

Gesundheitsnetzwerk

St. Leonhard/Schweinau

Dokumentation 6 Jahre Gesundheitsförderung und Prävention
im Stadtteil



Vorwort Stadt Nürnberg

Bereits im Jahr 2008 wurde der Stadtteil St. Leonhard zusammen mit Teilgebieten von Schweinau und Sündersbühl als Sanierungsgebiet festgelegt und in das Bund-Länder-Städtebauförderungsprogramm Soziale Stadt aufgenommen. Dieses Programm verfolgt das Ziel, Stadtteile mit besonderem Entwicklungsbedarf durch städtebauliche Maßnahmen zu stärken und eine soziale Aufwärtsentwicklung einzuleiten. In den Vorbereitenden Untersuchungen war einmal mehr deutlich geworden, wie sehr sich soziale Belastungen im Gesundheitszustand der Menschen widerspiegeln. Dies hatte in dem gut funktionierenden Stadtteilnetzwerk aus sozialen, schulischen und kulturellen Einrichtungen den Wunsch gestärkt, gemeinsam und engagiert Verbesserungen für die Kinder des Stadtteils einleiten zu wollen.

Aber dazu brauchte es finanzielle, personelle und fachliche Unterstützung: Mit der Techniker Krankenkasse (TK) konnte ein weiterer Partner gewonnen werden, um in diesem Stadterneuerungsgebiet ein Gesundheitsnetzwerk für Kinder und Jugendliche aufzubauen. Die TK stellte dabei die Projektmittel zur Verfügung, die Kosten der Koordinatorin wurden in großem Umfang von der Sozialen Stadt und von städtischen Fachämtern getragen, von der Stadtteilpatin sowie einem Sponsor kofinanziert. So war das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard von Anfang an ein gemeinsames Anliegen vieler engagierter Einrichtungen im Stadtteil und deren kräftiger Unterstützer.

Im Zeitraum von 2010 bis 2015 konnten somit 57 Einzelprojekte zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung mit Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden. Die örtlichen Einrichtungen haben die fachliche Begleitung der vergangenen Jahre intensiv genutzt. Durch den Einsatz einer kommunalen Lenkungsgruppe konnten viele dieser Maßnahmen nachhaltig angelegt werden. Das Engagement im und für den Stadtteil St. Leonhard stimmt optimistisch, dass das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard auch über die Dauer der Projektförderung hinaus seine Wirkung entfalten wird. Die vorliegende Broschüre zeigt eindrucksvoll, wie bunt und vielfältig diese Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sind. Wir wünschen uns, dass diese Broschüre nicht nur viele interessierte Leserinnen und Leser, sondern ebenso viele engagierte Nachahmerinnen und Nachahmer finden möge. Allen Aktiven, durch deren gemeinschaftliche, engagierte Mitarbeit dieser Bericht erstellt werden konnte, gilt unser besonderer Dank.



Dr. Peter Pluschke
Referent für Umwelt und Gesundheit



Reiner Pröls
Referent für Jugend, Familie und Soziales



Daniel F. Ulrich
Planungs- und Baureferent

Vorwort der TK

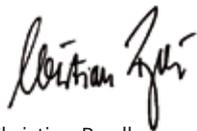
Das Gesundheitsnetzwerk in St. Leonhard-Schweinau begann ganz klein mit Mikroprojektanträgen für einzelne Maßnahmen. 2010 war nicht absehbar, dass das Projekt so erfolgreich sein würde, dass es bis 2015 lief.

Ein Großteil der Projekte der vorliegenden Dokumentation wäre nicht möglich gewesen ohne das Engagement der Projektkoordinatorin Eva Göttlein, die sich mit Sachverstand und großem Geschick zur Vernetzung vieler Partner in St. Leonhard/Schweinau für praxisnahe Projekte zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen eingesetzt hat. Für die TK stellen die Projekte den besten Beweis dar, dass nachhaltige Gesundheitsförderung in Lebenswelten zielgruppenspezifisch möglich ist.

Wenn Kinder und Jugendliche wie nachfolgend beschrieben aktiv in die Maßnahmen einbezogen werden, so lernen sie gesundes Verhalten von klein auf. Den Spaß an der Gesundheit nehmen sie mit in ihr Erwachsenenleben, das ist der TK ein wichtiges Anliegen. Viele Projekte laufen nach unserer Anschubfinanzierung weiter, daher hat sich unser Engagement gelohnt. Gerne investieren wir weiter in Prävention, die den Bürgern, dem Stadtteil und damit auch unseren Versicherten zugutekommt.

Weiter so! Wir freuen uns auf neue, kreative Projektideen zur Gesundheit in St. Leonhard/Schweinau.

Mit freundlichen Grüßen



Christian Bredl
Leiter der Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Bayern
www.tk.de



Rückblick auf 6 Jahre aktiv & gesund, Eva Göttlein

6 Jahre Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau: Wir haben viel bewegt und umgesetzt. In einem Stadtteil mit Mehrfachbelastung, viel Verkehr, viel Lärm, hohen Emissionen, wenig Grün, ist Gesundheit ein wichtiges und ernst zu nehmendes Thema. Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen sprechen für sich: ein überdurchschnittlich hoher Anteil an lückenhaften Vorsorgeuntersuchungen, Defiziten in der Laut-, Wort- und Satzbildung und Mängel der motorischen Fähigkeiten bei den zukünftigen Schulkindern. Bestätigt hat diese Ergebnisse auch die Untersuchung „Gesundheit und Wohlempfinden von Kindern und Jugendlichen“ des Lehrstuhls für Soziologie und Empirische Sozialforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg im Jahr 2008. Daraufhin wurde das Handlungsfeld Gesundheit im Integrierten Handlungskonzept des Programms Soziale Stadt verankert und das Gesundheitsnetzwerk im Jahr 2010 gegründet. Die Hauptaufgaben der Projektkoordination (PK) Gesundheit waren Vernetzung und Umsetzung von gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten im Stadtteil. In vielen Bereichen ist eine nachhaltige Umsetzung von Projekten gelungen, die sich verstetigt haben und in die örtlichen Strukturen übergegangen sind. Die Themen Gesundheit und Bildung sind inzwischen die beiden wichtigsten für die Akteure im Stadtteil, wie das Europäische Forum für Migrationsstudien (efms) im Jahr 2014 in seiner „Wissenschaftlichen Begleitung der Kooperation der Netzwerkteure in St. Leonhard und Schweinau“ herausgefunden hat.



Eva Göttlein
Projektagentur Göttlein
Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau

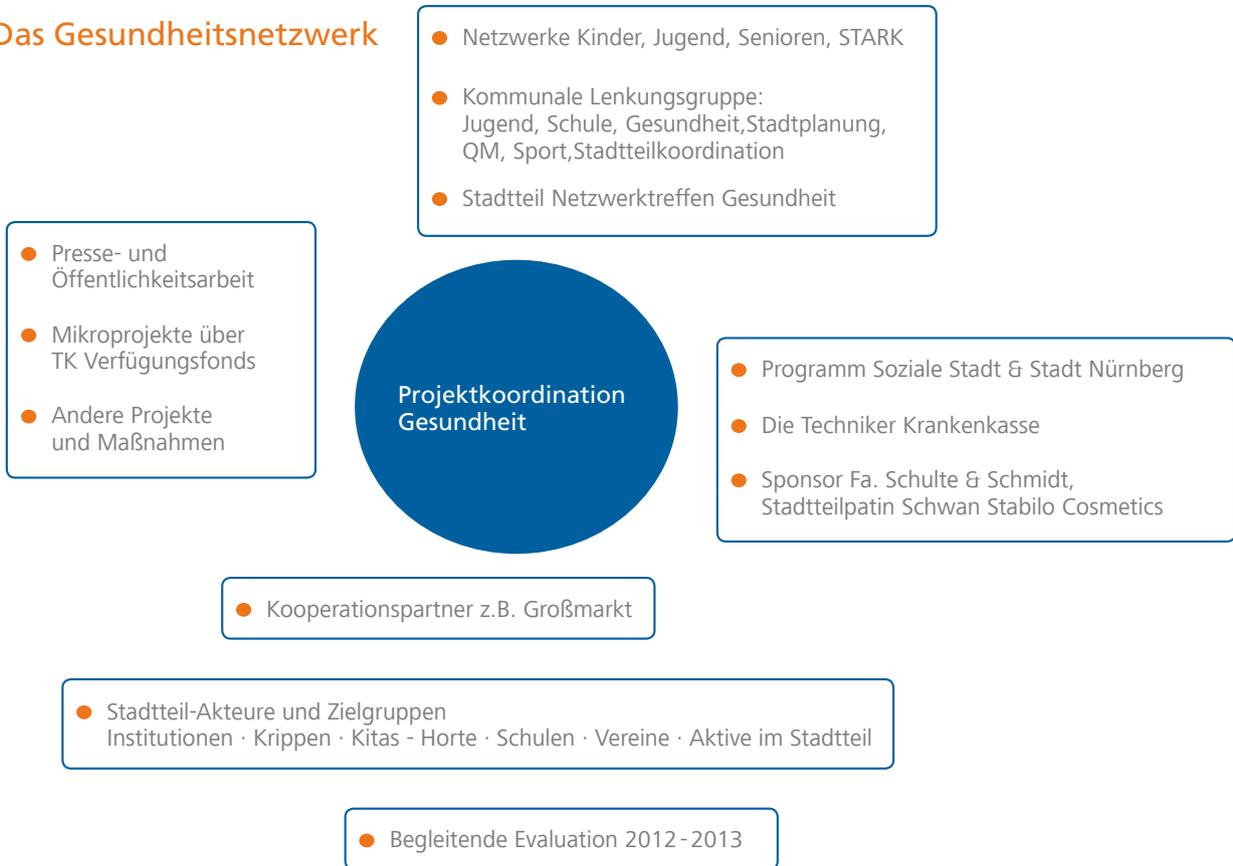


Übersicht über das Gesamtprojekt

Das Gesundheitsnetzwerk hatte eine Laufzeit von 2010 bis 2015. Die Zielgruppen waren Kinder und Jugendliche, Junge Erwachsene und Multiplikatoren. Die Projektkoordination Gesundheit hat mit folgenden Handlungsfeldern gearbeitet: Stadtteilbezogene Prävention und Gesundheitsförderung, Zielgruppenerreichbarkeit, Netzwerkarbeit, gesundheitliche Chancengleichheit, Partizipation, sozialgerechter Zugang zu Ressourcen. Zudem wurde sehr viel Öffentlichkeits- und Pressearbeit geleistet, die wiederum neue Kooperationspartner an das Projekt binden konnte. Die Finanzierung der Geschäftsstelle Gesundheit konnte über das Programm Soziale Stadt, einer Mittelbündelung von kommunalen Fachämtern und mit Mitteln von Stadtteilpaten gesichert werden. Zusätzlich gab es einen jährlichen Verfügungsfonds der Techniker Krankenkasse für Mikroprojekte mit insgesamt 100.000 € für die gesamte Laufzeit des Projektes. Das Gesundheitsnetzwerk wurde in den Jahren 2012 und 2013 vom Freien Institut für angewandte Sozialforschung PlanPlus GbR begleitend evaluiert.

Übersicht über das Gesamtprojekt

Das Gesundheitsnetzwerk



Lenkungsgruppe Stadtteilbezug Sektorenübergreifend Netzwerkarbeit

Die prozessbegleitende kommunale Lenkungsgruppe Gesundheit bestand aus folgenden Fachämtern: Stadtplanungsamt – Stadterneuerung, Gesundheitsamt, Jugendamt, SportService, 3. Bürgermeister – Geschäftsbereich Schule & Sport, Quartiermanagement, Stadtteilkoordination. Die Lenkungsgruppe hat 2-monatlich getagt, wurde von der Geschäftsstelle einberufen und geleitet und war beratend und strategisch tätig. Durch die sektorenübergreifende Gremienarbeit konnten alle Bereiche im Stadtteil, die für das Thema Gesundheit wichtig sind, eingebunden werden. Die kurzen Wege über das Gremium haben den Informationsfluss und Austausch leicht ermöglicht. Die Pk Gesundheit hat das Netzwerk Gesundheit gegründet, das sich in großen Netzwerktreffen Gesundheit einmal jährlich getroffen hat. Dabei wurden gesundheitsrelevante und stadtteilbezogene Themen und Strategien erarbeitet, es gab die Möglichkeit der Vernetzung und des Erfahrungsaustauschs für die Einrichtungen und Institutionen im Stadtteil. Zudem hat sich die Geschäftsstelle regelmäßig an den bereits bestehenden Netzwerken Kinder, Jugend und Senioren sowie dem Stadtteilarbeitskreis STARK aktiv beteiligt.

Inhaltliches

Zielgruppen, Zielgruppenerreichbarkeit, Gesundheitliche Chancengleichheit, Verfügungsfonds der TK

Die definierten Zielgruppen des Gesundheitsnetzwerks waren Kinder, Jugendliche, Junge Erwachsene und Multiplikatoren. Über die direkte Einbindung der Einrichtungen, wie Kitas und Schulen, wurden die Zielgruppen gut erreicht. Offene Angebote wurden eher schlechter angenommen, die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen von sozial und/oder finanziell benachteiligten Familien musste meist im wahrsten Sinne des Wortes abgeholt werden. Das gelang jedoch gut in Kooperation mit den Einrichtungen. Damit war auch der partizipative Ansatz der Gesundheitlichen Chancengleichheit gut gewährleistet. Jedoch auch deshalb, da die Angebote allesamt kostenfrei waren, also auch Kinder und Jugendliche teilnehmen konnten, die kein Geld für z.B. Bewegungs- und Kochprojekte zur Verfügung hatten. Die Handlungsfelder für die Projektarbeit waren Bewegung, Ernährung, Seelische Gesundheit, Gewaltprävention, Suchtprävention, Entspannung, Stressbewältigung und Beteiligung/Aktivierung. Über den Verfügungsfonds der Techniker Krankenkasse konnten somit insgesamt 58 Projekte umgesetzt werden. Die hohe Qualität der Projekte wurde durch die Vergaberichtlinien des Verfügungsfonds vorgegeben, die sich nach dem Leitfaden Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen richten: §§20 und 20a, SGB V. Auf den folgenden Seiten sind alle gesundheitsfördernden Projekte aufgeführt.

Finanzierung

Die Gesamtkosten des Gesundheitsnetzwerks St. Leonhard/Schweinau über den Zeitraum 2010 bis 2015 belaufen sich auf 290.000,00 €. Davon wurden 100.000,00 € von der Techniker Krankenkasse als Projektmittel für Mikroprojekte im Verfügungsfonds bereitgestellt. Über das Programm Soziale Stadt wurden 155.000,00 € eingebracht. 24.000,00 € haben verschiedene Fachämter beigesteuert. 11.000,00 € wurden von Sponsoren erbracht.

Kooperationen und Sponsoring

Das Großmarkt Projekt „Vitamine für Kinder“.

Der Leiter des Großmarktes Herr Haberkern und die Leiterin des Gesundheitsnetzwerks St. Leonhard/Schweinau Frau Göttlein hatten im Winter 2011 die Idee, eine Großmarkt-Aktion für mehrere Schulen und Kindertagesstätten umzusetzen. Ziel war, Schulen und Kindertagesstätten mit frischen, gesunden Lebensmitteln zu versorgen, die zum Großteil auch aus der Region stammen. Die Aktion „Vitamine für Kinder“ fand einmal in der Woche statt. Obst und Gemüse, das verschiedene Händler des Großmarktes gespendet hatten, wurde in Kisten gepackt und später von etwa 17 Einrichtungen aus Nürnberg abgeholt. Dazu gehörten verschiedene Mittelschulen, Förderzentren, Kindergärten, ein Familienzentrum und ein Jugendhaus.

Da diese Spendenaktion zusätzliche Arbeit für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Großmarktes bedeutete, halfen die Einrichtungen bei der Durchführung mit. Lehrerinnen und Lehrer und Erzieherinnen und Erzieher kamen am Morgen um 06.15 Uhr zum Großmarkt und halfen, das gespendete Obst und Gemüse in die Kisten für die verschiedenen Einrichtungen zu verteilen. Anschließend um 6:45 Uhr wurde das Obst und Gemüse von allen Einrichtungen abgeholt. Die bei den Einrichtungen sehr geschätzte Aktion konnte zwei Jahre lang erfolgreich umgesetzt werden, von 2012 bis 2014. Die erste Verteilung fand am 22. Januar 2012 statt.

Kooperationen und Sponsoring

Die Fahrradwerkstatt in der Oase von der Fa. Schulte und Schmidt

Der städtische offene Jugendtreff Oase in Nürnberg Schweinau hat bereits für seine Jugendlichen eine kleine Fahrradwerkstatt und zwei Leihfahrräder. Der Bedarf und das Interesse der Jugendlichen am Radfahren sind jedoch um ein Vielfaches höher. Deshalb sollte die Fahrradwerkstatt ausgebaut werden, sowie pro Jahr drei Termine im Frühjahr, Sommer und Herbst für offene Fahrradwerkstätten stattfinden. Radfahren ist gesundheits- und bewegungsfördernd und stellt eine ökologische und umweltschonende Art dar, sich fortzubewegen. Radfahren ist günstig im Vergleich zu öffentlichen Verkehrsmitteln, Rollern und Autos und kostet mit Ausnahme der Anschaffung eines Fahrrades so gut wie nichts, wenn man Reparaturen selbst durchführen kann. Es wird beobachtet, dass immer weniger Kinder und Jugendliche Radfahren können und dass ein zunehmender Bedarf besteht. Deshalb legt das Gesundheitsnetzwerk Leonhard/Schweinau einen Schwerpunkt seiner Arbeit auf das Radfahren. Vor einem Jahr kam die Fa. Schulte & Schmidt Leichtmetallgießerei aus Schweinau auf das Gesundheitsnetzwerk mit dem Angebot zu, ein sinnvolles Projekt mit Jugendlichen fördern zu wollen. Das war ein Glücksfall, denn nun konnte mit der finanziellen Unterstützung der Fa. Schulte & Schmidt die Fahrradwerkstatt des Jugendtreffs Oase ausgebaut, Ersatzteile angeschafft, sowie die Durchführung von drei offenen Fahrradwerkstätten finanziert werden. Aus der anfänglichen ersten Zusammenarbeit wurde eine dauerhafte und nachhaltige Kooperation.



Kooperationen und Sponsoring



Kochbüchlein

Kinder haben in unserem Stadtteil oft wenig Zugang zu gesunder Ernährung, bekommen vielfach kein Frühstück und Pausenbrot, es wird zuhause selten gemeinsam gekocht und gegessen. In vielen Familien gibt es keinen Esstisch, an dem die gemeinsamen Mahlzeiten eingenommen werden können. Die Zubereitung von Mahlzeiten aus frischen und gesunden Lebensmitteln wird nicht mehr an die Kinder weitergegeben. Unsere Esskultur ist auf dem Rückzug. Dagegen möchten wir mit der Herausgabe eines Kochbüchleins gegensteuern.

In den letzten Jahren sind vielzählige Projekte zum Thema Ernährung für Kinder und Jugendliche über die beiden Gesundheitsnetzwerke Nürnberg und Fürth von der Techniker Krankenkasse (TK) finanziert und umgesetzt worden. Bei verschiedenen Kochprojekten wurden sehr viele gesunde und einfache Rezepte von den Kindern und Jugendlichen mit fachlicher Anleitung selbst gekocht und ausprobiert. Die Rezepte wurden von einer Diätassistentin entwickelt und mit den Kindern vielfach erprobt. Den Kindern haben die Kochkurse durchwegs sehr viel Spaß gemacht, sie waren mit Begeisterung dabei und haben nach mehr verlangt. Diese erprobten Rezepte möchten wir nun allen Kindern in unseren Stadtteilen kostenlos zur Verfügung stellen. Es ist ein kleines Kochbüchlein entstanden, mit einigen überschaubaren, leicht kochbaren Rezepten: Vorspeisen, Suppe, Hauptspeisen (vegetarisch, Fleisch und Fisch), Nachspeisen, Dips und Drinks. Illustriert wird das Kochbüchlein mit Bildern aus dem von der TK geförderten Projekt „WinterWurzelBilderKüche“, in dem Kinder ihre eigenen fantasievollen Gemüsebilder gestaltet und anschließend das Gemüse zu einem leckeren gemeinsamen Essen verarbeitet haben.

Mit diesem Kochbüchlein wollen wir den Kindern Lust auf Kochen machen, Spaß mitgeben, selbst aus frischen Zutaten kindgerechte, gesunde und einfache Mahlzeiten zuzubereiten. Außerdem sollen die Eltern ermuntert werden, frische Zutaten einzukaufen und zu verarbeiten, ihre Kinder selbst kochen zu lassen und/oder mit ihnen zusammen zu kochen und gemeinsam zu essen.



1

Gemeinsames gesundes Frühstück

Inhalte und Ziele: Über ein regelmäßiges wöchentliches gesundes Frühstück im Kindergarten soll ein Bewusstsein bei den Kindern und ihren Eltern für gesunde Ernährung und Lebensmittel geschaffen werden. Die Kinder kennen viele Obst- und Gemüsearten nicht, die Eltern geben ihren Kindern täglich ungesundes Brot, Süßes vom Bäcker oder immer das gleiche Obst mit. Das Ziel ist, dass die Kinder einen Grundstein für gesunde Ernährung im frühen Kindesalter entwickeln. Gesundes Essen soll als positives Erlebnis spürbar sein und den Kindern Spaß machen. Die Kinder kaufen zusammen mit den Erzieherinnen und Erziehern ein und bereiten dann zusammen ein gesundes Frühstück vor. In der Gemeinschaft schmeckt das Essen besser, vor allem wenn man es selbst zubereitet hat. Jahreszeitgemäß werden themenbezogene Frühstücke zubereitet, z.B. zum Thema Weihnachten: Müsli mit Nüssen, Mandarinen und Orangen, oder was essen Kinder aus anderen Ländern. Begleitend gibt es zwei Elternabende zu den Themen gesunde Ernährung, Zucker und Ernährungspyramide, die von einer Diätassistentin fachlich begleitet werden.

Projektverantwortlich: Kindergarten Kunterbunt,
Gemeinnützige Paritätische Kindertages-
betreuung Nord

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: September 2011 bis August 2012
47 gesunde Frühstücke,
3 Vorbereitungsstermine,
2 Elternabende.



Frühstück Oase Olgastraße

Inhalte und Ziele: Vier Monate lang wurde in der Kita täglich ein gesundes Frühstück angeboten. Mit den Eltern und Kindern wurde in dieser Zeit gemeinsam an einem gesunden Ernährungsprogramm gearbeitet. Die Eltern geben den Kindern in den vier Monaten kein Frühstück mit und haben die Möglichkeit, an der Gestaltung des Frühstücks, geregelt über einen Projektplan, mitzuwirken. Besondere Ereignisse, wie Geburtstage, Nikolaus oder Adventszeit werden mit einbezogen. Die Kinder dürfen ihre Wünsche und Bedürfnisse einbringen. Fachlich wird das Projekt von einer Diätassistentin begleitet, sowohl zur Vorbereitung und während der Frühstücke als auch in Elternabenden. Ziele sind, die Kinder und die Eltern für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren und ernährungsbedingten Krankheiten, wie Adipositas vorzubeugen. Es findet außerdem ein Austausch mit den Eltern, Erzieherinnen und Erziehern über die Grundsätze der Ernährungserziehung statt und theoretisches Fachwissen über Ernährung wird an die Eltern weitergegeben.

Projektverantwortlich: Städtischer Kindergarten Olgastraße

Kooperationspartner: Diätassistentin, Fa. Kupfer & Sohn (Obst- und Gemüsespende), Großmarkt, Elternbeirat und Eltern, Fa. N-Ergie (Wasserspender beim Pressetermin)

Zeitraum: September bis Dezember 2011
Tägliche gesunde Frühstücke, 5 Fachliche Termine zur Vorbereitung mit den Eltern.



Projekte über den Verfügungsfonds

Teilnahme des Gesundheitsnetzwerks am Nachbarschaftsfest St. Leonhard/Schweinau

3

7

Inhalte und Ziele: Das Gesundheitsnetzwerk nahm an den jährlichen Nachbarschaftsfesten des Stadtteils St. Leonhard/Schweinau mit einem Aktionsstand teil. Dabei wurde jedes Jahr ein anderer thematischer Schwerpunkt gesetzt.

2011: Sinnesschule mit Lebensmitteln

2012: Jahreszeitenquiz mit Obst und Gemüse

2013: Kresse säen in Recyclinggefäßen

2014: Wohnortbestimmung mit dem Gesundheitsstadtplan St. Leonhard/Schweinau

2015: Smoothies und Alterssimulationsanzug für Alt und Jung

Projektverantwortlich: Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau, Eva Göttlein

Kooperationspartner: Fa. Terra Magica, Studentinnengruppe der Evangelischen Hochschule Nürnberg, Seniorenrat

Zeitraum: Nachbarschaftsfeste in den Sommern 2011, 2012, 2013, 2014, 2015



Jeder isst anders – ein mobiles Angebot für Schulen und Kindertagesstätten in St. Leonhard/Schweinau

Inhalte und Ziele: In vier Kochkursen mit vier verschiedenen Landesküchen soll den Kindern gesunde Ernährung aus verschiedenen Ländern nähergebracht werden. Vier Landesküchen werden aus didaktisch-pädagogischen Gründen ausgewählt: Türkische Küche, Westafrikanische Küche aus dem Senegal, Japanische Küche und Omas Kräuterküche. Das Motto lautet: „Eigene Stärken wahrnehmen und gleichzeitig den Blick über den Tellerrand in andere Esskulturen wagen.“ In Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen aus dem Stadtteil werden in jeweils vier Kochaktionen die gesunden Eigenheiten der Landesküchen mit den Kindern ausprobiert. Inhaltliche Schwerpunkte sind das Verarbeiten regionaler frischer Produkte, Freude und Lust im Umgang mit Nahrungsmitteln, Wertschätzung unserer Lebensmittel und die Sensibilisierung für körperbewusste und gesunde Ernährung. Fachlich begleitet wird das Projekt von einer Diätassistentin, die zeitgleich eine Mitarbeiter/innen-Fortbildung geben wird.

Projektverantwortlich: Museum im Koffer e.V.

Kooperationspartner: Caritas-Kinder- und Jugendhaus STAPF

Zeitraum: 4 Termine/Einrichtung



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Projekte über den Verfügungsfonds

9 + 10

Gesunde Rezepte aus Großmutter's Küche hier und anderswo

Inhalte und Ziele: An mehreren Terminen kochen die russischen, die rumänischen und die türkischen Frauengruppen aus dem Stadtteil im Kindermuseum gemeinsam mit den Kindern des AWO Kindergartens. Durch gemeinsames, gesundheitsbewusstes Kochen können Menschen unterschiedlicher Generationen und unterschiedlicher Herkunft eine gemeinsame Basis finden. Es soll der Dialog zwischen den Kulturen, und damit gegenseitiges Verstehen und Toleranz gefördert werden. Die Teilnehmerinnen bringen Rezepte aus ihren Heimatländern mit, die von der Diätassistentin fachlich

geprüft und verbessert werden. Zum Ende des Kochprojektes entsteht eine Rezeptesammlung, die allen Teilnehmer/-innen und Kindern ausgehändigt wird. Ziele sind das Vermitteln von Wissen zum Thema Gesundheitsförderung und Nahrungszusammensetzung, Aufnahme von Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen, sowie den Zusammenhang herzustellen zur Gesunderhaltung des Körpers. Verankert werden diese Fakten am besten durch das praktische Tun, also das Kochen gesunder Speisen nach ausgewählten Rezepten, die zuhause leicht nachgekocht werden können. Hierbei ist von Bedeutung, dass sich auch die Kinder verantwortlich mit an der Speisenauswahl und

Nahrungszubereitung beteiligen werden. Um das Wissen über gesundes Essen noch zu vertiefen, wird ein Hochbeet direkt am Kindermuseum gebaut. Ganz wichtig ist das Erleben der Kinder, wie wann und wo einheimisches und regionales Gemüse und Obst wächst. Viele Kinder aus dem Stadtteil haben keinen Bezug mehr zu natürlichen Lebensmitteln und zur jahreszeitlichen Verfügbarkeit. In St. Leonhard/Schweinau gibt es kaum Wohnraum mit Balkons oder Gärten. Kinder lernen aber durch das aktive Tun, deshalb ist es umso wichtiger, dass sie selbst gärtnern können, gemeinsam säen, pflanzen, ernten, verarbeiten und letztendlich genießen.

Projektverantwortlich: Museum im Koffer e.V.

Kooperationspartner: Mehrgenerationenhaus Schweinau, Interkultur Café, Diätassistentin, AWO Kindergarten

Zeitraum: 2011: 7 Termine, 2013: 3 Termine und Bau des Hochbeetes



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau



11 - 13

Bewegungsförderkurs für Mädchen

Inhalte und Ziele: Ziel des Projektes ist es Mädchen, die in der Grundschule in ihrer Koordination und Bewegung auffallen, die keine Spannkraft im Körper besitzen oder die übergewichtig sind, gezielt für den Bewegungsförderkurs anzusprechen und zur Teilnahme am Bewegungsförderkurs zu motivieren. Durch den Kurs sollen die Mädchen in einem geschützten Rahmen, in dem sie unter sich sind, ihre Beweglichkeit verbessern: Training der Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit. Sie sollen Freude und Spaß an dem Training haben, um eventuell für spätere sportliche Aktivitäten motiviert zu sein. Die Schulsozialpädagogin spricht gezielt die entsprechenden Mädchen an und motiviert sie für den entsprechenden Kurs. Gleichzeitig werden die Eltern in Einzelgesprächen von dem hilfreichen Angebot für ihre Tochter unterrichtet, so dass sie den Kurs positiv begleiten. Kooperationspartner sind zwei Sozialpädagoginnen mit der Zusatzausbildung Psychomotorik. Der Bewegungsförderkurs konnte an zwei verschiedenen Grundschulen insgesamt dreimal mit verschiedenen Mädchen angeboten werden.

Projektverantwortlich: Jugendsozialarbeit an der Grundschule St. Leonhard und an der Grundschule Ambergerstraße

Kooperationspartner: Sozialpädagoginnen

Zeitraum: Mädchenkurse 2011: 15 Termine,
2012: 15 Termine, 2013: 15 Termine



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

14 - 17

Bewegungsförderkurs für Jungen

Inhalte und Ziele: Ziel des Projektes ist es Jungen, die in der Grundschule in ihrer Koordination und Bewegung auffallen, die keine Spannkraft im Körper besitzen oder die übergewichtig sind, gezielt für den Bewegungsförderkurs anzusprechen und zur Teilnahme am Bewegungsförderkurs zu motivieren. Durch den Kurs sollen die Jungen in einem geschützten Rahmen, in dem sie unter sich sind, ihre Beweglichkeit verbessern: Training der Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit. Sie sollen Freude und Spaß an dem Training haben, um eventuell für spätere sportliche Aktivitäten motiviert zu sein. Die Schulsozialpädagogin spricht gezielt die entsprechenden Jungen an und motiviert sie für den entsprechenden Kurs. Gleichzeitig werden die Eltern in Einzelgesprächen von dem hilfreichen Angebot für ihren Sohn unterrichtet, so dass sie den Kurs positiv begleiten. Kooperationspartner sind zwei Sozialpädagoginnen mit der Zusatzausbildung Psychomotorik. Der Bewegungsförderkurs konnte an zwei verschiedenen Grundschulen insgesamt viermal mit verschiedenen Jungen angeboten werden.

Projektverantwortlich: Jugendsozialarbeit an der Grundschule St. Leonhard und an der Grundschule Ambergerstraße

Kooperationspartner: Sozialpädagoginnen

Zeitraum: Jungenkurse 2011:
15 Termine,
2012: 10 Termine, 2013:
10 und 15 Termine



Gesundes Kochen im Stadtteilhaus zwischen Regionalität und Vielfalt

Inhalte und Ziele: Durch den täglichen fünfteiligen Kochkurs in den Herbstferien 2012 sollen die teilnehmenden Kinder für gesunde Ernährung mit frischen und regionalen Lebensmitteln motiviert werden. Gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen werden unter Beachtung der Regionalität der Lebensmittel und kindgerechter Lebensmittelkunde umgesetzt. Die fachlich begleitende Diätassistentin vermittelt Wissenswertes über Produkte und Esskultur und gibt dem pädagogischen Personal eine vorbereitende Schulung. Am letzten Tag findet ein Abschlussessen mit den Eltern statt, bei dem die Kinder ihr Wissen und Erlerntes beim Kochen zeigen können. Die Kinder bekommen die Rezepte der gesunden Mahlzeiten als kleine Rezeptesammlung mit nach Hause.

Projektverantwortlich: Evangelisches Stadtteilhaus St. Leonhard

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2012: 5 Termine



Freche Früchtchen

Inhalte und Ziele: Das Projekt Freche Früchtchen hat Modellcharakter und dient dazu, eine gesunde und vitaminreiche Alternative zum aktuell unausgewogenen Pausenverkaufsangebot anzubieten. Ausgewählte Schülerinnen und Schüler der 6., 7. und 8. Jahrgangsstufen sollen einmal pro Woche in der 1. und 2. Pause Obst in mundgerechten Stückchen zubereiten und im Becher verkaufen. Da bereits viele Schüler negative Rückmeldung zum aktuellen, sehr ungesunden und fettigen Pausenverkaufsangebot gaben, soll nun durch das Projekt eine langfristige, gesunde Alternative gefunden werden. Indem Schüler zubereitetes Obst kaufen können, erhofft sich die Schule eine doppelte Wirkung: einerseits werden die Schüler bewusst an eine ausgewogene, vitaminreiche und gesunde Ernährungsweise herangeführt. Andererseits übernehmen die am Projekt aktiv mitwirkenden Schüler durch Zubereitung und Verkauf des Obstes frühzeitig Verantwortung und werden zu Vorbildern, die eine allmählich übergreifende Motivation für die Nutzung des Angebotes schaffen. Ziele des Projekts sind das Bewusstmachen der Bedeutung einer gesunden Ernährung und die Versorgung der Schülerschaft im Schulalltag mit wichtigen Vitaminen. Neben dem Pausenverkauf werden die Obstbecher zudem auch bei besonderen Veranstaltungen (z.B. Sportfest) angeboten. Durch den Verkauf der Obstbecher kann das Obst wiederum eingekauft werden, d.h. das Projekt finanziert sich durch die Anschubfinanzierung selbst und ist zu einer dauerhaften Einrichtung geworden.

Projektverantwortlich: Mittelschule St. Leonhard

Kooperationspartner: Diätassistentin, Obst- und Gemüsehändler des Großmarktes Nürnberg, Carl von Ossietzky Mittelschule, Grundschule St. Leonhard

Zeitraum: Ab 2012 dauerhaft einmal wöchentlich während des gesamten Schuljahres



Wir betreiben eine Vitaminbar!

Inhalte und Ziele: Die Mitglieder der AG Schülerfirma bereiten für die anderen Jugendlichen der Schule einen Becher mit Obst zu. In dem Becher befindet sich mundgerecht zugeschnittenes saisonales Obst. Die Schülerinnen und Schüler können es dann mit Hilfe eines Holzspießes essen. Viele der heutigen Schülerinnen und Schüler essen fast nur noch „Fast Food“ oder ernähren sich nicht abwechslungsreich genug. Ihnen oder auch den Eltern ist es zu lästig oder zu zeitaufwändig, sich einen Apfel oder ein anderes Obst zu waschen, zu schälen oder mundgerecht zu schneiden. Durch das Angebot dieses „Vitaminbechers“ sollen die Jugendlichen wieder Lust auf frisches Obst bekommen. Außerdem soll den Schülerinnen und Schülern eine gesunde Alternative zum sonstigen Pausenverkauf (Hot Dogs, Pizzabrötchen,...) geboten werden. Sie können sich hier ihre Portion Vitamine holen. Dieses Projekt hat Modellcharakter und soll die Schülerinnen und Schüler an eine gesunde Ernährung heranführen. Es soll ausgetestet werden, inwieweit die Schülerinnen und Schüler es annehmen und wie stark die Nachfrage steigt. Der Verkauf der Obstbecher hat sich als nachhaltig und durch die Einnahmen als refinanzierbar herausgestellt und ist zu einer Dauereinrichtung im Schulalltag geworden.

Projektverantwortlich: Carl von Ossietzky Mittelschule

Kooperationspartner: Diätassistentin, Obst- und Gemüsehändler des Großmarktes Nürnberg, Mittelschule St. Leonhard

Zeitraum: Ab 2012 dauerhaft einmal wöchentlich während des gesamten Schuljahres



Bewegung im Stadtteil St. Leonhard

Inhalte und Ziele: Den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen wird aufgezeigt, welche Bewegungsaktivitäten es in ihrer unmittelbaren Umgebung gibt, wie sie diese nutzen können und wie eigene Potenziale weiterentwickelt werden. Die Aktivitäten sollen den Bewegungsalltag der Kinder bereichern, die Entwicklung der Motorik fördern und die Kinder stark machen. Die Nutzbarkeit des öffentlichen Raumes stellt gerade in Stadtteilen mit problembelastetem Hintergrund eine Herausforderung und gleichzeitige Chance dar. Außerdem werden die Möglichkeiten und die Örtlichkeiten, die sich für Bewegungsaktivitäten eignen, überprüft, bewertet, katalogisiert und erfasst.



Kinder, Eltern und Institutionen in St. Leonhard können von dieser Übersicht profitieren. Die teilnehmenden Kinder erhalten eine Mappe, in der sie malerisch und mit Tiger-Aufklebern die Orte und die dort möglichen Bewegungsaktivitäten dokumentieren. Folgendes ist für die Durchführung im Stadtteil möglich: Laufen, auch Langstrecke, Ausdauertraining, Gleichgewichtsübungen, Balancieren, z.B. auf einer Slackline, einige einfache Elemente von Parcours, Federball und andere Ballspielarten. Das Angebot richtet sich an Kinder in der 5. und 6. Klasse, dabei gibt es keine Beschränkung auf verschiedene Schulrichtungen. Die Zielgruppen werden über die CJD Kinderakademie und die Kooperation mit dem Evangelischen Kinderhort Tigris erreicht. Einmal wöchentlich nach den Hausaufgaben geht es für 2 Stunden raus in den Stadtteil zur Bewegungsförderung.



Projektverantwortlich: CJD Kinderakademie

Kooperationspartner: SportService der Stadt Nürnberg, Evangelischer Kinderhort Tigris

Zeitraum: 2012: 20 Termine

Kleine Gärtner in St. Leonhard

Inhalte und Ziele: Die Kinder in der Einrichtung sollen über das Projekt an gesunde, frische, selbstangebaute Lebensmittel herangeführt werden. Sie sollen mit Spaß und Freude lernen, zu welcher Jahreszeit Gemüse und Obst wächst, wie und wann es geerntet wird und wie es verarbeitet werden kann. Dazu wird das Gartenprojekt von einem 4-teiligen Kochkurs begleitet. Der Kochkurs wird von der Hauswirtschafterin umgesetzt und von einer Diätassistentin fachlich begleitet. Die Kinder werden selbst aktiv, da sie ansäen, die Pflanzen gießen, ernten und die Ernte kochen bzw. backen und essen dürfen. Diese Prozesse beinhalten viele tolle Lernmöglichkeiten und fördern die Kinder in vielen Bereichen (Wissen im Bereich Gesundheit, Natur und Umwelt, Motorik, Sprachentwicklung, soziales Miteinander). Außerdem stellt das Garten-Koch-Projekt eine wichtige Ressource zum Thema „nachhaltige Entwicklung im Elementarbereich“ dar. Kinder lernen, wie eine Pflanze wächst – von der Saat bis zur Ernte. Sie erleben, dass Pflanzen Pflege benötigen und man achtsam mit der Umwelt umgehen sollte, damit sie uns noch lange erhalten bleibt.

Das Bewusstsein der Kinder wird gestärkt, dass wir uns von selbstangebautem Obst und Gemüse gesund ernähren können. Viele Kinder kennen Obst und Gemüse nur aus dem Supermarkt und wissen gar nicht, wo es eigentlich herkommt. Sie lernen heimische Sorten kennen, die bei uns gut wachsen können. Ein weiteres Ziel stellt die aktive Einbeziehung der Eltern dar. Im Rahmen einer Gartenaktion an einem Samstag konnten insbesondere handwerklich geschickte Väter gewonnen werden, die sich am Bau der Hochbeete beteiligen.

Projektverantwortlich: CJD Kinderakademie

Kooperationspartner: Diätassistentin, Eltern

Zeitraum: 2012: 4 Termine und Bau zweier kleiner Hochbeete



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Kochduell Bertha vs. Amsel

Inhalte und Ziele: Viele Jugendliche erhalten zu Hause keine warme Mahlzeit oder nur Fertiggerichte. Kochen und gemeinsames Essen hat in den Familien oft keine Wertigkeit mehr. Die Jugendlichen stillen ihren Hunger häufig mit Schokoriegeln, Fastfood und Co.. Gesundes Essen wird von den Jugendlichen aber keineswegs abgelehnt. Das Kochprojekt soll ihnen eine Alternative zu ihrem häuslichen Erleben zeigen, die Wichtigkeit einer guten Ernährung hervorheben und die Lust an gutem gesundem Essen steigern. Die Jugendlichen sollen lernen selbständig zu Hause zu kochen. Die Teilnahme am Projekt ist freiwillig, die Gerichte sind einfach, ihre Auswahl lebensnah und zum Nachkochen zu Hause geeignet. Die Jugendlichen können untereinander ihr Können messen und stellen sich im Duell einer Jury, die nach vorgegebenen Kriterien wie Sauberkeit, Teamarbeit, Geschmack etc. bewertet. Eine Diätassistentin berät bei der Rezeptauswahl und der Zusammenstellung der Lebensmittel. Gemeinsam wird in den zwei Teams an drei Terminen geübt. Die teilnehmenden Kinder stammen aus zwei Einrichtungen: Kinder- und Jugendhaus Bertha und Abenteuerplatz Amsel. Sie werden über das offene Angebot der beiden Häuser auf das Projekt aufmerksam gemacht und zur Teilnahme motiviert. Das Projekt fördert die Vernetzung und die Bekanntheit der beiden Einrichtungen und den Teamgeist.

Projektverantwortlich: Städtisches Kinder- und Jugendhaus Bertha

Kooperationspartner: Diätassistentin, Abenteuerplatz Amsel, Kreisjugendwerk AWO, Jury des Kochduells

Zeitraum: 2012: 4 Termine



Der Gesundheitsstadtplan „aktiv & gesund in St. Leonhard/Schweinau“

Inhalte und Ziele: Im Stadtteil wird ein Gesundheitsstadtplan für Kinder und Jugendliche erstellt. Alle wichtigen Stadtteiladressen, die mit Gesundheitsförderung und Prävention zu tun haben, werden gesammelt und in Form eines einfachen und übersichtlichen Stadtplanes veröffentlicht. Auf der Vorderseite des Stadtteilplanes, der als Grundlage vom Amt für Geoinformation und Bodengrundlage der Stadt Nürnberg zur Verfügung gestellt wurde, werden die Orte als nummerierte Punkte eingefügt. Auf der Rückseite werden die Punkte erklärt und mit den entsprechenden Kontaktdaten versehen. Zudem wird ein Logo für das Gesundheitsnetzwerk entwickelt. Der Gesundheitsstadtplan richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen des Stadtteils und wird an alle verteilt, d.h. alle Kinder und Jugendlichen erhalten ein eigenes Exemplar. Zudem wird der Stadtplan in allen Einrichtungen und aufgeführten Stellen ausgelegt.

Projektverantwortlich: Gesundheitsnetzwerk
St. Leonhard/Schweinau,
Eva Göttlein

Kooperationspartner: Alexander Demmer,
Technische Hochschule
Nürnberg Georg Simon Ohm

Zeitraum: Veröffentlichung Juli 2012



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Projekte über den Verfügungsfonds

Ernährungs- und Bewegungstage in St. Leonhard/Schweinau

25 - 28

Inhalte und Ziele: **Das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau und das Quartiermanagement veranstalten jährlich seit 2012 einen Ernährungs- und Bewegungstag im Stadtteil.**

Der Ernährungs- und Bewegungstag findet immer in Kooperation mit einem Sportverein aus dem Stadtteil statt. Dabei stellen die Teilnehmer/innen und Kooperationspartner des Gesundheitsnetzwerks ihre Projekte vor und bieten verschiedene Angebote zum Mitmachen an. Als Kooperationspartner stehen die Mittelschulen im Stadtteil und die offenen Jugendeinrichtungen zur Verfügung. Während des Ernährungs- und Bewegungstages werden verschiedene Möglichkeiten zum bewegten Mitmachen an Stationen angeboten: Bewegungselemente zu Fitness, Ausdauer, Koordination, Kraft und Dehnung über Tanzangebote, Basketball, Fahrradparcours, Seilspringen, Bouldern, Tischtennis u.v.m. Zum Thema Ernährung wird von den teilnehmenden Kindern an zwei Stationen unter fachlicher Anleitung ein gesundes Essen zubereitet: Verschiedene Brotaufstriche, Suppe, Vollkornbrot und Obstbecher. Am Ende des Tages wird gemeinsam an einer langen Tafel gegessen. Jedes Kind erhält zu Beginn eine Stempelkarte, die es sich an jeder Station abstempeln lassen kann. Die abgestempelten Karten werden am Ende abgegeben und die Kinder bekommen als Anerkennung ein kleines bewegungsförderndes Geschenk oder eine Urkunde mit Bild. Die Kinder und Jugendlichen, deren Eltern, die Lehrkräfte und Sozialpädagogen/innen sowie die Multiplikatoren aus den Stadtteilen St. Leonhard und Schweinau sollen die Projekte des Gesundheitsnetzwerkes kennenlernen, für eine Teilnahme an weiteren Projekten motiviert und für die Themen Gesunde Ernährung und Bewegung sensibilisiert werden. Die Kinder lernen den Sportverein und die Bewegungsmöglichkeiten im Stadtteil kennen und werden angeregt, dem Sportverein beizutreten.



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Projektverantwortlich: Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau und Quartiermanagement St. Leonhard/Schweinau

Kooperationspartner: Sportverein TSV 1968 Jahn-Schweinau, Sportverein TSV 1846, Grund- und Mittelschule St. Leonhard, Carl von Ossietzky Grund- und Mittelschule, Jugendsozialarbeit der beiden Schulen, Stadtteillotsen, Kinder- und Jugendhaus Bertha, Mädchentreff, Lenkungsgruppe Gesundheit, Diätassistentin.

Zeitraum: Einmalige Veranstaltungen in den Jahren 2012, 2013, 2014 und 2016

Bewegungsförderung im Kindergarten

Inhalte und Ziele: Durch dieses Projekt soll ein zusätzliches Angebot zur Bewegungsförderung im Kindergartenalter geschaffen werden. Zusätzlich wird Wissen um richtige Bewegung von Sportexperten auf die pädagogischen Fachkräfte transferiert. Durch die begleitende Multiplikatoren-schulung der pädagogischen Mitarbeiterinnen + Mitarbeiter soll das Angebot dauerhaft in den Kitas etabliert werden. Zwei Gruppen mit 10-15 Kindern, möglichst altershomogen, üben 90 min lang einmal pro Woche gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe ein. Das Besondere: die ersten 45 min werden von der/dem Übungsleiter/in zusammen mit der pädagogischen Fachkraft gehalten, die zweiten 45 min übernimmt dieselbe Fachkraft alleine das Training. Dadurch wird eine optimale Nachhaltigkeit ermöglicht. Ein begleitendes Schulungsmaterial wird als Karteikartensystem mit skizzierten Übungsstunden für den Kindergarten angelegt.

Projektverantwortlich: Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.

Kooperationspartner: Kindergarten Kunterbunt, Kindergarten Ossietzkstraße, Kinderhaus Leolino.

Zeitraum: 2012: 20 Termine in jedem Kindergarten,
2014 und 2015: je 20 Termine in einem Kindergarten.



Projekte über den Verfügungsfonds

30

Fachtag Bewegte Kindertagesstätte

Inhalte und Ziele: Veranstaltung eines Fachtages für pädagogisches Fachpersonal der Stadt Nürnberg zur Weiterbildung, Schulung und für Anregungen für die Arbeit in den Kitas.

- Sensibilisieren...
für die Bedeutung von Bewegung für Kinder
- Informieren...
über die Elemente einer bewegten Kindertagesstätte
- Animieren...
durch Aufzeigen und Ausprobieren lassen von „guten Beispielen“ aus der Praxis.

Projektverantwortlich: Stadt Nürnberg, SportService

Kooperationspartner: Hengstenberg-Pikler Gesellschaft,
Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.,
Gesundheitsamt, Jugendamt, Erhard Sport.

Zeitraum: 2013: Einmalige Veranstaltung

aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau



Bleib locker!

Inhalte und Ziele: Schon Kinder sind oft im Stress: Schule, Familie und vielfältige Freizeitaktivitäten können sie stark unter Druck setzen. Je früher Kinder lernen, mit Stress umzugehen, desto besser kommen sie später mit stressauslösenden Situationen zurecht. Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen. Hinzu kommen Entspannungsübungen. Die enge Einbindung der Eltern wird über 2 begleitende Elternabende gewährleistet. In dem Kurs wird ein modifiziertes kindgerechtes Stressmodell nach Lazarus vermittelt. Die Kinder kennen Ursachen und Wirkungen von Belastungen und können bei sich die Symptome rechtzeitig bewusst wahrnehmen. Typische persönliche Stresssituationen werden besprochen und die Kinder lernen dem Alter angemessene Strategien und Techniken, die der kognitiven Verhaltenstherapie abgeleitet sind. Zeitmanagement und kognitive Umstrukturierungen mit einer positiven Selbstbewertung schließen das Programm ab. Mit progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training lernen die Kinder für sie einfach anwendbare Entspannungstechniken.

Projektverantwortlich: Stadt Nürnberg, Jugendsozialarbeit an der Grundschule Georg-Paul-Amberger-Schule

Kooperationspartner: Dipl. Psychologe Heijko Bauer

Zeitraum: 2013: Drei Kurse mit je 8 Terminen und 2 Elternabenden.



St. Leonhard isst bunt!

Inhalte und Ziele: Auf dem Bauplatz der Grundschule St. Leonhard entstehen für zwei Sommer Nachbarschaftsgärten. Kinder aus dem Stadtteil sind eingeladen, eigene Kräuter und Gemüse zu pflanzen und zu pflegen. Durch die unterschiedlichen Tätigkeiten und die Bewegung an der frischen Luft werden alle Sinne angesprochen. Im Herbst werden drei Kochwerkstätten draußen in der Feldküche durchgeführt. Werden bei der Duft- und Kräuterküche vor allem die Sinne angesprochen, sind bei der Heimatländerküche die Variationsmöglichkeiten bei der Zubereitung der frischen Lebensmittel Thema. Die Rezepte werden auf die Herkunftsländer der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. In vielen südeuropäischen Ländern wird auch im Sommer draußen gekocht. Nicht Malen nach Zahlen, sondern Kochen nach Farben heißt die dritte Kochwerkstatt. Das Auge isst mit – aber auch der Geschmack soll stimmen. Gesund kochen und essen ist spannend und soll Spaß machen. Und wer gekocht hat, weiß was drin ist. Beim Abschlussfest wird dann gefeiert, nach dem Motto: gemeinsam mit Gästen isst St. Leonhard bunt!

Projektverantwortlich: Kunst- und Forschungsgruppe LeoPART,
Regina Pemsil

Kooperationspartner: Diätassistentin, Hausaufgabenbetreuung
Villa Leon, CJD Kinderakademie,
Quartiermanagement St. Leonhard/Schweinau

Zeitraum: 2013: Ein Pflanztermin, drei Kochwerkstätten, Abschlussfest.



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Kochduell Mädchen vs. Jungs

Inhalte und Ziele: Viele Jugendliche erhalten zu Hause keine warme Mahlzeit oder nur Fertiggerichte. Kochen und gemeinsames Essen hat in den Familien oft keine Wertigkeit mehr. Die Jugendlichen stillen ihren Hunger häufig mit Schokoriegeln, Fastfood und Co. Gesundes Essen wird von den Jugendlichen aber keineswegs abgelehnt. Das Kochduell-Projekt soll ihnen eine Alternative zu ihrem häuslichen Erleben zeigen, die Wichtigkeit einer guten Ernährung hervorheben und die Lust an gutem gesundem Essen steigern. Die Jugendlichen sollen lernen selbständig zu Hause zu kochen. Die Teilnahme am Projekt ist freiwillig, die Gerichte einfach und ihre Auswahl lebensnah und zum Nachkochen zu Hause geeignet. Die Jugendlichen können untereinander ihr Können messen und stellen sich im Duell einer Jury, die nach vorgegebenen Kriterien wie Sauberkeit, Teamarbeit, Geschmack etc. bewertet. Eine Diätassistentin berät bei der Rezeptauswahl und der Zusammenstellung der Lebensmittel. Gemeinsam wird in den zwei Teams an drei Terminen geübt. Es gibt eine Mädchengruppe und eine Jungengruppe. Beim Duell kochen beide Gruppen „gegeneinander an“.

Projektverantwortlich: Städtisches Kinder- und Jugendhaus Bertha

Kooperationspartner: Diätassistentin, Jury des Kochduells

Zeitraum: 2013: 4 Termine



Projekte über den Verfügungsfonds

Ganzheitliche Bewegung für alle Kinder – „Gesund leben in der Kita“

34

Inhalte und Ziele: Das Projekt ist ein ganzheitliches Bewegungsangebot für die optimale körperliche Entwicklung der Kinder. Champini Bewegungscoaches besuchen regelmäßig den Kindergarten und arbeiten in Bewegungseinheiten mit allen Kindern und dem pädagogischen Team. Das Angebot beinhaltet Bewegung und Entspannung mit unterschiedlichen Methoden. Die Bewegungsinhalte und der fachliche Hintergrund werden an das Kita-Personal vermittelt, damit die erlernten Bewegungsabläufe nach Ablauf des Projektes selbstständig fortgeführt werden können. Ein weiterer Inhalt des Projektes ist ein Bewegungs-Elternabend mit theoretischem und praktischem Teil.

Projektverantwortlich: Städtischer Kindergarten Ossietzkystraße

Kooperationspartner: Champini Sport Kitas

Zeitraum: 2013: 25 Termine



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Wehe den kalten Ungeheuern! – Die WinterWurzelBilderKüche

Inhalte und Ziele: Das Winteraustreiben im Fasching symbolisiert den Kampf zwischen Tag und Nacht, Kälte und Wärme. Bräuche zu Beginn des Frühlings sollen Ängste vertreiben und Reserven mobilisieren. In den Faschingsferien lädt die WinterWurzelBilderKüche Kinder zu gesundem Essen und der Gestaltung von Guten Geistern ein: Verschiedene Knollen, Wurzeln und Winter-Gemüse werden zuerst zu ausdrucksvollen Gesichtern zusammengestellt, fotografiert, ausgedruckt, laminiert und zu wilden Masken verarbeitet – es wird aber auch jeden Tag gemeinsam ein gesundes Mittagessen daraus gekocht! Die Kinder lernen Wintergemüsesorten kennen und sie geschmackvoll zuzubereiten. Die Guten Geister sind außerdem dynamische Gestalten, die aus Schattenrissen der Kinder entstehen und als wetterfeste Gestalten den Frühlingsbeginn auf dem Bürgergarten anzeigen: Sie werden zum Frühlingsfest und Gartenauftakt mit den ersten Zwiebelblühern feierlich den Gartenzaun schmücken und laden zum Säen, Pflanzen und Feiern ein.

Projektverantwortlich: Kunst- und Forschungsgruppe LeoPART, Regina Pemsil

Kooperationspartner: Villa Leon, Diätassistentin, Quartiermanagement St. Leonhard/Schweinau

Zeitraum: 2013/2014: 4 Aktionstage mit Kindern in der Villa Leon, 1 Aktionstag mit Kindern, deren Eltern, Nachbarn, Gästen im Bürgergarten



Zwiebelfest – St. Leonhard 2013

Inhalte und Ziele: Auf dem Bauplatz der Grundschule am Pferdemarkt entstehen für zwei Sommer Nachbarschaftsgärten. Kinder und Nachbarn aus dem dicht bebauten Stadtteil sind eingeladen, eigene Kräuter und Gemüse in unterschiedlichen Kultivierungsformen zu pflanzen und zu pflegen. Bei „Leonhard isst bunt!“ haben Kinder und Erwachsene zusammen gepflanzt, gekocht, gegessen und sich kennen gelernt: Als Jahresabschluss und Startschuss für 2014 werden gemeinsam Beete auf den Winter vorbereitet und rund um den Gartenzaun Blumenzwiebeln als Frühjahrsboten gesetzt. Am Lagerfeuer wird heiße Zwiebelsuppe, Kräutertee aus dem Garten und Saftpunsch gekocht. Zwiebelgeschichten und Zwiebelrezepte (z.B. auch alte Hausmittel gegen Ohren- und Halsweh) werden gesammelt und ausgetauscht.

Projektverantwortlich: Kunst- und Forschungsgruppe LeoPART, Regina Pems

Kooperationspartner: Quartiermanagement St. Leonhard/Schweinau

Zeitraum: 2013: 1 Aktionstag im Bürgergarten



Gesundes Kochen durch das Jahr mit der Hausaufgabengruppe

Inhalte und Ziele: Ziel des Projektes ist es, gesunde Ernährung mit frischem Obst, Salat und Gemüse im Jugendtreff Oase alltäglich erlebbar zu machen und die Auseinandersetzung mit gesunder Ernährung anzuregen. Dazu sind zwei parallele Maßnahmen geplant:

1. Mehrteiliger Kochkurs mit den Kindern unter der fachlichen Anleitung einer Diätassistentin.
2. Begleitend sind der Bau eines Hochbeetes und das Anlegen mehrerer kleiner Beete auf dem Gartengelände des Jugendtreffs geplant. Mit den Kindern und Jugendlichen sollen die Hochbeete das ganze Jahr über gepflegt werden. Sie sind beim Aufbau der Beete beteiligt, sähen, pflegen, ernten und verzehren das Gemüse selbst. Nach dem mehrteiligen Kochkurs unter Anleitung der Diätassistentin setzen die Kinder und Jugendlichen das Gelernte in weiteren wöchentlichen Kochaktionen um und verinnerlichen so das Gelernte. Gemeinsames Kochen und Essen sollen das ganze Jahr über stattfinden, darüber wird das Thema gesunde Ernährung in der Einrichtung implementiert und der Zielgruppe bewusst gemacht.

Projektverantwortlich: Jugendtreff Oase, Stadt Nürnberg

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 4 Termine als Kochkurs mit der Diätassistentin, + einmal wöchentlich von Februar bis November Kochen mit der Hausaufgabengruppe

aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau



Ernten - kochen - essen

Inhalte und Ziele: Viele Kinder in der Schule kennen kaum die einfachsten Gemüsearten wie Tomate, Kohlrabi, Erbsen, Bohnen u.v.m. und sie sind ihnen im Rohzustand unbekannt. Gemeinsam am Tisch zu essen ist ihnen zum Teil fremd. An der Schule wurde deshalb eine AG Ernten und Kochen eingerichtet und ein Hochbeet gebaut. Das Hochbeet wird von den Kindern bepflanzt und gepflegt. Es wird gemeinsam geerntet und gekocht. Unter der fachlichen Anleitung einer Diätassistentin und zusammen mit dem pädagogischen Personal werden folgende Ziele vermittelt: den Kindern erschließen sich ökologische Zusammenhänge und sie entwickeln Achtung vor Lebewesen. Sie erleben jahreszeitliche Abläufe hautnah, bewegen sich an der frischen Luft und tragen durch ihren körperlichen Einsatz zum Gelingen bei. Handwerkliche und gärtnerische Grundfertigkeiten werden vermittelt und angewendet. Die Kinder erhalten Kenntnisse von Namen und Aussehen einzelner Gemüsepflanzen, von Geschmack der essbaren Teile und vom Nutzen der Nährstoffe für unseren Körper. Sie lernen Zubereitungsarten von Gemüse mit dem Schwerpunkt auf Nährstoffgehalt und geringem Fettanteil, erleben Gemeinschaft beim gemeinsamen Essen und schaffen eine Esskultur. Die Projektarbeit stärkt das Gemeinschaftsgefühl und die Bereitschaft zu verantwortlichem Handeln. Begleitend wird ein kleines Rezeptheft entwickelt.

Projektverantwortlich: Carl-von-Ossietzky-Grundschule
Kooperationspartner: Diätassistentin, Schulsozialpädagogin, Hort Ossietzkystraße
Zeitraum: 2014: 12 Termine



Jungs an den Herd!

Inhalte und Ziele: In den Stadtteilen St. Leonhard und Schweinau wird in vielen Familien nie oder nur sehr selten frisch gekocht. Auch werden die Mahlzeiten kaum gemeinsam verbracht. Wenn gekocht wird, werden zumeist keine frischen Lebensmittel verwendet, sondern auf Fertiggerichte zurückgegriffen. Deshalb ist es umso wichtiger, den Jugendlichen die Möglichkeiten der gesunden und preiswerteren Selbstversorgung aufzuzeigen. Gerade die Jungen, die zu Hause oft in die Mahlzeitengestaltung nicht einbezogen werden, sollen an eine sinnvolle Ernährungsbildung herangeführt werden. Sie sollen selbständig kochen lernen, gemeinsam im Team die Essengestaltung planen und durchführen und gemeinsame selbstgekochte Mahlzeiten wertschätzen lernen.

Projektverantwortlich: Carl-von-Ossietzky-Mittelschule

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 5 Termine



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Essen kann jeder - aber auch kochen?

Inhalte und Ziele: Kinder sind kritische Esser, sie sind aber auch neugierig. Wenn sie beim Kochen und Backen selbst aktiv werden dürfen, lassen sie sich begeistern. Mit mehreren Kochtagen werden die Kinder nicht nur an den technischen Vorgang des Kochens herangeführt, sondern auch mit vitaminreichen und wertvollen Speisen bekannt gemacht, die eine Alternative zu Fast Food darstellen. Die Kinder erfahren, dass gesundes Essen wohlschmeckend sein kann und Spaß macht. Begleitend zu den Kochtagen wird ein Hochbeet gebaut, damit die Kinder erfahren, wie frisches Obst und Gemüse wächst, wann es geerntet werden kann, und was man daraus kochen kann. Fachlich begleitet wird das Kochprojekt von einer Diätassistentin. Die Eltern werden über Elternabende darüber informiert.

Projektverantwortlich: Hort Zweibrückener Straße, Stadt Nürnberg

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 5 Termine



Gesundes Kochen mit Krippenkindern und deren Familien

Inhalte und Ziele: Gesunde Ernährung fängt bei den ganz Kleinen an. Sie soll praktisch umsetzbar und zielgruppenorientiert sein. Mit dem Bau von kleinen Hochbeeten für die Krippen Kinder sollen sie an das natürliche Wachstum von Gemüse und Obst herangeführt werden. Sie können das Gemüse beim Wachsen beobachten, Erde anfassen, Kräuter probieren und erfahren, dass Gemüse nicht aus dem Glas oder aus der Dose kommt. Es soll ein Bewusstsein bei den Eltern geschaffen werden, dass gesunde Ernährung den Kindern auch schmeckt. Die Problematik von Süßigkeiten als Lockmittel oder Belohnung soll diskutiert werden, aber auch der oft sehr hohe Zuckergehalt in vielen Lebensmitteln. Ziele sind, dass in den Familien wieder öfter und gesünder gekocht wird, dass weniger Fertigprodukte verwendet werden, dass die Kinder das Wachstum der Pflanzen erleben, dass gesundes und frisches Essen schmeckt und die gemeinsame Zubereitung Spaß macht!

Projektverantwortlich: Caritas-Familienzentrum im Kinder- und Jugendhaus Stapf

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 5 Termine und Elternabende



aktiv &
in gesund
St. Leonhard
Schweinau

Fit für den Sommer?!

Inhalte und Ziele: 8-10 Mädchen aus den Jahrgangsstufen 7 und 8 erhalten die Möglichkeit, gemeinsam Bewegungserfahrungen ohne Wettbewerb zu sammeln und dabei ihren Körper zu trainieren und zu formen. Da Fitnessstudios für Mädchen aus dem Stadtteil unbezahlbar sind und es in den Sportvereinen für die Altersgruppe 12-14 kaum attraktive Angebote gibt, soll das Projekt die Mädchen animieren, sich zu ansprechender Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Mangelnde Bewegung und einseitige Ernährung sind die Ursachen von Übergewicht und Bewegungsunfähigkeiten bei Jugendlichen. Dem soll mit dem Bewegungsprojekt entgegengewirkt werden: durch Training des gesamten Muskelsystems, Rückenschulung, Koordination, Ausdauer, Aktivierung beider Hirnhälften und Förderung der Gestaltung von Bewegungsabläufen.

Projektverantwortlich: Carl-von-Ossietzky-Mittelschule

Kooperationspartner: Kinder- und Jugendhaus Bertha

Zeitraum: 2014: 8 Termine



Die Salatflüsterer

Inhalte und Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen erfahren, wie man Gemüse im eigenen Garten anbauen, ernten und verwerten kann. Gerade die Stadtkinder wachsen oftmals ohne Garten auf. Sie haben keine Vorstellung mehr, wie und wo Obst und Gemüse wachsen, noch kennen sie viele Gemüse- und Obstsorten. Zusätzlich werden in vielen Familien Fast Food und Fertigprodukte zum Kochen benutzt, Gesundes und Frisches findet sich selten im Speiseplan. Dieses Projekt soll den Kindern zeigen, wie viel Spaß es macht, in der Natur mit eigenen Händen zu arbeiten, gesunde Lebensmittel anzubauen und zu pflegen und leckere frische Rezepte kennenzulernen und selbst zuzubereiten. Durch die Zusammenarbeit mit einer Diätassistentin werden die Schülerinnen, Schüler und die Lehrkräfte in dem Prozess fachlich geschult. Es werden kleine Rezepte ausprobiert, eingeübt und gesammelt. In einem Abschlussfest zusammen mit den Eltern, Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern werden die Rezepte ausprobiert und mit der gesunden Ernte aus dem eigenen Garten ein kleines Erntefest gefeiert.

Projektverantwortlich: Carl-von-Ossietzky-Mittelschule

Kooperationspartner: Bluepingu e.V., Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 21 Termine inklusive Abschlussfest



Leon goes fit / Fit for fun

Inhalte und Ziele: Ziele des Projektes sind die Bewusstmachung der Bedeutung von Bewegung und eine Gewichtsreduktion durch Verbesserung der Motorik und ein Ausdauertraining. Außerdem sollen die Schülerinnen und Schüler Freude an Bewegung entwickeln und Lust auf Bewegung bekommen. Einmal pro Woche nach Unterrichtschluss erhalten übergewichtige Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassen die Möglichkeit, sportlich aktiv zu werden. Zur Gewichtsreduktion können die Schülerinnen und Schüler zusätzlich an dem Projekt Gesunde Ernährung teilnehmen, den Muskelaufbau fördern und körperliche Aktivitäten durch zusätzlichen Sport steigern. Weitere Inhalte sind – ohne Notendruck: Konzentration, Ausdauer, Gleichgewichtsübungen, Krafttraining und soziales Miteinander. Die sportlichen Aktivitäten werden am Sommerfest der Schule und auf dem Stadteilfest vorgeführt.

Projektverantwortlich: Mittelschule St. Leonhard

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 15 Termine



Die grüne Knabberoase! – Komm, pflanz mit uns deinen leckeren Stadtgarten!

Inhalte und Ziele: Gemeinsam mit den Kindern wird ein kindgerechter Stadtgarten auf dem Abenteuerplatz angelegt. Es werden Beete, Pflanzkisten und Säcke bepflanzt, aber auch recycelbare Behälter, wie Plastikflaschen, alte Kisten und Paletten. Bis zu 10 Kinder erhalten die Möglichkeit, in der wöchentlich stattfindenden Gartengruppe ihre eigenen gesunden Lebensmittel, wie Erdbeeren, Bohnen, Tomaten, Salate, Kräuter anzupflanzen. Angeleitet werden sie dabei von zwei pädagogischen Fachkräften. Aus der Ernte werden leckere und gesunde Gerichte zubereitet, wie Pizza, Salate und Marmelade. Fachlich begleitet wird das Projekt von einer Diätassistentin. Die Kinder lernen dabei, wie Lebensmittel angebaut werden, wo sie herkommen und was man daraus kochen kann. Das tägliche kognitive Lernen wird durch praktisches und naturnahes Lernen ergänzt. Der kleine Garten mitten in einem Stadtteil mit wenig Grün und viel Lärm dient auch zur Entspannung und zur Motivation, sich mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen. Zudem werden wertvolle Informationen und das Know How zur gesunden Ernährung vermittelt.

Projektverantwortlich: Abenteuerplatz Amsel, Kreisjugendwerk Nürnberg e.V.

Kooperationspartner: Diätassistentin

Zeitraum: 2014: 15 Termine



Bewegung und gesunde Ernährung in den Herbstferien

Inhalte und Ziele: Die meisten Kinder im Stadtteil Schweinau wohnen in beengten Wohnräumen mit wenig Möglichkeit zur Bewegung und Spiel im Freien. Viele Eltern können oder wollen nicht den Grundbedürfnissen der Kinder nach Bewegung nachkommen, die wenigsten sind in Sportvereinen aktiv. Deshalb bietet der Kinderhort Tigris in den Herbstferien ein Programm mit dem Motto „Bewegung und gesunde Ernährung“ an. Fünf Tage lang werden für 35 Kinder bewegungsfördernde und gesunde Projekte angeboten. Ein Tag, der von der Diätassistentin gestaltet wird, steht unter dem Motto „Gesunde Ernährung“. An den anderen Tagen werden Bewegungsspiele gemacht, im Sportverein TSV 1846 geturnt und im Schwimmbad geplantscht. Ein Wanderausflug zu einem Streichelzoo rundet das Ferienprogramm ab. Die Eltern werden vor allem beim Ernährungsteil mit einbezogen, um eine nachhaltige gesunde Ernährung auch zuhause anzuregen.

Projektverantwortlich: Ev. Kinderhort Tigris

Kooperationspartner: Diätassistentin, Nürnberg Bad, TSV 1846 Nürnberg e.V.

Zeitraum: 2014: 5 Termine



Gesundheit bewegt Generationen

Inhalte und Ziele: „Gesundheit bewegt Generationen“ ist ein Projekt von Studentinnen der Evangelischen Hochschule Nürnberg und richtet sich an Kinder und Seniorinnen und Senioren. Ziele sind, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und Bewegung zu schaffen und den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Die Teilnehmer/innen kommen über das Mehrgenerationenhaus, den Kinderhort Tigris und das Seniorennetzwerk Nürnberg. Das Projekt ist auf drei Tage angelegt. Der erste Tag wird zum Thema Ernährung stattfinden. Hier wird gekocht. Mit Hilfe einer Diätassistentin wird den Kindern und Senioren alles rund ums Thema „gesunde Ernährung“ vermittelt. Beim zweiten Tag geht es um Bewegung. Dazu geht es in den Wald und an verschiedenen Stationen sind Aufgaben zum Thema Bewegung zu lösen. Abgerundet wird dieser Tag mit einem gemeinsamen gesunden Picknick. Der Abschlusstag wird das Nachbarschaftsfest vom Stadtteil St. Leonhard/Schweinau sein. Hier entsteht die Möglichkeit, weitere Stadtteilbewohner und -bewohnerinnen auf unser Thema aufmerksam zu machen und von unserem vergangenen Projekt zu berichten. Außerdem soll es einen Parcours geben, der mit einem „Alters-Simulations-Anzug“ zu durchlaufen ist, sowie selbstgemachte Smoothies, die wir verkaufen.

Projektverantwortlich: Annika Herbert, Franziska Kahlberg, Marlene Lubig, Lisa Wittmann, Evangelische Hochschule Nürnberg, Fachbereich Sozialwesen, Bachelorstudiengang Soziale Arbeit

Kooperationspartner: Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau, Seniorennetzwerk Nürnberg, Diätassistentin, Mehrgenerationenhaus Schweinau, Evangelischer Kinderhort Tigris.

Zeitraum: 2015: 3 Termine



Bewegter Kindergarten

Inhalte und Ziele: Ein ganzheitliches Bewegungsangebot soll die körperliche Entwicklung unserer Kinder optimal unterstützen. Die regelmäßige Nutzung der Angebote in der Schulturnhalle mit den Geräten gibt den Kindern neuen Raum, um ihre Fähigkeiten zu entfalten. Die Familien werden mit einbezogen, damit ihnen deutlich wird, wie wichtig tägliche Bewegung für die Gesundheit ihrer Kinder ist und wie sie diese leicht und anschaulich im Alltag umsetzen können. Bei der Vermittlung der Bewegungsinhalte soll das pädagogische Personal dahin gehend geschult werden, Lerninhalte zukünftig eigenständig umzusetzen bzw. zu erweitern. Es gibt sowohl einen Familienbewegungstag, an dem theoretische aber vor allem praktische Inhalte durchgeführt werden, als auch ein Großelternangebot, bei dem sich Großeltern und Enkelkinder gegenseitig unterstützen. Alle Erzieherinnen, Erzieher und alle Kinder sind an diesem Projekt beteiligt. Die praktischen Einheiten werden von den Erzieherinnen und Erziehern dokumentiert und mehrfach praktisch wiederholt und mit anderen Angeboten verknüpft. Somit können die Angebote von den MitarbeiterInnen selbständig in den täglichen Kindergartenalltag integriert und weiter fortgeführt werden.

Projektverantwortlich: Städtischer Kindergarten Ossietzkystraße

Kooperationspartner: Übungsleiterin der Champini SportKitas

Zeitraum: Herbst 2015 bis Juli 2016



Gesundes Picknick in der Villa Leon

Inhalte und Ziele: Die Ziele des Projekts sind, den Kindern gesunde Ernährung näherzubringen, mit ihnen im Spiel und mit Spaß gesundes Essen zusammen zuzubereiten und gemeinsam als Picknick draußen zu essen. Es wird Wissen vermittelt in Bezug auf regionale Lebensmittel: was wächst wann wo, was ist gesund und wie kann man es einfach und selbst zubereiten? Die Kinder aus verschiedenen Schulklassen (Ü-Klasse und GS-Klasse) bereiten gemeinsam für das anschließende Picknick gesundes Essen zu. Mit Unterstützung der Diätassistentin werden die Eigenschaften von Obst und Gemüse nahe gebracht und verschiedene gesunde und einfache Rezepte zubereitet. Im Kinderatelier werden unter künstlerischer Anleitung mit der Upcycling-Methode passende Objekte zum Mitnehmen hergestellt. Die Kinder tragen ihre Erlebnisse und neuen Kenntnisse in Form einer eigenen Rezeptsammlung, z.T. aus dem „Kochbüchlein“, mit nach Hause und geben diese an ihre Familien weiter. Ebenso können die begleitenden Lehrkräfte die Inspirationen wiederholt zum Thema Gesunde Ernährung in der Schule aufgreifen. Die Kinder aus der Ü-Klasse haben die Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen, Deutsch als Sprache anzuwenden, neue Freizeitmöglichkeiten (Kinderatelier in der Villa) kennen zu lernen.

Projektverantwortlich: Städt. Kulturladen Villa Leon

Kooperationspartner: Diätassistentin, Kunst- und Forschungsgruppe LeoPART, Grundschulen Ossietzkystraße und Wahlerstraße, Flüchtlingseinrichtungen im Stadtteil

Zeitraum: Juli 2015



Trau dich was! Selbstbehauptung-Sicherheitstraining

Inhalte und Ziele: Der Kurs dient zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens von Kindern. Es geht darum Grenzen zu setzen und Grenzen zu akzeptieren, NEIN, bzw. STOPP sagen dürfen, aktiv Hilfe zu holen. Es geht um den Umgang mit guten und schlechten Geheimnissen, mit angenehmen und unangenehmen Berührungen und Küssen: „Mein Körper gehört mir!“. Den Kindern werden Handlungsmöglichkeiten für kritische Situationen vermittelt, mit denen sie möglicherweise konfrontiert werden. Die Kinder lernen, sich vorausschauender und kritischer zu verhalten, ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und zu benennen. Sie werden dabei unterstützt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Die aktive Beteiligung und damit das handlungsorientierte Selbst-Tun steht bei den Trau Dich was Kursen im Vordergrund. Geschichten, Karten, Bilder und vieles mehr dienen der Erarbeitung von Themen in Gesprächsrunden und Rollenspielen. Mit dem Kurs ist ein wichtiger Impuls gesetzt, die Kinder mit dem Thema Selbstschutz vertraut zu machen, aber auch wachsam gegenüber kritischen Situationen zu sein und ihnen Handlungsmöglichkeiten mitzugeben, wenn sie den geschützten Rahmen des Kindergartens verlassen. Der Kurs dient der seelischen Gesundheit, da er den Kindern Vertrauen in ihre eigenen Stärken vermittelt. Sie werden dadurch resilient. Damit wird einer möglichen Suchtgefahr vorgebeugt. Durch die spielerische Durchführung sind die Kinder auch ausreichend in Bewegung.

Projektverantwortlich: Hans-Georg-Karg Kindertagesstätte

Kooperationspartner: Caren Mankowski-Pfeifer, Selbstbehauptungstrainerin

Zeitraum: Mai bis Juli 2015



Dance for Life

Inhalte und Ziele: Dance for Life ist ein Projekt, in dem Lerninhalte nachhaltig vermittelt werden, damit die TeilnehmerInnen langfristig individuellen Nutzen für ihr Leben in der Gesellschaft und ihre Persönlichkeitsentwicklung mitnehmen können. Das ganzheitliche Lernen spielt dabei eine besondere Rolle. Durch die Kombination eines sozialen Kompetenztrainings mit tanzpädagogischen und erlebnisorientierten Elementen werden nicht nur die geistige und die seelische Ebene der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesprochen, sondern zusätzlich auch die körperliche Förderung von Motorik und Koordination, Freude an Sport im Alltag, Tanz als Methode zur Stressbewältigung, Konditionstraining, Dehnen und Muskelstärkung mit individueller Hilfestellung, Kennenlernen anatomisch korrekter Bewegungsabläufe, Entwicklung eines Bewusstseins für den eigenen Körper vermittelt. Über das Kennenlernen verschiedener Methoden zur Bewegungsförderung, die Steigerung von sportlicher Leistungsfähigkeit, Disziplin und Einhalten von Regeln und mit Tipps zur gesunden Ernährung soll den Jugendlichen Spaß und Lust an sportlichen und bewegungsförderlichen Aktivitäten näher gebracht und in ihrem Alltag verankert werden. Das Erlernete in Tanz und Bewegung wird auf Stadtteilfesten und Schulfesten vorgeführt.

Projektverantwortlich: Jugendsozialarbeit an der Carl-von-Ossietzky Mittelschule

Kooperationspartner: Tanzpädagogin, Antiaggressionstrainerin,
Carl-von-Ossietzky Mittelschule

Zeitraum: Dezember 2015 bis März 2016



Spaß und Bewegung im Wasser

Inhalte und Ziele: Besonders Kindern, die kaum Wassererfahrung haben, soll hier die Möglichkeit gegeben werden, Spaß an der Bewegung im Wasser zu haben und neue Körpererfahrungen zu sammeln. Eine Gruppe mit zwölf Kindern aus verschiedenen Mittelschulen im Alter von zehn bis zwölf Jahren wird dabei von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Jugendsozialarbeit an Schulen in Nürnberg West ausgewählt, nachdem sie sich nach einer Vorstellung des Projekts durch einen Elternbrief angemeldet haben. Eine Trainingseinheit, die von einem Übungsleiter abgehalten wird, dauert 90 Minuten. Die Einheiten finden dazu an fünf aufeinanderfolgenden Tagen der Herbstferien im Südstadtbad statt und werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von JaS begleitet. Ziele sind das Sammeln von Kenntnissen und Erfahrungen der Bewegung im Wasser, die Vermittlung von Spaß an Bewegung, Kinder dazu zu animieren, in ihrer Freizeit das Schwimmbad aufzusuchen, den Kindern die Ängste zu nehmen, die sie vor dem Wasser haben.

Projektverantwortlich: Jugendsozialarbeit an der Mittelschule St. Leonhard

Kooperationspartner: Mittelschule St. Leonhard, Carl-von-Ossietzky Mittelschule, Johann-Daniel-Preißler-Mittelschule, Friedrich-Städtler-Schule, Ludwig-Uhland-Mittelschule, Dr. Theo-Schöller.Mittelschule

Zeitraum: 5 Termine in den Herbstferien 2015



Die WinterWurzelUngeheuerKüche in St. Leonhard

Inhalte und Ziele: Das Winteraustreiben im Fasching symbolisiert den Kampf zwischen Tag und Nacht, Kälte und Wärme. Bräuche zu Beginn des Frühlings sollen Ängste vertreiben und Reserven mobilisieren. In den Faschingsferien lädt die WinterWurzelUngeheuerKüche Kinder zu gesundem Essen und der Gestaltung von Guten Geistern ein: Verschiedene Knollen, Wurzeln und Winter-Gemüse werden zuerst zu ausdrucksvollen Gesichtern zusammengestellt, fotografiert, ausgedruckt, laminiert und zu wilden Masken verarbeitet – es wird aber auch jeden Tag gemeinsam ein gesundes Mittagessen daraus gekocht! Weiterhin entsteht in Gemeinschaftsarbeit ein dynamischer Gemüsewurm, der zusammen mit den Gemüsegesichtern und den ungeheuer guten Rezepten, die von einer Diätassistentin geprüft wurden, an der großen Gitterwand im öffentlichen Eingangsbereich der Villa Leon ausgestellt wird. Die WinterWurzelUngeheuerKüche ist eine Aktion, die zum spielerischen Kennenlernen von Wintergemüsen und zu bewusstem Essen einlädt. An drei Aktionstagen lernen die teilnehmenden Kinder Wintergemüsesorten mit Phantasie kennen und geschmackvoll zuzubereiten. Durch Sichtbarkeit und Gestaltung im öffentlichen Raum wächst Selbstbewusstsein und Verantwortung für die Umgebung. Gemeinsames Kochen und Essen fördert den Kontakt zwischen Nationen und Generationen (gern nehmen Kinder stolz Selbstgekochtes mit nach Hause oder Eltern essen beim Abholen mit). Und die gesunden Rezepte können zu Hause nachgekocht werden.

Projektverantwortlich: Kunst- und Forschungsgruppe LeoPART

Kooperationspartner: Kulturladen Villa Leon, Diätassistentin

Zeitraum: 3 Termine in den Faschingsferien 2015



Wasserratten starten durch!

Inhalte und Ziele: Die Ziele des Bewegungsangebots im Wasser sind die Förderung von Bewegung im Wasser. Dabei stehen die Förderung von Freude und Interesse an Bewegung im Wasser, die Schaffung besonderer Erlebnisse für Kinder und Jugendliche, die Förderung sozialer Kompetenzen, des Gemeinschaftsgefühls und des Selbstbewusstseins, das Erlernen alternativer Methoden zum Umgang mit Problemen und Stress und auch gesunde Ernährung im Mittelpunkt. In sechs Terminen erfahren Kinder und Jugendliche mit Spiel und Spaß im Wasser Bewegungsförderung. Während der Bewegungstage gibt es gesunde Verpflegung für die Kinder und Jugendlichen: Obst, Gemüse, gesunde Schnittenchen und zuckerfreie Getränke. In Gruppenarbeit wird das Projekt gemeinsam geplant, um Partizipation und Miteinbindung der Jugendlichen zu gewährleisten. Die TeilnehmerInnen werden von zwei Pädagoginnen und einer Übungsleiterin begleitet. Ein weiteres Ziel ist es, Jugendliche trotz finanzieller und sozialer Benachteiligung einzubinden.

Projektverantwortlich: Jugendtreff Oase

Kooperationspartner: Übungsleiterin

Zeitraum: August bis Oktober 2015



Clowntheater: Schule der Zukunft

Inhalte und Ziele: Ziel des Clown-Projekts ist, dass Kinder mit unterschiedlichem Migrationshintergrund, unterschiedlicher Begabung und Sozialfähigkeit miteinander ins Spiel kommen und im Spiel voneinander lernen; es geht darum, eigene kleine Szenen zu entwickeln, die mit ihrem Alltag in St. Leonhard in Bezug stehen, die die Kinder einem Publikum präsentieren können.

Durch den sprachreduzierten, auf den Körper bezogenen Stil des Clowntheaters liegt der Schwerpunkt stark auf körperorientiertem Ausdruck, was auch Schülerinnen und Schüler mit Sprachschwierigkeiten helfen kann, aus sich heraus zu gehen. Die Rolle des Clowns bietet Schutz, auf der Bühne deutlich ein anderer zu sein, der auch mal etwas Verrücktes wagt, ohne sich zu blamieren. Die Kinder entwickeln Mut sich zu präsentieren und trauen sich mehr zu. Durch den ganzheitlichen Zugang im Spiel sind Körper, Gefühl und Denken gleichermaßen gefordert. Die Gruppe wächst über einen längeren Zeitraum zusammen, jede/r einzelne muss verlässlicher Spielpartner/in sein, damit etwas Schönes entstehen kann. So werden die Kinder sowohl auf sozial-emotionaler wie auf kreativ-ästhetischer Ebene intensiv gefordert. Auch Kinder, die dem Leistungsdruck der Regelschule nur schwer Stand halten, können hier Erfolg haben. Chancen zur Resilienzförderung liegen auf Ebene der Wahrnehmung von Selbstwirksamkeit und gelingendem Miteinander. Die Spielleitung kann auch im Regelunterricht mit mehr Öffnung und Interesse für Unterrichtsinhalte rechnen.

Bei kleinen Fotoaktionen unserer Clowns im Stadtteil können Szenarien aus der vertrauten Umgebung, dem Alltag der Kinder als Spielort für unsere Szenen erschlossen werden.

Projektverantwortlich: Grundschule St. Leonhard

Kooperationspartner: Rote Nase Clowntheater

Zeitraum: Oktober 2015 bis Juli 2016



NZ 05/03/2011

In St. Leonhard und Schweinau

Neues Netzwerk soll Kindern helfen

Viele Kinder in den Stadtteilen St. Leonhard und Schweinau leiden unter gesundheitlichen Problemen. Ein neues Gesundheitsnetzwerk soll Abhilfe schaffen.

Gestern stellten Wirtschaftsreferent Roland Fleck und der für den Gesundheitsbereich zuständige Umweltreferent Peter Pluschke gemeinsam mit Projektkoordinatorin Eva Göttlein die Initiative vor. Fleck sagte, dass es sich bei den besagten Stadtteilen um „hochverdichtete“ Gebiete handele, sie seien eingezwängt zwischen gewerblichen Flächen, Bahnlinien und Fränkenschneidweg. „Es fehlt an Grüngebieten und Bewegungsflächen, auf denen Kinder ungehindert spielen und toben können.“

Dass überdurchschnittlich viele Kinder im Stadtteil – wie die Schulinganguntersuchen an der Leonhard- und der Ossietzky-Schule gezeigt haben – an motorischen Defiziten leiden, ist auch auf dieses mangelnde Angebot zurückzuführen, sind Fleck und Pluschke überzeugt. Als weitere Probleme nannte Pluschke Übergewicht, Haltungsschäden und fehlenden Impfschutz; zudem kämen die Kinder zu selten zu Vorsorgeuntersuchungen.

Wegen der sozial schwierigen Verhältnisse in St. Leonhard und Schweinau werden die Stadtteile seit drei Jahren über das Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ gefördert. 66.000 Euro fließen aus diesem Topf in

das Gesundheitsnetzwerk, das zudem von der Stadt mit 44.000 Euro ausgestattet wird. Das Projekt startete im September 2010 und ist auf zwei Jahre angelegt – in diesem Zeitraum wird sich Eva Göttlein von der Projektagentur Göttlein um den Aufbau des Netzwerks kümmern.

Über das Gesundheitsnetzwerk sollen die gesundheitliche Versorgung in dem Gebiet verbessert und Angebote zur Entwicklung der Motorik sowie neue Spiel- und Bewegungsflächen geschaffen werden. Obendrein hoffen die Verantwortlichen, darüber das Gesundheitsbewusstsein der Bewohner im Stadtteil verbessern zu können.

Göttlein hat bereits mit Vertretern von mehr als 50 Einrichtungen in den Stadtteilen – Schulen, Kindertagesstätten, Vereinen – gesprochen, um zu erfahren, in welchen Bereichen sie sich Unterstützung erhoffen. „Es hat sich dabei zum Beispiel herausgestellt, dass sich viele Einrichtungen wünschen, dass sie den Kindern ein gesundes Frühstück anbieten könnten“, erklärte Göttlein. Auch Schwimmkurse oder die Möglichkeit, mit den Kindern Fahrradausflüge zu machen, stünden hoch im Kurs.

Da die Techniker Krankenkasse (TK) dem Netzwerk 30.000 Euro zur Verfügung stellt, können einige Wünsche erfüllt werden. Peter Schieber von der TK sagte, dass die Kasse hier genau sehe, was mit den Geldern bewirkt wird – deshalb helfe die TK sehr gerne. *Marco Puschner*

Nürnberger Nachrichten 05/03/2011

Netzwerk für Kinder

Projekt in der Südstadt soll Gesundheit fördern

VON MICHAEL KASPEROWITSCH

In Sankt Leonhard/Schweinau wächst ein Gesundheitsnetzwerk, das vor allem Kindern und Jugendlichen zu mehr Bewegung, einer besseren Ernährung oder zuverlässigerer ärztlicher Versorgung verhelfen soll. Hier gibt es in den beiden Stadtteilen erheblichen Nachholbedarf.

Vor drei Jahren wurde mit der Stadterneuerung der Viertel begonnen. Dorthin fließt unter anderem Geld aus dem Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“. Bei den Voruntersuchungen stellte sich heraus, dass dem Thema Gesundheit eine Schlüsselrolle zukommt. Das hat seinen Grund.

Die Menschen in Sankt Leonhard und Schweinau leiden unter starkem Verkehr und hoher Luftbelastung. Es mangelt an Grünflächen, auf denen sich die Kinder austoben können. Das Gesundheitsamt hat in den vergangenen Jahren außerdem Schuleingangsuntersuchungen ausgewertet und dabei festgestellt, dass die Gesundheitsvorsorge bei einer großen Zahl von Kindern sehr zu wünschen übrig lässt. Wissenschaftler der Universität haben in einer Untersuchung erkannt, dass sozial schwierige Lebensverhältnisse, wie sie in der Südstadt häufig anzutreffen sind, erhebliche gesundheitliche Benachteiligungen zur Folge haben – wir berichteten. Die will das neue Netzwerk ausgleichen.

Projektleiterin Eva Göttlein hat bereits in den vergangenen Monaten damit begonnen, die ersten Knoten zu knüpfen. Sie hat Mitarbeiter von über 50 Schulen, Kindertagesstätten, Kultur- und Sportvereinen nach Wünschen und Ideen befragt. Die sprudelten auch kräftig.

Es fehlt demnach an Schwimm- oder Fahrradkursen, Aktionen, die das Sozialverhalten fördern, für den Aggressionsabbau bei Jugendlichen könnte man mehr tun, oder schlicht etwas für gesundes Essen. „Oft kommen die Kinder mit leerem Bauch in die Schule“, erzählte Göttlein. Und drei Wünsche haben alle Einrichtungen: mehr Geld, mehr Zeit, mehr Personal.

Auch das Gesundheitsnetzwerk kann nicht zaubern, aber Ende des Monats treffen sich Dutzende von Beteiligten, um gemeinsam zu überlegen, was konkret getan werden kann, um die erkannten Probleme anzugehen. Für die Gesamtkosten des

Gesundheitsprojekts in Höhe von 110.000 Euro kommen 66.000 Euro von Bund und Land aus dem Programm „Soziale Stadt“. 44.000 Euro trägt die Stadt Nürnberg selbst bei. Die Techniker Krankenkasse (TK) spendet zusätzlich 30.000 Euro für sogenannte Mikro-Projekte in einzelnen Kinder- und Jugendeinrichtungen.

„Das Netzwerk in Sankt Leonhard/Schweinau erfüllt all unsere Kriterien zur Bekämpfung sozialer Ungleichheit bei Gesundheitschancen“, betonte Peter Schieber von der TK-Landesvertretung bei einem Gespräch im Stadtteilbüro, „es erreicht Kinder in ihrem direkten Lebensumfeld, und

ANZEIGE

AM 9. MÄRZ IN IHRER ZEITUNG

sechs+sechzig Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

EINBLICK:

Erfahrung gibt ihr Wissen an junge Eltern weiter

AUSBLICK:

Umfangreicher Sendestift zur Messe Imitiva

#RÜCKBLICK:

Wie Deutsche und Amerikaner nach 1945 Freunde wurden



Besuchen Sie auch unsere Kontaktbörse im Internet unter www.magazin66.de

NÜRNBERGER Nachrichten

NZ NEUNUNDSECHZIG JAHRE

wir sehen, was mit unseren Beitragsgebern getan wird.“

Wirtschaftsreferent Roland Fleck würdigte das Vorhaben mit den Worten: „Bei der Stadterneuerung geht es eben nicht nur um die Investition in Backsteine, also Bauwerke, sondern auch um die soziale Entwicklung eines Viertels.“

Auf Nachhaltigkeit des Netzwerkes setzt Umweltreferent Peter Pluschke, in dessen Zuständigkeitsbereich das Gesundheitsamt gehört: „Etwa nach fünf Jahren sollte es sichtbare Verbesserungen geben. Messen konnte man die etwa bei den Untersuchungen der Kinder zum Schulanfang.“

Gesundes Frühstück – zum Anbeißen



Obst schälen, Dips anrühren, Gemüse schneiden: Die 100 Kinder des städtischen Kindergartens Olgastraße frühstücken nicht nur jeden Tag zusammen, sie bereiten ihr Essen auch gemeinsam zu. „Frühstücks-Oase Olgastraße“ heißt das erste Projekt, das im Rahmen des Gesundheitsnetzwerks St. Leonhard/Schweinau initiiert wurde und seit September bis Ende des Jahres läuft. Doch Wunsch ist es, dass das gesunde Frühstück auch stattfindet, nachdem das Projekt ausgelaufen ist. Denn schon jetzt zeichnen sich erste Erfolge ab: In den Brotboxen taucht immer weniger ungesundes Essen auf wie Milchschnitten und Brötchen mit Schokocreme. Das Gesundheitsnetzwerk hat bislang außerdem Bewegungs- und Kochprojekte an der Grundschule St. Leonhard ins Leben gerufen.

kawa/Fotos: Roland Fengler

NN Extra 16/11/2011

Frühstück für alle

Netzwerk in der Südstadt fördert Gesundheit

Vor rund einem Jahr wurde ein neues Gesundheitsnetzwerk für Kinder und Jugendliche in St. Leonhard und Schweinau ins Leben gerufen. Im September startete nun das erste Projekt. Ein Besuch in der „Frühstücks-Oase Olgastraße“.

Konzentriert schnidet Dafina ein Apfelstück in Scheiben. Danach greift das Mädchen strahlend zu einer halben Apfelsine und presst sie aus. „Orangen mag ich am liebsten“, sagt die Vierjährige. Auch die anderen Kinder am Tisch schnippeln Obst, denn die Schmetterlingsgruppe des Kindergartens steuert heute Obstsalat zum gemeinsamen Frühstück bei. Ein Zimmer weiter werden Dips angerührt und Gemüse geschnitten. Die gesunden Aktivitäten laufen im Rahmen des Projekts „Frühstücks-Oase Olgastraße“, hier frühstücken täglich alle 100 Kinder der Einrichtung zusammen.

Diätassistentin Stefanie Metty steht den Erzieherinnen und Eltern beratend zur Seite. „Das Schlimmste ist das Frühstück“, sagt Metty. Aus Gesprächen mit den Müttern weiß sie, dass viele Kinder ohne Essen aus dem Haus gehen. Oft sind die Eltern berufstätig und haben mehrere Kinder, „da fehlt ihnen einfach die Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit“. Genau da setzt Metty an: Sie möchte, dass die Eltern mehr Wert darauf legen und erkennen, dass Essen und Trinken etwas Schönes ist und das Wohlbefinden steigert. „Wir müssen den Geschmack und die Gemeinschaft am Esstisch wieder schulen.“

Auch schauen die Erzieherinnen in die Brotboxen der Kinder. „Umgeandertes Essen wie Milchschnitte oder ein Nutella-Toasttrot tauchen dort inzwischen nicht mehr auf“, erzählt die Diätassistentin. In den vergangenen Wochen habe sich da schon viel getan, „aber so etwas braucht Zeit“, betont Metty.

Die „Frühstücks-Oase Olgastraße“ ist das erste Projekt, das im Rahmen des Gesundheitsnetzwerks St. Leonhard/Schweinau startete. Das Modellprojekt ist auf drei Monate angelegt und endet Weihnachten. Auch werden die Ergebnisse eines weiteren Kindergartens im Viertel herangezogen, in dem solch ein gemeinsames Essen einmal die Woche über die Bühne geht; hier beträgt die Laufzeit ein Jahr.

Ohne Essen aus dem Haus

„Die Frage lautet: Was braucht es, damit jedes Kind in den beiden Stadtteilen ein gesundes Frühstück bekommt?“, sagt Eva Göttlein, Leiterin des Gesundheitsnetzwerkes. Derzeit werde überlegt, in welcher Form nach Beendigung des dreimonatigen Projekts die Aktion gesundes Frühstück im städtischen Kindergarten Olgastraße fortgeführt wird.

Insgesamt laufen derzeit sieben Projekte, neben den beiden genannten gibt es zwei weitere an der Grundschule St. Leonhard zum Thema Bewegung sowie drei Kochprojekte. Pflanzprojekte befinden sich in Planung.

Wegen der sozial schwierigen Verhältnisse in St. Leonhard und Schweinau werden die Stadtteile über das



Bei der „Frühstücks-Oase Olgastraße“ helfen alle mit: Hier schneiden Kinder rote und gelbe Paprika klein. Foto: Dätler

Bund-Länder-Programm „Soziale Stadt“ gefördert. Aus diesem Topf fließen 66000 Euro in das Gesundheitsnetzwerk, das zudem von der Stadt mit 44000 Euro finanziert wird. Ferner herrscht eine Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK), die einen Verfügungsfonds über 30000 Euro

für Projekte mit den Handlungsschwerpunkten Ernährung und Bewegung geschaffen hat. Eine von der TK in Auftrag gegebene Umfrage des Forsa-Instituts ergab, dass 37 Prozent der Nürnberger Schulkinder morgens nichts zum Frühstück essen – ein Fünftel mehr als im bayerischen

Durchschnitt. „Das ist eine erschreckende Zahl“, kommentiert TK-Sprecher Peter Schieber. Sie variiert je nach Stadtteil, so schnieidet etwa Thon bedeutend besser als St. Leonhard ab. Er hofft, dass mit dem Modellprojekt sich die Zahlen etwas angleichen. CLAUDIA BEYER

NN Stadtanzeiger 30/07/2014



ZWEI HOCHBEETE können die Kinder der Carl-von-Ossietzky-Schule in Sünderstühl ab sofort im Schulgarten hegen und pflegen. Sie lernen dabei nicht nur etwas über Nährstoffe und

Nutzen gesunder Lebensmittel, sondern dürfen mit dem selbst angebauten Gemüse unter Anleitung von Experten auch leckere Gerichte kochen und aufessen. Foto: Horst Linke

Den grünen Nischen auf der Spur

Gesundheitsstadtplan St. Leonhard/Schweinau soll Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung ermuntern



Klaus Kann, Eva Göttlein, Alexander Demmer und Peter Schieber (v. li. n. re.) präsentieren den neuen Gesundheitsstadtplan für St. Leonhard und Schweinau.
Foto: Alexandra Haderlein

ST. LEONHARD — Die grünen Nischen im Stadtteil bekannter machen möchte das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau. Mit dem neuen Gesundheitsstadtplan können Kinder auf Spurensuche nach Grünflächen, Spiel- und Bolzplätzen sowie weiteren Angeboten gehen.

Hier gibt es keine großen Wiesen und auch die Pegnitz liegt nicht vor der Tür. Dennoch existieren einige grüne Nischen, wie zum Beispiel der Marie-Juchacz-Park. Nur den kennen viele Kinder nicht. „Ihn und viele weitere Orte wollen wir durch den Stadtplan bekanntmachen“, erklärt Ale-

xander Demmer (22) das Ziel des Projekts. Er studiert Soziale Arbeit an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule und hat an der Entwicklung des Plans mitgearbeitet.

Außerdem habe man die Erfahrung gemacht, dass die Kinder nicht aus ihrer Straße herauskämen, sich wenig auskennen und nicht wissen, welche Angebote es für sie im Stadtteil gibt, ergänzt Eva Göttlein, die das Gesundheitsnetzwerk leitet. Die Idee zu dem Projekt hat sie aus Fürth übernommen. Dort gibt es seit einiger Zeit einen ähnlichen Plan, den man nun auf St. Leonhard und Schweinau umgemünzt hat.

Daran, dass die Kinder nun mit Hilfe des Plans selbst auf Spurensuche gehen, glaubt keiner der Beteiligten: „Vielmehr hoffen wir, dass Lehrer, Erzieher oder Betreuer gemeinsam mit den Kindern einmal auf die Karte schauen und Ausflüge zu bislang wenig bekannten Orten unternehmen“, erklärt Klaus Kann vom Gesundheitsamt. So könne nicht nur der Bewegungsdrang der Kinder befriedigt, sondern auch etwas für deren Bindung an den Stadtteil getan werden, meint Peter Schieber von der Techniker Krankenkasse, die den Gesundheitsstadtplan finanziell unterstützt: „Wer sich frühzeitig mit seinem Stadtteil

beschäftigt, identifiziert sich auch eher damit.“

Der Plan, auf dem Spiel-, Skate- und Bolzplätze ebenso gelistet sind wie Grünanlagen, die Stadtbibliothek, der Abenteuerplatz, Jugendtreffs und Beratungsstellen, liegt kostenlos in Kindertagesstätten, Schulen, Kinder- und Jugendhäusern aus.

Von 10000 Exemplaren sind schon 5000 Stück verteilt. Dass die anderen auch noch Abnehmer finden, bezweifelt keiner der Initiatoren: „Wir haben nur den Wunsch, dass der Plan nicht im Müll landet, sondern es zumindest einmal auf dem Küchentisch schafft.“

Alexandra Haderlein

NZ 23/07/2013



Stadttrat in Kürze

Schulkinder: schlechte Aussichten

Je ärmer, desto dicker und kranker – so lautet die verkürzte Aussage der jüngsten Auswertung der Schuleingangsuntersuchungen Nürnberger Vorschulkinder. Ob sich die ungünstigen Gesundheitszustände in benachteiligten Stadtteilen jedoch jemals verbessern, wagt Schulbürgermeister Klemens Gsell (CSU) zu bezweifeln. „Solche Befunde werden uns in den nächsten Jahren begleiten.“ Er berichtet vom „Frustrationserlebnis“ in Schulen und Kindergärten: „Unsere Maßnahmen wirken an fünf Tagen in der Einrichtung, aber am Wochenende und in den Abendstunden greifen wieder die Ernährungsgewohnheiten der Familien.“ Der „staatliche Zugriff“ der Erziehungseinrichtungen schaffe es nicht, die Problematik zu relativieren. Dennoch bewährt sich aus Sicht von Gesundheitsamtsleiter Fred-Jürgen Beier die punktuelle Hilfe wie im Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau. Die Stadtverwaltung veranstaltet mit Zuschüssen der Techniker-Krankenkasse seit 2010 Aktionen zur Gesundheitserziehung in diesem Gebiet. „Die Struktur ist erprobt und wäre übertragbar auf andere Stadtteile“, so Beier.

isa

Stadtanzeiger Süd 18/04/2012

Gesunde Sache: Klettertour zu süßen Früchten

St. Leonhard: Bewegungsförderkurs motiviert kleine Kinder zu mehr körperlicher Aktivität — 13 Prozent aller Erstklässler sind übergewichtig

VON SIGRID SCHÜSSLER

ST. LEONHARD/SCHWEIN-AU — Das Gesundheitsnetzwerk Leonhard/Schweinsau hat wieder ein neues Projekt angestoßen: In einem Bewegungsförderkurs sollen Kinder spielerisch zu einem körperlich aktiveren Leben motiviert werden.

Kleine Wohnungen, wenig Grünflächen, viel Verkehr. In St. Leonhard haben es die Kinder auf der Suche nach Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten nicht leicht. Die Folge sind oft Bewegungsstörungen und Übergewicht. In der Grundschule Schweinauer Straße packt ein Team von Sozialpädagogen das Problem jetzt an der Wurzel. Gefördert von der Stadt Nürnberg und der Techniker Krankenkasse (TK) haben sich die Verantwortlichen mit ihrem Bewegungsförderkurs die Gesundheitsförderung von Grundschulern auf die Fahnen geschrieben.

„13 Prozent aller Schülerinnen in Mittelfranken sind beim Schuleintritt übergewichtig“, weiß Peter Schieber von der TK. „Wir sehen dieses Projekt deshalb auch als eine Investition in die Zukunft. Kinder, die jetzt gesünder werden, haben später weniger gesundheitliche Probleme.“ Ziel ist es, Kinder in einem Alter anzusprechen, in dem sie noch offen für Veränderungen sind. Doch es geht in dem Kurs um mehr als nur ein paar Pfunde zu viel.

Mit Hilfe der Jugendsozialarbeiterin der Grundschule und in Zusammenarbeit mit den Lehrerinnen und Lehrern, wurden aus allen Schülerinnen zehn Mädchen ausgesucht, die Auffälligkeiten im Zusammenhang mit Bewegung oder



Kichern, Kreischen und Spaß sind hier an der Tagesordnung: Obst an der Sprossenwand sorgt dafür, dass die kleinen Mädchen sich gern bewegen.
Foto: Roland Fergler

Angst-Blockaden im Unterricht gezeigt hatten.

„Es werden in den insgesamt 15 Trainingseinheiten keine krankhaften Veränderungen oder Haltungsschäden behandelt“, erklärt Projektleiterin Eva Göttlein. „Es geht eher darum, in einer kleinen Gruppe mit Hilfe von körperlicher Betätigung Ängste abzubauen. Koordination und Beweglichkeit sollen verbessert werden, vor allem aber sollen die Kinder Freude an Bewe-

gung finden.“ Die Aufnahme der Mädchen in den Kurs erfolgte in Absprache mit den Eltern, die das Projekt durchweg positiv aufnehmen und auch die Sechs- bis Zehnjährigen haben sichtlich Spaß. „Jede Bewegungsstunde läuft anders ab“, sagt Sozialpädagogin Ute Schmidt, „heute haben wir einen Parcours mit verschiedenen Materialien wie Rollbrettern, einer schiefen Ebene und einem Schwungtuch aufgebaut.“

Die Schülerinnen dürfen sich zwischen den einzelnen Stationen frei bewegen, Leistungsdruck gibt es keinen. „Die Mädchen sollen mit Spaß zum Sport animiert werden. Viele von ihnen haben neben körperlichen auch psychologische Blockaden, die sich durch die gemeinsame Aktivität und das Miteinander in dieser kleinen Gruppe bereits merklich gelöst haben.“ Die Mädchen trauen sich inzwischen viel mehr zu. Waren sie am Anfang

an der Sprossenwand noch ängstlich, klettern sie jetzt auf schrägen Langbänken ohne Probleme bis ganz nach oben und werfen von dort aus sogar Bälle.

Die Turnstunden haben aber nicht nur Einfluss auf Koordination und Bewegungsfreude, sondern auch auf das Sozialverhalten. Schüchterne Kinder tauen auf und werden im Umgang mit sich selbst und anderen mutiger, wozu auch die Geschlechtertrennung beiträgt. „Jungs beleidigen andere gerne, Mädchen machen das nicht“, erzählt Zuhra. Die Zehnjährige ist eine der Auserwählten, die an dem Bewegungsprogramm teilnehmen darf und wird dafür sogar von ihren Freundinnen benedict.

Nach Ende des Projekts hat sie sich fest vorgenommen, den Dienstagstermin beizubehalten und für ein paar Stunden auf den Spielplatz zu gehen. Auch ihre Freundin Ikra hat ähnliche Pläne. „Wenn das Wetter schön ist, will ich ab jetzt auch öfter draußen spielen“, sagt sie.

Die Idealvorstellung der Veranstalter ist es, dass die Kursteilnehmer auch auf lange Sicht den Spaß an der Aktivität beibehalten und vielleicht sogar einem Sportverein beitreten. „Wir sehen das Projekt natürlich auch nicht ganz ohne Eigennutz“, so Peter Schieber. Nach Ostern soll ein weiterer Bewegungsförderkurs für Jungen stattfinden.

Das schmeckt, auch mit Gemüse

Für eine bessere Ernährung: Kinder und Senioren kochen Gesundes aus aller Welt



Mit wem macht Kochen am meisten Spaß? Klar, mit Mama oder Oma. Deshalb haben im Kindermuseum russische und türkische Mütter und Großmütter mit dem Nachwuchs gekocht. Fotos: Michael Matejka

VON EVA ZELTNER

Hauptsache gesund: Das Kooperationsprojekt des Kinder- und Jugendmuseums, des Mehrgenerationenhauses Schweinau und des Intellektuellenclubs Leonhard soll Kindern beibringen, sich ausgewogen zu ernähren.

„Mehl, Salz, Hefe, Spinat, Schafkäse und Brennessel. Das ist schon alles.“ Die achtjährige Zeynep Acar weiß genau, welche Zutaten sie für türkische Teigtaschen, „Gözleme“ genannt, braucht. Beim Füllen des Teiges gibt sich die Schülerin so große Mühe, dass sogar an ihrer Nase etwas Mehl hängen bleibt. Zusammen mit ihrer Mutter hat sie am Förderprojekt

„Gesunde Rezepte hier und anderswo“ des Gesundheitsnetzwerks Leonhard und Schweinau teilgenommen. Im Rahmen der Aktion haben eine Gruppe russischer und eine Gruppe türkischer Mütter und Großmütter unter der Aufsicht einer Diätassistentin jeweils an drei Nachmittagen im Kindermuseum gekocht.

Bei der Abschlussveranstaltung des Projekts lernen sich die Teilnehmer nun zum ersten Mal kennen und kochen gemeinsam. „Ziel der Veranstaltungen ist nicht nur, mit den Kindern, Eltern und Großeltern zu üben, gesund zu kochen, sondern auch einen Dialog zwischen den Kulturen herzustellen“, erklärt Eva Göttlein, Leiterin des Gesundheitsnetzwerks.

Gemüse in den Stadtteilen Leonhard und Schweinau, in denen viele Immigranten leben, sieht Göttlein bei der Ernährungsberatung großen Handlungsbedarf. „Hier fehlt es einfach an Strukturen. Nur an wenigen Schulen gibt es ein Mittagessen, und da die Leute in ärmlichen Verhältnissen leben, kommen die Kinder oft ohne Frühstück in die Schule oder haben nur einen Schokoriegel dabei. Leider gibt es auch kaum Grünflächen oder Spielplätze, auf denen sie sich bewegen könnten“, stellt Göttlein fest.

Neue Projekte in Planung

In diesem Zusammenhang plant das Gesundheitsnetzwerk in Leonhard und Schweinau weitere Projekte. So

soll zum Beispiel ein Gesundheitsstadtplan entstehen, auf dem Sportflächen und Ernährungsberatungsstellen eingetragen sind.

Eva-Maria Pietzker vom Mehrgenerationenhaus Schweinau sieht den Kindern, Müttern und Großmüttern Freude beim Schneiden der Äpfel für den Obstsalat zu. „Die Kinder können viel von den Großmüttern lernen. Denn die haben noch Freude am Kochen, vor allem aber auch Geduld und Erfahrung“, erklärt Pietzker. Für die Kinder sei es eine tolle Erfahrung, selbst Hand anlegen zu können und zu sehen, dass die Gerichte schmecken. „Das ist dann eine große Motivation, die Gerichte auch zu Hause zu kochen“, meint Pietzker.

Marya Rasvinskaya besucht seit Jahren den russischen Treff in Schweinau. Als die Seniorin von dem Projekt erfuhr, mit Kindern zu kochen, war sie begeistert. Die eigenen Enkel wohnen in München, und so schätzt sie die Arbeit mit den Kindern umso mehr.

„Wir haben Borschtsch, eine Suppe aus roten Beten, oder gefüllte Sasziki, das sind russische Gebäckringe, gekocht. In allen Gerichten ist viel Gemüse, und wenn es mal Fleisch gab, dann nur ganz mageres“, erzählt die Seniorin. Die achtjährige Zeynep Acar ist begeistert von den Gerichten. „Obwohl Gemüse darin ist“, lacht die Schülerin. Zu Hause möchte sie mit ihrer Mutter die Rezepte nachkochen. Schließlich weiß sie jetzt, wie es geht.

Stadtteilmagazin Leonhard 01/2014

Stadtanzeiger Nord 07/05/2014

Rad-Reparatur im Jugendtreff Oase

SCHWEINAU – Wer sein Fahrrad gerne selbst repariert, ist am Freitag, 9. Mai, im Jugendtreff Oase, Hintere Marktstraße 67a, genau richtig. Um 14 Uhr öffnet hier der erste Fahrrad-Reparatur-Workshop seine Pforten, organisiert von der Leichtmetallgießerei Schulte und Schmidt, dem Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau und der AOK. Jugendliche aus dem Stadtteil können hier ihre eigenen Räder unter Anleitung einer Fahrradmechanikerin sowie von zwei Mitarbeitern von Schulte und Schmidt in Ordnung bringen. Ersatzteile sind ausreichend vorhanden.

„2. Ernährungs- und Bewegungstag in St. Leonhard/Schweinau“

Der 2. Ernährungs- und Bewegungstag in St. Leonhard/Schweinau ist ein Gesundheitsförderprojekt im Rahmen des Gesundheitsnetzwerks St. Leonhard/Schweinau. Das Gesundheitsnetzwerk ist ein Projekt im Rahmen des Bund-Länder-Programms Soziale Stadt und findet seit Mitte 2010 im Stadtteil St. Leonhard/Schweinau statt. Thema ist die Förderung der Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Multiplikatoren. Es besteht eine enge Kooperation mit der Vichlöcher Krankenkasse (TK), die inzwischen bereits einen dritten Verfügungsfonds für Mikroprojekte bereitgestellt hat. Damit können gesundheitsfördernde Projekte mit den Handlungsfeldern Bewegung und Ernährung im Stadtteil finanziert werden. Inzwischen wurden bereits über 30 Projekte umgesetzt. Zudem wurden langfristige Kooperationen mit den Einrichtungen aus dem Stadtteil sowie Sportvereinspartnerschaften auf den Weg gebracht. Der 2. Ernährungs- und Bewegungstag wurde von dem Gesundheitsnetzwerk aktiv & gesund in St. Leonhard/Schweinau in Kooperation mit dem Quartiermanagement St. Leonhard/Schweinau veranstaltet.

Ein geladen waren diesmal die Schulen des Stadtteils St. Leonhard/Schweinau. Vier Schulen folgten der Einladung und nahmen mit ihren Klassen an der Aktion teil.

An acht verschiedenen Stationen konnten die Schüler/innen ihr Wissen, ihre Geschicklichkeit und Fähigkeiten mit viel Spaß ausprobieren. Alle Teilnehmer/innen haben am Eingang eine Stempelkarte erhalten und alle folgenden acht Stationen durchlaufen:

- **Bewegung** – GPS Schrittzähler mit dem Gesundheitsstatistikplan, Tischtennis, Fahrradparcours, Taekwondo, Schilpspringen, HipHop Mini-Workshop.
- **Ernährung** – Gesunde Brotaufstriche & Obstsalat.

An jeder Station erhalten die Schüler/innen einen Stempel in ihre mit Namen beschriftete Stempelkarte. Alle voll gestempelten Karten nahmen an einer Verlosung teil, bei der es viele große und kleine Preise zu gewinnen gab. Der Eintritt und das Essen waren frei.

Viele ehrenamtliche Helfer und Helfertinnen waren in der Sporthalle und haben gemeinsam mit uns das Projekt gesteuert: die Stadtteilrätinnen, Übungsleiter/innen des Sportvereins TV 1860 Nürnberg-Jahn-Schweinau, das Quartiermanagement und das Gesundheitsnetzwerk. Alle Schüler/innen hatten großen Spaß und haben alle Stationen mit viel Freude und Eifer ausprobiert! Die Lehrkräfte waren sehr angetan von dem Projekt und wollen beim bereits geplanten 3. Ernährungs- und Bewegungstag im Herbst 2014 wieder teilnehmen. Das Projekt wurde aus dem Verfügungsfonds der TK und dem Programm Soziale Stadt finanziert.



Eva Göttlein, Projektleiterin Göttlein Gesundheitsnetzwerk Leonhard/Schweinau
Tel: 0911-755670, Mobil: 0170-201695
Mail: info@gesundaktiv.de

Stadtanzeiger Nord 10/04/2013

„Viele sind ganz wild auf geschnittenes Obst“

Eva Göttlein fördert die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Aktuelle Projekte in St. Leonhard

Projekte zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen betreut und leitet Eva Göttlein seit 2008 in Nürnberg und Fürth. Anfang März wurde sie in Berlin mit dem Carola-Gold-Preis für gesundheitliche Chancengleichheit ausgezeichnet. Der Stadtanzeiger sprach mit der Unternehmerin.

Frau Göttlein, gegen 34 Bewerber aus ganz Deutschland haben Sie sich durchgesetzt. Was hat die Jury letztendlich an Ihrer Arbeit überzeugt?

Eva Göttlein: Ich denke, dass die Wahl auf mich fiel, weil ich ein sehr breites Spektrum an Bewegungs- und Ernährungsprojekten biete. Zudem habe ich bei der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen eine gewisse Vorreiterrolle. Vergleichbar

Initiativen gibt es sonst nur noch in Hamburg.

Bei Gesundheitsförderung von Kindern in Nürnberg ein großes Thema?

Göttlein: Nürnberg hat in dieser Hinsicht die gleichen Probleme wie jede andere große Stadt. Im Zeitalter der neuen Medien bleiben Kinder lieber zu Hause vor dem Computer oder Fernseher sitzen, als draußen zu spielen. Dabei ist Bewegungsmangel kein Problem, von dem nur sozial schwächere Viertel betroffen sind. Auch Kinder aus besser gestellten Gegenden werden heutzutage jeden Meter mit dem Auto kutschert.

In Nürnberg sind Sie vor allem in St. Leonhard aktiv. Was ist das Besondere an diesem Stadtteil?

Göttlein: Das Problem speziell in St. Leonhard sind die kleinen Wohnungen und die großen Familien, die Kinder haben also im wahren Sinne des Wortes wenig Bewegungsfreiheit. Hinzu kommt, dass der Stadtteil grau ersehnt und es wenig Fläche gibt, auf der Kinder gefahrlos spielen können. Fernseher und Computer tragen auch hier ihren

MITTWOCHSINTERVIEW

Teil bei. In St. Leonhard sind überdurchschnittlich wenige Kinder in einem Sportverein.

Welche Projekte betreiben Sie dort momentan?

Göttlein: Zum einen ist das die „Gesunde Obstpause“ an der Carl-von-Ossietsky-Mittelschule und der Mittelschule St. Leonhard. Es gibt dort eine AG, die jeden Tag Obst schnittet, das sie in der Pause für einen geringen Betrag verkauft. Viele Kinder rühmen Obst am Stück nicht an, sind aber ganz wild darauf, wenn sie es geschnitten bekommen. An beiden Schulen gehen pro Pause mittlerweile 80 bis 70 Becher Obst über den Tresen.

Gesundes Essen ist aber nur ein Aspekt Ihrer Arbeit. Um was dreht sie sich noch?

Göttlein: Die zweite Initiative verbindet Bewegung mit Stadterkundung. Wir arbeiten mit zwei Jugendeinrichtungen zusammen und stellen Spielgeräte zur Verfügung, zum Beispiel Badmintonschläger. Die Aufgabe der Kinder und Jugendlichen ist es, selbst geeignete Orte zu finden, an

denen sie sich damit austoben können.

Was ist das Ziel Ihrer Arbeit?

Göttlein: Selbst in der eigenen Familie sehe ich, wie ein Computer oder einseitige Ernährung das Verhalten von Kindern beeinflussen kann. Zu viel Zucker macht nervös,



Eva Göttleins Gesundheitsförderkonzept für Kinder wurde ausgezeichnet. Foto: Wengert

wer immer vorn Bildschirm sitzt, bewegt sich nicht. Dabei geht es nicht nur um körperliche, sondern auch um seelische Gesundheit. Mobbing ist bei Kindern mit Übergewicht ein großes Thema. Und man programmiert im Kindesalter schon Krankheiten vor.

Welche Bedeutung hat der Carola-Gold-Preis für Sie und Ihre Arbeit?

Göttlein: Eine solche Auszeichnung drückt natürlich sehr viel Wertschätzung für meine Arbeit aus, gleichzeitig wäre es schön, wenn die mit dem Preis einhergehende Aufmerksamkeit auch Impulse für mehr Engagement geben würde. Das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard und die damit zusammenhängenden Initiativen sind nur bis Ende des Jahres finanziell gesichert. Im Idealfall finden sich Gelder, mit denen die Projekte fortgeführt und neue angestoßen werden können.

Interview: Sigrd Schüssler

Stadtanzeiger Süd 07/05/2014

Genug Ersatzteile

Fahrad-Reparatur-Workshop im Jugendtreff Oase

SCHWEINAU – Wer sein Fahrrad gerne selbst repariert ist am Freitag, 9. Mai, im Jugendtreff Oase, Hintere Marktstraße 67a, genau richtig.

Um 14 Uhr öffnet hier der erste Fahrrad-Reparatur-Workshop seine Pforten. Organisiert wird das Angebot von der Leichtmetallgießerei Schulte und Schmidt, dem Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau und der AOK. Jugendliche aus dem Stadtteil können ihre eigenen Räder

unter Anleitung einer Fahrradmechanikerin sowie von zwei Mitarbeitern der Firma Schulte und Schmidt in Ordnung bringen. Ersatzteile sind übrigens ausreichend vorhanden.

Mitarbeiter der AOK unterstützen das Projekt mit Tipps zum Thema „gesunde Ernährung“. Sie bieten eine Musli- und Saftbar an und organisieren ein Gewinnspiel. Das Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau ist seit 2010 im Stadtteil aktiv und fördert mittlerweile 35 Projekte. **rs**



Das Duell der Köche

Zum Kochduell traten diese Jugendlichen aus St. Leonhard und Sünderbühl im Kinder- und Jugendhaus Bertha an. Es ging darum, gesund und zugleich lecker zu kochen. Eine Jury entschied, welches der beiden Teams mit ihren Menüs die Nase vorn hatte. Das Projekt wurde von der Techniker Krankenkasse und dem Netzwerk Gesundheit gefördert. Foto: Matejka (Siehe Bericht auf Seite 5)

Stadtanzeiger Süd 24/10/2012

Leckeres aus der Grünstraße

St. Leonhard: Kindergarten hat drei neue Hochbeete

VON ALEXANDRA HADERLEIN

ST. LEONHARD – Beim Kindergarten in der Grünstraße ist der Straßenname Programm: Seit ein paar Monaten bewiesen die 60 Kinder als Junggärtner ihren grünen Daumen.

Sie säen und ernten ihr eigenes Gemüse aus drei Hochbeeten. Anschließend werden damit leckere Gerichte gekocht. „Alle sind mit Feuereifer dabei. Auch bei der Zubereitung helfen sie mit. Da wird geschneitelt, was das Zeug hält – selbst wenn einmal der eigene Finger im Weg ist, wird sofort nach der Verarztung weitergemacht“, berichtet Erzieherin Johanna Nohl, die täglich ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus dem eigenen Garten in das Projekt einbringt.

Schon lange war es ihr ein Anliegen, den Kindern die Natur wieder näherzubringen. „Viele wissen: Die Kartoffeln und die Tomaten kommen aus dem Supermarkt. Aber nicht, wo und wie sie wachsen“, sagt Nohl. Völlig ahnungslos seien ihre Sprosslinge – dennoch nicht, betont sie: „Sie wissen ganz genau, was gesund ist und was nicht.“

Gesunde Kräuter

Doch schmeckt es den Kindern auch? Die vierjährige Johanna und ihre Freundinnen liefern den Beweis: Immer wieder schleichen sie zum Schnitt-

lauch, stützen sich einen Halm und kauen genüsslich darauf herum. „Ich liebe das!“, schwärmt Johanna aus voller Überzeugung. Die Selbstbedienung vom eigenen Hochbeet ist den Kindern nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Und so müssen nicht nur der Schnittlauch, sondern auch die Petersilie und die Pfefferminze als kleiner Pausensnack zwischen dem Rutschen, Buddeln und Toben erhalten. „Nur die Zitronenverbene vorsehen: die meisten Kinder: Sie schmeckt eben doch zu gesund!“, schmunzelt Nohl.

Nachhaltiges Projekt

Einige Väter haben die Holzkästen für die Beete in Eigenregie gebaut. Die finanzielle Unterstützung des Projekts an der CJD Kinderakademie übernahm die Techniker Krankenkasse, die mit dem Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau kooperiert. Rund 1500 Euro wurden beigesteuert. „Dieses Projekt ist sehr nachhaltig, da es auch um das Ernährungs- und Umweltbewusstsein geht“, erläutert Eva Göttlein vom Gesundheitsnetzwerk.

Damit möglichst viele Pflanzen möglichst lange gedeihen, haben sich die Kinder mit der Natur an sich auseinandergesetzt: „Allerlei bekannst ist ja die Angst vor Bienen. Unsere Sprosslinge wissen: Die Insekten sind wichtig, da sie die



Hier wachsen Tagetes, Salat, Kräuter und Tomaten: Voller Stolz präsentieren die Kinder ihre neuen Hochbeete.

Foto: Eduard Weigert

Pflanzen bestäuben. Man muss nicht schreiend vor ihnen davonlaufen“, erklärt Nohl. Johanna und Sherin zaubern dazwischen zwei Tannenzapfen hervor. „Das sind unsere Winternemler“, verrät Sherin und Johanna erklärt lachmännisch: „Bei Regen ziehen sich die Zapfen zusammen und bei Sonnenchein öffnen sie sich wieder.“ Mindestens einmal in der

Woche wird in der Tagesstätte gebackt. Das werde zu Hause nicht mehr oft getan, weiß die Erzieherin, in deren Einrichtung Kinder aus dem Stadtteil gemeinsam mit Hochbegabten und Behinderten spielen und lernen. So habe man mit den Tomaten, den Kräutern und dem Blattsalat schon mehrere Salate gezaubert und auch beim gesunden Frühstück fin-

den die Kräuter ihren Weg aufs Brot oder in die Teetasse. Die in einem großen Kübel angebauten Kartoffeln hat man erst kürzlich geerntet: 26 Stück wurden beim Kartoffelfest ausgeboten.

Ein paar Karotten stecken noch in der Erde. „Die kleinsten, die wir schon geerntet haben, war kleiner als ein Radieschen und die größte 3000 groß“, sagt

Sarah (4) und öffnet die Arme so weit wie möglich.

Doch die Erzieherin stellt gleich richtig: „Schön wäre es: Da unser Hochbeet erst im Juni fertiggestellt wurde, waren wir für die Möhren heuer zu spät dran. Nächstes Jahr wird's besser, denn dann legen wir bereits im Frühjahr los und ernten das ganze Jahr gesunde Sachen.“

Stadtanzeiger Süd 30/10/2013

Der Nachtisch war entscheidend

Viele leckere Gerichte beim Kochwettbewerb für Jugendliche

VON PETER ROMER
Fortschmecker statt Fast Food: Beim Kochwettbewerb für Kinder- und Jugendhaus Bertha in St. Leonhard warnten viele Jugendliche mit leckeren Gerichten um die Gunst einer Jury.

„Fuh, das hat ich mir leichter vorgestellt“, stellt Publika-Fredrik Der Mischepädagoge an einer der drei Jurymitglieder beim Kochwettbewerb der Jugendhäuser Bertha. „Ich hab gedacht, hier gibt's Spaghetti mit Bolognese oder Ähnliches.“

Aber Pastasachen: Die beiden Köchinnen des Berufslehren erkennen auf – und das, obwohl die Teilnehmer erst zwölf bis 14 Jahre alt sind. Gut, dass das Kinder- und Jugendhaus gleich zwei kleine Küchen hat. In der einen bräuteln Alina, Yanna, Nicole, Sayson und Nikita vom „Team Beet“ geklebte Putenröllchen mit überbackenen Schafskäse, während in der anderen Niki, Jasmin, Argentin, Beritje und Alina Cantelani mit gebackenen Salat zubereiten. Die Spannung ist fast überhandnehmend. Gericht wird die Jury mitzuberurteilen.

Zu den gehören auch Fabian Fendler aus Dettelblaus vom Quartiermanagement und Dorothea Schneider-Metty. Die hat sich schon im Vorfeld mit den jungen

Köchen getroffen und sie beraten. „Hygiene, Gesundheit und die Zubereitung standen auf dem Programm“, erzählt sie. Das ist wichtig, da in Deutschland das Meisten über gesunde Kochen immer mehr abnimmt. „Viele Menschen greifen zu Fast Food, nicht nur weil es schnell geht, sondern weil sie gar nicht mehr wissen, wie man richtig kocht“, sagt Metty. Und genau dieser Entwicklung will das Bertha mit der angewandten Aktion gegenent-

Nur frische Zutaten
„Wir kochen ja regelmäßig mit den Kids“, erzählt Bertha-Chef Peter Zabus. „Aber nicht kaufen wir dafür halt für 13 Euro beten Discounters ein – aus Kartennutzungen.“ Für dieses Projekt gab es aber Fördergeld von der Techniker Krankenkasse und dem Netzwerk Gesundheits. „So konnten wir alle Zutaten frisch und vom Feinsten kaufen“, freut sich Jahn.

Dessenungeachtet lecker riefen sie in den beiden Küchen. Vier Wochen hatten beide Teams Zeit, sich in die Küchenkunst einzuarbeiten. Mit dem Kriterien setzen sie sogar die Fachfrau Metty in helles Strahlen. „Ich war ja beim ersten Versuch auch dabei – aber das hier ist eine Steigerung um mehr als 100 Prozent!“ Während die drei Jurymit-



Gespannt warteten die Kids im Jugendhaus „Bertha“ während des Kochwettb auf das Urteil der Jury.

Foto: Michael Matzke

Tisch Platz nehmen, wird in den Küchen noch mäßig gehetzt und powervoll. Die Aufregung steigt dabei ständig. Eine Gruppe macht vorzweifelnd das Öl. „Wir haben kein Öl! Nur Olivenöl? Was, das ist das gleiche? Pah!“

Tropfen wird pünktlich um fünf Uhr ausgetippt. Und es haben die drei Jurymitglieder vor sich. Zu zwei Vorgesetzten, Hauptkings und Demersio werden. Nach einem kurzen

Wartest. Trotz allem werden nur wenige als drei Punkte gewürdigt. Der eine Juror mag keine Erdbeeren im Herbst, dem anderen ist das Fleisch zu hart. Dennoch liegen beide Teams nach der Hauptkings mit sieben Punkte im Gespräch.

So entscheidet am Ende der Nachtisch über den Sieg. Die fünfköpfigen Maffins der grün-weißen Gruppe waren der Jury nicht gefallen. „Bei Leuten in

wertet werden. Währenddessen stehen die Jungfrauen und verfolgen ganz genau, wie viel von welcher Portion fertig wird und welches Gericht die Jurymit dabei machen.

Nach einer langen Mahnung folgt dann die Wertung. Ein bis fünf Punkte dürfen die Teilnehmer pro Gang vergeben, je mehr desto besser. „Wir sind sehr streng gewesen, damit man auch etwas lernt“, meint

sturen Alter hätte für damit sicher gut gesinnt“, meint Fabian Fendler. „Aber ich find blaues Essen einfach gruselig.“

Und es gewährt die gute Gruppe mit knappen Vorsprung. Freuen können sich dennoch alle Teilnehmer: Über Einkaufsgütercheine für einen Erdgasmarkt – und das Geld, etwas richtig Günstigen auf dem Tisch gebracht zu haben.

Nürnberger Nachrichten 10/07/2014

Kleine Köche servieren leckere Putenröllchen

Carl-von-Ossietzky-Mittelschule will den Jungen der siebten Klassen das Kochen schmackhaft machen

VON DENNIS EISSINGER

Die Mittelschule Carl-von-Ossietzky möchte die Begeisterung der Jungen für das Kochen wecken. In zwei Klassen lassen sie sich von Westfalen unterstützen.

Leckere Gerichte sorgen immer beim Bekanntheit der neuen Schokolade in die Klasse. Auf der sind Heringsuppe und die Salatbeilage Peter, Shant, Demersio und Peter Schlangel ein Teil. Die beiden Vorkocher, von den Klassen der Carl-von-Ossietzky, haben auf Hochwasser. Die von fünf sind in zwei Teams eingeteilt, doch jeder von ihnen hat mit eigenen Gerichten. In der ersten Klasse, bei der Jury unterrichten. Es sind gekleidet mit T-Shirts und Jeans.

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

„Es reicht zum Sieg“
Mehr von und Umwelt mit Energie und Nachhaltigkeit. Als Rolle Kocherinnen Peter, Schlangel und Peter Schlangel mit dem Team der Westfalen die Aufgabe zugeordnet. Nachdem die beide ihre Gerichte in hellem angeordnet haben, ist Metty voran.

„Ich und die beiden Kollegen haben den Wettbewerb gewonnen“, erzählt, die sich an eine drittbeste Gewinnerscheine, sagt Peter Schlangel, nach drei über-dahin. Er war nicht nur der Beste, sondern auch der Beste. Die beiden Teams sind im Wettbewerb. Sie konnten die Jungen mit dem Wettbewerb. Die Lehrer sind die



Team Westfalen: „Junge an der Hand“ der Mittelschule Carl-von-Ossietzky. Hand die kleine Carl-von-Ossietzky seine Phantasie nicht auf den Augen im Kochen in lange geübt – und schon waren die Putenröllchen mehr als schmackhaft. Foto: Jochen

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

Während die Köche bereits beim Kochen sind. Mit Fingerhut angefüllt werden die Gerichte hergestellt. Das hier wird immer vorbereitet, schließlich gibt es, wenn einer Ökonomie, nach Geschmack es gewohnt. Ein halbes Teller auf in die Küche, die Tischdecken in der Klasse ist. Mitten im Kochen.

Bildnachweise:

Titelbild: Ernst Jocher · Seiten 10, 11, 14, 15, 16, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 35, 36, 37, 39, 41, 45, 47: Eva Göttlein, Gesundheitsnetzwerk St. Leonhard/Schweinau · Seiten 11, 34, 51: Regina Pemsl, leoPART · Seite 12: Kindergarten Kunterbunt
Seite 13: Kindergarten Olgastraße · Seite 17 und 18: Ingrid Marquart, JaS · Seite 19: Evang. Stadtteilhaus · Seite 20: Nadine van de Gabel, MS St. Leonhard · Seiten 21, 40, 49: Carl von Ossietzky Mittelschule · Seite 23: CJD Kinderakademie · Seiten 24, 31: Städtisches Kinder- und Jugendhaus Bertha · Seiten 27, 28: Michael Kolb, Sport Service · Seiten 32, 46: Kindergarten Ossietzkystraße · Seite 38: Hort Zweibrückener Straße · Seiten 42, 52 : fotolia · Seite 43: Abenteuerplatz Amsel · Seite 44: Ev. Kinderhort Tigris · Seite 48: Caren Mankowski-Pfeifer
Seite 50: Norbert Wenninger, JaS · Seite 53: Michaela Ströbel-Langer

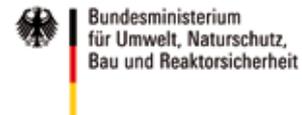
Impressum:

Herausgeber:
Stadt Nürnberg
Stadtplanungsamt
Marienstr. 6
90402 Nürnberg

Kooperationspartner:
Techniker Krankenkasse

Inhalte:
Projektagentur Göttlein
Layout:
Murolo Gestaltung

Druck:
Auflage:
März 2017





„Die TK ist meine Nr. 1:
Denn sie übernimmt
auch Kosten für alter-
native Heilmethoden.“

**Mit alternativen Heil-
methoden bietet die TK
mehr als andere Kassen:**

- **Sanfte Medizin**
Kostenübernahme für
alternative Arzneimittel
- **Akupunktur**
Bei chronischen
Rücken oder Knie-
schmerzen
- **Homöopathie**
Behandlung bei be-
sonders qualifizierten
Ärzten

Das sind nur drei Bei-
spiele für unser um-
fangreiches Leistungs-
angebot. Wir beraten
Sie gern ausführlich,

Tel. 0800 - 285 85 85
(gebührenfrei innerhalb
Deutschlands, 24 Stunden
an 365 Tagen im Jahr)

www.tk.de

„Ich vertraue alternativen
Heilmethoden – und der TK!“

Svenja-Michell Baur, TK-versichert seit 2005

