



Isabel Rusch-Hübner / Stephan Hübner

## Gesund durch die Freizeit

Ein Praxis-Leitfaden für die Kinder- und Jugendarbeit



Isabel Rusch-Hübner / Stephan Hübner

## **Gesund durch die Freizeit**

Ein Praxis-Leitfaden für die Kinder- und Jugendarbeit



Gefördert durch die  
AOK – Die Gesundheitskasse  
in Hessen

## Impressum

Herausgeber:

BUNDjugend Hessen  
Ostbahnhofstraße 13  
60314 Frankfurt

Text:

Dipl.-Soz. Isabel Rusch-Hübner  
Dipl.Ing-agr. Stephan Hübner

Die Autoren sind in der außerschulischen  
Kinder- und Jugendarbeit tätig und führen  
Ferienfreizeiten überwiegend mit  
Selbstversorgung durch.

Layout

digital C4 - graphic design artwork  
Sebastian Weigelt  
weigelt@digitalC4.de

Druck:

datenfluss - agentur fuer mediengestaltung  
August-Schanz-Str. 30  
60433 Frankfurt

Bestellung:

[www.bundjugendhessen.de](http://www.bundjugendhessen.de)  
[bundjugend.hessen@bund.net](mailto:bundjugend.hessen@bund.net)  
Tel: 069-67737630  
Fax: 069-67737640

3. Auflage, Dezember 2011, Frankfurt



## Gesund durch die Freizeit – gesund in der Freizeit

In der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit beschränkt sich Gesundheitsförderung meist auf den Bereich der Suchtmittel (Alkohol, Nikotin, Drogen). Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und frische Luft, Ruhe und Entspannung werden selten umfassend und im Hinblick auf eine aktive Gesundheitsförderung angegangen und umgesetzt.

Für die heutige Ernährungs- und Lebensweise junger Menschen gibt es keine Langzeituntersuchungen. Es deutet aber vieles darauf hin, dass in diesem Alter mit einer entsprechenden Gesundheitsförderung Weichen für die Zukunft gestellt werden können.

Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und frische Luft, Ruhe und Entspannung lassen sich im Schulalltag nicht immer im gewünschten Maß realisieren. Die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit hat aber gute Möglichkeiten, ihre Angebote in einen umfassenden gesundheitsfördernden Rahmen einzubetten. Außerhalb der Schule - in ihrer „Freizeit“ können diese von Kindern und Jugendlichen eher angenommen, ausprobiert und in die eigene Lebensgestaltung integriert werden. Hier liegt ein enormes Potential, das es zu nutzen gilt.

Der Focus dieses Leitfadens liegt bei Kinder- und Jugendfreizeiten – ohne weiteres ist vieles aber auch auf den häuslichen oder schulischen Alltag der Kinder und Jugendlichen oder andere Altersgruppen übertragbar.

Um diesen Leitfaden und die damit verbundenen Informationen immer auf dem Laufenden zu halten, finden Sie Aktualisierungen und Ergänzungen zu diesem Leitfaden unter: [www.bundjugendhessen.de](http://www.bundjugendhessen.de) (-> Freizeiten -> Gesund durch die Freizeit).

Die BUNDjugend verleiht einen „Fitte-Freizeit-Koffer“ - prall gefüllt mit Materialien, die für eine gesundheitsfördernde Jugendarbeit nützlich sein können. Näheres dazu auch im Internet, bzw. auf Seite 79 dieses Leitfadens.



Die BUNDjugend Hessen wurde 1983 als Jugendorganisation des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland – Landesverband Hessen e.V. gegründet. Sie ist Mitglied im Hessischen Jugendring. Die BUNDjugend veranstaltet jährlich etwa 30 Seminare, Fortbildungen und Freizeiten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Für ihre Veranstaltungen hat die BUNDjugend Hessen Richtlinien entwickelt, die eine weitestgehend ökologische und sozialverträgliche Ausrichtung ihrer Reiseangebote, Freizeiten und Seminare sichern sollen.

In diesen Leitfaden fließt der Wissens- und Erfahrungsschatz der BUNDjugend Hessen ein, die seit über 20 Jahren gesundheitsfördernde Maßnahmen (v.a. im Bereich der Ernährung) erprobt und durchführt. Dabei wird deutlich: es ist möglich, Kinder und Jugendliche auf Freizeiten qualitativ hochwertig und gesund zu versorgen - und das zu einem durchschnittlichen Tagessatz.

Dieser Praxisleitfaden richtet sich an alle in der Kinder- und Jugendarbeit tätigen Menschen – an Jugendverbände, offene Jugendeinrichtungen, kommunale Jugendämter, Jugendhäuser, Jugendreiseveranstalter und weitere Interessierte. Damit soll Motivation, Information und Hilfestellung gegeben werden, damit mehr und mehr junge Menschen von einer integrierten Gesundheitsförderung profitieren.

Gesunde Kinder haben Zukunft.

# Inhalt

■	DAS MACHT KINDER UND JUGENDLICHE KRANK	6
	Über- / Fehlernährung	6
	Essstörungen	7
	Bewegungsmangel	8
	Stress	9
	GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KINDER- UND JUGENDARBEIT	11
■	VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE GESUNDHEITSFÖRDERLICHE KINDER- UND JUGENDARBEIT	
	... IM BEREICH NAHRUNGSMITTEL UND VERZEHR	12
	Naturkost	13
	Zusatzstoffe	14
	Mitarbeit in der Küche	15
	Wert-Bewusstsein	16
	Fleisch – weniger ist besser	16
	Trinken	18
	Selbstversorgung oder Vollverpflegung	19
	Einkauf	20
	Fairer Handel	21
	Gentechnikfrei	22
	Vollwert-Ernährung	22
	Obst und Gemüse	24
	Süßes	24
	Kiosk	25
	Essenszeiten	25
	Das Drumherum	26
	Regeln für eine gesunde Ernährung	26
■	... IM BEREICH BEWEGUNG	29
	Neue Medien und Bewegung	30
	Attraktive Bewegungsangebote schaffen	31
	Früh bewegen	32
	Aufwärmen und Entspannen	33
■	... IM BEREICH RUHE UND ENTSPANNUNG	34
■	... IM BEREICH UMWELTBELASTUNG UND -GIFTE	37
■	FINANZIERUNG DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG	40
■	KNOW-HOW DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG	43
	Gesundheitskompetenz	43
	Informationen	43
	Fortbildung	44
■	AKTIONEN, METHODEN & SPIELE FÜR DIE FREIZEIT	48
	Akti <sup>o</sup> nen	49
	Methoden	55
	Spiele	59
■	MATERIALIEN	62
	Rezepte	62
	Beispielhafter 2-Wochen-Essensplan für kinder- und jugendgerechte, gesunde Mahlzeiten	67
	Lunchpakete	67
	Saison-Kalender	68
	Wichtige Kräuter und Gewürze	69
	Einige ausgewählte Bewegungs-Spiele	70
	Ideen für die Freizeit-Olympiade	72
	Yoga	72
	Massagen	74
	Phantasiereisen	76
	Entspannung und Atem	77
□	LITERATURVERZEICHNIS	78



## Das macht Kinder und Jugendliche krank

Der Gesundheitszustand vieler Kinder und Jugendlicher in Deutschland ist alarmierend – so der Tenor aktueller Studien und Berichte. Über- oder Untergewicht ist dafür das sichtbarste Zeichen, aber vielleicht nur die Spitze des Eisberges der sogenannten Zivilisationskrankheiten. Allergien, fehlende grob-motorische Fähigkeiten und Hyperaktivität haben ebenfalls auffallend stark zugenommen. Das sind die Nebenwirkungen einer Umwelt, die den Kindern und Jugendlichen ein Überangebot und eine fast allgegenwärtige Erreichbarkeit von Nahrungsmitteln (vor allem Fast Food, Süßigkeiten, Snacks, Knabereien) bietet. Hinzu kommen bewegungsarme Freizeitaktivitäten (Fernsehprogramm, Videospiele, Computer) und das Fehlen von Bewegungsangeboten hinzu. Bewegungsarmut und Über-, bzw. Fehlernährung bedingen und verstärken sich oft gegenseitig. Wer viel sitzt, nimmt bei gleicher Ernährung eher zu und wer zuviel isst und zunimmt, bewegt sich in der Regel weniger, weil dies bei höherem Körpergewicht mit größerer Anstrengung und Belastung für den Körper verbunden ist.

### Über- / Fehlernährung

Der Anteil und die Anzahl ernährungsbedingter Krankheiten haben in unserer Gesellschaft allgemein stark zugenommen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes II, Übergewicht/ Adipositas, Allergien und Unverträglichkeiten und vieles mehr. Auch wenn sich dies nicht alles bereits im Kindesalter äußert, so wird doch in diesem Alter die Grundlage für die



Gesundheit im höheren Alter gelegt. Durch die Pufferwirkung und beachtlichen Selbstregulationskräfte des menschlichen Organismus ist es möglich, dass sich eine ungeeignete Ernährung erst nach Jahren bis Jahrzehnten in bedrohlichen Krankheiten äußert.

Neben der oft langfristigen Gesundheitsbeeinträchtigung durch zuviel und qualitativ minderwertige Fette, durch einen hohen Anteil (versteckten) Zuckers und tierischen Eiweißes und durch einen Mangel an Mineral- und Ballaststoffen, an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und wichtigen Aminosäuren kommt es auch zu direkt spürbaren Auswirkungen: Unwohlsein, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Unlust und Leistungsschwäche. In der Fachdiskussion wird zur Zeit thematisiert, ob fehlerhafte Ernährung bei Kindern und Jugendlichen ADS/ ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung) begünstigt oder verstärkt. 5-10% der Kinder und Jugendlichen mit ADHS reagieren auf unterschiedliche Nahrungsmittel mit einer Verstärkung der Symptome<sup>(2)</sup>.

### Essstörungen

Immer mehr junge Menschen empfinden die Ernährung als Last und nicht als Erlebnis. Anorexie (Magersucht) und Bulimie (Ess-Brechsucht) sind bei jungen Mädchen, Frauen, aber auch bei Männern auf dem Vormarsch. Der enorme Druck, schlank sein zu müssen, hat mit dem gesellschaftlichen Bild vom Körper zu tun, das über die Medien und die Werbung vermittelt wird. In unserer Gesellschaft bedeutet Schlanksein Gesundheit und Fitness. Übertreibt

Chronische Erkrankungen und Allergien haben bei Kindern und Jugendlichen bedenklich zugenommen.

„1974 werden bei 9,3% der unter 15jährigen chronische Erkrankungen festgestellt, 1982 sind schon 14,1% betroffen. 20-25% der Kinder und Jugendlichen haben Allergien, die sich z.T. auch psychisch auswirken“<sup>(1)</sup>.



[www.starke-eltern.de](http://www.starke-eltern.de)  
Die Internetplattform für Erziehung und Suchtvorbeugung.

man dieses Gesundheitsverhalten, so führt es schnell zu Sport- und Magersucht. Dann entstehen körperliche Schäden, wie Hautaustrocknung, Regelstörung, Osteoporose, Muskelschwund, Kreislaufschwäche bis hin zur Auszehrung des gesamten Körpers. Bulimie kann im schlimmsten Fall in Herz- und Nierenversagen enden. Weitere mögliche Folgen der Bulimie sind Kariesbefall, Elektrolytstörung, Blutzuckerabfall, Speiseröhrentzündung und ein Anschwellen der Speicheldrüse <sup>(3)</sup>.

### Bewegungsmangel

Vielen Kindern und Jugendlichen mangelt es an ausreichender Bewegung. Dadurch können Defizite in der Fein- und Grobmotorik und auch in der Sinneswahrnehmung entstehen. Vor allem in städtischem Umfeld haben viele Kinder und Jugendliche nur noch eingeschränkt Möglichkeiten, die Umwelt mit allen Sinnen zu erkunden und dem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen, sich bis an den Rand der körperlichen Belastbarkeit zu bringen, zu toben, zu balancieren oder Fahrrad zu fahren (4). Viele Jugendliche mit Bewegungsdefizit haben schon in jungen Jahren Haltungsschäden, Koordinationschwächen, Herz-Kreislaufschwächen, sind überge-  
wichtig oder zeigen psychosoziale Auffälligkeiten.

Eine 2001 geführte Studie (WIAD) zur Bewegung an 6- bis 18-jährigen(5) konnte einen starken Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit aufzeigen. Kinder und Jugendliche, die in jungen Jahren eine schlechte körperliche Fitness besitzen, haben da-



durch nicht nur lebenslange negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit zu befürchten, sondern müssen auch mit Beeinträchtigungen in ihrer Lebensqualität sowie ihres Sozialverhaltens und Lernvermögens rechnen.

Durch Bewegungsmangel werden neben Haltungsschäden, motorischer Beeinträchtigung und Übergewicht außerdem verursacht:

- Koordinationsschwächen
- Organleistungsschwächen (Herz-Kreislaufschwäche, Atmung)
- Gleichgewichtsstörungen
- Verminderte intellektuelle und physische Leistungsfähigkeit
- Mangelnde Grob-/Feinmotorik
- Unkonzentriertheit, Aggressionen, motorische Unruhe
- Konditionsschwächen
- Ungelenkigkeit

### Stress

Unser moderner Lebensstil bedingt Stress oft schon in jungem Alter. Dies kann Kinder und Jugendliche betreffen, die von ihren Eltern stark gefordert und gefördert werden und einem straffen Zeitplan ihrer Freizeitaktivitäten ausgesetzt sind, aber auch jene, die sich meist selbst überlassen sind und wenig gefördert werden. Überforderung oder Unterforderung, aber auch Gefühle der Nutzlosigkeit oder

[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de) (Informationen von der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.)



der Minderwertigkeit können psychischen Stress verursachen. Frustessen kompensierend eingesetzt, kann zur Gewichtszunahme führen und die damit möglicherweise verbundene soziale Ausgrenzung zu Stress führen.

Stress kann Mitverursacher für viele negative Auswirkungen auf die Gesundheit sein: Konzentrationsstörungen, psychosoziale Auffälligkeiten, chronische Erkrankungen, psychosomatische Erkrankungen, psychische Störungen, Medikamentenkonsum, Suchtverhalten, Kriminalität <sup>(6)</sup>.



## Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit

Die Ernährungsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen werden durch die Schule, den Freundeskreis und vor allem durch die Familie geprägt. Gerade da, wo im Elternhaus durch mangelndes Wissen und einen geringen Erfahrungsschatz die Gesundheitsprävention für die Kinder ungenügend ist, sollte die außerschulische Kinder- und Jugendarbeit neue Erfahrungsräume für gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, frische Luft und Entspannung bieten. Gesundheitsförderung hat zum Ziel, dass der Einzelne durch Erwerb eigener Handlungskompetenzen einen größtmöglichen Einfluss auf die Bedingungen seiner Gesundheit ausübt und darin bestärkt wird <sup>(7)</sup>.

Gerade durch die Ernährung ergeben sich zudem hervorragende Anknüpfungspunkte an eine „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“. Die Völkergemeinschaft hat sich auf dem Umweltgipfel von Rio 1992 nachhaltige Entwicklung zum gemeinsamen Ziel gesetzt und in der Agenda 21 in Form einer umfangreichen Tagesordnung vereinbart und verabschiedet und setzt umweltverträgliches, sozial verantwortliches und wirtschaftlich vertretbares Handeln voraus. Unter Nachhaltigkeit wird allgemein eine Entwicklung verstanden, in der die Bedürfnisse der heutigen Generationen befriedigt werden sollen ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden <sup>(8)</sup>.

Kinder- und Jugendfreizeiten sollten sich – ganz besonders auch angesichts der 2005 eingeläuteten UN-Dekade zur Bildung für Nachhaltigkeit - in Angebot und Qualität an einer nachhaltigen Entwicklung orientieren. Bewusstes, informiertes Einkaufen und Essen ist ein wichtiger Beitrag zu einem nachhaltigen, zukunftsfähigen Ernährungsstil.

[www.ugb.de](http://www.ugb.de) (Homepage des Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.)

Verankerung im Gesetz  
Kinder und Jugendliche haben ein Recht darauf, in einer natürlichen Umwelt zu leben und aufzuwachsen, ein gesundes Leben zu führen und mit Zuversicht in die Zukunft blicken zu können (UN-Kinderrechtskonvention, 1989). Deutschland hat sich seit dem 5. April 1992 dazu verpflichtet, in Deutschland lebenden Kindern ein „Höchstmaß an Gesundheit“ zu garantieren – gemäß Art. 24 I der UN-Kinderrechtskonvention: „die Vertragsstaaten erkennen das Recht des Kindes auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit an“. Im deutschen Grundgesetz ist im Art. 20a der „Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen in Verantwortung für die zukünftigen Generationen“ verankert (Deutsches Grundgesetz, 2000).



## Voraussetzungen für eine gesundheitsförderliche Kinder- und Jugendarbeit

... im Bereich Nahrungsmittel und Verzehr

Der Vermieter eines Jugendgästehauses wirbt: „Um Ihnen in den Ferien die höchstmögliche Freizeit zu bieten, haben wir in Verbindung mit unserem Pächter ein Speiseprogramm erarbeitet, das Sie vom Spülen und Kochen (fast) ganz befreit“. Das Angebot, das seit Jahren und zu jeder Jahreszeit unverändert ist, umfasst: Bratwurst mit Pommes, Schnitzel mit Pommes, Rindergulasch mit Klößen oder Nudeln, Rinderhaschee mit Nudeln, Hackfleischsteak mit Salzkartoffeln und zuletzt „auf Wunsch wird ein Salat geboten“.

Auch wenn sich in vielen Tagungshäusern und Gruppenunterkünften die Ernährung in den letzten Jahren verbessert hat, so ist dieses dargestellte Angebot kein Einzelfall. Fleisch dominiert. Eine vegetarische Alternative ist gar nicht gelistet. Salat gibt es nur auf besonderen Wunsch. Gemüse gibt es nicht mal als Beilage. Dauerhaft würde diese Art der Ernährung zu einem großen Überschuss an Fett und tierischem Eiweiß und gleichzeitig zu einem Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen führen. Die angebotenen Getränke in Form von Tees und alkoholfreien Getränken sind in der Regel stark gesüßt. Der darin enthaltene versteckte Zucker erhöht den ohnehin hohen Zuckerkonsum vieler junger Menschen.

Zuviel, oft minderwertige und überwiegend gesättigte Fette, glutamathaltige Würzmittel, Industriezucker, Kochsalz, Weißmehl und ein hoher Anteil tierischer Eiweiße prägen die Verköstigung von



Kindern und Jugendlichen in der außerschulischen Jugendarbeit – ob durch die Herbergsküche oder in Selbstversorgung.

Mit nur etwas hauswirtschaftlichem, ernährungsökologischem und -physiologischem Wissen sollte es für jeden möglich sein, eine umweltgerechte, gesunde Verpflegung anzubieten, die Kindern und Jugendlichen schmeckt. Eine gesunde Verköstigung orientiert sich an der Vollwert-Ernährung und einer überwiegend vegetarischen Kost. Die Nahrungsmittel sollten, soweit möglich, aus regionalem und/oder ökologischem Anbau stammen; Eier, Milchprodukte und Fleisch (wenn, dann in Maßen) sollten aus artgerechter, ökologischer Tierhaltung gewählt werden.

Vielen Kindern und Jugendlichen fehlt Ernährungskompetenz - das Wissen und die Zusammenhänge rund um eine lebenserhaltende, gesunde, nicht-dickmachende Ernährung. Vielfach können sie im eigenen Elternhaus nicht ausreichende Erfahrungen rund um die gesunde Ernährung sammeln. Ernährungsbildung muss heutzutage zunehmend außerhalb des Elternhauses stattfinden. Kinder und Jugendliche sind für das Thema Ernährung oft noch eher erreichbar als Erwachsene, bei denen sich ungesunde Ernährungsweisen oft schon tief „eingebrennt“ haben.

### Naturkost

Die konventionelle, zumeist intensive Landwirtschaft trägt in großem Maße dazu bei, Wasser, Boden und

BUNDjugend is(s)t anders  
Auf Freizeiten der BUNDjugend wird alles frisch zubereitet. Fertiggerichte entsprechen nicht den pädagogischen Zielsetzungen der BUNDjugend und sind zudem oft verhältnismäßig teuer. Auch süße und herzhaft Brotaufstriche werden zum Teil selbst hergestellt. Brot und Kuchen werden selbst gebacken und sogar Eis selbst produziert. Auf den Freizeiten werden zu 90 bis 100 % Gemüse, Obst und alle anderen Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau eingekauft und verarbeitet. Wochenendseminare und einwöchige Freizeiten der BUNDjugend werden i.d.R. vegetarisch verpflegt, bei längeren Freizeiten wird 1-2 mal Fleisch aus artgerechter, ökologischer Tierhaltung angeboten (meist in Form von Grillwurst). Es wird viel Salat, Obst und Rohkost und wenig Süßes angeboten. Es gibt Wasser, ungesüßten Apfelsaft und ungesüßten Tee zu trinken.



[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
(Infoportal der Bundesregierung  
zum ökologischen Landbau)

[www.bio-food-project.de](http://www.bio-food-project.de)  
(das Ökolandbauportal für  
Jugendliche)

[www.allesoeko.net](http://www.allesoeko.net)  
(Infoseite der Verbraucher-  
zentralen Deutschlands zum  
Thema ökologischer Landbau)

Luft mit Schadstoffen zu belasten und ist mitverantwortlich für Erosionen und Verdichtung der Böden und für den Artenschwund bei Pflanzen und Tieren. Außerdem ist die konventionelle Landwirtschaft durch einen hohen Energie- und Rohstoffverbrauch gekennzeichnet. Unmittelbare gesundheitliche Gefahren für den Menschen treten auf durch Rückstände von Pflanzenbehandlungsmitteln, Nitraten oder Tierarzneimitteln.

In umfangreichen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass ökologischer Landbau deutlich weniger Umweltbelastungen nach sich zieht. Der ökologische Landbau gewährt eine höhere Artenvielfalt, ein aktives Bodenleben und verursacht eine deutlich niedrigere Nitratbelastung in den Böden sowie im Grundwasser und den Lebensmitteln. Es gibt geringere bzw. keine Pflanzenschutzmittelbelastung, einen deutlich reduzierten Primärenergieverbrauch und keine intensive Viehhaltung mit entsprechend hohen Methan- und Ammoniakemissionen. Der Ausstoß an klimaschädlichen Treibhausgasen und Bodenerosionen sind deutlich geringer. Gentechnisch veränderte Lebensmittel oder Nahrungsmittelbestandteile sind im ökologischen Landbau und der Naturkostbranche nicht zugelassen. Ein flächendeckendes Kontrollsystem sorgt für bestmögliche Qualitätssicherung. Dafür tragen ökologische Produkte das Bio-Siegel.



Deutsches Biosiegel



EU-Biosiegel

### Zusatzstoffe

Zusatzstoffe finden sich in einer breiten Palette



von Produkten, vor allem in Fertiggerichten und anderen stark verarbeiteten Lebensmitteln. Zusatzstoffe müssen auf dem Produkt angegeben werden – größtenteils geschieht dies versteckt hinter den „E-Nummern“. Viele Zusatzstoffe stellen für den menschlichen Organismus eine ungewohnte Belastung und einen unnatürlichen Nahrungsbestandteil dar und sollten gemieden werden.

Künstliche Geschmacksverstärker wie Natriumglutamat oder Kaliumglutamat finden in sehr vielen Lebensmitteln Verwendung - in jeder Art von Würzmittel/-Soßen, in Kartoffelchips und in vielen Fertigprodukten. Glutamate können bei empfindlichen Menschen das sogenannte „China-Restaurant-Syndrom“ auslösen: Kopfschmerzen, Nackensteife, Schläfendruck <sup>(9)</sup>. Glutamate finden ebenso wie viele andere chemische Zusatzstoffe in ökologischen Produkten keine Verwendung.

### Mitarbeit in der Küche

Eine angeleitete, altersentsprechende und nachvollziehbare Mitarbeit in der Küche schafft bei jungen Menschen einen Bezug zu den Lebensmitteln und deren Verarbeitung: Obst und Gemüse schneiden, kochen, Desserts zubereiten, Kuchen und Brot backen, Salate anmachen, würzen, spülen, abtrocknen, Lagerhaltung von Speisen und Zutaten. Viele sammeln dabei erste Erfahrungen in der Zubereitung von Gerichten. Sie lernen über Hygiene in der Küche, über die Lagerung von und das Haushalten mit Lebensmitteln. Wer in jungen Jahren das Kochen

[www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)  
(Informationen der Verbraucherberatung)



[www.talking-food.de](http://www.talking-food.de)  
(Wissen was auf den Tisch  
kommt; Jugendportal einer  
EU-Kampagne)

[www.schrot-und-korn.de](http://www.schrot-und-korn.de)  
(Infoportal des Naturkost-  
Magazins "Schrot und Korn")

[www.vegetarierbund.de](http://www.vegetarierbund.de)  
(Infoportal des deutschen  
Vegetarierbund e.V.)

[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)  
(viele Informationen und Ein-  
steigertipps)

[www.vegan.de](http://www.vegan.de)  
(Rezepte, Hintergründe, Tipps für  
die vegane Ernährung)

So retten wir das Klima

Der globale Viehbestand verursacht 18 Prozent aller weltweiten Treibhausgas-Emissionen – zum Beispiel durch den energieintensiven Anbau des Futters, durch Methangas aus Rindermägen und durch Abfackeln oder Abholzen der Regenwälder für neue Sojaplantagen und Viehweiden.

Aus *Greenpeace-Magazin* 2/07

und den Umgang mit Lebensmitteln lernt, wird später nicht von vorgefertigten und stark verarbeiteten Lebensmitteln abhängig sein. Die Küchenarbeit, die auf den Selbstversorger-Freizeiten gemeinsam von TeamerInnen und den FreizeitteilnehmerInnen erledigt wird, bietet zudem einen geeigneten Raum für Diskussionen und Fragen rund um die Ernährung und andere Themen.

### Wert-Bewusstsein

Ein Wert-Bewusstsein für Lebensmittel (besonders für qualitativ hochwertige) ist bei Kindern oder Jugendlichen oft (noch) nicht vorhanden. Hier lohnt es sich, auf ein solches hinzuarbeiten, um einem „verschwenderischen“ Umgang vorzubeugen. Vereinbarungen können getroffen werden, dass sich die Kinder und Jugendlichen bei den Mahlzeiten zuerst kleinere Portionen auf die Teller packen und dann gegebenenfalls nachnehmen. Das Inhaltsvolumen des Eimers für Essensreste kann den Jugendlichen als sichtbare Meßplatte dafür dienen, wie gut das klappt.

### Fleisch – weniger ist besser

Von Experten der Vollwerternährung wird empfohlen, nicht mehr als ein- bis zweimal pro Woche Fleisch oder Fleischprodukte zu verzehren. Der hohe Fleischkonsum ist eine der Hauptursachen verbreiteter Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Gicht, Fettleber, Wasserablagerungen, Rheuma, Allergien, Stoffwechselstörungen, Herz- & Kreislauferkrankungen, Krebs. Die Ursache vieler Krankheiten und



Allergien findet sich im tierischen Eiweiß. Eine ein- oder zweiwöchige Ferienfreizeit ist fleischlos durchführbar. Bei einer langfristigen, fleischlosen Verköstigung ist darauf zu achten, dass es nicht zu Eisenmangel oder zu einer Unterversorgung mit dem Vitamin B12 kommt, das vorrangig in Fleisch vorkommt. Man sollte auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten, die sich zusammensetzt aus Vollkorn- und Getreideprodukten (z.B. Weizen, Hirse, Gerste, Reis, Roggen, Hafer, Mais, Vollkornbrot und -nudeln), Hülsenfrüchten und Produkte aus Hülsenfrüchten (z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Tofu), frischem Gemüse inklusive grünes Blattgemüse und Salate, frisches und getrocknetes Obst, Nüsse und Samen (z.B. Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne). Eisen findet sich beispielsweise in Getreide, Hülsenfrüchten oder bestimmten Gemüsesorten (Rosenkohl, Grünkohl etc.) und die Aufnahme von Eisen kann durch eine Vitamin-C-reiche Ernährung verbessert werden.

Eine ausgewogene und vollwertige vegetarische Ernährung enthält alle notwendigen Nährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe) in ausreichender Menge. Eine 2003 veröffentlichte Studie der ADA (American Dietetic Association) kommt zu dem Ergebnis, dass eine gut geplante vegetarische Ernährung für jede Lebensphase geeignet ist.<sup>(10)</sup>

Pflanzliche Lebensmittel weisen in der Regel ein günstiges Verhältnis von essentiellen (lebens- und

Die große Nachfrage nach billigem Fleisch wirkt sich auch negativ auf unsere Umwelt aus:

- leidende und kranke Tiere durch Massentierhaltung
- Futtermittelimporte aus der sog. „3. Welt“ (der Anbau führt zur Verdrängung eigener Nahrungsproduktion und z.T. zu weiterer Regenwaldzerstörung)
- Anfall großer Mengen Gülle (bildet das Waldsterben verstärkende Säure, führt zu Grundwasserbelastung und einer Überdüngung der Meere)
- Monokulturen der Futtermittel (Versteppung, höherer Chemikalieneinsatz, Artenschwund)
- Klimaveränderungen durch Treibhausgase aufgrund des hohen Transport- und Energieaufwands in der Fleischproduktion und des durch die Verdauung der Rinder entweichenden Methangases



Eine Studie des Krebsforschungsinstituts Heidelberg und des Bundesgesundheitsamtes an 4.000 langjährigen Vegetariern hat ergeben: Vegetarier haben die geringste Krankheitsanfälligkeit, das normalste Körpergewicht, die besten Laborparameter sowie die günstigsten Blutdruckwerte. Ihre Infektanfälligkeit beträgt nicht einmal 20% des Durchschnittswertes. Vegetarier mit einer ausgewogenen und bewusst zusammengestellten Lebensmittelauswahl haben eine längere Lebenserwartung und signifikant weniger Krebskrankungen.<sup>(14)</sup>

zufuhrnotwendigen) Nährstoffen zur Nahrungsenergie auf (hohe Nährstoffdichte). Mit relativ wenig Nahrungsenergie können damit reichlich essenzielle Nährstoffe aufgenommen werden. Dem gegenüber enthalten tierische Lebensmittel teilweise erhebliche Mengen problematischer Inhaltsstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine.<sup>(11)</sup>

### Trinken

Kinder und Jugendliche trinken meist zu wenig, bzw. nicht das Richtige. Gerade in Zusammenhang mit einem Mehr an Bewegung und frischer Luft auf Freizeiten ist es wichtig, dass sie genug Flüssigkeit aufnehmen. Das Beste ist klares und auch kohlendioxidarmes (stilles) Wasser. Das ist auch für die Kinder und Jugendlichen nachvollziehbar, wenn man ihnen erklärt, dass unser Körper etwa zu 70% und das Gehirn sogar zu 90% aus Wasser besteht. Geeignet sind auch verdünnte Fruchtsäfte (z.B. Apfelsaft aus heimischem Streuobstanbau) oder ungesüßte, milde Kräuter-, Früchte- oder Roiboos-Tees, die oft auch kalt gut schmecken. Ungeeignet aufgrund ihres enorm hohen Zuckeranteils sind dagegen Limonaden, Brause, Cola und gekaufte Eistees. Zu meiden sind ebenfalls Kaffee und schwarzer Tee, da diese dem Körper bei reichlichem Verzehr Wasser entziehen und Koffein/Teein enthalten. Getränke sollten den ganzen Tag über den Kindern und Jugendlichen zur freien Verfügung stehen.



### Selbstversorgung oder Vollverpflegung

Ein Selbstversorgerhaus hat den großen Vorteil, dass der Veranstalter selbst bestimmen kann, was gekocht wird und welche Lebensmittel verwendet werden. Außerdem können die TeilnehmerInnen an der Essenzubereitung beteiligt werden und lernen somit, mit Lebensmitteln umzugehen und sich zu versorgen. Die Selbstverpflegung wird zu einem eigenen Programmpunkt der Freizeit und verschafft ihr so einen höheren Eigenwert. Bei Freizeiten mit Selbstversorgung kann durch entsprechende Planung eine schmackhafte, qualitativ hochwertige und umweltverträgliche Verköstigung der TeilnehmerInnen ermöglicht werden. Bei Jugendhäusern mit Verköstigung können mit der Küchenleitung im Vorfeld Absprachen bezüglich einer gesunden, vollwertigen Ernährung getroffen werden. Es sollte Wert auf eine frische Zubereitung gelegt werden, wobei nicht zubereitetes Tiefkühl-Gemüse ebenfalls eine gesunde, wenn auch energieaufwändigere Alternative ist. Vielleicht ist es möglich, gegen einen Aufpreis ganz oder teilweise Lebensmittel aus ökologischem Landbau zubereitet zu bekommen. Ein vegetarisches Alternativ-Angebot ist mittlerweile in Jugendhäusern mit Verköstigung fast Standard, allerdings gibt es wenige Köche und Köchinnen, die es gelernt haben, schmackhafte, vollwertige, vielseitige und gesunde vegetarische Gerichte zu kochen. So wird der Fleischanteil oft einfach durch einen fertigen Getreide- oder Soja-bratling ersetzt.

Über ein Drittel der Welt-Getreideernte wird an Tiere verfüttert, um Fleisch, Milch und Eier zu produzieren. In Deutschland sind es sogar 67% des Getreides, die an Tiere verfüttert werden. Aus energetischer Sicht ist die Umwandlung pflanzlicher Lebensmittel, die auch der Mensch direkt verzehren könnte, in tierische Produkte höchst ineffektiv: Für die Erzeugung von 1kcal in Form von tierischen Lebensmitteln werden durchschnittlich 7kcal aus pflanzlichen Futtermitteln gebraucht. Dabei gehen 65-90% der Nahrungsenergie aus den Futterpflanzen als sog. „Veredelungsverluste“ verloren, was im Sinne der ökologischen und sozialen Kriterien der Nachhaltigkeit eine große Ressourcenverschwendung darstellt. <sup>(11)</sup>



Tipp: Adressen aller Bioläden, Bio-Supermärkte und Bio-Direktvermarkter sind im Internet zu finden unter [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de).

[www.allesbio.de](http://www.allesbio.de)  
(ein ziemlich guter Bio-Einkaufsführer, dort kann man den nächstgelegenen Biobetrieb finden)

[www.oeko-fair.de](http://www.oeko-fair.de)  
(ökologisches Branchenbuch)

## Einkauf

Alle Lebensmittel zum regulären Preis im kleinen Bioladen vor Ort zu kaufen, kann den Freizeitetat schnell sprengen. Oft lassen sich aber mit kleinen regionalen Bioläden Rabatte und Sonderkonditionen aushandeln. Manche Sachen müssen in größeren Mengen vorbestellt werden (z.B. Brot), dabei kann man nicht selten Rabatte von 10% und mehr aushandeln. Für große Veranstaltungen lassen sich lagerfähige Trockenprodukte (Getreide und Getreideprodukte, Müsli, Brotaufstriche, Marmelade, Gewürze, Tee etc.) beim Naturkostgroßhandel bestellen. Dazu müssen meist Mindestbestellmengen erreicht werden. Bei direktvermarktenden (Bio-)Bauern erhält man die eigenen, regionalen Erzeugnisse auch oft zum günstigen Preis. Viele Supermärkte haben mittlerweile ein größeres Angebot an Bio-Produkten. Diese sind am EU-Ökoprüfzeichen zu erkennen und tragen oft eigene Handelsketten-Bezeichnungen wie Naturkind, Füllhorn, Bio-Wertkost, Alnatura, Basic. In vielen (größeren) Städten gibt es mittlerweile Bio-Supermärkte, die Bio-Produkte zum günstigeren Preis anbieten können.

Neben der Grundversorgung der Freizeit müssen auch während der Freizeitmaßnahme ab und zu Lebensmittel ein-, bzw. nachgekauft werden. Man kann sich von den Kindern und Jugendlichen dabei unterstützen lassen. Sie helfen oft gerne beim Einkaufen mit. Der Speiseplan sollte so zusammengestellt werden, dass Reste beim nächsten Essen



noch verwendet werden können. Teurer Käse kann hier und da durch selbstgemachte Brotaufstriche ersetzt werden. Brot selber backen spart nicht nur Geld, sondern ist für viele Kinder und Jugendliche ein echtes Erlebnis.

### Fairer Handel

Lebensmittel aus ‚Fairem Handel‘ stammen meist aus armen Ländern in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Hergestellt werden sie von wirtschaftlich und sozial benachteiligten Menschen. Den Produzenten und Handelspartnern wird durch ‚Fairen Handel‘ ermöglicht, ihre Arbeits- und Einkommensmöglichkeiten zu verbessern. Kleinbauern und Tagelöhner sollen sich aus eigener Kraft eine sichere Existenz aufbauen können. Dazu werden angemessene Preise für die Waren bezahlt, so dass niemand ausgebeutet wird. Ein wichtiges Element des ‚Fairen Handels‘ ist die Förderung umweltverträglicher Produktionsmethoden. Langfristiges Ziel ist die Herausbildung einer gerechteren Weltwirtschaft. Besonders beim Kauf von Kakao, Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen und Orangensaft sollte man auf fair gehandelte Produkte achten. Die Hintergründe und Bedeutungen des fairen Handels sollten den Teilnehmern der Jugendfreizeit auch entsprechend vermittelt werden, so dass auch nach der Freizeit fair gehandelte Produkte gekauft werden. Fair gehandelte Lebensmittel gibt es mittlerweile in vielen Supermärkten, in Bioläden oder im ‚Weltladen‘. Die fair gehandelten Waren erkennt man am TransFair-Label.



[www.fair-feels-good.de](http://www.fair-feels-good.de)  
(Informationen über den fairen Handel)

[www.fian.de](http://www.fian.de)  
(FoodFirst Informations- und Aktions-Netzwerk - eine internationale Menschenrechtsorganisation)

[www.weltbewusst.org](http://www.weltbewusst.org)  
(das Projekt zu Globalisierung und nachhaltigem Konsum - mit vielen Infos, links und Lehrmaterialien)



Die MitarbeiterInnen der evangelischen Jugendarbeit Württemberg haben vereinbart, bei ihren Freizeiten auf gentechnisch veränderte Lebensmittel zu verzichten. Die kirchliche Jugendarbeit Württemberg begründet dies u.a. damit, dass die Gentechnik unüberschaubare Risiken und Gefahren birgt<sup>(12)</sup>.

[www.einkaufsnetz.org](http://www.einkaufsnetz.org)  
(Verbraucherinformationen vom Greenpeace-Einkaufsnetz)

[www.keine-gentechnik.de](http://www.keine-gentechnik.de)  
(Ein Infodienst von Verbänden und Organisationen der Landwirtschaft, des Umweltschutzes und der Verbraucher und Verbraucherinnen)

## Gentechnikfrei

Wer nicht ausschließlich Produkte mit dem Bio-Siegel kauft oder kaufen kann, kann zumindest darauf achten, gentechnikfrei einzukaufen. Der Einsatz von Gentechnik in Lebensmitteln ist nicht dem Gemeinwohl dienlich und wird aus verschiedensten Gründen von einer Mehrheit der Bevölkerung abgelehnt. Seit 2004 müssen gentechnisch veränderte Lebensmittel EU-weit gekennzeichnet werden. Leider trifft dieses Kennzeichnung für tierische Produkte, die mit gentechnisch verändertem Futtermittel erzeugt worden sind, derzeit nicht zu. Eine gute Orientierungshilfe für den gentechnikfreien Einkauf bietet der gleichnamige und ständig aktualisierte Einkaufsführer von Greenpeace ([www.einkaufsnetz.org](http://www.einkaufsnetz.org)).

## Vollwert-Ernährung

Vollwert-Ernährung ist eine überwiegend ovo-lacto-vegetabile Ernährungsweise, d.h. der Ernährungsplan setzt vor allem pflanzliche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst an oberste Stelle und sieht nur wenig Fleisch und Eier vor. Der Begriff "Vollwert" beruht auf der Forderung, dass die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu belassen sind. Gering verarbeitete Lebensmittel, die noch die natürlichen Inhaltsstoffe enthalten, werden dabei bevorzugt.

Die 12 Grundregeln der Vollwert-Ernährung sind:

1. Bevorzugung pflanzlicher Nahrungsmittel mit Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, was zu



einer erhöhten Zufuhr an komplexen Kohlehydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen führt.

2. Bevorzugung von gering verarbeiteten Lebensmitteln (so natürlich wie möglich)
3. Reichlicher Verzehr unerhitzter Frischkost (ca. die Hälfte der Nahrungsmenge)
4. Schonende Zubereitung genussvoller Speisen aus frischen Lebensmitteln
5. Vermeidung von Nahrungsmitteln mit Zusatzstoffen
6. Vermeidung von Nahrungsmitteln, die gentechnisch verändert oder bestrahlt wurden
7. Möglichst ausschließliche Verwendung von Erzeugnissen aus anerkannt ökologischer Landwirtschaft
8. Bevorzugung von Erzeugnissen aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit
9. Bevorzugung unverpackter bzw. umweltschonend verpackter Lebensmittel
10. Verwendung umweltverträglicher Verpackungen zur Verminderung der Schadstoffemission und Schadstoffaufnahme
11. Verminderung von Veredelungsverlusten durch geringeren Verzehr tierischer Lebensmittel



Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren haben „den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Süßwaren und den niedrigsten Pro-Kopf-Verbrauch an Obst und Gemüse“<sup>(13)</sup>.

12. Bevorzugung landwirtschaftlicher Erzeugnisse, die unter sozialverträglichen Bedingungen erzeugt, verarbeitet und vermarktet werden (u.a. fairer Handel mit Entwicklungsländern)

### Obst und Gemüse

Besonders für Kinder ist eine gute, vielseitige Ernährung wichtig, da der wachsende Organismus viele Nähr- und Vitalstoffe als Energielieferanten, zum Aufbau von Körperzellen, für den Stoffwechsel und die Widerstandskraft benötigt. Diese liefern naturbelassene Lebensmittel – vor allem Obst und Gemüse in ausreichender Menge.

[www.aok.de/hessen/gesundheitskurse](http://www.aok.de/hessen/gesundheitskurse)  
(Gewusst wie ... z.B. mit dem Kurs „Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht“ oder dem Kurs „Power Kids“)

Gemüse ist für Kinder und Jugendliche sehr wichtig, doch besonders Kinder haben zum Teil Phasen, in denen sie Gemüse rigoros ablehnen. Doch es gibt ein paar Tricks, mit denen man ihnen die gesunde Nahrung schmackhaft machen kann: für Abwechslung sorgen, immer wieder andere Sorten ausprobieren und das Gemüse mal roh, mal gegart auf den Tisch stellen. Eine rohe Karotte wird manchmal lieber geknabbert als ein angemachter Karottensalat oder gekochtes Karottengemüse.

### Süßes

Zucker sollte sehr sparsam verwendet werden. Gerade Kinder nehmen oft durch eigene mitgebrachte oder gekaufte Süßigkeiten ohnehin enorme Mengen Zucker zu sich. Daher sollte der Freizeit-Veranstalter, bzw. das Betreuungsteam Kuchen, Kekse



und andere Süßspeisen nur in Maßen oder entsprechende „gesunde“ Alternativen anbieten. Als Preise bei Wettbewerben oder sportlichen Wettspielen werden oft Süßigkeiten ausgegeben. Damit prägt sich den Kindern von früh auf ein: Süßigkeiten = Belohnung, also Gutes. Hier lässt sich durch andere Preise gegensteuern, z.B. ein guter Frucht-Saft, ein Ausritt auf dem Lieblings-Pferd, ein Ball oder anderes ‚Sportgerät‘, ein Buch, ein kleiner Bergkristall, ein Märchen oder eine Tüte mit Nüssen.

### Kiosk

Mit einem vom Team oder den TeilnehmerInnen selbst organisierten „Mittagskiosk“ können gesunde und nahrhafte Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel, Obst, Studentenfutter, Nüsse, Energiebällchen oder ähnliches zum Selbstkostenpreis verkauft werden. Wenn der Freizeit-Etat ausreichend ist, ist aber ein ständiges kostenloses Angebot von Obst als Zwischenmahlzeit vorzuziehen.

### Essenszeiten

Geregelte Mahlzeiten sind zu empfehlen. Das Abendessen sollte nicht zu spät stattfinden, damit eine ausreichende Verdauung vor dem Schlafengehen gewährleistet ist. Auch wenn viele Kinder und Jugendliche es nicht mehr gewohnt sind, sollte auf einer Freizeit von Anfang an darauf geachtet werden, dass gemeinsam mit dem Essen begonnen wird. Das gibt dem Tag mehr Struktur und fördert die Gemeinschaft. Der gemeinsame Start gelingt bei Kindern und Jugendlichen oft dann gut, wenn



zuvor ein kleines Ritual (ein Essens-Spruch, ein Lied, eine Geste, ein Gebet oder dem Nachklingen einer Klangschale mit geschlossenen Augen lauschen) durchgeführt wird.

Es ist wichtig, in Ruhe zu essen, sich Zeit dafür zu nehmen und gründlich zu kauen. Das Essen sollte nicht so knapp sein, dass derjenige, der am schnellsten isst, am meisten abbekommt.

### Das Drumherum

Das Essen erhält oft allein dadurch schon einen höheren Stellenwert, wenn der Rahmen dies ermöglicht: eine freundliche Tischanordnung, ein schön geschmückter und angenehm beleuchteter Speiseraum, ein attraktiv und schmackhaft angerichtetes Buffet, evtl. auch Tischschmuck oder Tischdecken.

### Regeln für eine gesunde Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat folgende 10 Regeln für eine gesunde Ernährung formuliert:

1. *Vielseitig aber nicht zu viel* – je vielfältiger die Speisen zusammengestellt werden, desto mehr lebensnotwendige Nährstoffe erhält man, desto vollwertiger ist das Essen.
2. *Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel*, denn zuviel Fett führt zu Übergewicht und dies kann die Grundlage vieler Folgeerkrankungen sein.
3. *Würzig aber nicht salzig* - Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen. Zuviel Salz übertönt hingegen viele Geschmacks-



eindrücke und kann zur Entstehung von Bluthochdruck beitragen.

4. *Weniger Süßes*- Zucker und Süßigkeiten können Karies verursachen und durch ihren hohen Fettgehalt auch zur Entstehung von Übergewicht beitragen. Ferner werden bei hohem Zuckerkonsum nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel vom Speiseplan verdrängt.
5. *Mehr Vollkornprodukte* - Vollkornprodukte sind reich an Nährstoffen. Neben den für die Verdauung und Sättigung wichtigen Ballaststoffen liefern sie zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
6. *Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst* - diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt der Ernährung. Sie sind Hauptlieferanten für Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vor allem auch Ballaststoffe.
7. *Weniger tierisches Eiweiß* - da die tierischen Eiweißlieferanten (Fleisch, Wurst, Eier, Milch und Milchprodukte) relativ viel Fett, Cholesterin und Purine enthalten, ist eine Reduktion insbesondere von Fleisch, Fleischwaren und Eiern zu empfehlen.
8. *Trinken mit Verstand* - die empfohlene Trinkmenge beträgt 1,5 Liter pro Tag für Erwachsene und 1,0 - 1,5 Liter für 10-18jährige. Zu bevorzugende Getränke sind Mineralwässer mit niedrigem Mineralgehalt (Natrium), ungesüßte Früchtetees,



verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Kaffee in Maßen. Dagegen benötigt der Körper nicht einen Tropfen Alkohol.

9. *Öfters kleine Mahlzeiten* - das bringt den Körper in Schwung und mindert ein Leistungstief. Große Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane und machen müde. Daher sind 5 kleine Mahlzeiten optimal.

10. *Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten* - die Speisen sollten kurz und mit wenig Wasser und Fett gegart werden. Durch zu lange Lagerung, falsche Vorbereitung, zu langes Kochen, Wiederaufwärmen und durch die Verwendung von zuviel Wasser beim Garen werden viele lebensnotwendigen Nährstoffe zerstört.



## ... im Bereich Bewegung

Ferienfreizeiten und andere Maßnahmen der außerschulischen Kinder- und Jugendarbeit bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, den Kindern und Jugendlichen ein großes Maß an Bewegung zu ermöglichen. Bewegung in spielerischer Form unterstützt nicht nur die Kräftigung des Körpers und der Organe, sondern verbessert auch die Sensorik, das Selbstbewusstsein und das Sozialverhalten. Des Weiteren stärken ausreichende sportliche Aktivitäten die Abwehrkräfte und die Muskulatur und verbessern die Kondition sowie die Koordination. Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit werden entwickelt und durch die spielerische Form der Bewegung wird die Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Das kann das freie, unorganisierte Spiel der TeilnehmerInnen in einer Umgebung sein, die Bewegung zulässt (Ort fern vom Autoverkehr, Angebot einer Tischtennisplatte, Schaukel, Basketballkorb, Volleyballnetz, Fußballtor, ...). Das kann aber auch ein morgendliches Frühsportangebot, sportliche Spiele (auch jene ohne Gewinner und Verlierer: ‚kooperative Spiele‘ oder ‚New Games‘) oder eine Nachtwanderung sein. Wichtig ist es, verschiedene Bewegungsaktivitäten anzubieten, die sowohl sportliche als auch un-sportliche Kinder und Jugendliche ansprechen. Das Sportprogramm sollte ihren Vorlieben und Neigungen entgegenkommen, ihre Anlagen fördern, ihre Talente zum Vorschein bringen und Freude an der Bewegung ermöglichen.

Ein bezüglich der Gesundheitsförderung günstiger Veranstaltungsort bietet genügend Freiflächen –

[www.aok.de/laufend-in-form](http://www.aok.de/laufend-in-form)  
(„Online Trainer“ mit Herbert Steffny, 16 fachem deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen)

[www.aok.de/hessen/gesundheits-kurse](http://www.aok.de/hessen/gesundheits-kurse)  
(Praxis mit dem Kurs „AOK Laufschiule“, dem Kurs „GO! KIDS“ oder dem Kurs „Nordic Walking Einsteigerkurs“)



sowohl innen (vor allem in der kalten Jahreszeit !) als auch außen, damit Kinder und Jugendliche toben, Sport treiben und Bewegungsspiele durchführen können. Für die Sicherheit, aber auch als Schutz gegen Autoabgase und Lärm sollte der Veranstaltungsort in ausreichender Entfernung zu größeren Straßen liegen. Die Fantasie, das Wohlbefinden und die Lust am Aufenthalt im Freien wird gesteigert, wenn das Außengelände abwechslungsreich und möglichst naturnah ist.

Wer sich in seiner Freizeit viel körperlich bewegt, der baut Spannungen und Aggressionen ab. Dadurch ist die Bereitschaft zu verbaler Konfliktlösung größer. Bewegung hellt die Stimmung auf (Ausstoß von Endorphinen, den sogenannten ‚Glückshormonen‘), verbindet und stimmt ruhiger und zufriedener.

### Neue Medien und Bewegung

Die Verwendung neuer Medien wie TV, Video, PC, Gameboy, Playstation, Handys etc. sind in der Jugendarbeit nicht mehr wegzudenken. Leider nehmen sie oft viel Zeit in Anspruch und verhindern Bewegung. Der starre Blick auf einen Bildschirm oder Display über längere Zeit führt zu einem großen Mangel an Bewegung. In der Jugendarbeit kann man neue Medien gezielt in der Jugendarbeit einsetzen und den Jugendlichen einen verantwortlichen und zeitlich begrenzten Umgang mit ihnen ermöglichen. Es kommt auf den bewussten Einsatz an und darauf, dass das Ganze in einem Konzept



eingebettet ist und mit den TeilnehmerInnen reflektiert werden kann. Hier kann bei Jugendlichen eine ‚Medienkompetenz‘ geschaffen werden, die ihnen auch im Alltag hilft. Kinder sind damit allerdings oft noch überfordert. Als Akteur der Jugendarbeit kann man das Programm auch ohne neue Medien ausrichten und im Vorfeld bereits darauf hinweisen, dass Handys, Gameboys etc. unerwünscht sind und zuhause bleiben sollen. Oft ergeben sich gerade durch diesen ‚Verzicht‘ ganz neue Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten für Kinder und Jugendliche. Ausserdem kann die Abstinenz von Fernseher, Video, Handy und PC während der Freizeit einen nicht zu unterschätzenden Erholungswert haben.

**Attraktive Bewegungsangebote schaffen**  
Jugendliche haben einen natürlichen Bewegungsdrang, gleichzeitig aber oft auch eine Vorliebe zum ‚Abhängen‘ und zur Bequemlichkeit. Aussprüche wie „oh, so weit“, „gibt es hier denn kein Auto“, „ich mag nicht schon wieder raus“ sind sicher jedem bekannt, der mit Jugendlichen zu tun hat. Daher ist es wichtig, Anreize zu schaffen. Einen Spaziergang oder eine Wanderung anzukündigen, trifft meist auf wenig Zustimmung. Entweder man kombiniert diese mit einem attraktiven Ziel oder man verpackt sie in ein spielerisches Gewand (Schnitzeljagd, Geländerallye, Rollenspiel, ...).



Bewegungsorientierte Angebote auf der Freizeit können sein:

- Freizeit-Olympiade / Turnier
- (Beach-)Volleyball / Basketball / Skaten / Fußball / Tischtennis
- Bewegungsspiele / Gruppenspiele / New Games / Kooperative Spiele / Fangspiele
- Haus- und Geländeralleye
- Fahrradtour
- Schwimmen
- Nachtwanderung mit Gruselgeschichte
- Diskoabend, Tanzen
- Jonglage, Akrobatik

### Früh bewegen

Morgens empfiehlt sich Bewegung für alle an frischer Luft, bevor gefrühstückt wird. Das regt den Kreislauf an, fördert Sauerstoff ins Blut und schafft Appetit fürs Frühstück. Der Begriff ‚Frühspport‘ wirkt allerdings etwas verstaubt und kann bei Jugendlichen eher Unmut erzeugen. Es kann ein sportlicheres (z.B. Joggen, Walking) und ein spielerisches oder gymnastisches Angebot (z.B. Ballspielen, Gymnastik, Tai Chi, Yoga) zur Auswahl geben. Auf Selbstversorgerfreizeiten kann die Frühstücksguppe in dieser Zeit in aller Ruhe das Frühstück vorbereiten.



### Aufwärmen und Entspannen

Beim Sport ist das Aufwärmen nicht zu vergessen. Das Herz-Kreislauf-System und der Bewegungsapparat werden dadurch auf die kommende Belastung eingestimmt. Genauso wichtig wie das Aufwärmen ist nach dem Training die Erholungsphase, die durch Auslaufen und leichte Dehnübungen eingeleitet wird. Anschließende Ruhe und genügend Wasser zum Trinken beschleunigt die Erholung des Körpers. Überbelastungen beim Sport sind zu vermeiden.

Sport sollte nicht bis zur absoluten Erschöpfung betrieben werden. Außerdem sollten übermäßige und falsche Belastungen für Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur vermieden werden.

Eine wirkungsvolle Entspannungsübung ist das Dehnen. Dehnen verbessert die Koordination, das Gleichgewicht, den Blutkreislauf und die Haltung. Beim Dehnen sollen sprunghafte oder ruckartige Bewegungen vermieden und langsam bis zu dem Punkt gedehnt werden, an dem eine leichte Spannung zu spüren ist. Diese Dehnung wird dann 20-30 Sekunden lang gehalten



## ... im Bereich Ruhe und Entspannung

[www.aok.de/hessen/gesundheitskurse](http://www.aok.de/hessen/gesundheitskurse)  
 (Kurs „AOK - Blitzentspannung“  
 Kurs „Hatha - Yoga“  
 Kurs „Gelassen durch den Tag“  
 und Tipps unter  
[www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de))

Für einen gesunden Organismus ist eine Balance zwischen Anspannung (Programm, Action, Sport) und Entspannung von großer Bedeutung. In der Jugendarbeit Tätige sind oft geneigt, den Kindern und Jugendlichen möglichst viel bieten zu wollen und damit ist meist viel Programm gemeint. Entspannung braucht Freiräume und die gibt es zu wenig. Dabei hat man als Veranstalter durchaus einige Möglichkeiten, die Gruppe zur Ruhe zu bringen. Zu beachten ist aber, dass das Bedürfnis nach Entspannung nicht immer bei allen gleich groß ist. Oft ist es notwendig, nur einzelnen TeilnehmerInnen Ruhe zu ermöglichen.

Im Bereich der Meditation, von Traumreisen und autogenem Training mit Kindern gibt es mittlerweile eine große Fülle von Anleitungen. Besonders jüngere TeilnehmerInnen lassen sich in gemütlicher Umgebung gerne (Kurz-) Geschichten vorlesen.

Als Veranstalter ist es sowohl wichtig, eine Balance zwischen Programmgestaltung und Zeit der freien Verfügung zu finden, als auch die vielleicht unterschiedlichen Bedürfnisse des Einzelnen und der Gruppe im Blick zu haben.

Körperliche Anstrengung bei Spiel, Sport und der Mitarbeit in Haus und Küche (kochen, abwaschen, putzen, ...) braucht immer wieder einen Ausgleich durch Phasen der Entspannung: Liegen am Strand, Kreativ- und Poesie-Workshops, Traumreisen, Entspannungs-Musik, Massage-Workshops oder Vorlesegeschichten. Auch das Ausmalen von Mandalas zu beruhigender Musik entspannt und verhilft dem Malenden zu eigener Ausdrucksmöglichkeit.



Dem Bedürfnis nach Ruhe Rechnung zu tragen bedeutet auch, nicht von früh bis spät pausenlos „Musik aufzudrehen“, sondern zwischendurch auch Phasen der Stille zu ermöglichen. So kann bei Freizeiten der Kassettenrekorder zu den Mahlzeiten ausbleiben und verabredet werden, diesen ins Außengelände oder an den Strand nicht mitzunehmen. Man kann nach dem Mittagessen eine Mittagsruhe vereinbaren, in der im Haus nicht laut geschwätzt oder getobt werden darf.

Gezielte Entspannungs- und Wohlfühlangebote sollte es während einer Freizeit immer wieder geben. Wenn die Angebote der Zielgruppe entsprechend ausgerichtet sind, kommen Massagen, Traumreisen, Meditationen oder einfach nur das Hören beruhigender Musik gut an. Der Rahmen muss passen. Es muss genügend Zeit vorhanden sein und der Ort muss geeignet sein. Ob im Freien oder im Haus – der Ort sollte frei von Ablenkung sein. Mit wenig Aufwand lässt sich ein ‚Ruheraum‘ gestalten - mit farbigen Tüchern, Sitzkissen, Decken und Kerzen (Aufsicht !) oder einer Salzkristall-Leuchte.



## ... im Bereich Umweltbelastung und -gifte

Aggressive Spezialreiniger sind meist gesundheitsschädlich. In der Kinder- und Jugendarbeit sollte man auf altbewährte Hausrezepte zurückgreifen, z.B.:

- Blut und Eigelb sind eiweißhaltig und sollten deshalb nicht mit heißem Wasser behandelt werden, da sie so "verewigt" werden. Kaltes Wasser und Gallseife reichen zur Entfernung aus.
- Typische Pflanzenfarbflecke von Obst, Gemüse oder Rotwein entfernt man am besten sofort mit sauren Mitteln wie weißen Essig oder Zitronensaft. Mit Gallseife nachbehandelt sind auch solche Flecken wieder verschwunden.
- Gegen Fahrradschmiere hilft Butter und zur Weiterbehandlung erneut das Universalmittel Gallseife.

Zur Gesundheitsfürsorge zählt auch, Kinder und Jugendliche vor Umweltbelastungen und -giften zu schützen. Eine ganze Reihe von Werk- und Bastelmaterialien (Lacke, Kleber, Farben, ...) dünsten gesundheitsgefährdende, teilweise reizende Gase aus oder wirken schädigend bei Berührung mit der Haut. In vielen Klebstoffen sind umwelt- und gesundheitsbelastende Lösungsmittel oder andere Schadstoffe enthalten (gekennzeichnet durch Warnsignal Kreuz oder Feuer). Akute und chronische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Reizung der Schleimhäute können die Folge sein. Kinder sind besonders gefährdet. Sie atmen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht doppelt soviel Luft ein wie Erwachsene und ihre Haut ist durchlässiger für Schadstoffe. In der Kinder- und Jugendarbeit sollten nur lösemittelfreie Klebstoffe (Leim, Kleister oder Mehrzweckkleber auf Wasserbasis und für Papier Klebestifte) und Farben verwendet werden. Wo dies im Einzelfall nicht möglich ist, muss für eine ausreichende Durchlüftung gesorgt werden.

Desinfektionsmittel enthalten oft ganze Cocktails an Substanzen, die Allergien und Hautreizungen auslösen. Besonders problematisch sind Biozide, die zu Antibiotikaresistenzen führen können. Stattdessen können zum Reinigen milde Allzweckreiniger, Schmierseife oder Spiritus benutzt werden. Auf den Kauf „antimikrobiell“ ausgerüsteter Wischlappen sollte aus dem gleichen Grund verzichtet werden. Mittel zur Raumluftaromatisierung können Kopfschmerzen



und weitere Beschwerden hervorrufen. Ob Duftstoffe synthetischen oder natürlichen Ursprungs sind, macht nach Angaben des Umweltbundesamtes für die Bewertung der Gesundheitsgefährdung keinen Unterschied. Zur Luftverbesserung sollte stattdessen immer wieder kräftig gelüftet werden.

Die wenigsten dosieren Spül-, Putz- und Reinigungsmittel richtig. Meistens wird zuviel verwendet. Mit viel Putzmittel schäumt und duftet es zwar mehr, aber sauberer wird es nicht. Im Gegenteil, die Wirkung kann sogar nachlassen, wenn das Spül- oder Putzwasser zu stark schäumt, da sich das Putzmittel dann an der Oberfläche sammelt und die Fettlösekraft vermindert wird. Das Reinigungsmittel sollte immer erst am Ende zugegeben und die Dosierungsanleitung der Hersteller beachtet werden. Oft reichen schon 2 bis 3 Tropfen für mehrere Liter Wasser. Die in Reinigungsmitteln enthaltenen Chemikalien können die Umwelt und auch die menschliche Gesundheit belasten.

Ein Allzweckreiniger, möglichst unparfümiert und ohne Konservierungsstoffe, und ein Essig- oder Zitronenreiniger reichen meist aus und können auch schädliche WC-Reiniger ersetzen. Zum Scheuern empfiehlt sich Haushaltssoda. Mit mechanischen Mitteln wie Drahtschwamm, Bürste und Saugglocke lässt sich viel Chemie einsparen. Wird Geschirr in der Maschine gespült, fehlt die mechanische Reinigungskraft der Hände; deswegen sind Spülmaschinenreiniger besonders aggressiv und enthalten

[www.bundgegengift.de](http://www.bundgegengift.de)  
(Informationsseite über Alltagsschemie)



das in Waschmitteln zumeist verbannte gewässerschädigende Phosphat. Im Biohandel gibt es sowohl sanftere Geschirrspültabs, als auch besonders schonende Reinigungsmittel.

Zu den Schadstoffen, die in manchen Shampoos, Seifen und Rasierschäumen enthalten sind, gehört zum Beispiel das Konservierungsmittel Formaldehyd. Es kann Allergien auslösen, Schleimhäute reizen und möglicherweise Krebs erregen. Auch der in Deos verwendete Bakterienkiller Triclosan steht im Verdacht, Krebs zu erregen. Der Weichmacher Diethylphthalat schwächt die Schutzfunktion der Haut und greift unter Umständen Leber, Nieren und Fortpflanzungsorgane an.

Zu empfehlen sind natürliche Kosmetikprodukte mit möglichst wenig synthetischen Zusatzstoffen und Spezialfunktionen. Auch Produkte für Allergiker sind meist unbelasteter. Sehr gut, aber auch teurer, sind Körperpflegemittel aus dem Naturwarenladen, die auf künstliche Duftstoffe, Weichmacher und weitere schädliche Substanzen verzichten. Die Rohstoffe stammen hier soweit wie möglich aus biologischem Anbau. Auf Tierversuche wird verzichtet.

Sofern der Veranstalter darauf Einfluss nehmen kann, sollte die Umgebung der Kinder und Jugendlichen frei oder zumindest reduziert von Elektromog sein. Elektrische Geräte sollten vom Schlafbereich fern gehalten werden.



Auf die Gefahren von Handystrahlung wird vielfach hingewiesen. Bei diesen Strahlungen kann es zu mehreren gesundheitlichen Risiken kommen. Einige Beispiele:

- Schwächung des Immunsystems (Abwehrleistung ist 30-90% eingeschränkt)
- Schlechter Schlaf (fördert Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, schlechtere Informationsverarbeitung und eine verschlechterte Aufnahmefähigkeit)
- Erwärmung des Gewebes
- Beschleunigung/Auslösung von Krebs- und Tumorenwachstum
- Dauerhafte Bestrahlung durch Sendemasten führte bei Kühen zu einem abnormalen Verhalten<sup>(15)</sup>.

Wenn man trotz der Risiken die Mitnahme von Handys nicht untersagen möchte, so kann darauf geachtet werden, dass diese nur kurz benutzt und wenig direkt am Körper gehalten werden.

In England werden auf Initiative des Gesundheitsministeriums Handys nur noch mit Warnhinweisen für Jugendliche verkauft <sup>14)</sup>.

[www.buergerwelle.com](http://www.buergerwelle.com)  
(viele Informationen und Recherchen zu gesundheitlichen Gefahren durch Handy, WLAN, DECT, Mobilfunkmasten)



## Finanzierung der Gesundheitsförderung

Da Kinder- und Jugendfreizeiten nur dann nachgefragt werden, wenn die Angebote möglichst spannend klingen und ein umfangreiches Programm bieten („ihr Geld wert sind“), wird ungern am Programm oder Veranstaltungsort gespart, sondern eben zum Beispiel an der Verpflegung.

Dass Bio-Lebensmittel zu teuer sind, ist ein Urteil, das sich meist ungeprüft sehr hartnäckig hält. Das muss nicht zwangsläufig so sein. Von entscheidender Bedeutung sind nicht nur die Ausgaben für Lebensmittel, sondern auch das Zubereiten, die Zusammenstellung des Speisezettels und das Haushalten der Lebensmittel.

Um Geld einzusparen, muss man nicht automatisch auf eine gesunde Verpflegung verzichten. Beim Einkauf auf einem direktvermarktenden Bio-Hof können oft Mengenrabatt ausgehandelt werden. Hiermit unterstützt der Veranstalter nicht nur die Verbreitung regionaler und saisonaler Produkte, sondern auch den Erhalt regionaler Arbeitsplätze und einer kleinräumigen, vielseitigen Landwirtschaft. Selbst der Bio-Großhandel räumt zum Teil Mengenrabatte ein. Generell lässt sich bei großen Verpackungseinheiten nicht nur Geld sparen, sondern auch jede Menge Verpackungsabfall.

Um weitere Einsparungen vornehmen zu können, sollte beim Einkaufen vor und während der Kinder- und Jugendfreizeit darauf geachtet werden, dass saisonale Lebensmittel gekauft werden. Außerhalb der Saison kosten Lebensmittel oft das Doppelte.



Durch ein verändertes Ernährungsbewusstsein können die Mehrkosten für Bio-Lebensmittel oft kompensiert werden. Dies geht aus einer Studie der Universität Hohenheim hervor. Bio-Haushalte liegen durch ihre Lebensmittelauswahl (weniger Fleisch, Süßigkeiten, alkoholische Getränke, Genussmittel usw.) zum Teil unter den Kosten von ‚konventionellen Haushalten‘<sup>(16)</sup>. Große Einsparpotentiale ergeben sich, wenn möglichst wenig weiterverarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte verwendet und stattdessen Grundnahrungsmittel selbst zubereitet werden.

Auch vegetarische Brotaufstriche lassen sich in größeren Mengen wesentlich günstiger selbst herstellen. Selbstgebackenes Vollkornbrot kostet nur die Hälfte eines gekauften gleichwertigen Brotes. Bei selbstgebackenen Brötchen lässt sich noch mehr sparen. Die Erfahrung bei der BUNDjugend lehrt, dass selbstgebackenes Vollkornbrot eine höhere Akzeptanz findet als gekauft.

Nicht nur aus ökologischen und ethischen, sondern auch aus finanziellen Gründen ist es sinnvoll, mit den Lebensmitteln so zu haushalten, dass nichts oder zumindest wenig entsorgt werden muss. Das setzt gute Planung und Kreativität in der Verwendung von Speiseresten voraus. Übriggebliebene Speisen lassen sich abends oder am Folgetag – richtige, hygienisch einwandfreie Aufbewahrung vorausgesetzt – noch mal warm machen oder zu einem neuen Gericht verarbeiten. Nudeln, Kartoffeln,

Vegetarische Brotaufstriche: Nur Käse als herzhaften Brotbelag anzubieten, wird schnell eintönig. Vielseitiger, gesünder und zudem noch meist billiger ist es, verschiedene vegetarische Brotaufstriche anzubieten. Von Avocado-Creme über Grünkern-Paste bis hin zu Kichererbsen-Hummus, Tomatenbutter, (Bärlauch-)Pesto oder einer Creme Provençale lässt sich vieles einfach und günstig selber zubereiten (einige Rezepte im Materialteil). Und wenn die Zeit nicht reicht: der Naturkosthandel bietet eine große Vielfalt unterschiedlicher vegetarischer Brotaufstriche an.



Reis oder Gemüse können beispielsweise eine Suppe bereichern oder angebraten und mit etwas Käse überbacken werden.

Bei allen Möglichkeiten zum Sparen bleibt die Tatsache, dass eine Ernährung mit qualitativ hochwertigen, biologischen Lebensmitteln ihren (gerechtfertigten) Preis hat.

Statt „Bio ist zu teuer“ gilt eher „konventionell ist zu billig“ (meist auf Kosten der Umwelt)

Der Verpflegungs-Tagessatz bei Selbstversorger-Freizeiten der BUNDjugend Hessen liegt im Jahr 2011 bei etwa 6,10 Euro pro Person. Die Verpflegungskosten entsprechen etwa 16% des jeweiligen Gesamt-Etat.



## Know-how der Gesundheitsförderung

### Gesundheitskompetenz

Gesundheitsförderung auf Freizeiten kann nur gelingen, wenn das betreuende Freizeitteam dahinter steht, motiviert und informiert ist. Dazu kann die Ausbildung der ehren- und hauptamtlichen in der Jugendarbeit Tätigen um das Modul Gesundheitsförderung erweitert werden. Neben der Vermittlung von Aufsichtspflicht, Erste Hilfe und den verschiedenen pädagogischen Basics sollte die Gesundheitsförderung fester Bestandteil der TeamerInnen-Aus- und Fortbildung und mit einer Voraussetzung zum Erwerb der JugendleiterCard (JuLeiCa) sein.

Bei den Freizeit-TeamerInnen ist die Akzeptanz gegenüber den gesundheitsfördernden Maßnahmen besonders wichtig. Sie müssen die Maßnahmen verstehen, anleiten, erklären und natürlich umsetzen können. Zudem ist ein Vorbildverhalten im Bereich gesunder Lebensführung gegenüber Kindern und Jugendlichen sehr bedeutend.

Die Akzeptanz, das nötige Wissen und die Umsetzungskompetenz können bei den TeamerInnen durch gute Informationen oder durch entsprechende Ausbildung und noch besser durch beides geschaffen werden.

### Informationen

Es gibt zahlreiche Leitfäden, Bücher und Anleitungen für das Teamen von Kinder- und Jugendfreizeiten. Darüber hinaus haben viele Jugendverbände eigene Teamer-Unterlagen. Diese ließen sich gut durch Informationen zur Gesundheitsförderung



[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)  
(Unabhängige Informationen zu Ernährungsthemen)

erweitern: eine Einführung in die Vollwerternährung, eine Argumentationshilfe für vegetarische oder fleischreduzierte Kost, eine Anleitung zum Kochen für große Gruppen, Hinweise zum hygienischen Arbeiten in der Küche, Rezepte, Informationen zum Ökologischen Landbau, Anleitungen für Bewegungsspiele und Entspannungsmethoden.

### Fortbildung

In der Ausbildung zum Erwerb der Jugendgruppenleitercard (JuLeiCa) und weiteren Teamerfortbildungen könnte die Gesundheitsförderung ein impliziter Baustein sein. Allerdings ist die Gesundheitsförderung ein sehr komplexes, wichtiges Thema und auf die Theorie aufbauende praktische Erfahrungen so wichtig, dass es sinnvoll erscheint, die Gesundheitsförderung als eigenständiges Fortbildungselement im Rahmen eines Tages- oder Wochenendseminars für TeamerInnen anzubieten. Ein Seminar zur Gesundheitsförderung könnte folgendes beinhalten (Voraussetzung ist, dass das Seminar in einem Selbstversorgerhaus stattfindet):

#### Theorieeinheiten

Gesundheit allgemein

- Was ist /bedeutet Gesundheit ?
- Gesundheit und Entwicklung junger Menschen
- Rechtliches
- UN- Kinderrechtsabkommen
- Basis-Wissen zu gesunder Ernährung/Ökolandbau, Bewegung und Entspannung



### Spezielle Anforderungen auf der Freizeit

- Teamer als Vorbild
- Worauf beim Einkauf achten ?
- Günstig Bio kaufen, aber wie und wo?
- Interesse/Neugier zu dem Thema wecken
- Dekorieren und Anrichten

### Ernährung

- Folgen einer falschen Ernährung
- Die Ernährungspyramide der DGE
- Vollwerternährung
- Gentechnik in Lebensmitteln
- Fleisch, tierisches Eiweiß, vegetarische Ernährung
- Süß und Herzhaftes – von Zwischenmahlzeiten, Zucker und Natriumglutamat
- Pestizide in Lebensmitteln
- Unterschied zwischen konventionellen und ökologischem Anbau
- Hygiene / HACCP
- Haushalten / Mengenberechnung
- Emotionale und soziale Aspekte
- Lebensmittelzusatzstoffe (E - Nummern)
- Trinken

### Bewegung

- Bedeutung von Bewegung



- Folgen von Bewegungsarmut
- Sport ist Mord ? Für jeden die richtige Bewegung
- Bewegungsspiele
- Kinder- und jugendgerechte Sportangebote
- Folgen durch Überanstrengung der Muskulatur, Sportverletzungen vorbeugen
- Richtig Aufwärmen und Entspannen

#### Ruhe und Entspannung

- Bedeutung von Ruhe, Entspannung und Massage
- Schaffen von Ruhezeiten und Angeboten zur Entspannung
- Anleitung zur Meditation und zur Traumreise

#### Umweltbelastung und –gifte

- Vorkommen in Haushalt, Spiel- und Bastelartikeln
- Wirkungsweise
- Alternativen

#### Praxiseinheiten

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener altersspezifischer Methoden und Spiele zur Akzeptanzschaffung der Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen (siehe Aktionskatalog im Anhang dieser Arbeit)
- Moderation einer Diskussionsrunde zu Gesundheitsthemen



- Vollwertig und vegetarisch kochen und testen
- Mengen- und Preiskalkulation durchführen
- Rollenspiel einer Freizeitsituation: z.B. Vermittlung der Verpflegung (Kind/Jugendlicher und TeamInnen)
- Küchen-Praxis für große und kleine Gruppen; vollwertige, überwiegend vegetarische und kind-/jugendgerechte Rezepte; Dekorieren, Anrichten, Zusammenstellung eines Buffets
- Schaffen von Ruhezeiten, Anleiten von Traumreisen und jugendgemäßen Massagen
- Bewegungsspiele
- Finanzierbarkeit gesundheitsfördernder Maßnahmen, Mengen- und Preiskalkulation durchführen

Die Fortbildung sollte eine Mischung aus Theorie und Praxis sein, eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bieten und in der Ausgestaltung selbst vorbildlich gesundheitsfördernd sein



## Aktionen, Methoden & Spiele für die Freizeit

[www.praxis-umweltbildung.de](http://www.praxis-umweltbildung.de)  
(Ökoprojekt Mobilspiel e.V.:  
Anleitungen, Methoden)

Gesundheitsfördernde Maßnahmen sollen bei der Zielgruppe – den Kindern und Jugendlichen – möglichst positiv aufgenommen und angenommen werden. Kinder und Jugendliche sind – sofern sie nicht selbst längere Erfahrung mit Krankheit machen mussten – in der Regel der Auffassung, einfach gesund zu sein. Junge Menschen leben mehr in der Gegenwart und planen weniger in die Zukunft hinein, so dass eine Argumentation wie „was ich jetzt für meine Gesundheit zusätzlich tue, wird in vielleicht 10-20 Jahren belohnt“ weniger motivieren. Fitness, Kraft, Konzentration, guter Körperbau, sich im eigenen Körper wohl fühlen und Leistungsfähigkeit sind für viele junge Menschen aber erstrebenswerte Ziele. Eine Möglichkeit ist also, den Einfluss einer gesunden Lebensweise darauf deutlich zu machen.

Die Akzeptanz für eine gesunde Lebensweise und ökologische Lebensmittel nimmt oft auch dann zu, wenn Kindern und Jugendlichen die ökologischen und sozialen Auswirkungen vermittelt werden.

Des Weiteren können die Akzeptanz und das nötige Wissen auch durch Spiele, Aktionen und andere Methoden geschaffen werden. Dazu kann der folgende Aktionskatalog Anleitung geben. Wichtig ist, die Methoden und Inhalte der jeweiligen Altersgruppe und den Voraussetzungen der TeilnehmerInnen anzupassen.



## Aktionen

### 1. Das Freizeit-Restaurant

Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Mehr Bewusstsein für das gemeinsame Essen schaffen; Kinder und Jugendliche lernen, dass Essen nicht nur sättigen, sondern auch Spaß machen und ein tolles Gemeinschaftserlebnis sein kann.*

*Material: ggf. alte Bettlaken als Tischdecken - besonders schön sieht es aus, wenn diese dann noch von den TeilnehmerInnen bedruckt oder gebatikt werden, Schürzen, Servietten, Tischkärtchen, evtl. Kerzen und Blumen*

Das Küchenteam (z.B. 3-6 TeilnehmerInnen, 1-2 BetreuerInnen) betreibt für die warme Hauptmahlzeit des Tages ein „Restaurant“. Dazu wird der Speiseraum dekoriert und hergerichtet. Die Tische werden mit Tischdecken bezogen, evtl. mit Blumen und Kerzen versehen und mit Geschirr aufgedeckt. Das Buffet wird schön angerichtet.

Um eine feste Sitzordnung zu umgehen und es den TeilnehmerInnen zu ermöglichen, sich besser untereinander kennen zu lernen, können vom Restaurant-Team Tischkärtchen mit den Namen aller TeilnehmerInnen und TeamerInnen gemischt und neu auf die Tische verteilt werden. Wenn die Küchengruppe mit den Vorbereitungen fertig ist, ruft diese zum Essen. Mit dem Essen wird gemeinsam begonnen, nachdem die Jugendlichen vom Küchenteam ihr Gericht vorgestellt und serviert haben. Zum Servieren kann die Küchengruppe Schürzen

und gleichfarbige T-Shirts tragen – vielleicht versehen mit dem Titel der Freizeit oder dem Logo des Trägers. Die Jugendlichen melden sich, wenn sie vom Küchenteam einen Nachschlag wünschen oder besondere Essenswünsche haben. Die Lautstärke sollte gedämpft sein („Tischlautstärke“) und die TeilnehmerInnen sollten sich Zeit fürs Essen nehmen („wie im Restaurant“).

### 1a. Thementische im „Freizeit-Restaurant“ Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Kommunikation bei Tisch*

*Material: Tischkarten mit Themenschwerpunkten*

Eine Variation der Restaurant-Idee: auf jedem Tisch steht eine Karte, die das Haupt-Gesprächsthema für die Mahlzeit vorgibt. Das können von den TeilnehmerInnen selbst genannte Interessensgebiete sein (Musik, Freundschaft, ...) oder aber vom Team vorgegebene Bereiche. Die Themen können auch mit Ernährung oder weiteren Gesundheitsthemen zu tun haben, sollten aber nicht zu problembeladen oder unappetitlich sein. Wichtig ist es, beim Essen für eine entspannte Atmosphäre zu sorgen.

### 1b. Rollenspiele im „Freizeit-Restaurant“ Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Kommunikation bei Tisch, Rollenspiele*

Eine weitere Variation der Restaurant-Idee: oft regt die Vorstellung eines Restaurants und das Bedienen durch das Küchen-Team selbst schon zu Rollenspielen an. Dies kann zusätzlich noch verstärkt werden, indem man vorher vereinbart, einmal nur mit schicken Abendgarderobe ins Restaurant zu gehen oder als Diplomaten oder Politiker oder ... Problematisch wird es, wenn dass das Essen bei den Rollenspielen zur Nebensache wird.

## 2. Die Küchengruppe Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Kinder und Jugendliche lernen das Zubereiten von Speisen und Teamarbeit*

Zu Beginn der Freizeit wird ein Küchenplan erstellt. Jede/r beteiligt sich an den verschiedenen Tätigkeiten in der Küche: Obst und Gemüse schneiden,

kochen, Kuchen und Brot backen, Salate zubereiten und Soßen anmachen, Tische abräumen, spülen, abtrocknen, ...

In der Küchengruppe arbeitet mindestens ein Teamer mit, der auch darauf achtet, dass Arbeiten gerecht verteilt werden und diejenigen mit wenig Küchenerfahrung die nötige Hilfestellung erhalten. Man muss beachten, dass viele Jugendliche noch nie eine Zwiebel geschnitten oder ein Salatdressing gemischt haben.

Eine schöne Geste ist es, wenn vor oder nach dem Essen dem jeweiligen Küchenteam mit einem kräftigen Applaus gedankt wird. Die Küchengruppe kann zudem eine Speisekarte erstellen – vielleicht sogar mit zusätzlichen Informationen zum Gericht.

### 3. Eissalon

*Ziel: Die Kinder und Jugendlichen erfahren, wie Eis mit einfachen Mitteln lecker und ohne künstliche Aromen, Geschmacksverstärker oder Farbstoffe und mit weniger Zucker als üblich selber hergestellt werden kann.*

*Material: Sahne, Honig oder Zucker, Milch, Rührgerät, Kakao, Vanille, Früchte, Puddingpulver, Gefäße für das fertige Eis, Froster*

Einige Jugendliche fertigen selbst für die ganze Gruppe Eis an und richten einen „Eissalon“ ein. Vielleicht schreiben sie Schilder für die einzelnen Eissorten und eine große Eistafel. Wenn das Eis lange genug im Froster war (mind. 4 Stunden), kann es serviert werden (frühzeitig vor dem Verzehr aus dem Eisfach nehmen!). Den Eiskreationen sind kaum Grenzen gesetzt: Vanille-, Schoko-, Frucht- oder Kokos-, Nußmuß-Eis, Zimteis, Joghurt-Eis, Stracciatella-Eis, Honig-Eis, ...

Es können natürlich auch richtige Eisbecher zusammengestellt werden.

Schokoladen- und Vanilleeis

200ml Milch

200ml Sahne

100g Zucker (nach belieben süßen)

1 Päckchen Schokoladen-, bzw. Vanillepuddingpulver

etwas Kakao, bzw. Vanille oder Vanilleöl

Frucht- eis

100ml Milch

300-400ml Sahne

100g Zucker (nach belieben süßen)





[www.baglob.de](http://www.baglob.de)  
(Bundesarbeitsgemeinschaft  
Lernort Bauernhof e.V.)

[www.lernenaufdembauernhof.de](http://www.lernenaufdembauernhof.de)  
(Tipps für Besuche auf Bauernhöfen, Adressen von Bauernhöfen mit pädagogischen Angeboten, Literaturübersicht)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver  
4 Tassen pürierte Früchte (Bananen, Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, ...)  
Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen vermengen und gut verrühren bis es cremig wird. Am Besten mit einem Handrührgerät. Das Eis in ein Gefrierfach stellen. Es sollte 30-60min vor dem Verzehr herausgenommen werden.

**4. Besuch auf einem (Bio-)Bauernhof**  
*Ziel: Bauernhof erleben und sehen, wo die Lebensmittel herkommen; ggf. Unterschiede zwischen biolog. und konventioneller Landwirtschaft kennenlernen.*

Ein Ausflug zum (Bio-)Bauernhof ist ein besonderes Erlebnis, weil die wenigsten Kinder und Jugendlichen noch direkten Kontakt zur Landwirtschaft haben! Mit dem Landwirt oder der Landwirtin kann eine Führung und – falls möglich – ein bis zwei Stunden Mitarbeit im Stall oder auf dem Feld vereinbart werden. Auf einem vielseitigen Bauernhof kann der Gruppe gut der Bezug zwischen Nutzpflanzen, Tieren und unserer Ernährung dargestellt und die Unterschiede zwischen ökologischem und konventionellem Anbau verdeutlicht werden. Manche Kinder und Jugendlichen haben zum ersten Mal die Gelegenheit, eine Kuh näher zu betrachten, zu berühren und vielleicht sogar zu melken.

## 5. Klima Frühstück

Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Sensibilisierung für regionale und saisonale Lebensmittel und den Klimaschutz*

*Material: Regionale und saisonale Lebensmittel, Regionalkarte, Fähnchen*

Frühstücken einmal anders – bewusst und klimafreundlich mit möglichst regionalen (Klimaschutz durch weniger Transporte) und saisonalen (Klimaschutz durch Vermeiden energieintensiver Treibhauskulturen) Produkten. Produkte aus der nahen Umgebung können auf einer Regionalkarte mit Fähnchen abgesteckt werden. Weitgereiste Produkte können entsprechend gekennzeichnet werden.

## 6. Speisekarte

Nur für Selbstversorger !

*Ziel: Transparenz/ Informationen zum Essen, Kreativität fördern*

Produkte aus Übersee belasten die Umwelt durch Treibstoffverbrauch und Abgase 10-90 mal mehr als einheimische Lebensmittel.  
[www.praxis-umweltbildung.de](http://www.praxis-umweltbildung.de)

*Material: Papier, Tafel oder Plakat, Stifte oder Kreide*

Die Kochgruppe gestaltet eine Speisekarte und hängt diese auf, bzw. legt diese auf den Tischen aus. Je nach Zeit und Lust können auf der Speisekarte auch noch nähere Informationen zum Gericht untergebracht werden (über regionale Zutaten, über vitaminschonende Zubereitung, über die Besonderheiten der Herstellung), aber auch fantasievolle Geschichtchen und Hintergründe zu den Speisen.

## 7. Saftbar

*Ziel: wohlschmeckende, gesunde, ungesüßte und alkoholfreie Alternativen zu Limo, Eistee und Cola kennen lernen*

*Material: Obst, Wasser, Fruchtsäfte*

Wasser, Früchtetee und Fruchtsäfte können an einer Saftbar lecker und schmackhaft gemixt und angeordnet werden – verziert mit Obstspießen oder einem Kokosflockenrand. Mit fetziger Tanz-Musik kann die Saftbar gleich auch noch gegen Bewegungsmangel helfen. Die Saftbar eignet sich besonders für einen Disco- oder Abschlussabend.

## 8. Imbiss-Wettbewerb

**Nur für Selbstversorger !**

*Ziel: den Umgang mit Lebensmitteln erlernen, Freude an der Zubereitung, Kreativität und Phantasie, Teamgeist entwickeln.*

*Material: Obst, Gemüse, weitere Lebensmittel*

Das Team veranstaltet einen Wettbewerb zum Thema „Der gesunde Snack“: welche Kleingruppe hat den leckersten und schönsten („das Auge isst mit“) Imbiss zusammengestellt. Eine Jury kann aus den TeamerInnen und/oder am Wettbewerb unbeteiligten Jugendlichen bestehen.

Die Zubereitung des Imbiss sollte aus hygienischen Gründen in der Küche erfolgen und wird anschließend an einem geeigneten Ort präsentiert und verzehrt.

## 9. Vom Korn zum Brot

*Ziel: den Prozess „vom Acker zum Teller“ kennen lernen und wertschätzen*

*Material: Getreide, Hand-Getreidemühle, Zutaten zum Brotbacken*



Brotbackrezepte unter  
[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

Direkt beim (Bio-)Bauern wird gereinigtes Getreide besorgt. Je nach Jahreszeit und Entfernung ist vielleicht auch ein Betrachten des Getreideanbaus, der Pflege oder Ernte möglich. Mit einer Handmühle wird dieses Getreide zu Mehl gemahlen und anschließend zu Brot oder Brötchen verbacken.

## 10. Brot und Spiele

*Ziel: Ernährungs- und Bewegungsbewusstsein fördern*

*Material: Informationsmaterial, Getränke, Speisen, Spielutensilien*

Vom Team wird ein Spiel- und Sportfest organisiert, bei dem es gleichzeitig auch um die Ernährung geht. Neben Sport- und Bewegung für alle werden selbstgemachte Fitness-Getränke und -Speisen angeboten. Außerdem gibt's Informationen, z.B. über die ideale Sport-Ernährung und die Kalorienmenge, die die unterschiedlichen Bewegungsarten verbrauchen. Bei Wettspielen kann ein leckerer Fitness- oder Müsliriegel, eine Schale Erdbeeren oder ein Fruchtsaft gewonnen werden.

## 11. Bio Kiosk

*Ziel: Den TeilnehmerInnen ein gesünderes Alternativ-Angebot an Süßigkeiten und Snacks bieten.*

*Material: Verschiedene gesunde und leckere Snacks*

Ob Snacks, Nüsse, Studentenfutter, Müsliriegel oder Kuchen und selbstgebackene Plätzchen ... über den eigenen Bio-Kiosk können die Kinder und Jugendlichen sich für ihr Taschengeld eindecken - alles aber zum Selbstkostenpreis ohne Gewinn. Damit brauchen die Kinder und Jugendlichen nicht zum Supermarkt gehen, um dort ihre Naschration zu kaufen. Der 'Kiosk-Dienst' (2-3 Kinder oder Jugendliche) kann täglich für 15-30 min. in der Mittagspause seinen Service anbieten.

# Methoden

## 1. Geschmackstest

*Ziel: Den eigenen Geschmacksinn sensibilisieren, bewusster essen, Qualität erschmecken*

*Material: verschiedene Lebensmittel zum Vergleich, Glasschalen, Gläser, Frühstücksbrett, Messer, Löffel, Weißbrot oder Reiswaffeln dazu anbieten*

Glasschalen werden mit verschiedenen Lebensmitteln gefüllt, die von den TeilnehmerInnen mit verbundenen Augen geschmeckt und erraten werden sollen. Auch Geschmacksvergleiche können so angestellt werden. Die Auflösung kann auf einem Notizzettel unter der jeweiligen Glasschale angebracht werden. Beispiele für Lebensmittel zum Testen:

- Karotten/Tomaten/Äpfel/Bananen aus biolog. und konventionellem Anbau (Geschmack u. Aussehen)
- Gemüse aus dem Treibhaus und Gemüse der Saison
- Nutella mit Samba (Haselnussaufstrich aus dem Naturkostladen) vergleichen
- Künstliches und natürliches Vanille-Aroma
- Selbstgemachter und gekaufter Erdbeerjoghurt
- Weißbrot und Vollkornbrot
- selbstgemachte und gekaufte Marmelade (Geschmack und Aussehen)

## 2. Museum Essen und Trinken

*Ziel: Kritische Auseinandersetzung mit der Ernährung und dem eigenen Konsumverhalten.*

*Material: Papier, Plakate, Kleber, Stifte, Schnur, Scheren*

Gruppen von 3-4 TeilnehmerInnen sammeln zunächst Verpackungen von Lebensmitteln (vor allem von Süßigkeiten und Knabberartikeln - die Abfallimer in den Zimmern der Kinder und Jugendlichen sind dafür sicher gute Fundgruben). Jede Gruppe erstellt und gestaltet eine eigene Museumstafel. Dabei sollen sie sich in die Zukunft versetzen und ein Museum errichten, das die Ernährungsweise junger Menschen im 21. Jahrhundert dokumentiert. Die

TeilnehmerInnen können ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

### 3. Rollenspiel

*Ziel: Beschäftigung mit und Einblick in die Problematik verschiedener Gesundheits- und Umwelt-Themen.*

*Material: Karten mit Themenvorschlägen, Literatur für Hintergrundwissen zur Verfügung stellen*

Jede Gruppe aus 3-5 Personen zieht eine Karte mit einem bestimmten Gesundheits-Thema. Nach einer Vorbereitungszeit von 30 Minuten oder länger präsentieren die Kleingruppen ihr Thema in Form eines Rollenspieles der gesamten Gruppe. Einige Beispiele:

- Einkauf von Lebensmitteln mit gentechnisch veränderten Bestandteilen.
- Ein Teil der Gruppe will zu McDonald, der andere Teil nicht.
- Ihr wollt gerne Fernsehen schauen, aber ein Freund versucht euch zum Sport (Fußball, Radfahren, Laufen, ...) zu überreden.
- Es regnet und ihr überlegt, euren geplanten Fahrradausflug abubrechen und euch stattdessen mit dem Auto zum Zielort fahren zu lassen.
- Erdbeerkuchen im Winter – ja oder nein.
- Ihr organisiert eine Grillfeier im Sommer. Ein Teil eurer Gruppe will, dass nur vegetarisch gegrillt wird.

### 4. Pantomimische Diashow „Alles Essbar?“

*Ziel: Spielerische und ausdrucksstarke Auseinandersetzung mit Themen rund um die Ernährung*

*Material: vom Spielleiter vorbereitete Themenkarten*

Die TeilnehmerInnen bilden Gruppen von je 5-8 Personen. Jede Gruppe zieht eine Themenkarte und überlegt sich zu ihrem Thema einen Diavortrag mit etwa 10-15 Dias. Der Diaprojektor ist allerdings kein gewöhnlicher, sondern ein virtueller und pantomimischer. Eine/r „zeigt“ und kommentiert die Dias (und darf ruhig alle paar Dias mal abgelöst werden) und alle anderen stellen diese pantomimisch dar. Da es sich um eine Diashow handelt, werden die einzelnen Szenen kurz und prägnant gezeigt. Besonders eignet sich die Darstellung vor einer weißen Wand oder einer Leinwand, wenn mit einer Lampe oder einem

Strahler geleuchtet wird, sowie das Dia „in Position“ ist.

Beispiele für Themen: Besuch auf dem Schlachthof, Hühnerhaltung, Vom Korn zum Brot, Konservenfabrik, Pizza backen, Vom Kakao zur Schokolade – Ausbeutung und fairer Anbau, Einkauf im Supermarkt, Gerichte und Essensgewohnheiten rund um den Globus

## 5. Würfelszucker raten

*Ziel: Wissen über den hohen, z.T. versteckten Zuckergehalt bekannter Lebensmittel*

*Material: Produkte oder Produktkarten, Stifte und Papier, evtl. Würfelszucker*

Die TeilnehmerInnen raten, wie vielen Würfelszuckerstückchen der Zuckeranteil bestimmter bekannter Produkte entspricht. Jede/r TeilnehmerIn kann sich dies notieren. Zum Abschluss gibt es die Auflösung. Beispielsweise:

- a) 1 Snickers Riegel (15)
- b) 1 Mars Riegel (17)
- c) Gummibärchen 10 Stck. (5)
- d) 1 Milchschnitte (4)
- e) 4 Eßl. Ketchup (8)
- f) 1 Eßl. Nutella (8)
- g) 1 Glas Limo (8)
- h) 1 Glas Cola (7)
- i) Neapolitaner-Waffel 65 g (21)
- j) Nestle-Nesquick 1 Pkg. (200)
- k) 1 Corny-Müsliriegel (15)

## 6. Die Wandeltischmethode

*Ziel: Meinungen, Ideen und Vorschläge aller kommen zur Geltung, jede/r setzt sich mit einem Thema auseinander*

*Material: Plakatbögen, Stifte*

Man teilt Kleingruppen zu etwa 4-8 Personen ein, die jeweils um einen mit großem Papierbogen bedeckten und mit einem Themenzettel versehenen Tisch sitzen (das Plakat kann aber auch an die Wand gehängt werden). Den Kleingruppen wird ein zeitlicher Rahmen von etwa 10 Minuten pro Thema eingeräumt. Es wird diskutiert, Ideen und Vorschläge gesammelt und alles stichwortartig schriftlich auf den Papierbögen festgehalten. Nach der vorgegebenen Zeit suchen sich die einzelnen Gruppen einen neuen Thementisch aus und beginnen





[www.biotiere.de](http://www.biotiere.de)  
(Transparenz im Bereich der  
Tierhaltung, Fakten, Wissens-  
wertes, Vergleiche)

erneut mit Gesprächen und ergänzen die zu Papier gebrachten Gedanken der Vorgänger. Zum Schluss können einzelne markante Punkte der Gesamtgruppe vorgelesen und ggf. im Gesamtplenium weiter diskutiert werden.

Beispiele für Themen: Artgerechte Tierhaltung, Vollwerternährung, Bewegung hält Fit, Jeden Tag Fleisch, Reiz-Flut und Ruhe, Strahlen Handys, Wie viel Fernsehen ist gut für mich

## 7. Freizeitmappe / Kochbuch

*Ziel: Erinnerung an die Rezepte und Gerichte der Freizeit zum Nachahmen für zu Hause.*

*Material: Papier, Fotokarton, Stifte, Bastelutensilien, Rezeptkopien*

Aus Papier oder Fotokarton soll ein eigenes Freizeit-Kochbuch gestaltet und mit nach Hause genommen werden. Jede/r Teilnehmer/in erhält Rezeptkopien der Freizeitgerichte, die in die Mappe hineingelegt oder geheftet werden - ergänzt durch Tipps und Tricks aus der Vollwertküche.

## 8. Hühnerheim

*Ziel: Wissen über Bedingungen der Massentierhaltung und artgerechte Tierhaltung, ethische Grundsätze diskutieren*

*Material: Informationsmaterial zur Tierhaltung*

Am Beispiel des Huhns und seiner verschiedenen Haltungsformen lassen sich die Themen „artgerechte Tierhaltung“ und „Bio-Fleisch“ den TeilnehmerInnen ins Bewusstsein bringen. Diese werden entsprechend den vier verschiedenen Haltungsformen aufgeteilt in: Bio, Freilandhaltung, Bodenhaltung, Käfighaltung. Jede Kleingruppe erhält schriftlich die wichtigsten Informationen zum arteigenen Verhalten der Hühner und zu den Vorgaben zu ihrer Haltungsform. Aufgabe der Gruppe ist es, die Größe des Huhns in Relation zu der des Menschen zu setzen und Käfiggröße und Ausstattung proportional zu übertragen. Dies wird anschließend den anderen Gruppen vorgestellt oder sogar vorgespielt. Vor dem nächsten Eierkauf für die Freizeit können sich die TeilnehmerInnen über die auf jedes Ei aufgestempelte Eierkennzeichnung informieren: die „0“ steht für Bio, „1“ für Freilandhaltung, „2“ für Bodenhaltung und „3“ für die Käfighaltung.

# Spiele

## 1. Schmeck- Parcour

*Ziel: Den Geschmackssinn spielerisch entdecken und trainieren, unbekannte Lebensmittel testen*

*Material: Würfel, ggf. Spielsteine, nummerierte Papierstreifen, verschiedene Lebensmittel, Tablett, Schneidbrett oder Servierplatte, Wasser zum Nachspülen*

Kleine Nahrungsproben werden vorbereitet und mit durchnummerierten Papierstreifen auf einem großen Schneidbrett, einem Tablett oder einer großen Servierplatte zu einer Art Spielfeld angeordnet. Dabei sollten sich verschiedene Geschmacksrichtungen abwechseln: süß, sauer, salzig, bitter, leicht scharf. Der Reihe nach ist dann jede/r mit Würfeln dran und verzehrt die bei der entsprechenden Zahl liegende Kostprobe. Wurde eine bestimmte Nummer bereits geleert, so verbleibt man ohne Aktion. Bei der nächsten Würfelrunde rückt man weiter – ggf. können dafür Spielsteine hilfreich sein. Eine Auswahl an möglichen Kostproben:

- Brot-Häppchen mit herzhaften und süßen Brot-Aufstrichen
- Obst und Gemüse-Rohkost
- Hafer-/ Sojamilch, Tofu
- Schokolade
- Knoblauch
- Stück Brot mit Salz
- Senf, Ketchup
- Zitronensaft mit etwas Wasser verdünnt
- Hafergetreide, Haferflocken
- Trockenfrüchte
- Saure Gurke
- Verschiedene Nüsse
- Frische Gartenkräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, ...)

Das Probieren kann selbstverständlich nicht erzwungen werden. Vorsicht bei Allergien und Unverträglichkeiten.

## 2. Supermarkt-Rallye

*Ziel: Durchblick im Supermarkt verschaffen, Verbraucheraufklärung*

*Material: Stifte, Papier, Aufgabenzettel, Obst/Gemüse-Saisonkalender(siehe Materialteil)*

Mehrere Kleingruppen erhalten jeweils einen vorbereiteten Frage-/Aufgabenbogen für die Supermarktrallye. Mögliche Aufgaben können sein:

- Gibt es Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau? Wenn ja, vergleicht die Preise mit denjenigen des entsprechenden konventionell erzeugten Obst und Gemüse? Vergleicht Geruch und Aussehen.
- Aus welchen Ländern stammen die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten? Was ist eurer Meinung nach am weitesten gereist? Was stammt aus der unmittelbaren Umgebung, bzw. aus der Region?
- Welches Obst und Gemüse ist saisonal, d.h. der Jahreszeit entsprechend im Verkauf?
- Seht euch die Inhaltsangaben einiger Konserven und Fertigprodukte an und notiert jeweils fünf Produkte, die Zucker enthalten.
- Gibt es in dem Supermarkt fair gehandelte Produkte? Achtet auf das "fair trade-Siegel". Benennt fünf Produkte.
- Wie viele verschiedene Produkte aus kontrolliert ökologischem Anbau (Bio-Siegel) führt der Supermarkt? Notiert die Gesamtzahl und benennt 10 Produkte eurer Wahl.
- Welche Verpackung eines Produktes, bzw. welche Produkt-Werbung im Supermarkt spricht euch besonders an? Warum?
- Wie viele verschiedene Kartoffel-Sorten und wie viele Sorten Kartoffel-Chips gibtes?
- Findet ein Produkt, das eurer Meinung nach völlig unnötig und übertrieben verpackt ist.
- Sucht euch eine Fertigtütensuppe aus, betrachtet die Zutatenliste und notiert, welche Bestandteile wegfallen oder unnötig sind, wenn ihr diese Suppe selbst herstellen würdet.
- Angenommen, ihr wolltet für 4 Leute Pizza backen. Überlegt, welche Zutaten ihr in welchen Mengen dafür benötigt. Notiert euch die entsprechenden Produkte mit Preisen. Wie teuer wäre eure Pizza etwa? Was würde im Vergleich Tiefkühl-Pizza für 4 Personen kosten?
- Findet drei Produkte mit je mindestens zwei durch E-Nummern gekennzeichneten Zusatzstoffen.
- Notiert 5 Produkte, deren Hauptbestandteil Zucker ist.
- Gibt es Fleisch- oder Wurstwaren aus artgerechter Tierhaltung? (Bio)

### 3. Wahrheit und Lüge

*Ziel: Wissensverankerung*

*Material: drei Seile, oder andere Gegenstände zum markieren der Linien; Lügen und Wahrheiten zu Gesundheitsthemen notieren*

Wahrheit und Lüge ist ein Fangspiel für zwei Teilgruppen. Die Gruppe Wahrheit und die Gruppe Lüge stehen sich in zwei Reihen an einer Mittellinie gegenüber. Die Wahrheiten reagieren auf Wahrheit, die Lügner auf Lügen, d.h. wenn die Spielleitung eine Aussage macht (Beispiel: „Ketchup enthält im allgemeinen viel Zucker“ oder „Zucchini sind rot“) muss jede Gruppe schnell entscheiden, ob dies wahr oder gelogen ist. Im Falle einer gelogenen Aussage müssen die Lügner die Wahrheiten fangen und die Wahrheiten müssen sich hinter ihrer Ziellinie in Sicherheit bringen. Bei wahren Aussagen fangen die Wahrheiten und die Lügner laufen weg.

### 4. Bewegung-Ernährungs-Tabu

*Ziel: Spielerischer Umgang mit Begriffen rund um Gesundheit, Bewegung, Ernährung*

*Material: Blanco-Kärtchen (Karteikarten), Sanduhr, Stifte*

Das Spiel verläuft nach dem gleichen Prinzip wie das Original „Tabu“. Begriffe müssen durch mündliches Umschreiben erraten werden – dabei dürfen jeweils 7 Wörter, die das Erraten zu einfach machen würden, nicht genannt werden. Die TeilnehmerInnen erstellen mit Blanco-Kärtchen ein „Bewegungs-Ernährungs-Tabu“, indem sie pro Karte jeweils den zu erratenden Begriff und darunter die 7 Wörter aufschreiben, die nicht genannt werden dürfen. Zwei oder mehr Kleingruppen spielen gegeneinander. Ein Mitspieler umschreibt den jeweiligen Begriff für die anderen seiner Gruppe und wird dabei von einem Mitspieler der anderen Gruppe kontrolliert, dass er keines der „Tabu-Wörter“ verwendet. Die innerhalb der durch die Sanduhr vorgegebenen Zeit (etwa 2 Minuten) erratenen Begriffskärtchen erhält die ratende Gruppe als Punktestand. Beispiel: „Karottensalat“ - nicht genannt werden dürfen „Möhre, Rübe, Gemüse, geraspelt, orange, gesund, Kaninchen“



[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)  
 (Informationen der Naturkostbranche, Verzeichnis aller Naturkostläden, Händler, Märkte und Direktvermarkter, mehr als 2.500 Rezepte)

## Rezepte

### Müsli & Brot

#### Frischkorn-Power-Müsli

Pro Person etwa 3-4 Esslöffel Getreide (z.B. Dinkel, Weizen oder auch gemischt mit Hafer, Gerste, Roggen) grob mit einer Getreidemühle schroten (oder fertig als Schrot kaufen); am Abend mit soviel Wasser versetzen, dass die Oberfläche gerade bedeckt ist, über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Morgen mit etwas süßer Sahne versetzen, außerdem je nach Belieben: zerdrückte Banane, etwas Honig, geriebenen oder geschnittenen Apfel, anderes Obst, Sesam, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Rosinen, Datteln, Mandeln, Kürbiskerne, Hasel- oder Walnüsse, Kokosflocken, etwas Zimt oder Vanille, ...

#### Vollkorn-Brot

1 Päckchen Trockenhefe (oder ein Würfel Frischhefe mit etwas lauwarmem Wasser aufgelöst) mit 500g Vollkorn-Mehl (Dinkel oder Weizen) vermischen, 1 Teelöffel (TL) Salz, 1-2 Esslöffel Öl und 1 TL Honig dazugeben, dazu dann 350 ml lauwarmes Wasser. Alles kräftig mehrere Minuten lang kneten, dann 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen, danach je nach Belieben Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne oder Leinsaat dazugeben, nochmals kurz kneten, in eine gefettete Form geben, 15 Min. abgedeckt ruhen lassen, dann in den kalten Ofen schieben und mind. 30 Min. bei 180°C und dann noch mal 12 Min. bei 220°C backen. Aus der Form holen, abkühlen lassen und ... Guten Appetit! Energiespartipp: in einen normalen Backofen passen gleich drei Kastenbrote nebeneinander!

#### Stockbrot

500g Dinkel- oder Weizenmehl (Vollkorn) in eine Schüssel geben, ein Würfel Hefe in eine Vertiefung hineinbröckeln, etwas lauwarmes Wasser und ein TL Honig hinzugeben. Alles vermischen, kneten und noch etwas Wasser hinzugeben, bis ein lockerer Teig entsteht. Wenn dieser an einem warmen Ort aufgegangen ist, formt man dünne Würste daraus und wickelt diese um das Ende von etwa 1 m langen Holzstecken. Diese werden über die Glut des Lagerfeuers gehalten, bis sie durchgebacken sind. Achtung, sie dürfen nicht anbrennen, da der Ruß giftige Stoffe enthält.

## Brotaufstriche

### Tomatenbutter

100g Butter und 200g Tomatenmark verrühren  
1 mittlere Zwiebel in der Pfanne mit etwas Öl anbraten/andünsten und zur Tomatenbutter geben; alles mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kräuter der Provence, Oregano, Basilikum würzen

### Kichererbsen-Aufstrich

500g Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit frischem Wasser weich kochen und mit dem Mixer pürieren. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in viel Öl anbraten, zu dem Kichererbsen-Mus geben, Öl, etwas Essig und Soja-sauce hinzugeben und mit Petersilie, Schnittlauch und Gemüsebrühe abschmecken.

### Schoko-Zauber

100g Butter und 80g (je nach Geschmack mehr oder weniger) Honig im Topf erwärmen. Stark entöltten Kakao (viel), Kokosraspeln und evtl. 50g gemahlene Haselnüsse dazu geben. Wer möchte kann auch etwas Erdnussbutter unterrühren.



## Süßes, Nachtische & Knabbereien

### Kichererbsen-Sweetballs

– *schmecken lecker orientalis*

Ca. 6 Tassen Kichererbsen über Nacht einweichen, Einweichwasser wegschütten und mit ca. 6 Tassen Wasser und 3 Tassen Milch weich kochen, passieren oder pürieren (nicht zuviel Flüssigkeit), mit Rosinen, Kokosflocken, Honig (ca. 300-400 g), Ingwer (nicht zuwenig!, als Gewürz oder frisch gerieben) und Kardamom versetzen; zu Kugeln formen, in Kokosflocken wälzen und trocknen lassen.

### Energie-Bällchen

– *Hafer selbst flocken macht besonders Spaß*

400 g Haferflocken, 4 El. gehackte Sonnenblumenkerne, 50 g geröstete Sesamkörner, 10 g Zuckerrübensirup, 300 ml Milch, 100 g Rosinen  
Alle Zutaten mischen und kleine Bällchen formen.  
Ca. 2 Stunden durchziehen lassen.  
Die Energiebällchen halten sich im Kühlschrank 4 Tage lang.



### Energiekugeln

– *nur mit Fruchtsüße*

200g getrocknete Feigen, Pflaumen und Rosinen 12 Stunden in Wasser einweichen,  
70g Datteln fein hacken sowie die eingeweichten Trockenfrüchte pürieren,  
100g Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne fein hacken, 1 Messerspitze Muskat,  
1 Messerspitze Kardamom, etwas Zitronensaft, 1 TL Zimt, 1/2 TL gemahlene Ingwer, alle Zutaten gut vermengen, Kugeln formen und in Kokosflocken oder Sesamkernen wälzen, im Kühlschrank eine Stunde kaltstellen.

### Müsliriegel

– *auch eine gute Idee, wenn zuviel Müsli eingekauft wurde*

200 ml Wasser erhitzen und 200g Honig darin auflösen. 1 kg zuckerfreie Müslimischung, 2 Eier, 1 EL Zimt, evtl. Kokosflocken und 1 Prise Salz dazumischen und 5 Minuten quellen lassen. Die klebrige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im auf 180°C vorgeheizten Ofen die Müsliriegel 25-30 Minuten backen und noch warm in Riegel schneiden.

### Käseplätzchen

– *ein richtiger, kleiner Sattmacher*

150g Käse (z.B. mittelalter Gouda), 75g Butter, 1 Ei, 150g feines Dinkelschrot, Salz, Paprikapulver, Curry, Cayenne-Pfeffer, evtl. 1 Prise Salbei  
Den Käse fein reiben und mit den anderen Zutaten vermengen – mit nassen Händen Kugeln rollen, flachdrücken und auf ein gefettetes Backblech legen; auf der 2. Schiene von oben etwa 15 Min. bei 200 Grad hellgelb backen, auf dem Blech auskühlen lassen (sonst zerbröseln die Plätzchen).

### Popcorn

Gentechnikfreien Popcorn-Mais in einem genügend großen, heißen Topf mit etwas Öl erhitzen und zu Popcorn aufspringen lassen; in einer Schüssel mit etwas Meersalz schütteln

### Knabber-Nuss

Mandeln und Haselnüsse (halbieren oder grob zerhacken), Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, etwas Sesam und evtl. Cashewnüsse in einer Pfanne unter mehrmaligem Wenden rösten und mit Sojasauce „ablöschen“

Rohkost mit Senf- oder Avocado-Dip  
 Karotten, Rote Beete, Kohlrabi, Paprika oder Sellerie  
 in Stifte schneiden

Senf-Dip: süße Sahne schlagen und anschließend  
 einige Teelöffel mittelscharfen Senf (Menge je nach  
 Geschmack) unterheben

Avocado-Dip: reife Avocado mit Gabel zerdrücken  
 und mit einer Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft,  
 Salz und Pfeffer verrühren

Bratäpfel

– *für die kalte Jahreszeit*

Äpfel aushöhlen und z.B. mit einer Mischung aus  
 etwas Honig-Marzipan, Rosinen, Kakao, Zimt, ge-  
 mahlenen Nüssen und Preiselbeeren füllen; im Ofen  
 „braten“ bis die Äpfel weich sind

Pudding

– *einfach und günstig selbst gemacht*

Für 4 Personen: 800 ml Milch mit Honig oder Roh-  
 rohr-Zucker od. Agavendicksaft süßen, Vanille- od.  
 Kakaopulver hinzu geben und zum Kochen bringen.  
 4-6 EL Stärke (z.B. Maisstärke) in 200 ml kalte Milch  
 einrühren, zur kochenden Milch geben und ca. 3-5  
 Min. rühren.

Grieß-Pudding

– *macht satt*

Dinkel- oder Weizengrieß in warme Milch einrüh-  
 ren, quellen lassen, je nach Belieben süßen und  
 mit Früchten, Rosinen, Fruchtsoße oder Apfelmus  
 anbieten



## Warme Gerichte

Ofenkartoffeln

– *die Alternative zu Pommes*

Kartoffeln waschen, in Schnitzer schneiden, dann  
 in einer Schüssel mit Sonnenblumen- oder Oliven-  
 öl, Salz, Paprika und Kräutern vermengen, auf ein  
 Backblech ausbreiten und etwa 30 Minuten im Ofen  
 braten.

Spinat- und Tomaten-Lasagne

– *kommt immer gut an*

Für 4 Personen: Etwa 3 EL (Esslöffel) Butter im Topf  
 zergehen lassen, etwa 6 EL Mehl darunter mischen  
 und unter Rühren 2 Tassen Milch dazugeben. Noch  
 mal unter ständigem Rühren aufkochen lassen,



etwas Würzl oder Gewürze/Salz hinzugeben und je nachdem entweder eine Packung gefrorenen oder frischen, kleingeschnittenen Spinat mit 1-2 gedünsteten Zwiebeln, Pfeffer und Muskat oder ein Glas Tomatenmark mit Oregano, Paprika und Basilikum unterrühren. Dann in einer gefetteten Auflaufform immer abwechselnd eine Lage Lasagne-Nudeln auslegen und die Soße darauf verstreichen. Auf die oberste Lage Soße etwa 200 g geriebenen Käse verteilen. Dann das Ganze bei 180-200°C etwa 30 Minuten im Ofen so lange backen, bis die Lasagne-Nudeln weich sind (mit Messer einstechen!).

#### Grünkernbratling

– auch für Vegi-Burger geeignet

Für 8 Bratlinge: 120 g geschroteter Grünkern, 0,5 l Wasser, 1 Gemüsebrühwürfel, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 1 Ei, 5 El Vollkornbrösel, 40 g gehackte Haselnüsse, 50 g geriebener Käse, 1 Tl Majoran, 2 El gekackte Petersilie, Kräutersalz, Pfeffer.  
0,5 l Wasser mit dem Gemüsebrühwürfel und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen, den Grünkern unter Rühren einstreuen und etwa 20 Minuten auf kleiner Hitzestufe ausquellen lassen (aufpassen, dass er nicht anbrennt). Unter die abgekühlte Masse das Ei, die gewürfelte Zwiebel, die gehackten Nüsse, die Vollkornbrösel, den Käse, den Majoran und die Petersilie mengen. Kräftig mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. 8 flache Frikadellen formen und in heißem Öl nacheinander braten. Grünkernbratlinge lassen sich, wenn sie leicht angebraten sind, auch prima auf den Grill legen.

#### Gegrillte Gemüsespieße

– kann sich jede/r individuell zusammenstellen

Verschiedene feste Gemüsesorten der Saison z.B. Paprika, Möhren, Champignons, Zwiebeln, Cocktailtomaten, Blumenkohl, Zucchini, Rosenkohl, Aubergine, aber auch Apfel, Bananenscheiben oder Aprikosen. Die kleingeschnittenen Gemüse abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken, mit Öl bepinseln, pfeffern, salzen und grillen, bis sie leicht bräunen.

## Beispielhafter 2-Wochen-Essensplan für kinder- und jugendgerechte, gesunde Mahlzeiten

Tag	Gericht
1	Gemüsereis mit heller Soße
2	Spaghetti mit Tomatensauce und Grünem Salat
3	Ofenkartoffeln, Kräuterquark, Karottensalat
4	Chilli sin carne, Brotfladen
5	Kartoffelsuppe mit Knoblauch-Brotcroutons
6	Milchreis, Apfelmus
7	Gemüse-Kartoffel-Gratin, Grüner Salat
8	Grillen (Gemüse, Salate, Schafskäse, Tofu, Bratlinge)
9	Pfannkuchen oder Kaiserschmarrn mit Früchten oder Apfelmus
10	Tomatensuppe, dazu Toasts, Salat, Griespudding mit Fruchtsoße
11	Vollkorn-Pizza (Margerita, Gemüse oder Spinat-Schafskäse)
12	Kartoffelbrei, vegetarische Bratlinge und Gemüse der Saison (Zucchini, Blumenkohl, ...)
13	Spinat-Tomaten-Lasagne, Salat

## Lunchpakete

Das Lunchpaket für den Tagesausflug oder die lange Heimfahrt muss nicht wie oft üblich aus Brötchen, Trinkpaket und Müsli- oder Schokoriegel bestehen. Hier einige andere Ideen:

- Gurkenscheiben
- Karottenstifte
- Äpfel
- Trockenobst
- Nüsse
- Vollkornbrot mit Käse oder vegetarischem Brotaufstrich
- Bio-Burger: Vollkornbrötchen mit Butter, Salatblatt, Gurke, einem vegetarischen Bratling und etwas Ketchup, evtl. Zwiebelring
- Kalter Tee oder Wasser mit etwas Zitronensaft zum Abfüllen in eigene Trinkflaschen

## Saison-Kalender

Gemüse	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Auberginen												
Staudensellerie												
Blumenkohl												
Broccoli, Spargelkohl												
Stangenbohnen												
Champignons												
Chicoree												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Einlegegurken												
Erbsen, grün												
Feldsalat												
Fenchel												
Grünkohl												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paprika												
Pastinaken												
Porree / Lauch												
Postelein												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rote Bete, Rote Rüben												
Rotkohl												
Salate												
Salatgurken												
Schwarzwurzeln												
Sellerieknollen												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Teltower Rübchen												
Tomaten												
Topinambur												
Weiß-, Spitzkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												

Obst	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Ananas												
Apfelsinen												
Birnen												
Brombeeren												
Clementinen												
Crapefruits												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Holunderbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Melonen												
Mirabellen												
Pfirsiche / Nektra-												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Weintrauben												
Bananen, Kiwis, Zitronen ganzjährig												

## Wichtige Kräuter und Gewürze

Blattsalat	Borretsch, Estragon, Minze, Schnittlauch
Blumenkohl	Estragon, Pfeffer, Petersilie, Muskat
Bohnen	Bohnenkraut, Basilikum, Dill, Petersilie
Erbsen	Pfeffer, Petersilie
Gurke	Bohnenkraut, Dill, Estragon, Oregano, Schnittlauch
Karotten	Petersilie
Kartoffeln	Majoran, Rosmarin, Sauerampfer, Paprika
Kohlrabi	Majoran, Petersilie
Kohl	Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel
Paprika	Basilikum, Oregano, Pfeffer, Liebstöckel
Porree (Lauch)	Petersilie, Pfeffer, Muskat
Rosenkohl	Muskat, Pfeffer
Rotkohl	Lorbeer, Nelken, Anis
Sellerie	Basilikum, Muskat
Spinat	Muskat, Pfeffer
Suppen, Eintöpfe	Kümmel, Lorbeer, Majoran, Petersilie, Salbei, Sauerampfer
Tomaten	Basilikum, Estragon, Knoblauch, Oregano, Rosmarin, Salbei



## Einige ausgewählte Bewegungs-Spiele

### Klimaspiel

- *toben, Schnelligkeit, ausruhen, aufmerksam bleiben*  
Die TeilnehmerInnen verteilen sich im Raum, immer 2 Personen durch Arme ineinander verhakt; ein Paar beginnt als Fänger und Zu-Fangendem – hakt sich dieser bei einem beliebigen Paar z.B. links ein, muss sich der rechte (dritte) lösen und ist nun neuer Fänger und versucht den vorherigen Fänger zu fangen; so wie jemand vor dem Einhaken gefangen wurde, wechseln die beiden sofort ihre Rollen

### Fahrradschlauch-Weiterreichen

- *macht beweglich und fördert den Teamgeist*  
Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Irgendwo wird ein aufgepumpter Fahrradschlauch eingehängt und muss nun mittels Durchsteigen im Kreis seine Runden drehen, ohne dass Hände gelöst werden. Wie viele Runden schafft die Gruppe in einer bestimmten Zeit? Mit zwei oder mehr Personenkreisen lässt sich dies auch zum Wettbewerb nutzen. Eine andere Möglichkeit ist, im großen Kreis an zwei gegenüberliegenden Stellen je einen Schlauch einzuhängen – schafft es ein Schlauch, den anderen einzuholen?

### Herbst

- *auch ein gutes Warm-Up fürs Theater-Spielen*  
Es gibt zwei Gruppen – die einen sind die tanzenden Blätter, die anderen der Wind/Wirbelwind, die durch ständiges Blasen und umherwirbeln aufpassen müssen, dass die Blätter nicht zu Boden fallen. Musik im Hintergrund kann hilfreich sein.

### Nachtfalter und Fledermaus

- *Bewegung im Reich der Tiere*  
Eine Person ist die Fledermaus (Augen verbunden), eine andere der Nachtfalter - beide stehen im Kreis der Mitspieler, der nicht durchbrochen werden darf. Die Fledermaus versucht, den Nachtfalter zu fangen. Sie ruft quasi als Echolot „Fledermaus“ und der Nachtfalter muss daraufhin „Nachtfalter“ antworten. Erschwerend können die Mitspieler im Kreis Wind- und Nachtgeräusche dazu machen. Ist das Jagen für die Fledermaus zu schwer, kann ein weiterer Nachtfalter ins Spiel gebracht werden.

## Zwergen – Riesen – Zauberer

– *hier ist schnelle Reaktion wichtig*

Die Spieler bilden 2 Gruppen, die nun im Wettstreit miteinander spielen. Es wird ein Feld abgesteckt und in der Mitte geteilt. Beide Gruppen stehen einander an der Mittellinie gegenüber (3 Schritt Abstand voneinander). Am Ende jedes der beiden Teilspielfelder befindet sich ein Freimal (z.B. ein Baum oder ein großer Ball). Vor Beginn jeder Spielrunde macht jede der beiden Mannschaften sich aus, was sie sein will: Zwerge, Riesen oder Zauberer. Auf ein Kommando des Spielleiters verwandeln sich die Spieler jeder Mannschaft in das vorher vereinbarte Wesen. Zwerge-Spieler gehen in die Hocke, Riesen-Spieler stellen sich auf die Zehenspitzen, strecken ihre Arme nach oben und recken sich und die Zauberer haben einen durchdringenden Blick, gehen leicht gebückt, haben ihren rechten Arm nach vorn ausgestreckt und weisen mit ihrem Zeigefinger in die Ferne. Das jeweils „stärkere“ Wesen kann das andere jagen: Zwerg jagt Zauberer, Zauberer jagt Riese, Riese jagt Zwerg. Das „unterlegene“ Wesen ergreift die Flucht und sucht Sicherheit am Freimal. Abgeschlagene Spieler scheiden nicht aus, sondern reihen sich in die andere Mannschaft ein. Das Spiel endet, wenn es nur noch eine Mannschaft gibt.

## Drachenschwanzjagen

– *den letzten beißt die Schlange*

Zwei Gruppen bilden jeweils eine Menschenschlange, indem man sich an den Schultern faßt. Der letzte bekommt jeweils ein Tuch, das er sich mit einem Zipfel hinten in die Hose steckt. Der Vorderste ist der Kopf einer Schlange und versucht der anderen Schlange den Schwanz (also das Tuch) abzunehmen. Gelingt dies, so gewinnt diese Schlange die hintere Person der anderen Schlange als Kopf dazu. Variation: die ganze Gruppe bildet eine Schlange, die versucht, ihr eigenes Hinterteil zu fangen.



## Ideen für die Freizeit-Olympiade

### Indiaka-Hochhalten

Innerhalb einer vorgegebenen Zeit versucht die im Kreis stehende Gruppe, sich einen Indiaka (mit Federn versehener Wurfsack) möglichst lange zuzuspielen. Nur der Rekord wird gewertet. Berührt der Indiaka den Boden oder wird dieser von einer Person mehr als zwei mal hintereinander geschlagen, so muss neu mit Zählen begonnen werden.

### Verkleiden

Innerhalb einer vorgegebenen Zeit muss die Gruppe alle bereitliegenden Verkleidungsutensilien anziehen und sich damit fotografieren lassen.

### Teebeutel-Zielwurf

Feuchte Teebeutel werden von einer markierten Linie aus geworfen. In ausreichender Entfernung befinden sich mehrere Untertassen oder Schälchen, die mit verschiedenwertiger Punktezahl versehen sind.

### Seifenrennen

Die Gruppe sitzt barfuss nebeneinander. Am Anfang der Kette steht eine mit Wasser gefüllte Schüssel mit einem Stück Seife darin. Die Seife muss nun von Fuß zu Fuß weitergereicht werden bis zur letzten Person, wo ebenfalls eine Schüssel bereitsteht. Die Zeit für einen erfolgreichen Durchgang wird gemessen.

### Wasserkästen querstapeln

Etwa 20 leere Wasserkästen stehen bereit und sollen zwischen zwei Personen der Gruppe quergestapelt werden – freischwebend in der Luft (der Aufbau darf nicht am Boden erfolgen)!

### Fahrradschlauch-Rennen

Die Gruppe bildet einen Kreis und fasst sich an den Händen. An einer Verbindungsstelle wird ein Fahrradschlauch in den Händekreis gegeben. Während einer vorgegebenen Zeit versucht die Gruppe, durch Weiterreichen des Schlauchs ohne die Hände loszulassen diesen so viele Runden wie möglich drehen zu lassen.

### Wort & Ding

Die Gruppe zieht aus einem Kartenstapel ein Wort (die Wörter sollten mindestens 8 Buchstaben umfassen und alle gleich lang sein). Innerhalb einer vorgegebenen Zeit versucht die Gruppe, zu jedem

Buchstaben des Wortes einen Gegenstand mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben zu finden und zur Station mitzubringen.

### Strohalm-Sauger

Ausgerüstet mit Strohhalmen versucht die Gruppe in der vorgegebenen Zeit möglichst viele Papierschnipsel von einer damit gefüllten Schüssel in eine entfernte leere Schüssel durch Ansaugen mittels des Strohhalmes zu transportieren.

### Apfel schälen

Innerhalb einer vorgegebenen Zeit müssen die TeilnehmerInnen ein möglichst langes Stück Schale vom Apfel schälen. Reißt das Stück auseinander, wird nur das längste Stück gewertet. Die TeilnehmerInnen können anschließend darüber informiert werden, dass man Bio-Äpfel mit Schale essen kann.

### Dreibeinlauf

Ein Parcour wird mit Kreide aufgemalt oder mit Gegenständen markiert. Jeweils zwei TeilnehmerInnen werden mit je einem Bein aneinander gebunden und müssen so den Parcour in möglichst kurzer Zeit ablaufen. Möglich ist auch eine Staffel mehrerer Paare einer Gruppe.

### Power-Mühle

Entweder versucht ihr, innerhalb einer vorgegebenen Zeit soviel wie möglich Getreide mit einer Handgetreidemühle fein zu mahlen (abwiegen!) oder ihr habt eine bestimmte Menge Getreide zur Verfügung und die Zeit wird festgehalten, die ihr zum Vermahlen braucht. Wechselt euch in der Gruppe ab oder addiert die Einzelergebnisse. Mit dem Mehl kann dann später ein (Stock-) Brotteig hergestellt werden (s. Seite 62).



## Massagen

### Klopfmassage

Paarweise lässt die eine Person ihren Oberkörper schlaff nach unten hängen und wird vom Partner an Rücken (neben der Wirbelsäule !), Beinen (mit ausreichendem Abstand zum Schritt !) und Armen abgeklopft, abgestrichen und langsam aufgerichtet.

### Bewegung & Lockerung

Die Gruppe steht im Kreis und eine Person gibt Kommandos, die alle gleichzeitig ausführen müssen: „rechte Hand auf rechte Schulter des linken Nachbarn“, „linke Hand auf linkes Knie des rechten Nachbarn“, „linke Hand auf linken Fuß des rechten Nachbarn“. Als Variation können Kurzform-Kommandos gegeben werden: linkes Knie (also mit linker Hand), rechtes Knie, linker Fuß, rechte Schulter, ...

### Pizzamassage

Partnermassage: Der eine Partner liegt auf dem Bauch, während sich der andere daneben kniet und ihm den Rücken massiert. Am Ende wird gewechselt.

Möglicher Ansagetext: „... du möchtest heute eine besonders leckere Pizza backen. Den Teig hast du vorbereitet und knetest ihn nun gründlich durch (mit beiden Händen den Rücken durchkneten - aber nicht zu feste!). Dann lässt du ihn kurz gehen und fettest das Pizzateigblech mit einem Pinsel ein (mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken entlang). Du breitest den Teig auf dem Blech aus (mit der Faust von der Mitte her zu den Rändern vom Rücken streichen). Nun gibst du Tomatensoße auf die Pizza (mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen) und verteilst Champignons (mit einem Finger den Rücken berühren). Die Zwiebeln musst du erst noch klein schneiden, bevor du sie dazu gibst (mit der Handkante die Messerbewegungen machen). Ebenso bereitest du Paprika zu. Mais verteilst du auf der Pizza. Nun kommt noch Oregano dazu (mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt). Wer will, kann geriebenen Käse über alles rieseln lassen. Nun kommt die Pizza in den Ofen und wird ordentlich gebacken (Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken). Du nimmst die Pizza aus dem Ofen und teilst sie

noch in Stücke (von der Mitte aus mit der Handkante in 8 Stücke schneiden).“

### Wettermassage

Partnermassage: Der eine Partner liegt auf dem Bauch, während sich der andere daneben kniet und ihm den Rücken massiert. Am Ende wird gewechselt.

Möglicher Ansagetext: „... stellt euch vor, ihr liegt auf einer blühenden Wiese im Gras. Es ist ein herrlicher Sommertag und die Sonne scheint euch warm auf den Rücken (Hände aneinander reiben und dann mit den Handflächen auf den Rücken legen). Ein kleiner Wind weht über euch hinweg (mit der Handfläche über den Rücken streichen) und eine kleine Wolke zieht am Himmel auf. Winzig kleine Regentropfen fallen vereinzelt herab (mit einem Finger den Rücken berühren) Doch schon werden die Wolken mehr und auch die Regentropfen werden mehr (mit zwei Fingern gleichzeitig den Rücken berühren). Ja, ein Gewitter zieht herauf. Große, schwarze Wolken sind am Himmel und es fängt so richtig an zu regnen (mit allen Fingern auf dem Rücken herumprasseln). Immer wieder kracht ein Blitz herab (zwischen durch immer mal wieder mit einem Finger Schlangenlinien auf den Rücken von oben bis unten ziehen). Doch auch das Gewitter zieht vorbei und der Regen wird schon schwächer (nur noch mit den Fingern einer Hand auf den Rücken drücken). Die schwarzen Wolken sind vorüber und es nieselt nur noch (nur noch mit 2 Fingern den Rücken berühren). Schließlich fallen die letzten Regentropfen ganz vereinzelt herab (nur noch mit einem Finger). Und die leichte Brise, die die Wolken verweht hat, ist wieder zu spüren (mit der flachen Hand über den Rücken fahren). Und du merkst wieder die warme Sonne (die Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken legen). Wir sind am Ende unseres Ausfluges. Genieße noch einmal die Ruhe dieser Sommerwiese. Komm dann wieder zu dir, öffne deine Augen und drehe dich langsam auf die Seite, bevor du dich hinsetzt.“

## Phantasiereisen

Ziel einer Phantasiereise mit Kindern und Jugendlichen ist es, in einer Entspannung Bilder und Gefühle in ihnen entstehen zu lassen. Die Phantasiereise schafft Zugang zum eigenen Unterbewussten und aktiviert dabei Kreativität und bildhaftes Denken.

Phantasiereisen werden meistens liegend oder sitzend durchgeführt. Man schließt die Augen, atmet tief durch und lässt die eigenen Gedanken davonziehen. Eine Person aus dem Freizeit-Team erzählt eine Geschichte, z.B. einen Spaziergang durch einen Wald. Sie spüren den weichen Waldboden unter den Füßen und sehen das Sonnenlicht, wie es durch die Baumkronen fällt. Vielleicht riechen sie an der Borke einer großen Eiche. Dann kommen Sie auf eine Lichtung und ... Auch ein Strandgang, ein Toben auf buntblühender Sommerwiese oder das Sitzen an einem kleinen Wasserfall inspirieren zu phantasievollen Reisen.

Bedeutend für den Erfolg der Phantasiereise ist die Art des Vortragens: am besten langsam mit ruhiger, voller und sanfter Stimme. Die TeilnehmerInnen brauchen viele Pausen, um innere Bilder entwickeln zu können. Passende, meditative und nicht zu laute Hintergrundmusik kann die Wirkung verstärken.

Es ist wichtig, am Ende eine Phantasiereise nicht einfach abubrechen, damit der Sprung in die Realität nicht zu hart ist. Um wieder zurückzukommen, können die TeilnehmerInnen z.B. die Hände zu Fäusten ballen, mehrmals tief durchatmen und sich wohlig räkeln und strecken, dann die Augen öffnen und sich im Raum umschaun und ganz „dort ankommen“.

## Entspannung und Atem

### Rasche Muskelentspannung

Bei geöffneten Augen werden nacheinander verschiedene Muskeln kräftig angespannt, kurz gehalten und dann gelockert:

- Zähne aufeinanderpressen
- Faust ballen, Arm, Schulter und Hand anspannen
- Beine anspannen, abheben, durchstrecken
- Bauch anspannen
- Kopf nach hinten strecken, Augen weit öffnen und Zunge rausstrecken
- Den ganzen Körper anspannen

### Atem-Bewegungs-Übung

Beim Einatmen werden die Arme über den Kopf gehoben und beim Ausatmen lässt man sie wieder sinken. Beim Einatmen stellen sich die TeilnehmerInnen auf die Zehen und beim Ausatmen wieder auf die Fußsohlen. Beides kann miteinander kombiniert und im eigenen Atemrhythmus einige male durchgegangen werden.

### Überkreuzbewegungen

Diese Übung verbindet linke und rechte Gehirnhälfte, fördert die Durchblutung und gibt neue Energie. Dabei wird der rechte Arm zusammen mit dem linken Bein bewegt und umgekehrt. Mit kräftigen Überkreuz-Schwüngen wird mit dem Ellenbogen das jeweils gegenüberliegende Knie berührt. Man kann auch die Beine nach hinten anwinkeln und die Ferse mit der entsprechend gegenüberliegenden Hand berühren).



[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)  
(Europas größte Yoga- und  
Ayurveda-Seminarhäuser; auch  
Yoga für Kinder, Tipps und An-  
leitungen auf der Homepage)

## Yoga

Yoga kann Kindern und Jugendlichen einen guten Ausgleich bei Stress, medialer Reizüberflutung und Bewegungsmangel bieten. Die verschiedenen Yoga-Haltungen können durch regelmäßiges Üben das Körperbewusstsein und die Körpermotorik stärken, Haltungsschäden verhindern und korrigieren, die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und die Atmung verbessern.

Hier einige Beispiele speziell für Jüngere:

**Löwe** - im Fersensitz (Unterschenkel und Fußrücken sind am Boden, der Po auf den Fersen, der Rücken aufrecht) Arme nach vorn strecken, Finger spreizen, Augen und Mund weit aufreißen, Zunge herausstrecken und brüllen wie ein Löwe.

**Lotusblume** - die Grundstellung ist immer gleich: Einen Fuß auf einen Oberschenkel und den anderen Fuß auf den anderen Oberschenkel geben. Dann aufrecht sitzen. In dieser Variante werden die Arme nach außen geöffnet. Die Handflächen zeigen zum Himmel.



**Vogel** - im aufrechten Stand die Arme vorn auf Schulterhöhe heben, Handflächen aneinander legen, dann die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten und auf die Zehenspitzen stellen, Arme wieder nach vorn führen, bis sich die Handflächen berühren und gleichzeitig die Fußsohlen wieder an den Boden stellen. Die Bewegungen einige Male abwechseln.

**Tanzende Bäume** - auf einem Bein stehen, die Fußsohle des anderen Beines etwa in Kniehöhe an die Innenseite des Standbeines anstellen. Die Arme nach oben strecken und über dem Kopf die Handflächen aneinander legen. Dann die Arme wie Äste im Wind bewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

## Angebote der BUNDjugend



### Fitte-Freizeit-Koffer

... gefüllt u.a. mit einer Handgetreidemühle, Jonglier-Equipement, Massagebällen, Flockenquetsche, Entspannungs- und Traumreise-CD's, Klangschale, Duftlampe, Apfelschäler, Pürierstab, Rezepte, Sprungseile, Gymnastik-Bändern, einer Slack-Line u.v.m.

Gerne verleihen wir den Fitte-Freizeit-Koffer.



Die Materialien des Koffers können zum einen gezielt für bestimmte Programmpunkte während der Freizeit eingeplant werden (ein Wohlfühlabend, ein Jonglage-Workshop, eine Brot-Back-AG, ...), zum anderen lassen sie sich je nach Bedarf spontan einsetzen.



### Ernährungs-Ausstellung

„Unter den Tellerrand geschaut“ ist der Titel einer liebevoll kreativ selbstgemachten Ausstellung in 10 Holzkisten zu den Themen Ernährung, Landwirtschaft und Gentechnik.



### Fortbildungen

Fortbildungen im Themenfeld „Gesund durch die Freizeit“ und Ernährungsseminare für Jugendliche stehen immer wieder auf dem Jahresprogramm der BUNDjugend.

Nähere Infos unter

BUNDjugend Hessen  
Telefon 069-67 73 76 30

E-Mail: [bundjugend.hessen@bund.net](mailto:bundjugend.hessen@bund.net)  
[www.bundjugendhessen.de](http://www.bundjugendhessen.de)

1. Hurrelmann / Bornhaupt (1991): Kinder im Streß? Ein Ratgeber für die Lebensprobleme der 6 - 16jährigen
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2004): ADHS -Was bedeutet das?, Köln
3. Wardetzki, Bärbel in Natur und Heilen (6/2003): Hungern für die Traumfigur, München
4. Bundeselternrat, 2004: [www.bundeselternrat.de](http://www.bundeselternrat.de)
5. WIAD-Studie (2001): Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands, DSB (Hrsg.), Frankfurt
6. Bund der Jugendfarmen und Aktivspielplätze (1997): Ökologische Spiel(t)räume, Stuttgart
7. Schneider, Volker (1993): Entwicklungen, Konzepte und Aufgaben schulischer Gesundheitsförderung in: Priebe Botho et al. (Hrsg.): Gesunde Schule, Weinheim, Basel
8. BUND, Misereor (Hrsg.) (1997): Zukunftsfähiges Deutschland - ein Beitrag zu einer globalen nachhaltigen Entwicklung, Berlin
9. Öko-Test (1997): Lebensmittel-ABC, Frankfurt am Main
10. Vegetarier-Bund Deutschlands: 12 Fragen & Antworten zum Thema Fleisch, Info Nr. 8, Hannover
11. Körber, Dr. Karl von: Beratungsbüro für Ernährungsökologie, [www.bfeoe.de](http://www.bfeoe.de)
12. eJl Württemberg (2004): Aufruf im Rahmen der Aktion Schöpfung zu Gentechnik, Stuttgart
13. Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (1998): Gesundheitsbericht für Deutschland, Stuttgart
14. Bürgerwelle, Dachverband der Bürger und Initiativen zum Schutz vor Elektromog (2001): Handy...? Mensch, wenn ich das gewusst hätte!, Faltblatt, Tirschenreuth
15. BUNDjugend (2000): don` t talk just kiss, Infoheft über Mobilfunk, Berlin
16. Brombacher, J. (1992): Ökonomische Analyse des Einkaufsverhaltens bei einer Ernährung mit Produkten des ökologischen Landbaus, Schriftenreihe des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Heft 406, Münster