

„Voller Bauch studiert nicht gern“

Projekt „Gesunde Ernährung“ an der Dr. Zimmermannschen

Koblenz. Ein altes Sprichwort sagt: „Voller Bauch studiert nicht gern.“ „... und falsche Ernährung macht krank“, könnten die Schülerinnen und Schüler der Klasse HBF Med 09 unserer Schule hinzufügen. Denn unter der Überschrift „Ethik in der Wirtschaftsschule“ erörterten sie zusammen mit Dipl.-Theol. Edwin Müller Fragen zur gesunden Ernährung und zu gesundem Essverhalten. Zum Abschluss des Projekts bestätigte ein Vortrag von Dipl.-Ökotrophologin Almut Otte-Henn, Ernährungsberaterin am Stiftungsklinikum Mittelrhein in Koblenz, die Ergebnisse der Schülerarbeiten.

Zu Beginn ihres Vortrages verwies Almut Otte-Henn auf das „riesengroße“ Angebot an Lebensmitteln, von denen nichts verboten sei, solange nach den unterschiedlichen Bedürfnissen in den verschiedenen Lebensphasen richtig und angemessen ausgewählt werde. Als ein nicht nur kosmetisches Problem stellten die Schüler in ihren Ausarbeitungen ebenso wie die Referentin das Übergewicht vieler Menschen heraus. Bereits jeder vierte Dreijährige sei zu dick, hieß es, und Übergewicht mache nicht nur behäbig und lustlos, sondern führe oftmals zu ernsthaften Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck.

Interessant war es, die von den Schülern vorgestellte Ernährungspyramide mit den Empfehlungen von Almut Otte-Henn zu vergleichen. In beiden Fällen bilden alkoholfreie Getränke die breite Basis, zu denen entgegen der früher weitverbreiteten Meinung auch Kaffee gehöre. Als Nächstes folgen Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte, wohingegen Fisch, Fleisch und Eier nur in Maßen genossen werden sollen. Ganz am Ende stehen tierische Fette, Süßigkeiten und Alkohol.

Einer der Texte, die die Schülerinnen und Schüler ausgehängt hatten, befasste sich mit dem offensichtlich zunehmenden Alkoholmissbrauch Jugendlicher, der unter anderem Ursache für die steigende Zahl schwerer Gewalttaten sei. Als mögliche Ursachen werden Unterforderung, Ausgrenzung oder fehlender Schulabschluss genannt. Hinzu komme oft der Gruppenzwang, der zum Mitmachen veranlasse.

Die Gruppe könne aber auch hilfreich sein – so Almut Otte-Henn -, wenn es darum gehe umzukehren und zu einer gesunden Ernährung zu finden, die individuell und wohlschmeckend sein könne und Lebensqualität bedeute. Referentin, Schüler und Lehrer wissen jedoch, dass die Umstellung meist nicht von heute auf morgen gelingt und nicht zu erzwingen ist. Dies zeige unter anderem das Beispiel des Kioskbetreibers an der Schule, der vorübergehend Obst statt Süßigkeiten anbot und auf seiner verderblichen Ware sitzen blieb.



Lothar Spurzem

Abschluss des Projekts „Gesunde Ernährung“; von rechts nach links:

Edwin Müller, Almut Otte-Henn, Martin Ottmers und Schulleiterin Corinna Gahl-Haupt, ganz links Monika Sauer

Weitere Fotos finden Sie unter „Schulleben, Fotos“