



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Abschlussbericht der Kinderleicht-Region

Thüringen

Nordhausen

AnGel - Die Anlauf- und Koordinierungsstelle für gesundheitsbewusstes Leben



Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Kurzübersicht

1. Aufgabenstellung und Ziele des Vorhabens

Übergeordnetes Ziel des Projektes „Anlauf- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsbewusstes Leben - AnGeL“ des HORIZONT e.V. Nordhausen war der Kampf gegen Übergewicht und daraus resultierende Folgeerkrankungen im Kindesalter. Expert/innen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Bildung und Erziehung und Sozialmanagement hatten die Aufgabe, Unterstützungsangebote zur Primärprävention für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Form spezifischer Module zu erstellen und umzusetzen. Die Erschließung neuer Ideen und Vorgehensweisen zur Gesundheitserziehung in verschiedenen Institutionen und Sozialräumen stand im Mittelpunkt der AnGeL-Konzeption. Im Sinne einer breiten Gesundheitsaufklärung in Geburtsvorbereitungskursen, Kindertagesstätten, Grund- und Förderschulen sowie in Sozialräumen sollten ein Rund-Um-Angebot zur zielgruppenorientierten Primärprävention geschaffen werden, das die Vermittlung eines positiven Lebensgefühls und eine Steigerung der Selbstkompetenz bewirkt beziehungsweise fördert. Die Mitarbeiter der AnGeL hatten die Aufgabe, theoretische, praktische und freizeitpädagogische Module zu entwickeln, in denen ein kreativer, selbstständiger Umgang mit Lebensmitteln erlernt werden kann sowie Zusammenhänge zwischen Nahrungsaufnahme, Inhaltsstoffen der Lebensmittel und körperlicher und geistiger Entwicklung vermittelt werden können. Dabei standen die Einbeziehung vieler sozialer Kontaktpersonen und deren Bewusstsein ihrer Vorbildrolle gegenüber den Kindern besonders im Blickpunkt. Außerdem sollte Das Bewegungsverhalten der Kinder der Region beobachtet, kritisch bewertet und verbessert werden. Das gesamte Projekt war als langfristiges und dauerhaftes Angebot angelegt, um eine Festigung der Kenntnisse und Fähigkeiten bei der Zielgruppe zu ermöglichen. Dazu sollten Information, Schulung und Beratung ebenso dienen wie die Begleitung von Familien zur Entwicklung eines individuellen Gesundheitsmanagements. Das AnGeL-Projekt verfolgte einen ganzheitlichen Ansatz zur Änderung im Ernährungs-, Bewegungs- und Sozialverhalten und zur nachhaltigen Verinnerlichung der Notwendigkeit der Erhaltung der eigenen Gesundheit. Das Präventionskonzept beinhaltete die Schwerpunkte Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Im Einzelnen lagen die Schwerpunkte des AnGeL-Konzeptes auf:

- einer dauerhaften Verbesserung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- einer Steigerung der Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstwirksamkeit der Kinder
- der Einbeziehung der Familien in die Schulung der Kinder, Sensibilisierung der Eltern für die Gewichts- und Körperentwicklungseinschätzung ihrer Kinder
- einer langfristigen Absicherung von normalem Körpergewicht und hoher Lebensqualität, der Verhinderung von mit Übergewicht vergesellschafteten Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen
- der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- der Vermeidung von psychischen Verletzungen, die häufig aus Übergewicht resultieren

- der Schaffung gesunder Lebensräume (Tagesstätten, Schulen, Wohngebiete) durch Verbesserung der Möglichkeiten zu körperlicher Bewegung, Ausbau bestehender Kooperationen
- eine Zusammenführung von Interessengruppen (Lebensmittelindustrie, Krankenkassen, Medien, Vereine)
- der Schulung möglichst vieler sozialer Kontaktpersonen der Kinder zu wirksamen Multiplikatoren.

Die AnGeL sah ihre Hauptaufgabe in der Verbesserung des Ess-, Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Kinder in der Region Nordhausen, um dem Trend des ständigen Anstiegs der Anzahl übergewichtiger Kinder Einhalt zu gebieten.

2. Voraussetzungen, unter denen das Vorhaben durchgeführt wurde

Die bis dahin bestehenden Ansätze in der Region verfolgten die gleichen Ziele, wurden aber durch einzelne Institutionen punktuell durchgeführt und waren häufig vom persönlichen Engagement und ehrenamtlichen Einsatz einzelner Personen abhängig. Aus diesem Grunde fehlten bei vielen Projekten Langfristigkeit und Nachhaltigkeit. Da eine zentrale Koordination von Bewegungs- und Ernährungserziehungsangeboten in der Region bis dahin nicht vorhanden war, erreichten zahlreiche Angebote nur spezielle Zielgruppen bzw. die von sich aus schon an gesunder Lebensweise interessierten Familien.

Bis zur AnGeL-Konzeption bestehende Ansätze in der Region:

- hauptsächlich leistungsorientierte, einzelne leistungsunabhängige Bewegungsangebote von Sportvereinen für Kinder oder Kinder und Eltern
- Bewegungsprojekte in einzelnen Kindertagesstätten und Grundschulen
- Gesundes Frühstück – monatliche Aktionen in einzelnen Einrichtungen unter Regie der Erzieherinnen
- Punktuelle Aktionen des Gesundheitsamtes des Kreises Nordhausen an Schulen zu den Themen „Gesunde Ernährung“ und „Zahngesundheit“
- Kommerzielle Bewegungsangebote, die sozial benachteiligten Familien aus finanzieller Sicht nicht zugänglich sind
- Zahlreiche Angebote rund um gesunde Lebensweise im Rahmen der „Offenen Tür“ im Haus der Kinder
- Gemeinsame Sportaktionen des Kreissportbundes, einzelner Sportvereine und Grundschulen (zum Beispiel einmal jährlich eine Kinderolympiade)
- Bestehende Kooperationsvereinbarungen zwischen Sportvereinen und Kindertagesstätten, durch die nur einzelne Gruppen erreicht werden

Träger des Projektes AnGeL war der HORIZONT e.V., ein gemeinnütziger Verein zur Betreuung, Förderung und Bildung von Kindern und Jugendlichen, anerkannter Träger der freien Jugendhilfe. Er ist in den vier Nordthüringer Landkreisen mit insgesamt 30 Projekten in 8 Städten verortet und beschäftigt 62 Mitarbeiter/innen in befristeten und unbefristeten Arbeitsverhältnissen sowie zahlreiche ehrenamtlich Tätige. Die Tätigkeitsschwerpunkte des Vereins sind Jugendarbeit, Schullandheimarbeit, Jugendsozialarbeit sowie Ambulante und Stationäre Hilfen zur Erziehung. Der HORIZONT betreibt für die Stadt Nordhausen seit 2002 eine Freiwilligenagentur, die mit allen Trägern im sozialen, kulturellen und Bildungsbereich zusammenarbeitet. Mit seinen unterschiedlichen Projekten bietet der HORIZONT in seinem bisherigen Tätigkeitsbereich ein umfassendes Know-how in Bezug auf die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie die Konzeptentwicklung, Vorbereitung, Durchführung und Abrechnung von unterschiedlichen Modellprojekten auf Landes-, Bundes- und Europaebene. Im Modellprojekt und der AnGeL sind Projekte der offenen-Tür-Arbeit und der außerschulischen Bildungsarbeit sowie die beiden Schullandheime des HORIZONT e.V. als besondere Lernorte eingebunden.

3. Projektmanagement

Das Projekt wurde geleitet durch einen Diplom-Sozialwirt, in dessen Händen die Aufgaben auf administrativer Ebene lagen. Die Projektkoordination lag in den Händen einer Diätassistentin/Medizinischen Ernährungsberaterin (VDD) mit Berufserfahrung im sozialpädagogischen Bereich. Ihr Aufgabenfeld bestand neben der Projektarbeit im Bereich Ernährung in

- der Personalplanung
- der Übertragung von Aufgaben und Verantwortung auf die Mitarbeiter, wobei individuelle Erfahrungen und Fähigkeiten berücksichtigt wurden,
- der Motivation und Anleitung der Mitarbeiter und Hilfe bei Konfliktlösungen
- der Terminplanung, Kontaktpflege zu Netzwerkpartnern und Planung von Weiterbildungsmaßnahmen für die Mitarbeiter.

Zum Team der AnGeL gehörten weiterhin drei Projektmitarbeiter mit Ausbildungen als Physiotherapeutin und Erzieher mit Übungsleiterqualifikationen für Freizeitsport, eine Mitarbeiterin beendete während der Projektlaufzeit ihr Studium als Diplom-Sozialwirtin. Weiterhin wurden ein Minijob besetzt und verschiedene Tätigkeiten an ehrenamtliche Mitarbeiter abgegeben, deren Qualifikationen und persönliche Interessen und Stärken im Bereich der Gesundheitserziehung einsetzbar waren.

Die Projektarbeit wurde gegliedert in die Aufgabenbereiche Projektkoordination/Ernährung, Bewegung, Kita/Freizeit und Schule/Freizeit, es gab klare Zuständigkeiten für die Durchführung einzelner Projektmodule. Die konzeptionelle Planung der Module erfolgte ausschließlich im Team.

Dazu fanden wöchentliche Dienstberatungen (dieser Rhythmus wurde zeitweise unterbrochen durch zeitlich sehr dichte Projektarbeit) und in größeren Abständen (anfangs viertel-, nach der Hälfte der Projektlaufzeit halbjährlich) Qualitätszirkel mit Projektleitung und Geschäftsführung des HORIZONT e.V. statt. Themen der Beratungen waren

- die konkrete kurz-, mittel- und langfristige Maßnahmenplanung unter Einbeziehung von Bedarf und Nachfrage in der Region,
- der Abgleich von Zielsetzungen des Projektes mit tatsächlich geplanten und durchgeführten Maßnahmen
- die Einbeziehung der aktuellen Praxiserfahrungen der Mitarbeiter in die weitere Planung,
- die Überwachung des Finanzhaushaltes
- die Festlegung von qualitativen und quantitativen Aufgabeninhalten der einzelnen Mitarbeiter, Zeiten, Orten und verfügbaren Ressourcen einzelner Maßnahmen und die Planung von Netzwerktreffen beziehungsweise Gesprächen mit Netzwerkpartnern.

Alle Projektmitarbeiter erhielten die Möglichkeit, Weiterbildungsveranstaltungen und Fachtagungen zu besuchen, die Projektkoordinatorin nahm außerdem an einer berufsbegleitenden Fortbildung für Führungskräfte teil.

4. Planung und Ablauf der Maßnahmen

Die Planung der Maßnahmen erfolgte entsprechend den im Konzept aufgeführten Aufgabenstellungen. Zu Projektbeginn wurde auf der Basis des Konzeptes ein Angebotskatalog in Form von Informationsmappen für alle Schulen und Kitas erarbeitet. Auf Basis der konkreten Nachfrage aus den Einrichtungen erfolgte die erste Maßnahmenplanung. Im Projektverlauf wurden stets weitere Maßnahmen durch die AnGeL initiiert, um alle Mitglieder der Projektzielgruppen und möglichst viele Maßnahmenorte zu erreichen und alle im Konzept geplanten Maßnahmen auszuprobieren. Maßnahmen, die im Verhältnis von Aufwand (Personaleinsatz, Kosten, Zeitaufwand) und erreichter Zielgruppe als uneffektiv erschienen und Maßnahmen, die von der Zielgruppe nicht angenommen wurden, wurden nach gemeinsamer Absprache im Team nicht intensiv weiter verfolgt, für eventuelle spätere Nachfrage aber weiter im Angebot behalten.

Der Ablauf der Maßnahmen richtete sich im Einzelnen nach

- Maßnahmeort (Schule, Kita, Freizeitobjekt, Küche ...)
- Maßnahmezeit (vormittags, nachmittags, abends, am Wochenende ...)
- Größe der Gruppe (Schulklasse, Kitagruppe, Lehrerkollegium, Kursgruppe ...)
- Alter der Zielgruppe (Kita- oder Kinder, Erwachsene)
- Verfügbarem Zeitrahmen (Unterrichts- oder Kursstunde, halber/ganzer Tag)
- dem Bedarf und bisherigem Informationsstand der Gruppe.

Entsprechend dieser Punkte erfolgten Personal- und Ressourceneinsatz. Direkt nach jeder Maßnahme erfolgte durch einen verantwortlichen Mitarbeiter eine Kurzdokumentation.

5. Zusammenarbeit mit anderen Stellen, Einrichtungen und Institutionen

Die Netzwerkarbeit der AnGeL begann bereits in der Konzeptionsphase. An der Projektierung der geplanten Maßnahmen waren neben dem Antragssteller folgende Institutionen beteiligt:

- Gesundheitszentrum „Carpe Diem“ in Kooperation mit der `Academy of Life` Nordhausen
- Krankenkasse BKK VBU, Betreuungszentrum Nordhausen
- Gesundheitsamt des Landkreises Nordhausen
- Grundschule „Käthe Kollwitz“ Nordhausen und Grundschule „Berthold Brecht“ Nordhausen
- Förderschulen Nordhausen und Bleicherode
- Kindertagesstätten JugendSozialWerk e.V. Nordhausen
- Haus der Kinder Nordhausen
- Freizeittreff Braustraße Bleicherode
- Schullandheime Schneckenhengst Bleicherode und Harzrigi Nordhausen
- Puppentheater `Die 4-losophen`
- Sportverein Wacker 90 Nordhausen e.V.
- Kreissportbund Nordhausen e.V.
- Hebammenladen Nordhausen
- Kinderzirkus Zappelini Nordhausen
- Kinderärzte und Kassenärztliche Vereinigung
- Fachbereich Jugend und Soziales im Landratsamt Nordhausen
- Staatliche Berufsbildende Schule für Soziales und Gesundheit Nordhausen, Ausbildungsgang Motopädie
- Lokale Medien: Offener Kanal Nordhausen (Hörfunk), nnz-online.de (Internetzeitung) und Thüringer Allgemeine (Tageszeitung)

Als Schirmherrin des Projektes konnte die Nordhäuser Oberbürgermeisterin Barbara Rinke gewonnen werden. Als Ideen-Promotoren und Vorbilder waren darüber hinaus regionale Olympiasieger wie Hartwig Gauder und Johanna Klier eingebunden.

Im Projektverlauf wurden als neue Partner hauptsächlich die Kindertagesstätten und Grundschulen der Region gewonnen.

Unsere Vernetzungstreffen fanden nicht regelmäßig in größeren geplanten Runden statt, sondern einzeln mit den Projektpartnern auf Absprache hin, mitunter auch sehr kurzfristig. Grund waren die zum Teil sehr unterschiedlichen Arbeitsinhalte und Interessen der Partner, außerdem ließen sich Probleme der Terminkoordination so viel besser lösen. Generell gab es mit der Leitung jeder Schule

und jeder Kindertagesstätte mindestens zwei Mal pro Schulhalbjahr eine Besprechung der Zusammenarbeit, in den meisten Schulen wurden wir außerdem als Teilnehmer von Dienstberatungen eingeladen. Großen Projekten wie zum Beispiel dem Ernährungsführerschein oder Projekttagen gingen spezielle Gespräche voraus, an denen in der Regel der Schulleiter und der beteiligte Kollege teilnahmen. Mit den Krankenkassen wurden aus Termin- und organisatorischen Gründen die meisten Absprachen telefonisch getroffen. Das Gesundheitsamt ist nebenan, Treffen mit den dortigen Kollegen fanden spontan statt. Anlässlich öffentlicher Veranstaltungen, an denen die AnGeL beteiligt war, gab es durch den jeweiligen Veranstalter geplante Vorbereitungstreffen (zum Beispiel bei der Stadt Nordhausen oder im Gesundheitszentrum Carpe diem).

In einer relativ kleinen Stadt wie Nordhausen mit einer dichten Vereinsstruktur werden generell viele Absprachen auf der Basis persönlicher Kontakte getroffen, was die Arbeit in vielen Bereichen erleichtert.

Durch die Arbeit der AnGeL wurden vielen Einrichtungen der Region Informationen über Angebote zu einer gesunden Lebensweise vermittelt. Die AnGeL kann in diesem Netz als Knoten betrachtet werden, in dem die Schnüre von und zu den Anbietern (Vereine, Gesundheitszentrum, Krankenkassen, Fachgesellschaften) und Nutzern (Kitas und Schulen, Kinder und Familien, Multiplikatoren) zusammenlaufen. Die Schaffung neuer Querverbindungen in Form von Kooperationen und Partnerschaften ist nicht gelungen. Eine intensive Beschäftigung mit der Thematik „Gesundheitserziehung“ und eine Integration von Gesundheitsaspekten in den Alltag von Institutionen und Familien ist durch die Arbeit der AnGeL gelungen.

Eingehende Darstellung

In der Projektregion Stadt und Landkreis Nordhausen lebten zu Projektbeginn ca. 7.000 Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren. Das Modellvorhaben AnGeL stellte sich die Aufgabe, all diese Kinder in ihren Kindertagesstätten (52), Grundschulen (13), Förderschulen (3) und in ihrem sozialen Umfeld zu erreichen. Außerdem zählten zur Projektzielgruppe auch die Eltern und Familien, Lehrer/innen und Erzieher/innen sowie andere soziale Kontaktpersonen als Multiplikatoren.

Die erzielten Ergebnisse, gewonnenen Erkenntnisse, fördernden und hemmenden Faktoren bei der Umsetzung präventiver Maßnahmen im Rahmen der Projektarbeit der AnGeL werden im Folgenden anhand der einzelnen Maßnahmen dargestellt. Die Nummerierung der Maßnahmen erfolgt entsprechend der Nummerierung im Arbeitsplan und den Evaluationsunterlagen.

1. Maßnahmebündel Schwangere

1.1. Aufklärung im Rahmen der Geburtsvorbereitung

In Gesprächen mit Nordhäuser Hebammen, die im Jahr 2006 Geburtsvorbereitungskurse in einem „Hebammenladen“ angeboten haben, stellte sich heraus, dass Ernährungsaufklärung in diesen Kursen noch nicht verankert ist. Da bereits in der Schwangerschaft durch die richtige Ernährung der Mutter und in der Säuglings- und Kleinkindphase durch richtige Kinderernährung und Wahrnehmung der Vorbildrolle der Eltern für das Kind der Grundstein für eine gesunde Entwicklung des Kindes gelegt wird, wurde der Einbau eines Ernährungsmoduls in dieses Kurse geplant. Durch Auflösung des freien Hebammenladens fand ab 2007 die gesamte Geburtsvorbereitung ausschließlich im Südharzkrankenhaus Nordhausen statt. Die Hebammen waren dieselben, das Krankenhaus akzeptierte das neue Modul unter der Bedingung „Es darf aber nichts kosten“. Das Ernährungsmodul wurde ab Januar 2007 durchgeführt, in insgesamt 13 Kursen. Die Diätassistentin hielt einen Vortrag zur gesunden Ernährung im Allgemeinen und den Besonderheiten, die in der Schwangerschaft zu berücksichtigen sind. Die werdenden Mütter und Väter hatten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und persönliche Erfahrungen einzubringen. In jedem Kurs war eine Hebamme anwesend, die ihr fachliches Wissen zum Thema „Ernährung in der Schwangerschaft“ beisteuerte und durch die Ausführungen der Diätassistentin ergänzte. Der Wissenstand der Hebammen bezüglich einer richtigen, gesunden Ernährung allgemein und speziell in der Schwangerschaft war gut, wobei die AnGeL-Mitarbeiter dies nicht detailliert überprüfen konnten. Generell wurde von den Hebammen die Meinung vertreten, dass alle notwendigen Nährstoffe über eine ausgewogene Ernährung aufgenommen werden können und keine Substitution notwendig ist. Die diesbezüglichen Ausführungen der Ernährungsberater der AnGeL wurden im Rahmen der Kurse von den Hebammen aufgenommen, um sie dauerhaft in die Geburtsvorbereitung integrieren zu können. Eine separate Schulung der Hebammen gab es nicht. Die

Absprachen bezüglich der Termine liefen ausschließlich über eine verantwortliche Hebamme. Durch einen langfristigen krankheitsbedingten Ausfall dieser Hebamme lagen die Kurse ab Juli 2008 „auf Eis“. Daran war ersichtlich, dass das Zustandekommen der Zusammenarbeit ausschließlich auf dem persönlichen Interesse und Engagement dieser Kollegin beruhte. Der Kontakt wurde im September 2009 neu belebt und Absprachen zu einer Wiederaufnahme der Zusammenarbeit geplant.

Für die Maßnahme wurde nicht separat geworben, da alle Schwangeren generell die Geburtvorbereitungskurse angeboten bekommen. Die Hebammen stellten fest, dass bei Ankündigung des Ernährungsmoduls mehr Teilnehmerinnen diesem Abend fern bleiben, da sie der Meinung sind, zu diesem Thema bereits gut informiert zu sein und nichts Neues zu erfahren. Die anwesenden Teilnehmerinnen bestätigten aber oft das Gegenteil und bedankten sich für die Informationen. Für die werdenden Eltern war das Modul eine wichtige Bereicherung des Kurses, eine Kontrolle, inwieweit Empfehlungen umgesetzt wurden und das Ernährungsverhalten in den Familien beeinflusst haben, war nicht möglich. (Eine häufig anwesende Hebamme teilte nach mehreren Kursen aber mit, sie selbst habe durch das Gelernte bereits 2 kg abgenommen.) Langfristig kann sich diese Maßnahme nur dann verstetigen, wenn die Hebammen selbst dieses Modul gestalten. Inhalte und Methoden des Moduls, die durch die AnGeL erarbeitet wurden, werden den Hebammen übergeben. Ob die Ernährungsaufklärung langfristig ein fester Bestandteil der Geburtsvorbereitungskurse wird, wird weiterhin vom persönlichen Engagement der Hebammen abhängen.

2. Maßnahmebündel Mütter von Neugeborenen und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr

Die Maßnahmen, die im Maßnahmebündel 2 unter dem Titel „Mütter von Neugeborenen und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr“ zusammengefasst waren, wurden nicht durchgeführt. In der Planungsphase waren wir der Meinung, ein umfassendes Angebot für die gesamte Zielgruppe des Projektes „Besser essen. Mehr bewegen.“ entwickeln zu müssen. In der Aufbauphase der AnGeL wurden mit Institutionen, die Maßnahmen für diese Zielgruppe anbieten, Gespräche geführt, in deren Ergebnis die Durchführung dieser Maßnahmen bei anderen Trägern belassen wurde, da der Bedarf der Region abgesichert werden kann. Das Babyschwimmen wird durch den Projektpartner Gesundheitszentrum Carpe diem angeboten und personell abgesichert, die Aufklärung von Gruppen im Familienzentrum sichert das Jugendsozialwerk e.V. im Rahmen von Angeboten zum Prager Eltern-Kind-Programm ab. Die AnGeL hatte 2007 eine Turnhallenzeit von der Stadt Nordhausen an einem Vormittag zur Verfügung gestellt bekommen. In dieser Zeit war ein Bewegungsangebot für Eltern und Kleinkinder geplant. Durch verschiedene Werbemaßnahmen (hauptsächlich über Infostände und persönliche Ansprache im Einkaufszentrum und bei öffentlichen Veranstaltungen) konnten kein Interesse geweckt und keine Teilnehmer akquiriert werden, interessierte Eltern verwiesen uns auf die bereits bestehenden Angebote, zu anderen erreichten wir keinen Zugang. Über Teilnehmerzahlen der Angebote anderer Institutionen sind wir nicht informiert, die Angebote bestehen aber seit mehreren

Jahren und werden dauerhaft nachgefragt und genutzt. Da wir für die Angebote der AnGeL keine Teilnehmer akquirieren konnten, gehen wir davon aus, dass die bestehenden Angebote den Bedarf in der Region abdecken.

3. Maßnahmebündel Kindertagesstätten

3.1. Projekttag in Kitas

Die Projekttag in Kindertagesstätten wurden im Projektzeitraum ab März 2007 89 mal durchgeführt, das entspricht zwei bis drei Projekttagen pro Monat. Der Ablauf der Projekttag wurde jeweils vorher mit der Kita-Leitung und den Erzieher/innen abgesprochen. Wurde die gesamte Kindertagesstätte in das Angebot einbezogen, gestalteten wir den Tag im Stationsbetrieb, wobei Bewegungs- mit Ernährungs- und Entspannungsangeboten abwechselten. Durch den Stationsbetrieb beschäftigte sich immer nur eine kleinere Kinderzahl mit einem Thema, wodurch die Kinder alle die Möglichkeit zum Mitmachen hatten und niemand durch lange Wartezeiten die Konzentration verlor. Da die Kinder im Kindergartenalter aber noch nicht über einen längeren Zeitraum konzentrationsfähig sind, wurden die Projekttag meist unter ein bestimmtes Thema gestellt, dem sich Kinder, Erzieher/innen und AnGeL-Mitarbeiter ausschließlich widmeten, zum Beispiel „Sinnesschulung Riechen/Fühlen/Schmecken“, „Leckere Basteleien aus Obst und Gemüse“, Herstellung eines gesunden Frühstücks, Kinderjoga oder Sinnesschulung und Gymnastik „Rund um die Füße“. Als Abschluss eignete sich besonders gut ein thematisches Puppentheater oder ein gemeinsames Spiel im Freien, bei dem der Inhalt des Projektes nochmals spielerisch wiederholt wurde (zum Beispiel das Nennen von Obst- oder Gemüsesorten bei Laufspielen mit dem Schwungtuch zur Verfestigung der Begriffe Obst und Gemüse). Der Mitarbeiterinsatz richtete sich nach der Anzahl der Kinder und der Anzahl von Erzieher/innen, die das Projekt begleiten konnten.

Vorteilhaft an der Arbeit in Kindertagesstätten ist die Tatsache, dass alle Kinder, die die Einrichtung besuchen, erreicht werden, unabhängig von sozialer Herkunft. Außerdem werden in der Kita mit jeder Maßnahme auch die Erzieher/innen erreicht, die die Kinder bei jeglicher Beschäftigung begleiten, beobachten und unterstützen. So entstand speziell in den Kitas eine sehr enge Zusammenarbeit mit Erzieher/innen, wodurch Projekte ganz eng am Bedarf geplant werden konnten. Vorteilhaft war der Abschluss von Kooperationsvereinbarungen zwischen Kitas und AnGeL, in denen sich die Kitas verpflichteten, ein halbes Jahr lang ein gesundheitsförderndes Angebot monatlich gemeinsam mit der AnGeL durchzuführen. Die Vereinbarungen sahen beiderseitige Rechte und Pflichten vor, die zur Nachhaltigkeit der AnGeL-Maßnahmen in den Einrichtungen führen sollten und der Gesundheitsförderung in der Kindertagesstätte einen wichtigen Stellenwert einräumten. Die Kindereinrichtungen gewährleisteten eine regelmäßige Zusammenarbeit, bei der mindestens einmal im Monat stattfindenden Einbettung gesundheitsfördernder Inhalte in den Kita-Alltag, sicherten im ersten

Halbjahr die Durchführung eines Projekttag, einer Elternveranstaltung sowie einer Weiterbildung ihrer Mitarbeiter in Zusammenarbeit mit der AnGeL ab, unterstützten die „AnGeL“ bei der Durchführung eines Präventionskurses und setzten das Gesamtkonzept einer gesundheitsfördernden Kindertagesstätte in Form von gesundem Essen, Bewegungsfreiräumen etc. nach ihren Möglichkeiten um. Die AnGeL stellte den Kindereinrichtungen das Zertifikat „Gesundheitsfördernde Kindertagesstätte - Kooperationskindertagesstätte der Anlauf- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsbewusstes Leben“ aus und unterstützte sie bei der Auswahl von themenspezifischen Arbeits-, Spiel- und Sportmaterialien. Durch diese Regelmäßigkeit konnten die einzelnen Projekttag inhaltlich gut aufeinander abgestimmt werden und aufeinander aufbauen. Eine Verstetigung von Konzepten zur Gesundheitserziehung im Alltag der Kita ist durch die intensive Zusammenarbeit möglich geworden. Durch den regen Austausch von AnGeL-Mitarbeitern und Kitas bei der Planung, Durchführung und Auswertung der Projekttag wurde zum Beispiel in einigen Kitas die Frühstücksversorgung der Kinder durch die Einrichtung übernommen, um allen Kindern eine gesunde Frühstücksmahlzeit zu ermöglichen. Am Rande der Projektarbeit erhielten AnGeL-Mitarbeiter einen guten Einblick in die örtlichen und organisatorischen Gegebenheiten der Kitas, sodass die im Rahmen der Bundesförderung zur Verfügung stehenden Mittel zur Ausstattung von Einrichtungen mit Spiel- und Sportmaterialien zielgerichtet eingerichtet werden konnten. In einem kleinen Gemeindekindergarten mit wenig Ausstattung wurde durch Vermittlung der AnGeL eine Umbaumaßnahme ermöglicht, ein größerer Sportraum geschaffen und eine Kletterwand eingebaut. Im Projekt wurden aber mit den Einrichtungen keine Strategien erarbeitet, wie solche Materialien künftig auch ohne Fördermittel angeschafft werden können. Die Kitas gehören zu unterschiedlichen Trägern und melden ihren Bedarf an Spiel- und Sportgeräten beim jeweiligen Träger an, der über die Möglichkeit der Anschaffung entscheidet. Unsere Unterstützung richtete sich nach der bisherigen Ausstattung der Einrichtungen, die von den finanziellen Möglichkeiten des jeweiligen Trägers abhängig ist. Die Möglichkeit, Stiftungen oder Förderprogramme zu nutzen, ist den Einrichtungen bekannt, die Antragstellung stellt aber oft eine zeitliche Hürde dar.

Zugang zu den Kitas wurde erreicht über persönliche Gespräche vor Ort, das Aushändigen von Infomappen und Elternkontakte, die die AnGeL in den Kitas ins Gespräch gebracht haben, später über Presseartikel und Mund-zu-Mund-Propaganda. Die finanzielle Ausstattung der Kindergärten für Projektarbeit ist von Träger zu Träger verschieden, aber insgesamt sehr gering. Anfallende Kosten werden in der Regel auf die Kinder/Familien umgelegt und in Form von Teilnahmebeiträgen eingesammelt. Aus diesem Grund zielte die Arbeit der AnGeL darauf ab, aufzuzeigen, wie gesunde Lebensweise in der Kita ohne zusätzlichen finanziellen Aufwand umgesetzt werden kann. Beim Einsatz von Lebensmitteln haben wir sehr gute Erfahrungen damit gemacht, die benötigten Zutaten von den Kindern mitbringen zu lassen. Der Aufwand beläuft sich dann pro Familie zum Beispiel auf ein Bund Möhren, einen Becher Quark oder ein Päckchen Knäckebrot, also sozial verträglich. Manche Einrichtungen verteilten kleine Zettel mit speziellen Mitbringaufträgen an die Kinder, in anderen

Einrichtungen wurde eine Liste ausgehängt, in der die Eltern sich für ein bestimmtes Lebensmittel eintragen konnten. Kalkuliert wurde vorab durch die Diätassistentin der AnGeL.

Insgesamt gab es in der Projektlaufzeit 1675 Kontakte zu Kindergartenkindern im Rahmen der Projekttag und 195 zu beteiligten Erzieher/innen (Doppelzählungen sind enthalten). Die AnGeL schätzt die Präventionsarbeit in Kindertagesstätten als sehr effektive Methode ein, um Aspekte einer gesunden Lebensweise in den Alltag der Kinder zu integrieren und die Kinder frühzeitig mit Kompetenzen auf diesem Gebiet auszustatten. Wichtig ist, die Möglichkeiten und das Aufnahmevermögen der Kinder nicht zu überschätzen und nicht mit theoretischen, sondern praktischen, handlungsorientierten Angeboten zu agieren.

3.2.1. Regelmäßige Bewegungsangebote in Kindertagesstätten

Ziel des Angebotes war die Schulung von Kindergartenkindern in den Bereichen Motorik, Rhythmik, Kondition und Koordination durch wöchentlich stattfindende Bewegungsangebote. Durchgeführt wurde diese Maßnahme in vier Kindereinrichtungen, insgesamt nahmen 229 Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren an der Maßnahme teil. Zur Gestaltung der Angebote fanden regelmäßige Absprachen zwischen den AnGeL-Mitarbeitern und den Erzieher/innen statt. Alle Sportangebote wurden altersspezifisch geplant und durchgeführt. Da die einzelnen Kinder Abweichungen im Leistungsvermögen aufwiesen, wurde auch in der Gruppe noch einmal auf einzelne Stärken und Schwächen eingegangen. In einem Kindergarten wurden zwei Gruppen („schwach“ und „Stark“) zusammengestellt, da wir feststellten, dass eine starke Abweichungen im Leistungsvermögen der Stammgruppen bestand. Um die Kinder intensiver fördern zu können, bildeten wir zwei Gruppen mit jeweils gleich starken Kindern. Der Erfolg dieser Maßnahme ist klar erkennbar. Bei fast allen Kindern konnte man im Zeitabschnitt dieses Halbjahres eine Steigerung des Leistungsvermögens feststellen. Besonders gut war dies bei der Koordination und der Teamfähigkeit erkennbar.

Ein Problem stellte zeitweilig in einer Einrichtung der unterschiedliche Anspruch beider Partner (Kita und AnGeL) an das Angebot dar. Während die AnGeL die Bewegungsstunden als zusätzliches Angebot zum Kindergartenalltag zur Umsetzung gesundheitsfördernder Ziele zu mehr Bewegung konzipiert hat, nutzt die Einrichtung das Angebot zur Abdeckung ihrer eigenen, im Kindergartenkonzept vorgesehenen Sportstunde (die AnGeL als „Dienstleister“) und zur Vorbereitung der Kinder auf die Anforderungen der Schuleingangsuntersuchung. Gespräche zur Klärung fanden statt, in deren Ergebnis war immer mindestens eine Erzieherin beim Bewegungsangebot mit anwesend und arbeitete eng mit den AnGeL-Mitarbeitern zusammen, um das Angebot langfristig selbstständig weiterführen zu können. Die Kitas wurden ermuntert, Mitarbeiterinnen über den Landessportbund zu Übungsleiterinnen ausbilden zu lassen, um die sportlichen und rechtlichen Voraussetzungen zur Umsetzung regelmäßiger Bewegungsangebote zu erwerben. Informationen darüber erhielten die Kitas von der AnGeL. Die Resonanz in Form von mündlich geäußertem Bedarf war sehr gut, die genaue

Nachfrage kann noch nicht eingeschätzt werden, da die Ausbildung erst im Frühjahr 2010 in Nordhausen wieder stattfindet und uns bisher keine konkreten Anmeldezahlen vorliegen.

Insgesamt wurden die Ziele dieser Maßnahme – Verbesserung des Körperbewusstseins, Verbesserung motorischer Fähigkeiten – erreicht. Außerdem waren diese Stunden bei den Kindern überaus beliebt, das heißt die Freude an der Bewegung wurde gefördert. Einzelne Kinder (teilweise mit Migrationshintergrund), deren Talente im Rahmen dieser Maßnahme „entdeckt“ wurden, wurden durch AnGeL-Mitarbeiter in regionale Sportvereine (Turnen und Fußball) vermittelt.

3.2.2. Regelmäßige Ernährungserziehung in Kindertagesstätten

Diese Maßnahme wurde in zwei Kitas jeweils mit einer Gruppe von Vorschulkindern (5 – 6 Jahre) im Abstand von 14 Tagen durchgeführt. Die Stunden wurden thematisch allein von der AnGeL konzipiert, Erzieherinnen waren in die Planung nicht einbezogen und während der Stunden nicht mit anwesend. Die Kitas haben diese Art der Gesundheitserziehung als reines Dienstleistungsangebot in Anspruch genommen. Die Kinder erreichten die geplanten Ziele (Kenntnis über Herkunft, Geruch, Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten von Lebensmitteln, Zuordnung der Lebensmitteln zu den Ampelfarben der aid-Ernährungspyramide, Herstellung einfacher Speisen unter Anleitung und Decken eines Tisches beziehungsweise Packen einer gesund zusammengestellten Brotdose), ein Schulungseffekt für Multiplikatoren wurde aber nur in einer der beiden Einrichtungen erreicht, wo die Inhalte und der Ablauf in der Nachbereitung der Stunde mit den Erzieherinnen besprochen wurden. In größeren Abständen wurden auch Bewegungsstunden in die Maßnahme integriert, um den Kindern den Zusammenhang von Ernährung und Bewegung zu verdeutlichen und Abwechslung zu schaffen.

Empfehlenswert ist diese Maßnahme weniger als reine Ernährungserziehung, sondern besser als Kopplung von Ernährungs- und Bewegungserziehung und nur, wenn die Kita die Anwesenheit mindestens einer Multiplikator/in absichern kann. Im Sinne der Nachhaltigkeit wird empfohlen, die Stundenkonzepte für derartige Angebote gemeinsam mit der Einrichtungsleitung und/oder den ErzieherInnen zu erarbeiten und umzusetzen. Nur dann kann eine sinnvolle Verknüpfung mit den bereits in der Kita umgesetzten Maßnahmen zur Gesundheitserziehung erfolgen und eine Verstetigung durch intensive Einbeziehung der Multiplikatoren erreicht werden. In einer der beiden Kitas erfolgte im Laufe der Projektzeit nach und nach eine Einbeziehung der ErzieherInnen in die Planung und Durchführung des Angebotes, dort werden die Inhalte auch weiterhin in den Alltag integriert. In der anderen Kita brach mit Projektende die Zusammenarbeit ab.

Materialaufwand entstand kaum (außer einigen Lebensmitteln), es wurde viel mit Bildern, Attrappen und Spielen gearbeitet. Für die Verstetigung ist wichtig, dass die Lebensmittel und Hilfsmittel von der Kita und den Eltern gestellt werden, um sie so intensiver in den Planungsprozess einzubeziehen.

3.3. Elternabende in Kindertagesstätten

Diese Maßnahme war im Konzept der AnGel geplant zur Umsetzung des Ziels, den Kindern in ihrer gesamten Lebenswelt das Erlernen und Umsetzen einer gesunden Lebensweise zu ermöglichen. In der Projektlaufzeit fanden 21 Elternversammlungen in Kindertagesstätten statt, 621 Eltern und 78 Erzieher/innen nahmen teil. Die Veranstaltungen begannen jeweils mit einem Vortrag zur Thema „Gesunde Ernährung für Kinder und Familien“, begleitet durch eine Powerpoint-Präsentation. Inhalt des Vortrages waren die Erläuterungen von Grundbegriffen rund um die Ernährung, Informationen über die richtige Zusammensetzung der täglichen Ernährung und die Nennung geeigneter und weniger geeigneter Lebensmittel sowie die Diskussion von Risiken und Folgeerkrankungen, die eine Fehlernährung im Kindesalter mit sich bringen kann. Ein Bezug zum richtigen Bewegungsverhalten wurde hergestellt. Eingesetzt wurden zur niedrigschwelligen Verdeutlichung der Thematik zahlreiche Medien des aid und der DGE sowie teilweise kleine „Schau- und Probierbuffets“, wo den Eltern an Beispielen gezeigt wurde, wie ein Frühstücksbrot oder ein Vesperimbiss gesund und für Kinder attraktiv gestaltet werden kann. Reichlich Zeit gab es im Anschluss an den Vortrag für Fragestellung und Diskussion, wobei häufig konkrete Problemanfragen einzelner Eltern bearbeitet wurden, die aber durch die Diätassistentin so bearbeitet wurden, dass alle Anwesenden daraus Informationen für die eigene Familie ziehen konnten. Da in allen Veranstaltungen Mitarbeiter/innen der Kitas anwesend waren, wurde im Rahmen der Erläuterungen auch immer auf die Bedeutung der Zusammensetzung der in der Kita eingenommenen Mahlzeiten eingegangen, um einen Multiplikatorenschulungseffekt zu erzielen.

Wir als AnGeL-Mitarbeiter können nur aus Einzelgesprächen mit Familien, zu denen ein engerer Kontakt besteht oder über Rückmeldungen aus Kitas einschätzen, dass diese Maßnahme einen positiven Effekt erzielt hat und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in den Familien positiv beeinflusst hat. Eine flächendeckende Beurteilung ist uns nicht möglich, wir halten diese Maßnahme aber für sehr effektiv und unbedingt notwendig, wenn mit Kindern in Kitas Gesundheitserziehung umgesetzt werden soll.

4. Maßnahmebündel Grund- und Förderschulen

4.1.2. Gestaltung von Wandertagen

Wandertage wurden zweimal in einer Grundschule im Landkreis und einmal in einer Förderschule in Begleitung und Regie der AnGel durchgeführt. Der Ablauf des Tages wurde jeweils in einer gemeinsamen Besprechung mit dem Schulkollegium konzipiert. Die AnGeL-Mitarbeiter führten die Kinder eine vorbereitete Strecke entlang und boten innerhalb einer erzählten Rahmengeschichte an verschiedenen Stationen unterwegs Bewegungsspiele an, die die Wanderung für die Kinder interessant

und erlebnisreich gestalteten. Am Ziel erwartete die Kinder jeweils ein Picknick, das entweder in Form von Obst und Gemüse in einer Schatzkiste versteckt war oder aus regionalen Spezialitäten (zum Beispiel Thüringer Rostbratwurst) bestand, die durch gesunde Lebensmittel (Roggenbrötchen, Gemüsesticks) ergänzt wurden. Bei den Wandertagen war immer das gesamte verfügbare Lehrerkollegium mit anwesend und die Planungsunterlagen (Rahmengeschichte mit Spielvorschlägen) wurden an die Lehrer weiter gegeben, sodass diese Anregung langfristig in den Schulen genutzt werden können, um in Eigenregie die Wandertage gesundheitsfördernd zu gestalten.

Zwei Mitarbeiter der AnGeL waren mindestens erforderlich, bei Gestaltung der Spiele als Stationen im Gelände und Picknickabsicherung bis zu fünf. Dieser hohe Personalaufwand ist nur für ein Demonstrationsprojekt möglich, nicht zur langfristigen regelmäßigen Betreuung von Wandertagen in Schulen. Ein wichtiger Aspekt, der diese Maßnahme lohnenswert macht, ist aber, dem Trend der Gestaltung von Wandertagen zu „Wanderfahrten“ mit Einkaufsbummel, Stadtrundfahrten etc. entgegen zu wirken und Bewegung „vor der Haustür“ attraktiv zu machen.

4.1.4. Tag der Zahngesundheit

Der Tag der Zahngesundheit wird an den Schulen in Stadt und Landkreis Nordhausen regelmäßig vom zahnmedizinischen Dienst in eigener Regie durchgeführt. In einer Grundschule, in der der Tag in Form eines großen Projekttages rund um das Thema „Gesunde Lebensweise“ gestaltet werden sollte, wurde die AnGeL mit einbezogen und bereicherte das Projekt um die Zubereitung eines gesunden Frühstücksbuffets mit den Kindern, eine Sinnesschulung, eine Tanzeinstudierung und eine Puppentheateraufführung zur Zahngesundheit. Die Maßnahme wird ansonsten weiterhin selbstständig durch den zahnmedizinischen Dienst angeboten, der im Gesundheitsamt über geschulte Mitarbeiter verfügt. Als neues Element wurde in diese Maßnahme eine aus Holz gefertigte Ernährungspyramide in Regalform integriert, die von den Kindern entsprechend den Regeln einer gesunden Ernährung mit Lebensmittelattrappen bestückt wird. Die anderen Elemente können auf Grund der Personalkapazität nicht dauerhaft in den „Tag der Zahngesundheit“ integriert werden, sind den Multiplikatoren in den Schulen aber inhaltlich zur eigenständigen Umsetzung bekannt. Bei der gemeinsamen Planung des Tages wurden die Grundsätze, die beide Institutionen (AnGeL und Zahnmedizinischer Dienst) verfolgen, abgeglichen und weitgehende Übereinstimmung festgestellt, sodass eine weitere Begleitung oder Neukonzipierung dieser Maßnahme durch die AnGeL nicht notwendig war.

4.1.6. Projekttag im Haus der Kinder

Das „Haus der Kinder“ in Nordhausen ist ein Haus der Offenen-Tür-Arbeit und verfügt über zwei Kinderküchen, verschiedene Seminar- und Spielräume und einen kleinen Fitnessraum. Es ist hervorragend für die Projektarbeit geeignet, auch unter dem Aspekt, dass es für Schüler und Lehrer

immer attraktiv ist, sich im Rahmen der Projektarbeit aus der Schule hinaus zu bewegen. Unsere Projekttag beinhalten in der Hauptsache Frühstücks- und Kochprojekte, um den Kindern über das selbst Zubereiten von Speisen Handlungskompetenzen zu vermitteln. Verwendet wurden einfache Rezepturen, saisongerechte und möglichst regional produzierte Lebensmittel, die zur Herstellung kindgerechter, beliebter Speisen dienen. Küchentechnische Fertigkeiten wurden vorgeführt und trainiert, Handlungsabläufe und Hygieneregeln in der Küche besprochen und umgesetzt, Kräuter und Gewürze wurden vorgestellt und kennen gelernt. Den Höhepunkt bildete immer die gemeinsame Mahlzeit. Teilweise, besonders bei höheren Teilnehmerzahlen, wurde die Gruppe geteilt und mit abwechselnd in der Küche agiert. Der andere Teil der Kinder hatte (jeweils in Absprache mit den Lehrer/innen) die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung oder zu einem kleinen Theoriemodul zur Ernährungspyramide. Der Projekttag im Haus der Kinder wurde neun mal durchgeführt, insgesamt nahmen 165 Kinder und 14 Lehrer/innen und Erzieher/innen daran teil. Bei dieser sehr praktisch ausgerichteten Maßnahme, deren Planung hauptsächlich bei der anGeL lag, ließen sich die Lehrer sehr leicht dazu animieren beziehungsweise auch verpflichten, gemeinsam mit den Kinder zu arbeiten und das Projekt in sehr engem Kontakt zu den AnGeL-Mitarbeitern zu begleiten (es gab hier keine „anderen wichtigen Aufgaben“, zu denen sich Lehrer in der Schule während der Projektarbeit häufig zurück zogen und uns mit den Kindern allein agieren ließen). Kinder und Lehrer/Innen erhielten stets die Rezepturen, um die Speisen zuhause gemeinsam mit den Eltern zubereiten zu können.

4.1.7. „Besser essen. Mehr bewegen.“ in den Schullandheimen

Der HORIZONT e.V. ist Träger zweier Schullandheime (SLH), in denen die Themen „Leben auf dem Bauernhof“ (SLH Harzrigi Nordhausen) und „Leben wie im Mittelalter“ (SLH Schneckenhengst Bleicherode) Programm sind. Beide SLH verfügen über Steinbacköfen, sodass sich für die Projektarbeit der AnGeL die Thematik „Vom Korn zum Brot“ anbot. Schulklassen der Region, die einen Aufenthalt im SLH als Freizeit- oder Schulfahrt oder Projektwoche nutzen, konnten bei Interesse das Brotprojekt buchen. Gemeinsam mit den Kindern und Lehrer/innen und Erzieher/innen wurden verschiedene Brotteige hergestellt, die Zutaten und deren Aufgaben im Teig (zum Beispiel Hefe) besprochen, der Stellenwert von Getreideprodukten in der Ernährungspyramide und daraus schlussfolgernd in der täglichen Ernährung herausgearbeitet, verschiedene Getreidearten und deren Herkunft und Verwendungsmöglichkeiten besprochen. Anschließend wurden Gebäck und Brote geformt, die im vorgeheizten Steinofen gebacken und zum Abendessen serviert wurden. Meist wurde am gleichen Tag durch Mitarbeiter des SLH oder der AnGeL Butter mit den Kindern hergestellt. Außerdem wurde das Projekt durch naturnahe Spiele und Exkursionen abgerundet, diese Tätigkeiten wurden je nach Mitarbeiterressource zwischen AnGeL und SLH aufgeteilt.

855 Kinder und 43 Lehrer/innen und Erzieher/innen partizipierten von dieser Maßnahme, die durch ihre Praxisnähe besonders gern durchgeführt wurde. Es empfiehlt sich für die Brotbäckerei eine

Gruppenstärke von maximal 15 Kindern gleichzeitig (um den Überblick über den Umgang mit Teig zu behalten).

Die Mitarbeiter der SLH hospitierten häufig bei der Maßnahme und führten mit der Diätassistentin der AnGeL eine Weiterbildung zur Ernährungspyramide durch, um diese Maßnahme langfristig selbst durchführen zu können.

4.1.8. Elternversammlungen und Informationsveranstaltungen

Diese Maßnahme war im Konzept der AnGeL geplant, um die Eltern für die Thematik „Gesunde Lebensweise“ und deren Bedeutung zu sensibilisieren, sie auf die Projektarbeit der AnGeL in den Grund- und Förderschulen aufmerksam zu machen und sie um ihre Unterstützung und Mitarbeit zu bitten. In der Projektlaufzeit fanden 16 Elternversammlungen in Grund- und Förderschulen statt, 560 Eltern und 29 Lehrer/innen nahmen teil. Die Veranstaltungen begannen jeweils mit einem Vortrag zur Thema „Gesunde Ernährung für Kinder und Familien“, begleitet durch eine Powerpoint-Präsentation. Inhalt des Vortrages waren die Erläuterungen von Grundbegriffen rund um die Ernährung, Informationen über die richtige Zusammensetzung der täglichen Ernährung und die Nennung geeigneter und weniger geeigneter Lebensmittel sowie die Diskussion von Risiken und Folgeerkrankungen, die eine Fehlernährung im Kindesalter mit sich bringen kann. Ein Bezug zum richtigen Bewegungsverhalten wurde hergestellt. Eingesetzt wurden zur niedrighschwelligem und gut verständlichen Verdeutlichung der Thematik zahlreiche Medien des aid und der DGE sowie teilweise kleine „Schau- und Probierbuffets“, wo den Eltern an Beispielen gezeigt wurde, wie ein Frühstücksbrot oder ein Vesperimbiss gesund und für Kinder attraktiv gestaltet werden kann. Reichlich Zeit gab es im Anschluss an den Vortrag für Fragestellung und Diskussion, wobei häufig konkrete Problemanfragen einzelner Eltern bearbeitet wurden, die aber durch die Diätassistentin so bearbeitet wurden, dass alle Anwesenden daraus Informationen für die eigene Familie ziehen konnten. Außerdem wurde im Diskussionsteil ausführlich über geplante oder bereits angelaufene Maßnahmen der AnGeL in der jeweiligen Schule berichtet, auch die Präventionskurse der AnGeL wurden vorgestellt und Teilnahmebedingungen erläutert. Im Rahmen des Vortrages wurde auch immer auf die Bedeutung der Zusammensetzung der in der Schule eingenommenen Mittagsmahlzeit eingegangen. Einige Schulen nutzten die Veranstaltung als Weiterbildung für ihr Kollegium und verpflichteten alle Lehrkräfte zur Teilnahme. Wir als AnGeL-Mitarbeiter können nur aus Einzelgesprächen mit Familien, zu denen ein engerer Kontakt besteht oder über Rückmeldungen aus den Schulen einschätzen, dass diese Maßnahme einen positiven Effekt erzielt hat und das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in den Familien positiv beeinflusst hat. Eine flächendeckende Beurteilung ist uns nicht möglich, wir halten diese Maßnahme aber für sehr effektiv und unbedingt notwendig, wenn mit Kindern in Grund- und Förderschulen Gesundheitserziehung erfolgreich umgesetzt werden soll.

4.1.9. Projektstage in Grundschulen

Die Maßnahme „Projektstage in Grundschulen“ war im Konzept der AnGeL nicht explizit als Maßnahme aufgeführt, sondern „Projektarbeit an Grundschulen“ stand als Oberbegriff für ein ganzes Paket an Maßnahmen. Im Rahmen unserer Arbeit hat sich aber heraus kristallisiert, dass die Schulen selber weitaus offener dafür sind, Gesundheitsaspekte in Form von Projekttagen zu bearbeiten als die Thematik in den Unterricht beziehungsweise den Alltag zu integrieren. Dieses Einbinden in den Unterrichts- und Hortalltag war zwar erklärtes Ziel der AnGeL, die Gestaltung von Projekttagen haben wir aber als Start und zum Wecken von Interesse und natürlich auch zur Wissens- und Kompetenzvermittlung akzeptiert und genutzt. Es gab Schulen, die den Projekttag als besonderes „Bonbon“ genutzt haben und ansonsten keine Zusammenarbeit mit der AnGeL oder langfristige Umsetzung von Gesundheitsprojekten anvisiert haben, andere Schulen waren aber auf diesem Sektor sehr aktiv und haben die Projektstage als Einstieg und zum Wecken von Interesse genutzt, um weiterhin der Gesundheitserziehung in Ihrer Schule Platz einzuräumen.

Der Ablauf der Projektstage wurde in Dienstberatungen gemeinsam mit den Schulleitern oder Lehrer/innen geplant, wobei die Vorschläge der anGeL meist aufgegriffen wurden, da die AnGeL-Mitarbeiter mehr und mehr auf ihre Erfahrungen zurückgreifen konnten. Die Projektstage liefen im Stationsbetrieb ab, jede Station wurde von einem AnGeL-Mitarbeiter betreut oder eine Lehrerin wurde vorher von der AnGeL in den Ablauf der Station eingewiesen und betreute diese dann allein. Zu den Stationen gehörten eine Riech-, Fühl- und Probierstrecke für Lebensmittel und Gewürze, Spiele rund um die aid-Ernährungspyramide, die Herstellung gesunder Milchshakes mit Besprechung der Bedeutung von Milchprodukten, ein Bewegungsparcour und „Basteleien und Schnitzereien“ aus Obst und Gemüse. Als Einstieg wurde mehrfach eine gemeinsame Aerobicübung oder ein Tanz aller Schüler gemeinsam genutzt, als Ausklang und zur spielerischen Verfestigung der Inhalte des Projekttages ein thematisches Puppentheater. Bei geeignetem Wetter wurde das Spielmobil der AnGeL mit eingesetzt und eine Station darin aufgebaut.

Wir erreichten über diese Projektstage insgesamt 3422 Kinder im Grundschulalter in Stadt und Landkreis Nordhausen, außerdem 182 Lehrer/innen und Erzieher/innen sowie 239 Eltern, die als Besucher oder ehrenamtliche Helfer beteiligt waren. Vorteilhaft an der Arbeit in Grund- und Förderschulen ist die Tatsache, dass alle Kinder, die die Schule besuchen, erreicht werden, unabhängig von sozialer Herkunft. Die Schulen sind durch solche Projektstage befähigt worden, aktiv und kreativ Ideen zur Gesundheitserziehung der Kinder zu entwickeln und umzusetzen. Geeignetes Material wurde durch die AnGeL zur Verfügung gestellt und im Rahmen der Bundesförderung Spiel- und Sportgeräte angeschafft, die einfache, effektive Bewegungsspiele auch im Rahmen solcher Projekte ermöglichen.

Die Maßnahme ist für die Kinder sehr attraktiv, über den Einsatz spielerischer Elemente am Projekttag können leicht Sympathien für Aspekte einer gesunden Lebensweise erzeugt werden. Die Gefahr

besteht jedoch darin, dass die Kinder den Tag als willkommene Abwechslung zum Schulalltag betrachten und die Inhalte nicht ernst nehmen, wenn sie nicht im Unterricht vorbereitet und/oder nachbereitet werden. Wir haben ähnliche Erfahrungen auch mit Lehrer/innen gemacht und möchten unbedingt darauf hinweisen, dass solche Projektstage in ein umfassenderes System in Maßnahmen zur Gesundheitserziehung integriert sein sollten und nicht punktuell konzipiert und angeboten werden. Als vorteilhaft erwies sich der Abschluss von Kooperationsvereinbarungen zwischen Schulen und AnGeL, in denen sich die Schulen verpflichteten, ein halbes Jahr lang ein gesundheitsförderndes Angebot monatlich gemeinsam mit der AnGeL durchzuführen. Die Vereinbarungen sahen beiderseitige Rechte und Pflichten vor, die zur Nachhaltigkeit der AnGeL-Maßnahmen in den Schulen führen sollten und der Gesundheitsförderung einen wichtigen Stellenwert einräumten. Die Schulen gewährleisteten eine regelmäßige Zusammenarbeit, bei der mindestens einmal im Monat stattfindenden Einbettung gesundheitsfördernder Inhalte in den Schul- und Hort-Alltag, sicherten im ersten Halbjahr die Durchführung eines Projekttages, einer Elternveranstaltung sowie einer Weiterbildung ihrer Mitarbeiter in Zusammenarbeit mit der AnGeL ab, unterstützten die „AnGeL“ bei der Durchführung eines Präventionskurses und setzten das Gesamtkonzept einer gesundheitsfördernden Schule in Form von gesundem Essen, Bewegungsfreiräumen etc. nach ihren Möglichkeiten um. Die AnGeL stellte den Schulen das Zertifikat „Gesundheitsfördernde Schule - Kooperationsschule der Anlauf- und Koordinierungsstelle für Gesundheitsbewusstes Leben“ aus und unterstützte sie bei der Auswahl von themenspezifischen Arbeits-, Spiel- und Sportmaterialien.

4.2.1. Thematik „Gesunde Ernährung im Unterricht“

Die Bearbeitung von Ernährungsthemen durch AnGeL-Mitarbeiter im Unterricht wurde den Grund- und Förderschulen in Form einer Informationsmappe angeboten. Zweimal wurde dieses Angebot angenommen (2 x Ethik: „Feste und Bräuche im Jahreskreis in Zusammenhang mit traditionellen Ernährungsgewohnheiten“), ansonsten bestand keine Nachfrage. Die Konzeption und Vorbereitung der Stunden übernahm die AnGeL. Eine Grundschule im Landkreis hat es zur Tradition gemacht, dass im Abstand von zwei Monaten eine der fünf Klassen der Schule während der Unterrichtszeit ein gesundes Frühstück für alle ca. 100 Schüler herstellt, das dann in der großen Pause gemeinsam gegessen wird. Dieses Projekt wurde zwei Jahre lang von der AnGeL begleitet und auch zur Unterrichtsgestaltung gezählt.

Die Veröffentlichung der Materialien zum aid-Ernährungsführerschein wurde von der AnGeL sehr begrüßt, da damit die Möglichkeit geschaffen wurde, Ernährungserziehung fächerübergreifend in den Unterricht zu integrieren. Wir haben unseren Kooperationsschulen diese Unterlagen vorgestellt und die Schulen zum Kauf angeregt (meist wurde dies über die Schulfördervereine finanziert). Die Schulleiter/innen und Lehrer/innen waren sehr schnell begeistert, die konkrete Umsetzung begann aber nicht von allein. Als Gründe wurden erhöhter Arbeitsaufwand bei der Stundenvorbereitung,

Zeitaufwand für das Erarbeiten des Materials, Kürze der Pausen für die notwendigen Vorbereitungs- und Aufräumarbeiten, erhöhter Kopieraufwand und die Tatsache genannt, dass häufig auch an der Grundschule Lehrerwechsel zwischen den Fächern stattfinden und der verantwortliche Lehrer alle Führerscheinstunden von seinem Stundenkontingent nehmen muss, da Absprachen und Koordination untereinander zu kompliziert seien. Über die Relevanz dieser Probleme können wir uns kein Urteil erlauben, uns war die Umsetzung an sich wichtig. Aus diesem Grund boten wir den Schulen an, in der Startphase an jeder Schule einmal den Ernährungsführerschein zu begleiten, die Stunden zu erarbeiten und vorzubereiten und eine Art Anschauungsunterricht für die Lehrer durchzuführen, damit ihnen der Aufwand der Erarbeitung abgenommen wird und sie gemeinsam mit den AnGeL-Mitarbeitern die Umsetzung trainieren können. Diese Lehrer sollten als Multiplikatoren für die anderen Lehrer der Schulen dienen, um eine langfristige regelmäßige Umsetzung in den dritten Klassen zu ermöglichen. Der Ablauf der Module und die Möglichkeit, die Projektarbeit durch die Prüfungen benoten zu können wurden von den Lehrern sehr gelobt. Die Wahrnehmung der Multiplikatorenrolle ließ sehr zu wünschen übrig, wir befürchten, dass die selbstständige Umsetzung in den Schulen nicht oder nur in sehr vereinzelt Fällen funktioniert. Die Pädagogen schrecken bei dem heutigen Überangebot von buntem Projektmaterial zurück. Die „Papierflut“, die die Schulen erreicht, macht es schwierig zu unterscheiden, welche Materialien gut und sinnvoll sind und führt oft dazu, dass ab einem bestimmten Punkt alles neue abgelehnt wird unter dem Motto „Nicht noch ein Projekt!“. Insgesamt legten im Projektzeitraum 168 Kinder im Beisein von 10 Lehrern und 24 ehrenamtlich unterstützenden Eltern den aid-Ernährungsführerschein ab.

4.2.2 Arbeitsgemeinschaft „Die Gesundheitsdetektive“

Inhalt dieser Arbeitsgemeinschaften, die im Rahmen der Hortbetreuung in Grundschulen angeboten wurden, war Ernährungs- und Bewegungserziehung in Form von Koch- und Backangeboten, Spielen rund um die Ernährungspyramide, Experimenten mit Lebensmitteln und Sport für Ausdauer, Kraft und Koordination. In den Schulhorten der Stadt und des Landkreises Nordhausen werden im Rahmen der Hortbetreuung thematische Angebote gemacht, die parallel zur normalen Betreuung laufen und freiwillig von den Kindern besucht werden können. Kinder, die nicht im Hort angemeldet sind, können an diesen Angeboten in ihrer Freizeit trotzdem teilnehmen. Die Angebote werden meist durch Lehrer nach der Unterrichtszeit, Ehrenamtler oder externe Anbieter abgesichert, da die Hortner/innen selber dies nicht übernehmen können. Unser Angebot war überall bei Schulen und Eltern willkommen, wurde doch das Thema Gesundheitserziehung als wichtig und interessant empfunden. Teilweise wurden über 40 Kinder pro Schule angemeldet, sodass die Gruppe geteilt werden musste. An sieben Grundschule und einer Förderschule fanden insgesamt 224 Stunden mit 227 Kindern statt. In drei Schulen wurden die Gesundheitsdetektive im Rahmen einer Ergänzungsstunde angeboten, das heißt

jedes Kind der Schule muss verpflichtend ein Angebot aus einer Reihe paralleler Angebote in einer bestimmten, der Unterrichtszeit zugeordneten Stunde belegen.

Unsere Erfahrung sagt, dass die Kinder im Rahmen der AG immer die Sportangebote bevorzugt haben und nichts machen möchten, was mit Sitzen und Zuhören und geistiger Konzentration einhergeht. Wir haben den größten Teil der AG vor Ende der Projektlaufzeit wieder eingestellt, da wir uns als Dienstleister für ein zusätzliches Bewegungsangebot gesehen haben, das die Hortner/innen nach der Hausaufgabenbetreuung auch selbst hätten umsetzen können. In entsprechenden Gesprächen wurde dies zwar verneint, aber nach unserem Eindruck könnte die Aufsichtspflicht auf dem Hof auch Ball spielend statt stehend abgesichert werden. Arbeitsgemeinschaften in verschiedenen Ballsportarten, Leichtathletik oder Turnen bestehen an den meisten Grundschulen bereits. Eine bis zum Ende der Projektlaufzeit bestehende Ergänzungsstunde der AnGeL wurde in ein allgemeines Sportangebot umgewandelt, eine AG, die überwiegend von Mädchen besucht wurde, lief bis zum Schluss laut Konzept mit zahlreichen Ernährungsstunden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kinder am Nachmittag unbedingt Bewegungsangebote benötigen, dass dafür Vereine oder ehrenamtlich Tätige oder die Hortner/innen und Lehrer/innen selbst gewonnen werden müssen. Das Angebot kann sich nicht verstetigen, wenn es durch einen externen Anbieter einfach nur regelmäßig durchgeführt wird. Wir haben trotz stetiger Nachfrage bei der Freiwilligenagentur auch niemanden gefunden, die die Verantwortung für eine solche Arbeitsgemeinschaft übernehmen wollte. In einigen Schulen sichern Vereine solche Angebote ab, daraus entsteht aber eine finanzielle Verpflichtung, die sozial benachteiligte Familien nicht eingehen.

4.3.1. Die bewegte Pause

Das Konzept sah das Angebot speziell für die Förderschulen vor, da dort ein großer Anteil sozial benachteiligter Kinder besteht, die von Bewegungsangeboten im Freizeit- und Vereinsbereich wenig partizipieren. Im Rahmen der Gespräche zur Projektvorstellung stellte sich aber schnell heraus, dass die Förderschulen den logistischen Aufwand in einer 20-Minuten-Pause nicht umsetzen können (wollen?). Da das Angebot in unseren Informationsmappen enthalten war, wurde eine Grundschule im Landkreis aufmerksam. Fünf Termine fanden statt, jeweils einmal monatlich in der großen Hofpause. Die AnGeL-Kollegen boten Sportspiele mit wenigen Geräten, Musik aus einer Musikanlage und Tänze an, an denen sich die Kinder ohne Pflicht und vorherige Anmeldung beteiligen konnten. Im Schnitt nahmen 20 bis 30 Kinder das Angebot an, Lehrer/innen oder Erzieher/innen beteiligten sich nicht, sie sicherten die Aufsichtspflicht auf dem übrigen Schulhof ab oder hatten Frühstückspause. Die Integration eines solchen Angebotes in den Schulalltag erfordert ein generelles Umdenken in den Lehrerkollegien, da dazu bei der Dienstplanung ein Kollege/in eingeplant werden muss. Das ist nur möglich, wenn die Schulleitung von der Wichtigkeit des Angebots überzeugt ist. Da die Kinder im Grundschulalter meist ihren natürlichen Bewegungsdrang noch unbefangen ausleben und ein Angebot

der bewegten Pause nicht verpflichtend sein sollte, kann man davon ausgehen, dass die Grundschul Kinder die Pausen auf dem Schulhof auch ohne organisiertes Angebot zum Bewegen nutzen.

5. Maßnahmebündel Freizeit

5.1. Mitmachmobil

Das Mitmachmobil des HORIZONT e.V. ist ein im Stil des bekannten Peter-Lustig-Wagens umgebauter Bauwagen. Von außen mit bunten Puppen dekoriert, von innen mit Spielkiste, Leinwand, Inforegal und Miniküche ausgestattet, wird es bei öffentlichen Veranstaltungen, Stadtfesten, Schulfesten und –projekten eingesetzt. Über eine Vereinbarung mit einer Fahrschule wird der Wagen von einem Traktor zum jeweiligen Veranstaltungsort gebracht. Als echter „Hingucker“ zieht der Wagen Publikum, vor allem Kinder an, die im und um den Wagen verschiedene Mitmachangebote wahrnehmen können. Dazu gehörten die Riech- und Fühlstrecke, das Herstellen von Obst- und Gemüsespießen und Milchshakes, Kasimirs Supermarktralley, Puppentheater und Bewegungsspiele. Über diesen niedrigschwelligen Zugang entstanden viele Kontakte zu Eltern, die den Wagen gemeinsam mit ihren Kindern besuchten und während es Spiels der Kinder Zeit für Gespräche hatten. Das Spielmobil diente vorrangig der Eigenwerbung für das Projekt, der Akquise von Kursteilnehmern und der Erhöhung des Bekanntheitsgrades der AnGeL. Über das Spielmobil entstanden auch engere Kontakte zu Projektpartnern, mit denen auch über den Zugangsweg Spielmobil eine inhaltliche Zusammenarbeit geplant wurde (zum Beispiel Stadtteilstadt Nordhausen-Ost mit Spielmobil – ein Jahr später Angebot eines Ernährungsprojektnachmittags im Kinderklub des Stadtteils mit vielen sozial benachteiligten Kindern). Mit dem Spielmobil erreichten wir in der Projektlaufzeit ca. 2000 Kinder und 900 Erwachsene. Diese Zahlen sind häufig geschätzt, da es sich um Laufpublikum handelt. 25 Einsätze, meist ganztägig, wurden durch mindestens zwei Mitarbeiter parallel abgesichert.

5.2.1. Präventionsprogramm „Fit kids“

5.2.2. Präventionsprogramm „Our tomorrow kids“

Das Präventionsprogramm „Fit kids“ ist konzipiert für Kinder von 3 bis 6 Jahren (Kindergartenalter), das Programm „Our tomorrow kids“ für Kinder von 6 bis 10 Jahren (Grundschulalter). Beide Kurse wurden von der AnGeL in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum „Carpe diem“ entwickelt und entsprechen den einheitlichen Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V Abs. 1. Die Kurse wurden von der AnGeL seit März 2007 angeboten. Die Akquise erfolgte über Pressemitteilungen, Vorstellung auf Elternabenden in Kitas und Schulen, Infolyer und Zusammenarbeit mit Kinderärzten. Es gestaltete sich ausgesprochen schwierig,

einen solchen völlig neuen Kurs bekannt zu machen und „ins Rollen zu bringen“. Hauptthemnis ist der Umstand, dass die Krankenkassen laut ihren Satzungen sehr unterschiedliche Zuschüsse zu den Kurskosten geben und man nicht mit einer einheitlichen Aussage über die Kurskosten in die Öffentlichkeit gehen kann. Einige Kassen benutzen Pauschalbeträge unabhängig von der Höhe der Kurskosten, andere Kassen beteiligen sich prozentual, aber mit unterschiedlichen Anteilen und Höchstsätzen. Dieses Durcheinander ist nach unserer Ansicht dringend reformbedürftig, und Prävention bei Kindern sollte möglichst zu 100% oder zumindest mit einem Anteil von mindestens 80% der Kurskosten bezuschusst werden, ansonsten bleibt diese qualitativ hochwertige und effektive Form der Präventionsarbeit den sozial benachteiligten Kindern und Familien vorenthalten. Andererseits ist das Angebot von krankenkassenfinanzierten Kursen eine der wenigen Möglichkeiten für Träger wie die AnGeL, Eigeneinnahmen zu erwirtschaften und sich von Fördermitteln unabhängig zu machen. Die Kurskosten für 20 Wochen betragen 200,00 Euro.

Die Kurse wurden sowohl als freier Kurs (über individuelle Anmeldungen) als auch in Kitas und Grundschulen für die Kinder der jeweiligen Einrichtung angeboten. Dabei fielen für die Eltern zusätzliche Hol- und Bringwege weg, es mussten aber pro Einrichtung genügend Kinder (mindestens 10) angemeldet werden, damit sich der Fahraufwand der AnGeL-Mitarbeiter an den Veranstaltungsort lohnt. Die Kitas und Schulen stellten Turnräume oder –hallen, Gruppen- oder Klassenräume und, wenn vorhanden, Küchen zur Verfügung. Die AnGeL brachte Spiel- und Sportgeräte, Lebensmittel und Unterlagen mit. Für den freien Kurs werden die Räumlichkeiten im Haus der Kinder und eine von der Stadt zur Verfügung gestellte Turnhalle genutzt.

Das Konzept für den Kurs wurde in Form eines Trainermanuals entwickelt. Darin sind Stundenziele, Stundenaufbau, Methodik und Didaktik beschrieben und Übungen und Spiele erläutert. Eine Variante war bereits Anfang 2007 fertig und wurde den Krankenkassen für die Kurszulassung vorgelegt. Eine zweite Variante, etwas ausführlicher, besser gegliedert und basierend auf unseren konkreten Erfahrung in der Kursarbeit, ist seit 2008 in Arbeit, aber noch nicht fertig gestellt. Der Umfang einer solchen Arbeit sprengte bisher immer wieder den Rahmen der verfügbaren Arbeitszeit bei dem uns selbst bei der Maßnahmenplanung auferlegten Arbeitspensum. Parallel zum Manual wurde ein Heft für die Kinder entwickelt, das Hausaufgaben und Elterninformationen enthält. Die erste Variante war ein geklammertes Heft, heute arbeiten wir mit Ringbüchern, die in jeder Stunde erweitert werden. Dadurch ist gewährleistet, dass sich die Kinder nur mit den aktuellen Inhalten beschäftigen.

Im Kurs wechseln sich 8 Ernährungs- mit 12 Bewegungsstunden ab. Besonderes Augenmerk liegt auf der abwechslungsreichen Gestaltung des Gesamtprogramms und der einzelnen Stunden und auf dem Einbau bekannter, beliebter und auch neuer Trendsportarten. In die 20 Kursstunden sind 5 Eltern-Kind-Stunden integriert. Wichtig ist, dass die Eltern begleitende Informationen selbst vermittelt bekommen und dass die Kinder sehen, dass sich die Eltern für ihre Freizeitbeschäftigung interessieren.

Die Startphase der Kurse wurde unterstützt von unserer damaligen Partner-Krankenkasse BKK-VBU, die für beide Kurse jeweils 800,00 Euro als Startfinanzierung zur Verfügung stellte. Die Eltern der „Pilot-Kinder“ brauchten keinen Anteil an den Kurskosten zu tragen.

Bisher fanden 7 Kurse „Fit kids“ in 6 Kitas mit insgesamt 72 beteiligten Kindern statt. Eine freier „Fit kids“-Kurs kam bisher nicht zustande. Bei ehrlicher Betrachtung ist ein solcher Kurs für Kinder im Kindergartenalter auch noch nicht sehr effektiv, hier muss das Augenmerk hauptsächlich auf Elternarbeit liegen. Der Kurs „Our tomorrow kids“ fand fünf mal als freier Kurs und drei mal in Grundschulen statt, 88 Kinder nahmen teil. Beteiligt an der Kursabsicherung waren entsprechend ihrer Qualifikation die Mitarbeiter der AnGeL und ein Sportlehrer und Sporttherapeut aus dem Gesundheitszentrum. Dieser Kurs als Maßnahme der Primärprävention wird von den teilnehmenden Familien als sehr informativ, lehrreich und nützlich für die Umsetzung von Verhaltensänderungen der beteiligten Kinder und Familienmitglieder und Verhältnisänderungen im engen sozialen Umfeld der Kinder beschrieben. Es gab bisher nur einen einzigen Kursabbruch.

5.3.3. Fußballtrainingslager

Diese Maßnahme wurde zweimal durchgeführt, insgesamt 25 Kinder eines Nordhäuser Fußballvereins weilten mit einem AnGeL-Mitarbeiter und Trainer (in Personalunion) und weiteren AnGeL-Mitarbeitern für fünf Tage im Schullandheim Harzrigi. In dieser Zeit wurde tägliches sportartspezifisches Training kombiniert mit aktiven Freizeitangeboten im Wald, im Schwimmbad und im Haus der Kinder. Außerdem standen Brotbäckerei und die Mithilfe bei der Zubereitung einer gesunden Mahlzeit zum Abschlussfest auf dem Programm. Den kleinen Sportlern gefiel die Abwechslung neben dem Fußball sehr gut und alle nahmen wichtige Informationen zur richtigen Ernährung für Freizeitsportler mit nach Hause. Der Abschlussabend wurde gemeinsam mit den Eltern verbracht. So konnten sich Eltern und Betreuer kennen lernen und Informationen über weitere Sportangebote in Nordhausen und Gesundheitsprojekte der AnGeL austauschen. Die Kosten für die Teilnehmer betragen inklusive Übernachtung, Verpflegung und Programm 135,00 Euro.

5.3.4. Sport- und Erlebniswoche – Ferienlager

Ferienlager sind ein wunderbar geeignetes niedrigschwelliges Angebot, um Kinder für gesunde Lebensweise zu begeistern. In den Schullandheimen der Umgebung fand vier mal eine Ferienfreizeit in Regie der AnGeL statt, wobei die SLH-Mitarbeiter teilweise Unterstützung gaben. In fünf Tagen erlebten die Kinder unzählige kleine und große Abenteuer in der Natur, von Tiere füttern über Geländespiele, Wanderungen, Schwimmbadbesuche, Basteleien aus Naturmaterialien, Theaterspiel, Aerobic, Ballspiel bis zu Brotbäckerei im Steinofen. Die Küche des Schullandheimes sorgte für gesunde, ausgewogene Kost und die AnGeL-Mitarbeiter organisierten den Tagesablauf so, dass neben

den geplanten Aktivitäten genügend Raum für individuelle Erholung blieb. 51 Kinder nahmen teil, durch die Wohnortnähe brachten alle Eltern die Kinder selbst und es entfielen zusätzliche Transportkosten. Die Kosten betragen hier ebenfalls 135,00 Euro. Die Angebote wurden weitgehend über Grund- und Förderschulen des Landkreises und die Lokalpresse inklusive der kostenlosen Werbezeitungen beworben, sodass alle Kinder der Region erreicht werden konnten. Für Kinder aus sozial benachteiligten Familien bestand (und besteht ständig) die Möglichkeit, für die Teilnahme beim Jugendamt eine finanzielle Unterstützung zu beantragen. Davon wurde häufig Gebrauch gemacht, sodass ein großer Anteil der teilnehmenden Kinder aus sozial benachteiligten Familien stammte, denen ansonsten kein Urlaub möglich war. Kinder mit Migrationshintergrund waren ebenfalls vertreten. Die Nachhaltigkeit dieser Erlebniswoche ist durch die Arbeit der Schullandheime abgesichert. Dort finden schon seit einigen Jahren Ferienlager mit ähnlichen Aktivitäten statt. Durch die enge Zusammenarbeit mit der AnGeL und regen Austausch und gegenseitige Unterstützung der Mitarbeiter wurden zusätzliche Aspekte einer gesunden Lebensführung in die Ferienprogramme der Schullandheime übernommen und werden dort weitergeführt.

5.4.1. Arbeitsgemeinschaften und Kursnachmittage im „Haus der Kinder“

Im Frühjahr 2007 wurden im Rahmen der Einschulungsuntersuchungen im Gesundheitsamt des Landkreises Nordhausen Eltern von übergewichtigen oder von Übergewicht bedrohten Kindern an die AnGeL verwiesen. Diese Kinder und ihre Eltern wurden ein halbes Jahr lang einmal wöchentlich in einer Gruppe betreut und erhielten dort Bewegungs- Ernährungsangebote, die Kinder praktisch-spielerisch, die Eltern hauptsächlich informativ. Einmal wurde gemeinsam ein Menü gekocht und gegessen, einmal war eine Psychologin anwesend und sprach mit den Eltern über Verhaltens- und Erziehungsprobleme. Im Sommer mit Schulbeginn der Kinder wurde die Gruppe aufgelöst. Die AnGeL konzentrierte sich auf die adäquaten, aber effektiveren Präventionskurse, die Familien auf den Schulbeginn. Kinder aus dieser Gruppe nahmen aber später an verschiedenen AnGeL-Maßnahmen teil, zum Beispiel am Präventionskurs oder am Ferienlager. Maßnahmen wie diese Nachmittage (der Begriff „Kursnachmittage“ steht in diesem Fall nicht für Module aus den anerkannten Präventionskursen) ermöglichen einen engen Kontakt zu den Familien und gute Einblicke in familiäre Problemlagen, aber ohne finanzielle Absicherung kann niemand so eine Betreuung langfristig anbieten, da darüber keinerlei Einnahmen erzielt werden können. Außerdem ist über die Teilnahme an Präventionskursen eine zuverlässigere Teilnahme an allen Modulen gewährleistet, da die hier beschriebenen Nachmittage einen zu unverbindlichen Charakter hatten und die Familien nicht regelmäßig teilnahmen.

Weitere Angebote im Haus der Kinder waren Puppentheateraufführungen an Wochenenden, wobei in bekannte oder auch selbst erdachte Märchen und Geschichten Aspekte der Gesundheitserziehung

integriert wurden und in Form von „Mitmach-Elementen“ mit den Besuchern (Kindern, Eltern und Großeltern) wiederholt wurden.

Im Rahmen dieser Maßnahme wurde außerdem eine Familienkochveranstaltung angeboten, die Teilnahme war für die Familien ein Gewinn aus einer Verlosung beim „Lebendigen Adventkalender“ des Theaters Nordhausen (siehe 5.5.). Die Zugangsweg hat gut funktioniert, die Maßnahme wurde aber nicht weitergeführt, da sie kostenintensiv ist und in dieser Form keine Einnahmen erzielt werden können. Die beteiligten Familien erhielten aber umfangreiche Informationen über weitere Präventionsangebote der AnGeL.

5.5. Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit

Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit begleitet jegliche Tätigkeit im Rahmen der Primärprävention, da die vielen Aspekte, die in die Gesundheitsaufklärung, Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung von einer Vielzahl von Trägern, Institutionen und politisch und gesellschaftlich verantwortlichen Kräften gemeinsam umgesetzt werden müssen. Wir haben in diesem Gliederungspunkt nicht die Vernetzungstreffen und Gespräche mit Projektpartnern und nicht Maßnahmen der Pressearbeit zusammengefasst, sondern Aktionen, die der AnGeL in der Öffentlichkeit zum Einem geholfen haben, ihren Bekanntheitsgrad bei der Zielgruppe zu erhöhen, zu anderen neue Teilnehmer, Projektpartner zu akquirieren. Außerdem haben wir damit auch einen Beitrag zur Mitarbeit in kommunalen Netzwerken geleistet, indem wir Veranstaltungen speziell mit unserem Mitmachmobil bereichert haben. Im Rahmen von 27 Veranstaltungen erreichten wir 1625 Kinder und 707 Erwachsene (hoher Anteil an Laufpublikum), wobei die AnGeL-Mitarbeiter ca. 380 Arbeitsstunden erbrachten. Dies war für uns auf jeden Fall effektiv, denn eine völlig neu entstandene Institution wie die AnGeL benötigt öffentlichkeitswirksame Auftritte, um sich in der Region etablieren zu können. Im Rahmen dieser Maßnahmen fand viel persönliche Ansprache statt und wurden viele Kontakte zu Eltern und Multiplikatoren geknüpft, mit denen im Projektverlauf zusammengearbeitet wurden. Eine zahlenmäßige Erfassung dieser Kontakte und der daraus resultierenden Ergebnisse gibt es nicht. Im Folgenden sind einige Maßnahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit aufgezählt:

- Gestaltung eines Spielstandes zur Ernährungspyramide und zur Obst- und Gemüseversorgung der Kinder im Rahmen des Kindergartensporttages des Kreissportbundes
- Spiel- und Sportangebote im Rahmen eines „Fitness-Brunch“ im Gesundheitszentrum „Carpe diem“
- Spielangebote und Sinnesparcour im Rahmen des „Tages der Offenen Tür“ im Erfurter Landtag
- Infostand im Rahmen der „Thüringer Herzwoche“ im Rathaus Nordhausen
- Thematische Puppentheateraufführungen und Interviews zur Projektarbeit auf der „Grünen Woche“ in Berlin

- Aufführung eines Puppentheaters oder eines mit Kindern einer Ergänzungsstunde einer Nordhäuser Grundschule einstudierten Laienspielstückes („Paulchen und die Zuckerhexe“) im Rahmen des „Lebendigen Adventkalenders“ des Theaters Nordhausen mit Verlosung von primärpräventiven Angeboten der AnGeL
- Organisation und Durchführung eines DFB-Aktionstages zur Werbung für die Frauen-Fußball-WM mit Fußballturnier für Grundschul Kinder und Einsatz des Spielmobils

Tage der Offenen Tür wurden auch im Krankenhaus und in verschiedenen Grundschulen zur Präsentation der AnGeL genutzt.

5.5.1. Kochshow für Kinder und Familien

Ein Höhepunkt in der Öffentlichkeitsarbeit war eine im Theater Nordhausen durchgeführte Kinder-Kochshow. Aufsatellnd auf den gegenwärtigen Trend, in allen Medien Kochshows zu etablieren, wurde im Theater Nordhausen eine Showküche eingerichtet, in der der Intendant gemeinsam mit prominenten Gästen kocht und plaudert. Diese Küche wurde von der AnGeL im Abstand von zwei Monaten gemietet, um für zwei Stunden am späten Nachmittag gemeinsam mit Kindern zu kochen. Eltern und andere Gäste bildeten das Publikum, erhielten viele interessante und nützliche Tipps rund um die Zubereitung gesunder Speisen, während die Kinder unter Anleitung der AnGeL-Mitarbeiter geschält, geschnitten, gerührt, abgeschmeckt und angerichtet haben. Jeder Gast erhielt von jedem Gericht eine Kostprobe: Diese beliebte Veranstaltung konnte zur Akquise zahlreicher Kursteilnehmer genutzt werden. Im Rahmen von 6 Kochshows erreichten wir 73 Kinder und 96 Erwachsene. Für die Miete wurden je Veranstaltung 200 Euro gezahlt, dieser Preis war bereits ein vergünstigtes Angebot des Theaters zur Unterstützung der sozialen Arbeit. Einnahmen wurden in wesentlich geringerer Höhe über die Eintrittspreise erreicht (3,50 Euro für Erwachsene, 2,50 Euro für Kinder). Die Preise wurden bewusst niedrig gehalten, um vielen Familien den Zugang zu ermöglichen. Die Förderschule und der Förderkindergarten erhielten vereinzelt Freikarten, um sozial benachteiligten Familien dieses Erlebnis zu ermöglichen. Die Karten wurden von diesem Klientel auch regelmäßig angenommen.

5.5.2. Ferienangebote zur gesunden Ernährung

Im Museum der Stadt Nordhausen, in dem viele Exponate zur Handwerksgeschichte ausgestellt sind, wurde auf Anregung der Stadt ein Ferienangebot der AnGeL unter dem Titel „Vom Korn zum Brot“ etabliert. Kinder konnten im historischen Ambiente in unterhaltsamer Form viel Interessantes und Wissenswertes über Getreide und Getreideprodukte kennen lernen und selbst Gebäck herstellen. Anhand einer Geschichte wurden den Kindern verschiedene Getreidearten, Mehl- und Brotsorten und Verarbeitungsweisen von Getreide vorgestellt, sie konnten Getreideprodukte an Geschmack, Geruch und Konsistenz unterscheiden lernen und mit historischen Getreidemöhlen Korn mahlen. Der Einsatz

von viel Anschauungsmaterial, das eigene Ausprobieren und Teig formen machte den Kindern sehr viel Spaß und die Veranstaltung bewies, dass über interessante, anschauliche Vermittlung mit Praxisbezug Kinder leicht für Ernährungsthemen begeistert werden können. Außerdem haben wir die Erfahrung gemacht, dass bei entsprechender Präsentation alle Kinder Vollkornprodukte essen. 114 Kinder und 34 Erwachsene (Eltern, Großeltern oder Erzieher/innen) besuchten die Maßnahme. Ein ebenfalls praktisch orientiertes Ferienangebot führte die AnGeL gemeinsam mit dem Kreisjugendring Nordhausen einer Einrichtung der Offenen-Tür-Arbeit durch, dort wurde gemeinsam mit 12 Kindern, 3 Eltern und zwei Sozialarbeiter/innen ein gesundes Essen hergestellt. Für die Mitarbeiter der Einrichtung war wichtig, unserer Arbeitsmethoden kennenzulernen, um solche Angebote längerfristig selbst anbieten zu können.

6. Maßnahmebündel Familien

6.1. Einzelbetreuung gefährdeter Kinder und deren Familien, Einzelberatungen

Einzelberatungen wurden von den Mitarbeitern der AnGeL vornehmlich im Bereich der Ernährungsberatung durchgeführt, Bewegungsberatung beschränkte sich auf einzelne Gespräche über geeignete Sport- und Bewegungsangebote für Kinder in der Region. Die Ernährungsberatungsgespräche wurden in der Regel mit den Eltern geführt, je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder teilweise auch mit Eltern und Kindern gemeinsam. Indikationen und Zugangswege für die Einzelberatung waren

- Empfehlungen von Kinderärzten
- Vermittlung durch Krankenkassen (bei Anfrage durch die Familien)
- Vermittlung durch das Gesundheitsamt bei Bedarfserkennung im Rahmen der Einschulungsuntersuchungen
- Beratungsbedarf bei Kursteilnehmern über die Ernährungsmodule im Präventionskurs hinaus
- Persönliches Interesse bei Familien, die über Öffentlichkeitsarbeit der AnGeL auf das Angebot aufmerksam geworden sind.

Die Diätassistentin der AnGeL verfügt über ein aktuelles VDD-Zertifikat und ist bei den Krankenkassen als Ernährungsberaterin für den Bereich der Primärprävention zugelassen. Die Krankenkassen bezuschussen finanziell bis zu drei Beratungsgespräche mit einem Anteil von 80 % der Beratungskosten bis zu einer Höhe von 80 Euro. Bei höheren Beratungskosten steigt der Eigenanteil der Versicherten, was in unserer Region dazu führt, dass die Beratung eher nicht in Anspruch genommen wird. Aus diesem Grund wurden die Preise der AnGeL an die Krankenkassensätze angepasst, auch wenn die Empfehlungen von VDD und DGE für die Beratungskosten erheblich höher liegen.

Inhalte der Beratungsgespräche waren

- Ernährungsanamnese, Erstellen und Auswerten von Ernährungsprotokollen
- je nach Bedarf und familiärer Situation Erstellen von Rahmenplänen für die richtige Ernährung
- Erarbeitung praktikabler Lösungsvorschläge für die Ernährungsprobleme
- Einkaufs- und Kochtrainings
- Bei Bedarf und Möglichkeit Vermittlung der Kinder in die Präventionskurse der AnGeL.

Die Dauer einer Beratungseinheit betrug 45 bis 90 Minuten. An 127 durchgeführten Beratungsgesprächen nahmen 48 Erwachsene (Eltern, Großeltern, erwachsene Geschwister) und 22 Kinder (12 Grundschul Kinder, 10 Kindergarten Kinder) teil. Bei Teilnahme der Kinder wurde überwiegend spielerisch unter Einsatz altersgerechter pädagogischer Materialien gearbeitet.

7. Maßnahmebündel Multiplikatoren

7.1. Lehrerweiterbildung

Die Weiterbildung von Grundschullehrern und Erzieher/innen an Grundschulen durch Mitarbeiter der AnGeL wurde auf Antrag der AnGeL von Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) anerkannt und kann somit über das Budget der Grundschulen in Form eines Honorars finanziert werden. Solche Fortbildungsveranstaltungen wurden sechs mal in einem Zeitrahmen von 2 Stunden durchgeführt. In der ersten Projektphase wurden die Veranstaltungen unter Einplanung eines größeren Zeitfensters ausgeschrieben (unter anderem über das Staatliche Schulamt Worbis) unter dem Titel „Aktuelle Informationen zur gesunden Ernährung im Kindesalter und Methodik zur Umsetzung der Thematik im Grundschulunterricht / Gestaltung von Unterrichtsmodulen rund um das Thema Gesunde Ernährung im Heimat- und Sachkunde- und Deutschunterricht an Grundschulen“. Leider wurden die Veranstaltungen nur sehr zögerlich angenommen, von den über das Schulamt ausgeschrieben Veranstaltungen kam keine einzige zustande wegen mangelnder Anmeldungen. Das Thema „Ernährungserziehung“ scheint ein wenig ein „Stiefkind“ bei der Auswahl von Weiterbildungsveranstaltungen zu sein. Die landläufige Meinung, dass „man“ (als Lehrer) über dieses Thema doch allgemein genug Bescheid wisse und die Elternhäuser für die Umsetzung zuständig beziehungsweise schuld an Fehlernährung seien, verhinderte eine flächendeckende Annahme der Angebote. Nach unserer Erfahrung ist das Thema „Gesunde Ernährung“ für Pädagog/innen attraktiv, wenn schulfremde Träger interessante, abwechslungsreiche Projekte für die Schüler (mit)gestalten, eine selbständige Beschäftigung mit der Thematik und eine im günstigsten Fall fächerübergreifende Umsetzung haben wir vermisst. Im Originalton hörten wir auf einer Lehrerfortbildungsveranstaltung des ThILLM „Wofür soll die Schule denn nun noch alles verantwortlich sein – das (die Ernährung der Kinder) ist doch nun wirklich Sache der Eltern.“. Die Weiterbildungsveranstaltungen der AnGeL wurden in die

Kooperationsvereinbarungen eingebettet, sodass sich jede Schule, die die Vereinbarung unterzeichnet hat, verpflichtete, eine Weiterbildungsveranstaltung in der Projektlaufzeit für ihr Lehrerkollegium in Anspruch zu nehmen. Einige Grundschulen nutzten dazu die regelmäßig in den Schulen eingeplanten Weiterbildungstermine, die in der Regel an einem Wochentag direkt nach dem Unterricht mit einer Zeitvorgabe von maximal zwei Stunden stattfanden. Die Konzentrationsfähigkeit war um diese Zeit extrem schlecht, die Referentin der AnGeL hatte eher den Eindruck von pflichtgemäß abgessener Zeit als von wirklichem Interesse. Ganz anders war die Erfahrung, wenn die Veranstaltung als Abendveranstaltung oder im Rahmen der Schuljahresplanung in den Ferien außerhalb der Schule stattfand. In dieser Atmosphäre und ohne anstehende Verpflichtungen kamen sehr intensive Diskussionen zustande und sowohl die Umsetzbarkeit bestimmter Ernährungsempfehlungen bei Kindern als auch Möglichkeiten der Integration der Thematik in Unterricht und Schulalltag diskutiert. Zwei Grundschulen kombinierten die Weiterbildung mit einem thematischen Elternabend. Einmal wurde dabei (im Anschluss an Vortrag und Diskussion) auf Anregung der Schulleitung gemeinsam von Eltern und Pädagog/innen ein gesundes Frühstück für die Schüler für den nächsten Schultag vorbereitet.

Insgesamt konnten im Projektzeitraum 66 Lehrer/innen weitergebildet werden.

7.2. Erzieherweiterbildung

Diese Maßnahme war eine adäquate, inhaltlich aber auf Ernährungsempfehlungen für Kindergartenkinder und die Rahmenbedingungen in Kindertagesstätten abgestimmte Weiterbildungsveranstaltung. Vier von sieben Veranstaltungen fanden in Kooperationseinrichtungen statt, die sich zur Teilnahme verpflichtet hatten. Thematisiert wurde häufig die Zusammenstellung von Zwischenmahlzeiten, zwei Einrichtungen haben durch die erhaltenen Anregungen die Bereitstellung des Kindergartenfrühstücks selbständig übernommen und organisiert (als Alternative zur von zu Hause mitgebrachten Brotbüchse).

78 Erzieher/innen konnten mit dieser Maßnahme erreicht werden. Einmal wurde die Maßnahme mit einem Elternabend kombiniert, 15 Eltern waren anwesend.

Generell waren die Erzieher/innen aus Kindertagesstätten offener für die Thematik und experimentierfreudiger bei der Umsetzung von Maßnahmen. Im Tagesablauf einer Kindertagesstätte ist mehr Raum und Gelegenheit für themenspezifische Projektarbeit, Elterngespräche und die Einflussnahme auf das Essverhalten der Kinder als in einer Grundschule, diese Tatsache beeinflusste nach unserer Ansicht das Weiterbildungsinteresse und –verhalten der Pädagog/innen.

7.3. Beratung von Sportvereinen zu Fragen der Sportlerernährung

Konzeptionell war diese Maßnahme als Weiterbildungsmaßnahme für Trainer, Übungsleiter und interessierte Eltern aus Sportvereinen geplant. Mündliche Werbung, Informationsweitergabe an den Kreissportbund und die Ausgabe von Gutscheinen für den Besuch dieser Maßnahme als Preise bei Sportturnieren führten nicht zur Nachfrage. Einmal wurde in Form einer Unterrichtsstunde eine Beratung zu Fragen der Sportlerernährung mit 10 Kindern einer Trainingsgruppe durchgeführt, welche von den kleinen Fußballern mit großem Interesse und guter Mitarbeit verfolgt wurde. Ansonsten konnten wir mit dieser Maßnahme kein Interesse wecken.

7.3. Schulung sonstiger Multiplikatoren

17 Weiterbildungsveranstaltungen ließen sich nicht den Institutionen Kita oder Grundschule zuordnen, erreichten aber verschiedenste Multiplikatoren aus dem sozialen Umfeld der Kinder. Dazu gehörten Eltern und Großeltern, die sich über Selbsthilfegruppen zu Ernährungsthemen weiter bildeten, Jugendliche (Geschwister, potentielle Eltern und Pädagog/innen) in Ausbildung zu pädagogischen Berufen oder im Studium im Fachbereich Gesundheits- und Sozialwesen an der Fachhochschule Nordhausen, Beschäftigte in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Personal der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Krankenhauses Nordhausen oder Übungsleiter in Ausbildung beim Landessportbund. Außerdem wurden Seminare für Jugendliche, die ein freiwillig soziales Jahr in Kindereinrichtungen absolvierten, angeboten. Thematisch wurden Vorträge und Diskussion zielgruppenspezifisch vorbereitet, wobei der Schwerpunkt mal auf den Qualitätsstandards für die Schulverpflegung, mal auf dem Vitamingehalt und der Nährstoffdichte von Lebensmitteln und mal auf Darreichungsmöglichkeiten gesunder Lebensmittel für Kleinkinder lag. 318 Teilnehmer erreichten wir mit dieser Maßnahme, teilweise wurden Honorareinnahmen erzielt.

7.5. Kochkurse für Jugendliche und Erwachsene

Der praktischen Aspekte der Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise sind Kompetenz bei der Lebensmittelauswahl, der Zubereitung von Speisen, der küchentechnischen Verarbeitung frischer Lebensmittel und der Mahlzeitenzusammenstellung und –präsentation. Diese Kompetenzen lassen sich am besten während der praktischen Umsetzung erwerben, aus diesem Grund wurden als zusätzliche Maßnahme und im Rahmen der umfassenden Schulung von Familien und Multiplikatoren Kochkurse etabliert. Die AnGeL-Mitarbeiter boten diese Kurse erfolgreich über zwei Institutionen an, zum Einen über die Nordhäuser Volkshochschule (VHS), zum Anderen das Soziale Integrationszentrum des HORIZONT e.V., eine Einrichtung, in der langzeitarbeitslose, sozial benachteiligte Teilnehmer betreut werden. Die Volkshochschulkurse finden pro Semester sechs mal in der Lehrküche der VHS statt und

werden jeweils über das aktuelle Semesterheft beworben. Unter dem Titel „Bunte Küche für alle Tage“ lädt der Kurs Eltern, Großeltern und Kinder ein, schmackhafte gesunde Gerichte zuzubereiten, die für den Familienalltag tauglich sind. Preiswert, einfach in der Zubereitung, vitaminreich und leicht zu variieren, diesen Anforderungen werden die Gerichte gerecht, die im Anschluss an das angeleitete Kochen gemeinsam gegessen werden. Über die VHS wird ein Honorar eingenommen, außerdem werden der anGeL pro Teilnehmer 3 Euro für die Lebensmittelumlage erstattet. Bisher nahmen an den VHS-Kursen 45 Erwachsene und 16 Kinder teil. Die Kochkurse für das SIZ orientieren sich daran, den Teilnehmern Möglichkeiten aufzuzeigen, mit ganz geringen finanziellen Mitteln ausgewogene Speisen selbst herzustellen und zu konservieren und auf diesem Wege möglichst auf die vermeintlich preiswerten und ernährungsphysiologisch minderwertigen Fertiggerichte zu verzichten. Mit den Teilnehmern, in der Regel Eltern grundschulpflichtiger Kinder, wurden gemeinsam Gerichte ausgewählt, Einkaufszettel geschrieben, Einkäufe erledigt, gekocht und gegessen. Großer Wert wurde auf das Decken eines Tisches für die gemeinsame Mahlzeit und die Erklärung der Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten in der Familie gelegt. 20 Teilnehmer beteiligten sich an sieben Veranstaltungen, sie wurden im Rahmen der Betreuung des SIZ zu uns gebracht oder geschickt. Ein solch schwieriges Klientel ist über öffentliche Werbung nicht erreichbar.

Weiterhin unterstützte die AnGeL beratend die Einrichtung eines Kochkurses für Jugendliche in einem Internat in Nordhausen.