



Interview mit Ernährungsexperte Günter Wagner über den SportsFinderDay als ersten Schritt hin zu einer gesünderen Lebensweise:

„Familien, Schulen und Vereine haben Vorbildcharakter“

Frankfurt. Viele der heutigen Gesundheitsprobleme wie Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen entstehen aus Bewegungsmangel und unangepasstem Ess- und Trinkverhalten in Verbindung mit falscher Stressbewältigung. Der SportsFinderDay, eine Initiative der Sportjugenden in Deutschland und nutella, behandelt auf spielerische Weise diese Thematik. Ziel der Veranstalter ist es, Schülerinnen und Schüler mit attraktiven Sport- und Bewegungsangeboten zu einer gesundheitsförderlichen Lebensweise anzuregen.

Doch was genau verbirgt sich hinter einer zeitgemäßen Ernährung für Kinder und Jugendliche und einem gesunden Lebensstil? Diese und weitere Fragen beantwortet Günter Wagner, Diplom-Ökotrophologe am Institut für Sporternährung e.V. in Bad Nauheim.

Herr Wagner, laut Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts sind rund 15 Prozent der 3-17jährigen übergewichtig, sechs Prozent davon sogar adipös. Ist es wirklich so schlecht um die Ernährung der Heranwachsenden bestellt?

Was Menschen essen, mit wem sie essen und wie sie es zubereiten ist kulturell stark beeinflusst. Auch unterscheiden sich der Stellenwert von Ernährung, Mahlzeitenstrukturen sowie Essensrituale in den jeweiligen Lebensabschnitten sowie von Kultur zu Kultur sehr. Allgemein lässt sich feststellen, dass die gemeinsamen Familienmahlzeiten seltener werden und einer „Kühlschrank- und Snackkultur“ weichen. Essen außer Haus mit der Clique ist cool und wie früher die gemeinsamen Familienmahlzeiten sehr viel mehr als eine reine Nährstoffaufnahme. Dabei haben junge Menschen oft keine genaue Vorstellung davon, was ihnen gut tut und was nicht. Diese Entwicklungen haben dazu beigetragen, dass Fehlernährung und damit verbundenes Übergewicht heutzutage eines der größten Gesundheitsrisiken für Deutschlands Kinder und Jugendliche ist. Dabei darf allerdings nicht vergessen werden, dass auch der Anteil der magersüchtigen Kinder und Jugendlichen mit 5-7 Prozent der 14-16jährigen in den vergangenen Jahren stark angestiegen ist.

Was ist besonders wichtig bei der Ernährung von Jugendlichen und Kindern?

Von entscheidender Bedeutung ist die Vorbildfunktion in der Familie (wird gemeinsam gefrühstückt, wie sieht es mit gemeinsamen Familienmahlzeiten aus?) und das Speisen- und Getränkeangebot in den Schulen, den Freizeiteinrichtungen für Kinder und Jugendliche und natürlich auch in den Sportvereinen. Ist die Vorbildfunktion gut und das Speisen- und Getränkeangebot in der Schule für die Schülerinnen und Schüler attraktiv, ist das Ess- und Trinkverhalten der Kinder und Jugendlichen sehr zufriedenstellend. Stimmt das Ernährungsumfeld jedoch nicht, wird der Hunger oft mit Kleinigkeiten gestillt, deren Kaloriengehalt dem einer Hauptmahlzeit entspricht. Zudem geht beim „schnellen Essen zwischendurch“ der Genuss verloren. Doch nur, wer mit Genuss seine Mahlzeiten zu sich nimmt, erhält dadurch auch Befriedigung und letztendlich eine längere Sättigung.





Der SportsFinderDay betont: eine zeitgemäße und bedarfsgerechte Ernährung ist wichtig. Aber was genau versteht man darunter?

Zeitgemäß bedeutet, die Lebensmittelvielfalt zu genießen. Kein Lebensmittel ist nur „schlecht“ oder nur „gut“. Abwechslung ist gefragt. Gerade für Kinder und Jugendliche ist eine umfassende Versorgung mit Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Eiweiß und essentiellen Fettsäuren sowie mit Vitaminen und Mineralstoffen besonders wichtig, da sich ihr Körper noch in der Wachstumsphase befindet. Laut dem Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund gehören zu einer bedarfsgerechten Ernährung ausreichend kalorienfreie oder -arme Flüssigkeit, reichlich pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln sowie gelegentlich tierische Lebensmittel. Darunter fallen Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch. Selbstverständlich ist auch Naschen erlaubt, jedoch entscheidet auch hier das Maß. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) spiegelt diese Orientierungsvorgaben in ihren zehn Regeln für gesunde Ernährung (siehe Infographik).

Wie kann man Kindern und Jugendlichen motivieren, sich gut zu ernähren?

Am besten gelingt das, wenn Kinder die positiven Auswirkungen einer guten Ernährung direkt am eigenen Körper spüren. Das kann zum Beispiel das gemeinsame Frühstück (in der Familie oder mit Klassenkameraden in der Schule) sein, die Schulmilch in der Pause oder das Glas Mineralwasser vor dem Sport. So erlebt das Kind direkt die positiven Auswirkungen dieses Ernährungsverhalten. Zum Beispiel, dass sich durch das Frühstück seine potentielle geistige Leistungsfähigkeit verbessert, es sich besser im Unterricht konzentrieren kann, die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit ansteigt und dies sogar positiv auf die Schulnoten auswirkt. Ein Glas Mineralwasser vor dem Sport erleichtert die aktive Teilnahme am Sportunterricht- das sorgt auch gleich für mehr Spaß an der Bewegung. Für den Aha-Effekt braucht man direkt erlebbare Erfolge – insbesondere im Kindes- und Jugendalter. Dieses gilt auch für den Bereich der Ernährungsbildung. Ein Erfolg, der erst in 20-30 Jahren durch ein geringeres Gesundheitsrisiko auftritt, motiviert Kinder und Jugendliche nicht.

Oft wird auch Sport in Zusammenhang mit einem gesunden Lebensstil genannt. Was können Sport und Bewegung bei Jugendlichen bewirken?

Neben einer erlebnisorientierten zeitgemäßen Ernährung gehören Entspannung und Stressbewältigung sowie ausreichend Bewegung zu der notwendigen Lebenskompetenz. Bewegung, Bewegungsfreude und Bewegungsintensität sind dabei die entscheidenden Faktoren für eine ausgeglichene Energiebalance, die auch bewirkt, dass das Körpergewicht in Balance ist. Wer sich regelmäßig bewegt, erreicht und hält nicht nur sein gewünschtes Körpergewicht, sondern fühlt sich auch wohl in seinem Körper und hilft gleichzeitig mit, zahlreichen Krankheiten wie Diabetes oder Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems vorzubeugen. Sportliche Aktivitäten bieten Schülerinnen und Schülern außerdem einen Ausgleich zum kopflastigen Lernen. Gleichzeitig fördert Bewegung die kognitive Entwicklung, indem sie die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus können junge Menschen lernen, mit Erfolgen oder Niederlagen besser umzugehen und entwickeln ein positives Verhältnis zur eigenen Leistungs- und Teamfähigkeit.

Laut Robert-Koch-Institut bewegen sich Jugendliche im Schnitt nur 1 Stunde pro Tag. Warum haben die sportlichen Aktivitäten bei Jugendlichen abgenommen?



Die Ursachen sind vielfältig: Einerseits sinkt das Angebot an natürlichen Bewegungsräumen für Kinder vor allem in den Städten. Andererseits wird der Alltag immer hektischer – so fahren Eltern z.B. ihre Kinder, anstatt sie zu Fuß zu begleiten. Bei Jugendlichen besteht ein klarer Zusammenhang zwischen körperlicher Inaktivität und steigendem Medienkonsum. Im Schnitt verbringen die 11-17-jährigen circa drei bis vier Stunden täglich vor dem Fernseher beziehungsweise dem Computer. Gepaart mit unangepassten Ess- und Trinkgewohnheiten trägt dieses Verhalten zu einer negativen Energiebilanz bei. Der Körper verbraucht weniger Energie als er mit den Lebensmitteln aufnimmt und speichert die nicht benötigten Kalorien in Fettpolstern.

Welche Maßnahmen schlagen Sie vor, um Jugendliche zu motivieren?

Es gibt effektive Maßnahmen, die junge Menschen in ihrer Lebenswelt abholen. Besonders wichtig ist dabei, Zusammenhänge rund um Bewegung und Ernährung erfahrbar zu machen und die Bedürfnisse von Kindern aufzugreifen, um ihr Interesse am Sport (Freizeit- oder Vereinssport) und Kochen zu wecken. In Schulen und Sportvereinen sollte zum einen das Speise- und Getränkeangebot attraktiv und bedarfsgerecht gestaltet sein. Zum anderen hilft es, dort moderne und attraktive sportliche Aktivitäten anzubieten, so dass neben der körperlichen Fitness auch kognitive Fähigkeiten und Teamgeist gefördert werden. Genau hier setzt zum Beispiel der SportsFinderDay an: Über Erleben eines aktionsreichen Sporttages hinaus setzt er Impulse zur und Unterstützung bei der Weiterentwicklung des Schulsport-Angebots.

Wie können Schul- und Vereinssport einen Beitrag leisten?

Der Schulsport erreicht alle Kinder und Jugendlichen – unabhängig von ihrer sozialen und kulturellen Herkunft. Hier bietet sich die große Chance, Freude an Sport und Bewegung auch bei denjenigen zu wecken, die sich ansonsten eher sportfern entwickeln. Sportvereine bieten jungen Menschen die Möglichkeit, auch über die Schulzeit hinaus intensiver sportlichen Interessen nachzugehen. Vor diesem Hintergrund haben Kooperationen zwischen Schule und Sportverein eine enorme Bedeutung, Kindern und Jugendlichen Motivation und Hilfestellung zur Entwicklung einer eigenen, sportlich orientierten Identität und Lebensweise zu ermöglichen.

Eine Kooperation zwischen Schule und Verein zahlt sich für alle Beteiligten aus: Zum einen erhöhen die Schulen durch die zusätzlichen Angebote der örtlichen Vereine die Attraktivität des Sport- und Bewegungsangebotes der Schule. Zum anderen können Vereine ihre Aktivitäten direkt dem potentiellen Nachwuchs vorstellen. Auf diesem Weg bietet sich ihnen die Chance, junge Mitglieder zu gewinnen. Im Rahmen des SportsFinderDays haben Schüler die Gelegenheit, verschiedene Angebote der örtlichen Vereine auszuprobieren und können so ihre persönliche Lieblingssportart entdecken.



Eine letzte Frage: Glauben Sie, es ist möglich, Jugendliche nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil zu bewegen?

Vermittlung von Daten und Fakten allein reichen selten aus, um das Verhalten der Jugendlichen nachhaltig zu verbessern. Anschauliche Konzepte, die jungen Menschen Erlebnis- und Handlungsorientiert die Bedeutsamkeit des Themas näher bringen, haben die besten Chancen, langfristig einen Beitrag zu leisten. Dabei ist von Bedeutung, „Gesundheit“ als Dreiklang zu begreifen, bei dem Ernährung genauso essentiell ist wie Bewegung und Entspannung beziehungsweise Stressbewältigung. Deshalb finde ich es begrüßenswert, dass der SportsFinderDay jungen Menschen dieses Zusammenspiel erlebnisorientiert vermittelt, um eine dauerhaft gesunde Lebensweise zu fördern, für die sie selbstständig Verantwortung übernehmen.



Kontakt SFD: SportsFinderDay Initiative • Otto-Fleck-Schneise 4 • 60528 Frankfurt am Main • info@sportsfinderday.de • www.sportsfinderday.de
Ansprechpartner SFD: Matthias Kringel • Tel.: 069/6789-411 • Alexander Roth • Tel.: 0177/5700400