmierend, da Übergewicht maßgeblich an der Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter beteiligt ist“, so Dr. Christian Adam, Koordinator des Projekts beim Kreis Minden-Lübbecke. „Übergewichtige Kinder haben ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu

bleiben. Zudem kann unausgewogene Ernährung die Lern- und Konzentrationsfähigkeiten der Kinder beeinträchtigen.“

Regine Brand von der Beratungsstelle für Suchtkranke des Diakonischen Werkes Minden ergänzt: „Mit Symptomen von Essstörungen fallen bei den Elf- bis 17-Jährigen im Durchschnitt 22 Prozent auf. Davon sind Mädchen mit fast 30 Prozent doppelt so häufig wie Jungen mit 15,2 Prozent betroffen.“

Mit dem Projekt soll das Essverhalten verbessert werden. Ein gemeinsames Frühstück, Spiele anhand der Ernährungspyramide gehören ebenso zum Konzept wie Entspannungstechniken, Genussübungen oder praktische Tipps zur Einrichtung eines gesundheitsförderlichen Schulkiosks bzw. ei-

ner Mensa. Wichtig ist, dass auch die Eltern in das Projekt eingebunden werden.

Unterstützt wird das Projekt von der AOK Herford Minden-Lübbecke, der BKK Melitta Plus, der Vereinigten IKK, der Sparkasse Minden-Lübbecke und durch zwei weitere Mitglieder des Kreisprojektes: das Netzwerk „Bildung und Gesundheit“ und die Beratungsstelle für Suchtkranke des Diakonischen Werkes Minden.

Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet. Aus Minden nehmen u.a. die Kuhlenskampsschule, das Herder-Gymnasium sowie das Leo-Symphie-Berufskolleg teil. Ansprechpartner: Dr. Christian Adam Kreis Minden-Lübbecke, Tel (0571) 8 07 22 88, E-Mail c.adam@minden-luebbecke.de