

Das Problem entsteht in der Kindheit

Dass Übergewicht in der deutschen Bevölkerung immer häufiger vorkommt und schon fast als normal angesehen wird, alarmiert. Dagegen ist nur eine Strategie erfolgversprechend: Es müssen die Voraussetzungen geschaffen werden, dass Kinder gesund aufwachsen können. Diese Forderung ist unbestritten und wird immer wieder durch Verlautbarungen und Appelle wiederholt. Aber es geschieht wenig oder gar nichts. Das liegt vor allem an Politikern in Bund, Ländern und Kommunen. Sie nehmen das Problem nicht ernst. Zwar geben Bundesländer und Kommunen viel Geld aus, aber für das Essen in Kitas und Schulen wird jeder Cent dreimal umgedreht. So liefert oft der billigste Caterer lieblos gekochte Mahlzeiten, die weder schmecken noch gesund sind. Dass es anders geht, haben Spitzenköche in ihren Schulprojekten gezeigt, z. B. Jamie Oliver in Großbritannien, Johann Lafer und Sarah Wiener, auch Gerald Wüchner, der Koch, der mit der Herzstiftung zusammenarbeitet.

Seit Langem zweifelt niemand, dass eine tägliche Sportstunde in der Schule wichtig ist. Aber es besteht keine Aussicht, dass diese Forderung in den nächsten Jahren umgesetzt wird. Der tägliche Sport in der Schule bleibt Utopie. Für mehr Bewegung bei Kindern und Jugendlichen können sichere Radwege sorgen. Daran wird in den Städten schon gearbeitet, aber bis diese Radwege überall zur Verfügung stehen, wird noch viel Zeit vergehen, wenn die Kommunen nicht mehr zielgerichtete Tatkraft aufbringen als bisher.

Was macht die Herzstiftung?

Die Propagierung eines gesunden Lebensstils ist ein Schwerpunkt in der Aufklärungsarbeit und den Projekten der Herzstiftung – so in dem Projekt *Das gesunde Pausenbrot*. Tausende von Flyern, die über die Grundschulen verteilt werden, informieren die Eltern. Es wird ihnen gezeigt, wie Nutellabrote, süße Teilchen, Schokoriegel durch pfiffige und gesunde Pausenbrote zu ersetzen sind.

Ein wichtiges Projekt der Herzstiftung ist *Skip-ping Hearts – Seilspringen macht Schule*, das bisher in neun Bundesländern mit jetzt fast 15000 Workshops über 500000 Schüler in Bewegung gebracht hat. Das Projekt erfreut sich großer Beliebtheit und wirkt auch über die Workshops hinaus weiter. Die nachhaltige Wirkung ist in einer wissenschaftlichen Studie bestätigt worden.

Schüler sind sehr interessiert an dem Projekt *Rauchzeichen*, das seit 2004 in der Rhein-Main-Region durchgeführt wird. Im Schuljahr 2016/17 wurden 15300 Schüler durch Ärzte über die Gefahren des Rauchens von Zigaretten, E-Zigaretten und Shishas aufgeklärt.

Außerdem unterstützt die Herzstiftung das Projekt *Aufklärung gegen Tabak*, in dem 1500 Medizinstudenten sich in Schulen engagieren.

Forderungen

Im Interesse der Kinder stellt die Herzstiftung folgende Forderungen an Politik und Gesellschaft:

- Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln, damit auf einen Blick schnell und unkompliziert gesunde Nahrungsmittel von Zuckerbomben sowie fett- und salzhaltigen Dickmachern unterschieden werden können. Die Herzstiftung hat sich dafür energisch eingesetzt – bisher erfolglos.
- Zur Verpflegung in der Schule: Ernährungsunterricht (z. B. Jamie Oliver, Sarah Wiener), Eigenorganisation einer gesunden Schulverpflegung in Kantinen.
- Tägliche Sportstunde: Dabei soll nicht Leistung, sondern Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen. Keine Benotung. Im Ganztagsbetrieb müssen noch mehr Sportangebote verankert werden.
- Zusammenarbeit von Schulen und Sportvereinen.
- Bewegungsfreundliche Städte: Ausbau sicherer Radwege. Dänemark könnte als Vorbild



dienen. Bewegungsmöglichkeiten in der Stadt schaffen, einfaches Beispiel: Aufgemalte bunte Kreise in der Fußgängerzone verleiten Kinder dazu, sich hüpfend fortzubewegen.

- Sichere Schulwege, keine Mama- und Papa-Taxis zur Schule.
- Verbot der Außenwerbung für Zigaretten.

Die Besteuerung ungesunder Lebensmittel wie Zucker, die z. B. in Kalifornien dazu geführt hat, dass weniger Softdrinks getrunken werden, ist eine interessante Möglichkeit, Übergewicht zu bekämpfen.

Wirkungsvoll könnte eine große Aufklärungskampagne sein, wie sie sich bei Aids bewährt hat, um eine Trendwende herbeizuführen.

Sinann Al Najem