

1978 wurde sie in Düsseldorf zur Diätküchenleiterin ausgebildet. 1979 kam sie nach Hilden, wo sie 17 Jahre lang als Ernährungs- und Diätberaterin für die AOK arbeitete, die zu dieser Zeit Gesundheitszentren in Hilden, Velbert, Ratingen, Mettmann und Langenfeld ins Leben rief. In einem Team aus Psychologen, Sprachpädagogen und Sozialarbeitern arbeitete sie u. a. mit an Konzepten gegen Übergewicht und für gesündere Ernährung in Kindergärten und Schulen. 1997 gründete sie ihre Praxis für Ernährungs- und Diätberatung und bietet seitdem Seminare, Vorträge und Beratung zum Thema „Ernährung“ an. „Es ist mir wichtig, den Menschen dort abzuholen, wo er steht und ihm Konzepte anzubieten, die sich in seinen Alltag integrieren lassen“. Gerade bei Kindern findet sie es wichtig, nicht dogmatisch zu werden, denn „wenn man Kindern etwas verbietet, brechen sie aus. Man kennt doch die Vollwertkostkinder, die sich auf Geburtstagsfesten mit Mohrenköpfen und Ähnlichem den Bauch voll schlagen.“

Eine große Verantwortung trägt selbstverständlich die Familie. „Gemeinsames Einkaufen und Kochen, das fehlt in der heutigen Zeit.“, bedauert die Expertin. Eben darum umfassen ihre Kurse neben der Theorie gemeinsames Einkaufen und Kochen. Die angebotenen Rezepte sollen schnell und einfach in die Tat umzusetzen sein.

Doch was kann die Erzieherin auf dieser Ebene leisten? Ein ideales Kindergartenfrühstück, so rät Doris Hengesbach, bietet Brötchen aus vollem Korn, Buchweizenpfannkuchen, auch ein Bircher Muesli schmeckt. Wichtig: Die Nahrungsmittel müssen eine gute Qualität haben. So soll das Brot aus vollem Korn sein, mit ganzem Getreide, das durchaus auch fein gemahlen sein kann. Vollwert-Toast ist ebenso eine Alternative. Dabei gilt es, auch das Temperament der Kinder zu beachten. Hyperaktive Kinder sollten beispielsweise keine Haferflocken zum Frühstück genießen, sonst „sticht sie der Hafer“ - er gibt ihnen zu viel Power. Natürlich mögen Kinder gerne Süßes, aber auch da kann man zu Marmelade mit reduziertem Zuckergehalt, selbst Gemachtem aus getrockneten Früchten oder „gutem“ Honig, vom Imker, nicht behandelt, nicht erwärmt, greifen. Und wenn's denn unbedingt einmal ein Schoko-Brotaufstrich sein muss, dann „nur einmal in der Woche. Dann bleibt es etwas Besonderes“. Darüber hinaus sollten immer Obst und Gemüse mit Dips bereit stehen und der Durst mit Wasser statt Saft gelöscht werden. Vorsicht bei angelieferten Mahlzeiten, sie sollten nicht im Fett schwimmen. Besser ist es, wenn möglich, selbst zu kochen. Die Mahlzeiten sollten bewusst und gemeinsam eingenommen werden. Tenor: „Wir setzen uns hin zum Frühstück.“ Und: „Wir setzen uns hin zum Mittagessen.“

Zum Thema Fleisch befragt, verweist Doris Hengesbach, die selbst nur selten Fleisch isst, auf dessen lebenswichtige Bestandteile. Wir brauchen diese zwölf Aminosäuren, die in Fisch und Fleisch enthalten sind, und das hierin enthaltene Eisen kann der Körper am besten aufnehmen. So empfiehlt sie auf dem Speiseplan der Kindertagesstätte zweimal „vegetarisch“, einmal Fisch

und zweimal Fleisch in der Woche. Natürlich zählt auch hier die Qualität, und gerade beim Fleisch sollte nicht gespart werden. Empfehlenswert ist es, die Herkunftsliste zu überprüfen, die bei jedem guten Metzger aushängt. Vielleicht findet sich sogar ein Bio-Bauer, mit dem eine Kooperation oder Patenschaft vereinbart werden kann.

Die Herausforderung, sich kontinuierlich bewusst und genussvoll zu ernähren, bedarf langfristiger Konzepte. Die Kinder nutzen die praktischen Angebote gerne, das Kochen macht ihnen Spaß. Doch zuerst einmal spielt die Schulung und Begleitung der Eltern und Erzieher eine große Rolle. Interessierten Betreuern empfiehlt Doris Hengesbach ein Elterntreffen in der Kindertagesstätte, das von einer Ernährungsberaterin unterstützt wird. Aktionen zum Thema „Lebensmittelkunde“ sollten weiter führen, darüber hinaus Kochkurse im Kindergarten und das Einkaufen auf dem Markt beispielsweise, um einen konkreteren Bezug zu Lebensmitteln herzustellen. Vielleicht helfen bei der Finanzierung Institutionen wie DRK, AWO, Stadt oder das Gesundheitsamt. Unter dem Aspekt „Fortbildung für Erzieher“ können Zuschüsse beantragt und entsprechende Kurse bei qualifizierten Ernährungsberaterinnen wie Doris Hengesbach absolviert werden.

Gesundheitspraxis Hilden, Doris Hengesbach, Hagdornstr. 12, 40721 Hilden, Tel. 02103/90 95 91, info@gesundheitspraxis-hilden.de , www.gesundheitspraxis-hilden.de

Rezepte

Doris Hengesbach, Inhaberin der Gesundheitspraxis Hilden, verrät zwei leckere und gesunde Rezepte für einen Brotaufstrich und ein Frühstück der anderen Art, die auch in der Kita schnell und unkompliziert zubereitet sind.

Frischkäseaufstrich

Zutaten:

1 Möhre

1 Zwiebel

½ Bund Schnittlauch

Pfeffer

Salz

200 g Frischkäse

1 Prise Paprikapulver

Zubereitung:

Die Möhre putzen, Zwiebel abziehen und beides fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Alle Zutaten der Reihenfolge nach in eine Schüssel geben und gleichmäßig vermengen.

Reisfrühstück

Zutaten: (4 Portionen)

1 Tasse Langkornreis

3 Tassen Wasser

1 Prise Salz

200 g Erdbeeren oder andere rote Früchte

1 EL Honig, Ahornsirup, Gerstenmalz oder Reismalz

2 EL Naturjoghurt oder Dickmilch

gerösteter Sesam oder Cashewkerne, oder

Mandeln oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung: (1 Tag vorher)

Reis im Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Das Obst – waschen, zerteilen und unter den Reis geben. Mit dem Süßungsmittel abschmecken und in 4 Portionen aufteilen. Auf jede Portion kommt je 1 TL Naturjoghurt oder Dickmilch und von den gerösteten Samen.

Wirkung: sehr erfrischend, senkt die Hitze im Körper

Anmerkung: Ein ideales Frühstück für Kinder die sehr unruhig, nervös sind, viel Hitze und häufig Verstopfung haben.

Gewichtige Erfahrungen

Die Senkung der Betroffenheitsrate neu erkrankter [\[P. .J. F.1\]](#) übergewichtiger/adipöser Kinder um 20 Prozent innerhalb von drei Jahren – so lautet das erklärte Ziel für das Projekt „gewichtig!“. Das Kreisgesundheitsamt Rhein-Kreis Neuss fasst darin Ergebnisse und Erfahrungen aus vergangenen Arbeiten und daraus gewachsenen Kooperationsstrukturen zusammen. Neu sind der Baustein „seelische Gesundheit“ und ein neuer Setting-Ansatz, der die Bevölkerung integriert und Eltern, Erzieher und Pädagogen intensiver einbindet.

Frau Dr. Beate Klapdor-Volmar, Sie sind Leiterin des Jugendärztlichen Dienstes im Kreis Neuss und Leiterin welcher Projekte?

Ich bin als Kinder-/ Jugendärztin Leiterin des Kinder-/ Jugendärztlichen Gesundheitsdienstes (KJGD) und leite die Projekte „prokita“ und „gewichtig!“. Im Projekt „Hüpfdötzchen“, das von der Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz geleitet wird, arbeiten wir als Kinderärzte vom KJGD intensiv mit.

Im Jahr 1996 startete der Rhein-Kreis Neuss (RKN) mit dem Projekt „Hüpf-Dötzchen“*, Schwerpunkt: Bewegung. Was war der Auslöser? Was bewirkte er in der Umsetzung? Ein Fazit?

Durch verschiedene soziale und gesellschaftliche Veränderungen in den letzten Jahrzehnten wie z. B. veränderte Familienstrukturen, Verlust von Bewegungsräumen und veränderten

Medienkonsum etc. zeigten sich bei den Kleinkindern in den Kitas Defizite wie z. B. auffällige oder gestörte Bewegungsfertigkeiten. Eine ErzieherInnenbefragung im Rhein-Kreis Neuss 1996 ergab, dass nach Einschätzung der ErzieherInnen ca. 91 Prozent der Kinder Bewegungs- und Koordinationsprobleme hatten. Bewegung wurde ein durchgängiges Handlungsprinzip im Kindergartenalltag, die ErzieherInnen durch Beratungs- und Fortbildungsmaßnahmen fachkompetenter. Außerdem sensibilisierte gezielte Aufklärung die

Eltern

für das Thema Bewegung. Nach einigen Jahren konnte im Rahmen von Einschulungsuntersuchungen festgestellt werden, dass der Anteil der Bewegungsstörungen der Kinder deutlich abfiel, sogar unter den Landesdurchschnitt.

Das anschließende Projekt „prokita“ * zielte auf eine Verbesserung des Entwicklungsstatus 4-6-Jähriger in den Bereichen Sprache, Motorik, Verhalten und Wahrnehmung ab?

Das Projekt „prokita“ ist vor allem durch intensive kinderärztliche Untersuchungen mit sehr ausführlichen Beratungen für Eltern und ErzieherInnen ausgezeichnet. Da ErzieherInnen - besonders in Stadtteilen mit Merkmalen sozialer Benachteiligung – um die Probleme, Auffälligkeiten und Störungen ihrer Kinder wissen, sind wir mit offenen Armen aufgenommen worden, zumal alle Aktivitäten vor Ort in der Kita durchgeführt werden

Das hat nun zum Projekt „gewichtig!“ geführt mit Schwerpunkt „Adipositas“?

Die gesundheitlich schlechte Entwicklung unserer Kinder - insbesondere der hohe Anteil der übergewichtigen und adipösen Schulneulinge mit ca. 500 bis 700 Kindern - rief uns zu weiteren Projektaktivitäten, zu „gewichtig!“ auf.

Sie werden unterstützt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz?

Nach fast einjähriger Erfahrung mit dem Bundesministerium gestaltet sich die Kooperation sehr gut. Das Projekt hat den Zuwendungsbescheid vom Bundesministerium im September 2006 erhalten.

Wie setzen Sie an?

Da jedes Übergewicht, jede Fettleibigkeit eine eigene „Geschichte“ hat, setzen wir in den drei Bereichen: Ernährung - Bewegung - seelische Gesundheit an.

Welche Fachleute gehen vor Ort?

In diesen drei Bereichen arbeiten Diplom-Oecotrophologen in verschiedenen Sprachen, Diplom-Sportwissenschaftler im Bereich Bewegung, Diplom-Psychologen sowie Kinderärzte (KJGD) im Bereich seelische Gesundheit zusammen.

Wo liegen die Möglichkeiten der Kitas in Sachen Hilfe bzw. Prävention bei Übergewicht?

ErzieherInnen werden durch unsere Fachleute in allen drei Bereichen kompetent gemacht, sie sind nach den Fortbildungen auf dem aktuellsten Stand.

Haben Sie Tipps für Kindertagesstätten, die gerne in diesem Bereich mehr tun wollen?

Kindertagesstätten sollten sich aktuell informieren, was an guter Präventionsarbeit schon in anderen Einrichtungen geleistet wird, sich Fachinformationen einholen (z. B. OPUS-Netzwerk) etc.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es für ErzieherInnen?

Weiterbildungsmöglichkeiten bestehen für die ErzieherInnen durch ihren Träger oder auch durch Fremdanbindung.

Stichwort: Finanzierung?

Die Finanzierung besteht bis zum Ende des Projektablaufes. Da das Projekt u. a. auf Nachhaltigkeit ausgerichtet ist, wird es seinen Bestand behalten

Was tun die Krankenkassen?

Krankenkassen sind auch im Rahmen der Finanzierung und auch durch aktive Unterstützung (z. B. Durchführung eines Projektevents) mit in „gewichtig!“ eingebunden.

Gibt es Pläne, derartige Projekte bundesweit zu übertragen? Oder ist da jedes Land persönlich gefordert, Aktivitäten zu entwickeln?

„gewichtig!“ wird durch die Deutsche Forschungsanstalt in Karlsruhe evaluiert. Nach Ablauf und Ergebnis-Evaluation wird über die bundesweite Ausdehnung entschieden.

Gibt es bei Ihnen einen Ansprechpartner, wenn man sich als Erzieher Rat holen will?

Die Projektmanagerin Sandra Haske erteilt gerne Auskunft unter Telefon 02131/928 53 83.

Mehr Informationen zum „gewichtig“ unter www.rhein-kreis-neuss.de , siehe: „Ämter“, „Gesundheitsamt“, Kinder und Jugend“

Bundesweite Initiativen unter www.besseressenmehrbewegen.de

* Die Projekte im Rhein-Kreis Neuss wurden schon mit zahlreichen Preisen dekoriert. Das Projekt „Hüpf-Dötzchen“ wurde mit dem Gesundheitspreis 2000 Gesundes Land NRW und dem Qualitätspreis 2002 Akademie für Öffentliches Gesundheitswesen ausgezeichnet. Das Projekt „prokita“ erhielt den Deutscher Präventionspreis 2004 und die Auszeichnung Modell of best practice 2007 Konrad-Adenauer-Stiftung.

Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und das Bundesministerium für Gesundheit setzen auf Prävention als Investition in die Zukunft. 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und siebzehn Jahren sind von Übergewicht betroffen, darin enthalten sind etwa 6 Prozent Adipöse (von Fettleibigkeit Betroffene). Vor dem Hintergrund des weltweit zunehmenden Übergewichts und den damit einhergehenden Zivilisationskrankheiten wurde ein langfristiger Aktionsplan mit dem zentralen Ziel entwickelt, auch die Zunahme von Übergewicht bei Kindern zu stoppen. Dazu gehört auch das Teilziel, „Die Vermittlung von Wissen über Ernährung und Bewegung möglichst früh beginnen und lebenslang fortsetzen“.

www.bmelv.de , s. Top Thema „Ernährung“

„Gesunde KITas – starke Kinder“

Der in Berlin ansässige Verein „PEB - Plattform Ernährung und Bewegung e.V.“ vereint mit rund hundert Mitgliedern aus Politik, Verbänden und Wirtschaft relevante gesellschaftliche Kräfte, die sich für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen einsetzen, um der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Die Internetseite bietet zahlreiche Informationen zum Thema, Berichte über Projekte wie „Gesunde KITas – starke Kinder“ sowie weiterführende Verweise auf in diesem Zusammenhang interessante Veröffentlichungen.

www.ernaehrung-und-bewegung.de

Buchtip: Sei kein dicker Hund

Da haben sich zwei gefunden: Der dicke Junge Linus hat endlich einen Hund bekommen. Als Linus vierbeiniger Freund auch übergewichtig und dann sogar krank wird, kommen Hund und Herrchen gemeinsam in die Gänge - und haben jetzt erst richtig Spaß. In dem Ravensburger Bilderbuch werden Kinder auf sensible Weise über die Gefahren von mangelnder Bewegung und Übergewicht informiert. Eine Geschichte, die Mut zum Abnehmen macht.

„So ein dicker Hund!“, Doris Rübel/Ursel Scheffler, ab 4 Jahren, 32 Seiten, durchgehend farbig

illustriert, Ravensburger Buchverlag

Texte und Interview: Regina Matthes