

Richtig Kochen – ein gutes Rezept gegen Dickwerden

Arme Kinder sind häufiger dick und leben mit weit größeren Gesundheitsrisiken als Kinder aus wohlhabendem Elternhaus, so das Ergebnis einer aktuellen Großstudie. Der Wissenschaftsladen Bonn lädt sozial benachteiligte Kinder und deren Eltern deshalb u.a. an den Kochtopf.

Kenn ich nicht“, sagt Nadchi. Zögernd steckt die Elfjährige einige Heidelbeeren in den Mund, um dann erstaunt festzustellen: „Super! Das schmeckt ja so gut wie Süßigkeiten“. Rund 60 Kinder zwischen sechs und 14 Jahren nehmen an der „Zauberküche“, dem mehrwöchigen Projekt von Wissenschaftsladen Bonn und Stadtteilverein Dransdorf teil. Jeden Dienstag Nachmittag entdecken sie

in Gruppen zu zwölf, was gesund ist und vor allem, wie gut das schmeckt.

Dicke Kinder werden mehr

Fast jeder siebte junge Mensch zwischen drei und 17 Jahren in Deutschland ist inzwischen übergewichtig, mehr als sechs Prozent leiden unter Fettsucht (Adipositas), ergab die europaweit einzigartige Studie des Robert Koch Institut, deren Ergebnisse Ende September 2006 veröffentlicht wurden. Über die Ursachen für die zunehmend Schwergewichtigen sind sich die Experten einig: Kinder und deren

Eltern bewegen sich nicht nur zu wenig,

sondern essen zudem ungesund. Dabei sind Kinder aus sozial schwachen Familien und aus Migrantenfamilien überdurchschnittlich häufig betroffen.

„Wir haben uns gefragt, wie man gerade diese Zielgruppe am besten erreicht und sie dazu animiert, sich gesünder zu ernähren“, sagt Dr. Cornelia Voß, Ökotrophologin und Projektleiterin im Wissenschaftsladen Bonn. Wichtig sei es, kein allgemeines, sondern ein persönliches Angebot zu machen. Das belegen auch Studien des Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), das neue Formen der Ansprache von Familien untersuchte.

Mit dem Stadtteilverein Bonn-Dransdorf wählte sich der Wissenschaftsladen Bonn einen Partner, dessen Ziel es ist, insbesondere den Kontakt zu ärmeren Familien und zu Migranten im Bonner Stadtteil aufzunehmen und zu pflegen. Gemeinsam ging man auf die Kinder zu, die sich regelmäßig im Spielhaus und bei der Hausaufgabenbetreuung des Stadtteilvereins einfinden. Nicht der direkte Weg, um Ernährungsgewohnheiten von Familien zu beeinflussen, aber erfolgversprechend, so Dr. Cornelia Voß: „Die Eltern sind bei Bewegung und Ernährung zwar Vorbilder für ihre Kinder, sind überdies für einen großen Teil der Ernährung verantwortlich.“ Doch die Erfahrung nicht nur in Dransdorf zeigt: Informationsangebote, Vorträge, selbst Koch-Aktionen für Erwachsene locken niemanden hinterm Ofen hervor, gehen buchstäblich ins Leere. Die Kinder dagegen sind zu begeistern, wenn gekocht wird, wenn im Gelände Kräuter gesucht werden, wenn die Tiere auf dem nahe gelegenen Biobauernhof be-



Das Thema

sucht werden. Voß: „Unsere Idee ist es, den Kindern neue Ernährungsformen und Nahrungsmittel nahe zu bringen und über sie auch das Verhalten der Eltern zu beeinflussen.“ Gefördert wurde das Projekt von Aktion Mensch und der Betriebskrankenkasse Rheinland.

Und so durften die Kinder an zehn Nachmittagen vor allem selber tun: Kräuter sammeln, Gemüse waschen und schnipseln, die Kochplatte anschal-

Die Kinder lernen die Grundprodukte häufig gar nicht kennen. Und wenn dann Stress oder Langeweile ausbrächen, griffen sie nicht zu Apfel oder Nüssen, sondern, so Dr. Cornelia Voß, zu klebrigen Süßigkeiten oder Knabberreien.

„Mit unserem Projekt wollen wir den Kindern auch vermitteln, dass das gemeinsame Essen Spaß macht“, so Voß. Viele Kinder nehmen das Essen zuhau-



Dr. Cornelia Voß
bearbeitet als
Ökotrophologin
im Wissen-
schaftsladen-
Bonn das Thema
Ernährung

Kontakt: Tel. (02 28) 201 61-50
cornelia.voss@wilabonn.de

cken und gemeinsam am Tisch zu sitzen. Zwei Mal luden die Kinder auch ihre Eltern zum Essen ein. Voß: „So war es möglich, auch mit den Erwachsenen direkt Kontakt aufzunehmen.“

Neues ausprobieren

Angelo, 7 Jahre, und Hasana, 11 Jahre, jedenfalls verlassen das letzte Treffen mit neuen Plänen: Kräuter wollten sie einkaufen und Quark. Und leckere Ofenkartoffeln mit Blütenzauber zubereiten können sie nun auch. „Neues ausprobieren macht Spaß“, war eines der Resultate, die Kinder und Eltern mit nach Hause nehmen sollten. Dr. Cornelia Voß: „Wichtig ist aber, dass es uns gelingt, auf Dauer Anstöße zu geben.“

■ bp

mehr Informationen zum Projekt:
www.wilabonn.de/ernaehrung



ten, im Topf rühren, würzen, abschmecken und servieren. Die Einsatzbereitschaft der Kinder hat selbst die Expertin verblüfft. Voß: „Viele dürfen zuhause offenbar nicht mit anpacken. Oder es gibt nichts zu tun, weil Fertiggerichte in die Mikrowelle geschoben werden.“

Essen gemeinsam erleben

Es mangle bei vielen Erwachsenen inzwischen in erster Linie am Können, nicht am Wissen, bestätigt Ingrid-Ute Leonhäuser, Professorin für Ernährungswissenschaft an der Universität Gießen. Die Zubereitung von Speisen als Kulturtechnik habe an Bedeutung verloren. Erwachsene, die nicht kochen könnten, tendierten eben schneller zu Tiefkühl-Essen oder Pizza-Service. Nebeneffekt:

se im Vorübergehen ein. Die Dransdorfer Kinder entdeckten, wie viel Spaß es macht, den Tisch schön zu decken, den Teller dekorativ mit Rohkost zu schmü-

Global: Junge Couch-Potatoes

Die Zahl der übergewichtigen Kinder ist in den letzten zehn Jahren in Deutschland um knapp zehn Prozent gestiegen. Wenn diese Entwicklung anhält, erwarten Experten, dass im Jahr 2030 die Hälfte aller Kinder zwischen 7 und 14 Jahren in Deutschland übergewichtig ist. In anderen europäischen Ländern sieht es nicht besser aus: Die höchste Rate an dicken Kindern weisen Italien, Malta und Spanien auf. Am besten schneiden noch Russland, die Slowakei und die Niederlande ab. Acht von zehn übergewichtigen Kindern sind auch als Erwachsene zu schwer. Die Folge: Sie sind anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemstillstand, Arteriosklerose, Bluthochdruck oder auch orthopädische Probleme. Ein Drittel der Gesundheitskosten, rechnen deutsche Experten hoch, sind schon heute direkt oder indirekt auf schlechte Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel zurückzuführen.

Internationaler Garten Bonn: Gemeinsam säen und ernten

Auf rund 3.000 Quadratmetern werden in Bonn ab Frühjahr 2007 Migrantenfamilien und deutsche Familien Gemüse anbauen können. Das Projekt des Wissenschaftsladen Bonn, das ein wichtiger Baustein zur Integration ausländischer Mitbürger/innen werden soll, wird von der Stadt Bonn und der EU gefördert.

Wer sich bei Migrantenfamilien vor allem im städtischen Umfeld nach ihren Sehnsüchten und Wünschen erkundigt, wird häufig zwei Dinge hören: Man wolle sich sinnvoll betätigen und man vermisse ein eigenes Stück Land“, sagt Theo Bühler, im Wissenschaftsladen Bonn verantwortlich für das Projekt „Internationaler Garten Bonn“. Der Verlust der Heimat, freiwillig oder unfreiwillig, bedeute fast immer eine Entwurzelung des Einzelnen.

„Ein solches Garten-Projekt ist ideal, um buchstäblich Wurzeln in der Fremde zu schlagen“, sagt Theo Bühler. Denn viele Migranten haben in der alten Heimat einen Garten oder Felder gehabt, so dass mit dem Anbau der „eigenen“

Kräuter- und Gemüsesorten ein Heimatgefühl entstehe. Dazu stärke es das Selbstbewusstsein, Kenntnisse und Fähigkeiten zu nutzen. Zudem sei es eine Möglichkeit, aus der Isolation herauszukommen, in der sich oft die ganze Familie, fast immer aber die nicht berufstätigen Frauen befinden. Die interkulturelle Zusammensetzung Sorge dafür, dass die Verkehrssprache im Internationalen Garten deutsch sei – ein Schritt zur Integration in der neuen Heimat Deutschland.

Wurzeln schlagen in der Fremde

Die Idee der „Internationalen Gärten“ wurde in Deutschland erstmals 1998 in Göttingen umgesetzt. Bühler: „Das Pro-



jekt folgt nicht der Bedürftigkeitslogik, sondern knüpft an Kompetenzen und Verantwortungsbereitschaft der beteiligten Familien an.“ Auf dem Gelände der ehemaligen Stadtgärtnerei Bonn werde kein Projekt für Migranten, sondern von Migranten entstehen. Jede Familie wird im Internationalen Garten Bonn ihre eigene Parzelle haben und Teil einer Gemeinschaft sein. ■ bp

Ansprechpartner:

Theo Bühler, Tel. (02 28) 201 61-25, theo.buehler@wilabonn.de, www.wilabonn.de

Wissenschaftsladen-Projekte international

Erstmals europaweite Hilfe für Patienten

Wer an Krebs oder AIDS erkrankt ist, ausführliche Informationen über Atem- oder Herzerkrankungen sucht oder etwa Unterstützung bei Auseinandersetzungen mit Ärzten braucht, bekommt auf www.cipast.org seriöse Informationen. Wissenschaftler/



innen stellen im Rahmen des EU-Projektes CIPAST (Citizen Participation in Science and Technology) 60 europäische Patientenorganisationen nach verschiedenen Krankheitsbildern zusammen. Beschrieben wird jeweils, wie diese Organisationen arbeiten, welche Ziele sie verfolgen, welche nationalen Organisationen es gibt. Das Projekt, das der Wissenschaftsladen Bonn mit internationalen Projektpartnern erarbeitet, wird von der Europäischen Union gefördert. ■ bp

Mehr Infos: Norbert Steinhaus norbert.steinhaus@wilabonn.de, Tel. (02 28) 201 61- 22, www.wilabonn.de

Wissenschaftsläden gründen

Wie gründet man einen Wissenschaftsladen, wie betreibt man ihn professionell? 32 Teilnehmer/innen aus elf Ländern, darunter aus China, Japan und Neuseeland, diskutierten bei der Summer School (22. bis 25. August 2006) in Utrecht verschiedene Wissenschaftsladen-Modelle: z.B. den Wissenschaftsladen als Teil des Zentrums für Wissenstransfer der Universität Tilburg (NL), den allein durch Studenten betriebenen Wissenschaftsladen an der Chemischen Fakultät der Uni Eindhoven (NL) oder den außeruniversitären, unabhängig arbeitenden Wissenschaftsladen Bonn.



Seminare speziell für Frauen: Machtspiele, Rhetorik, Führungspraxis

Informationen und Anmeldung: Nina Zastrow, Tel. (02 28) 26 52 63, bildungszentrum@wilabonn.de

- 21.–22.10.2006** *Spielregeln und Machtspiele im Beruf* | Bonn | Marianne Gühlcke
- 06.–08.11.2006** *Kommunikation u. Gesprächsführung (Bildungsurlaub für Frauen)* | Bonn | Marianne Gühlcke
- 13.–15.11.2006** *Rhetorik und Sprechwirksamkeit im Beruf* | Bonn | Marianne Gühlcke
- 18.–19.11.2006** *Führungspraxis und Führungskompetenz* | Bonn | Marianne Gühlcke
- 05.–07.12.2006** *Gender Mainstreaming in der Praxis (Bildungsurlaub für Frauen)* | Bonn | Marianne Gühlcke

Schlüsselqualifikationen verbessern – Berufsperspektiven entwickeln

Als gemeinnütziger Träger kann der Wissenschaftsladen Bonn seine Seminare kostengünstig anbieten (195–265 EUR, erm. 140–165 EUR). Zielgruppe sind v.a. Berufseinsteiger/innen, Studierende und Arbeitslose. **Kursinformationen und Online-Anmeldung:** www.wilabonn.de, inhaltliche Rückfragen: Theo Bühler, (02 28) 2 01 61-25

- 27.–28.10.2006** *Kreative Stressbewältigung – Persönliches Zeit- und Selbstmanagement* | Berlin | Katharina Markert
- 27.–28.10.2006** *Projektmanagement u. Projektentwicklung – das Einmaleins der Projektentwicklung* | Bonn | Theo Bühler
- 17.–18.11.2006** *Öffentlichkeitsarbeit, PR- und Kampagnenplanung für Projekte* | Berlin | Achim Hennecke
- 17.11.2006** *Jacobs lügt, ich bin die Krönung! – Wie aus einem Bewerbungsschreiben echte Werbung wird* | Bonn | Sonja Röder
- 18.11.2006** *Warum bewerben Sie sich bei uns? – Training zum Verstellungs-, pardon Vorstellungsgespräch* | Bonn | Sonja Röder
- 24.–25.11.2006** *Rhetorik und Selbstdarstellung* | Berlin | Katharina Markert
- 01.–02.12.2006** *Neuland freiberufl. Tätigkeit – Orientierung in Rechts-, Steuer-, Versicherungsfragen* | Bonn | M. Kräuter

Windenergie

Ausbildungsquote über Durchschnitt

Die Windenergiebranche, insbesondere die Anlagenhersteller, leiden darunter, dass der Markt keine qualifizierten Fachkräfte für sie hervorbringt“, sagt Theo Bühler, Projektleiter der Analyse „Windenergie – Berufsbilder und Ausbildungssituation“ im Wissenschaftsladen Bonn. Dies gaben mehr als 50 Prozent der führenden Windanlagenhersteller- und -betreiber bei der Umfrage an, die vom Bundesumweltministerium gefördert wurde. Notgedrungen setzen daher rund 90 Prozent der Unternehmen derzeit auf das aufwändige „Training on the Job“. Mit durchschnittlich rund 6,5 Prozent, ergab die Studie, ist auch die Ausbildungsquote überdurchschnittlich hoch (übri-



gustrie: 4,8 Prozent). Dennoch kommt die Branche nicht hinterher, rechnen doch allein für 2007 rund 40 Prozent der befragten Unternehmen mit einem Beschäftigungswachstum. Bühler: „Die Duale Berufsausbildung muss die Anforderungen der dynamischen Branche endlich integrieren, Erneuerbare Energien dürfen in der Ausbildung nicht länger ein Randthema sein.“ ■ bp

Mehr Infos: Theo Bühler, Tel. (02 28) 201 61-25, theo.buehler@wilabonn.de, Download unter: www.wilabonn.de/erneuerbare-energien

Impressum

Der Wissenschaftsladen Bonn – mit 25 Mitarbeiter/innen der größte der 58 Wissenschaftsläden in Europa – bereitet aktuelle Erkenntnisse und wissenschaftliche Forschungsergebnisse verständlich und praxisnah für Bürger auf.

Wissenschaftsladen Bonn e.V.
Buschstr. 85, 53113 Bonn
Tel. (02 28) 2 01 61-0
Fax (02 28) 26 52 87

Erscheinen: quartalsweise
Redaktion/Layout: Brigitte Peter (bp), brigitte.peter@wilabonn.de
Fotos: Archiv/Wissenschaftsladen Bonn, Helga Pukall, S.3, Stephan Wieland (S. 4)

Design: Andreas Fieberg, Bonn
Druck: Druckerei Brandt, Bonn
info@wilabonn.de, www.wilabonn.de