

Literatur- und Medienreader zum Projekt

Jugend, Ernährung und Sport (JES)

Projektdurchführung: GeSpuEr, Forschungs- und Beratungsstelle "Gesundheit, Sport und Ernährung", Universität Bremen, Postfach 330 440, W-2800 Bremen 33

Projektleitung und Texte: K.-H. Günster und Günter Scharf

Mitarbeiter: Gaby Laging, Regina Sotrop, Holger Wetzel

Zeitraum: 01.01.1991 - 31.05.1991

Bremen, im Juni 1991

Im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100016
(10.16)

Einleitung

Von den insgesamt erhobenen Medien wurden 97 genauer ausgewertet und archiviert. Die häufigsten Medien waren Broschüren sowie Blätter bzw. Faltblätter. Seltener fanden sich Mediensets, TV-Spots, Filme, Videos, Sammelordner, Poster und Unterrichtseinheiten sowie Materiallisten, Zeitungen und Verleih-Ausstellungen. Unter den Medien waren allein 70, die sich ausschließlich mit dem Ernährungsaspekt befassen. Folgende Themen werden hierbei häufiger angesprochen: einzelne Risikofaktoren, Vollwert-Ernährung, Fremdstoffe, Fast Food, Speisenzubereitung, Ernährungsempfehlungen, Rezepte, Zucker, Süßigkeiten, (Schul-) Milch, Fleisch, Alkohol, Nahrungsmittelleinkauf und -lagerung, Ernährungsweisen, Ernährungsstatus, Körpergewicht, Ernährungspräparate, Fitness-Ernährung. Eingebunden werden diese Aspekte entweder in allgemeine Darlegungen zu einer gesunden Ernährung bzw. sehr häufig auch in Themenkomplexe wie Schulfrühstück, Schulkioskangebot, Frühstück, Gewichtsabnahme, Untergewicht, Allergien. Sowohl Sport als auch Ernährung wurden in 11 Medien angesprochen, wobei der Sportanteil in der Regel, ähnlich wie in den 11 erhobenen reinen sportbezogenen Medien, in Ausführungen zu einer gesunden Sportpraxis und zum Erlebniswert von Sport bestand. Das Thema Entspannung wurde im Kontext von Sport und/ oder Ernährung in 4 Medien (kurz) erwähnt. In der Regel richten sich die Medien an Jugendliche (17) Multiplikatoren im weitesten Sinne (44) bzw. im besonderen an Lehrer und/ oder Eltern (36).

Zur Beurteilung der Medien kann grundsätzlich gesagt werden, daß die überwiegende Mehrzahl der archivierten Medien weder in der Sprache noch in der Themenwahl bzw. -aufbereitung jugend-, geschlechts- und altersspezifisch ist. Häufig erfolgen die Ausführungen mit bezug auf Risikofaktoren und deren gesundheitliche Bedeutung (Gewicht, Cholesterin, Blutzuckerkonzentration, Blutdruck). Nur sehr selten wird die Thematisierung gesundheitsrelevanten Ernährungs- und Bewegungsverhaltens vor dem Hintergrund gesamtgesellschaftlicher Problembereiche wie Umwelt, Arbeit, Freizeit und Politik vorgenommen. Die subjektive Bedeutung des Inhalts für das alltägliche Handeln wird dadurch für Jugendliche nicht erschließbar. Dies wird verstärkt durch eine in der Regel zu starke Versachlichung der Darstellungen und eine häufig ausgeprägte Orientierung hin zur Faktenvermittlung in Medien für Jugendliche. Viel zu selten ist die zielgruppenspezifische Praxisorientierung für die Bereiche Sport und Ernährung. Insbesondere diejenigen Medien aus öffentlichen Einrichtungen belassen es (unausgesprochen) bei einem Appell an die gesundheitsbezogene Selbstverantwortung des mündigen Bürgers. Es fehlen häufig rationale und gezielt eingesetzte lernpsychologische und kommunikationsstrategische Elemente. Kriterien für eine effizientere Gesundheitsförderung mit Jugendlichen liefern auf der Basis empirischer Forschung bzw. empirischer Jugendarbeit neuere pädagogisch-psychologisch fundierte Konzepte wie sie im Projektbericht mehrfach Erwähnung finden. Diese lassen sich auch in der Medienaufbereitung berücksichtigen. Im Rahmen der projektbezogenen Folgeaktivitäten sollte die Entwicklung von Medien einen breiteren Raum einnehmen, da bislang nur wenig geeignete Materialien zur Verfügung stehen.

Der Literaturreader enthält, ebenso wie es für die als Reader zusammengefaßten Medien gilt, unserer Meinung nach die am ehesten geeigneten Literaturhinweise. Dies besagt jedoch nicht, daß die Literatur (und analog die Medien) für Multiplikatoren und Jugendliche allen unseren Beurteilungskriterien für Eignung entsprechen (z.B. Alltags-, Handlungs- und Genußorientierung, spezifischer Inhalt, Sprache, spezifische Zielgruppenorientierung, pädagogisch-psychologisches Konzept, gesundheitswissenschaftliches Konzept u.a.). Die ausgewählte und besprochene Literatur entstammt nahezu ausschließlich einschlägigen Fachzeitschriften oder besteht aus Fachmonographien. Wir haben uns bei den Fachartikeln daher bemüht, soviel Informationen aus den Texten zu extrahieren und in den Reader aufzunehmen, daß der Nutzer eingeschränkt auch ohne die dazugehörige Originalliteratur auskommt. Im Rahmen des Projektes sollten unserer Ansicht nach zielgruppengerechte, alters- und geschlechtsspezifische populäre Texte zu den Inhalten erstellt werden. In diesem Bereich sind unserer Recherche zufolge große Defizite zu konstatieren.

Inhaltsverzeichnis

| | | Seite |
|-------|----------------------------|-------|
| 1. | Literaturreader | 4 |
| 1.1 | Ernährung (rosa) | 4 |
| 1.2 | Sport (gelb) | 25 |
| 2. | Medienreader | 36 |
| 2.1 | Ernährung (blau) | 36 |
| 2.1.1 | Medien für Jugendliche | 36 |
| 2.1.2 | Medien für Multiplikatoren | 41 |
| 2.2 S | Sport (grün) | 51 |
| 2.2.1 | Medien für Jugendliche | 51 |
| 2.2.2 | Medien für Multiplikatoren | 53 |

1. Literaturreader**1.1 Ernährung****Ernährungsverhalten im familiären und schulischen Bereich: Ergebnisse von Erhebungen bei Basler Kindern und Jugendlichen**

von Günther Ritzel, Ursula Ackermann, Rudolf Bruppacher, Hannes B. Stähelin (Basel)

In: 5. Wissenschaftliche Arbeitstagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. vom 10. bis 12. Juni 1982 in Berlin, Ernährungserziehung und Ernährungsberatung, Grundlagen - Methoden - Perspektiven. Herausgeber: Hans J. Teuteberg Schriftenreihe der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V., Band 3, 11-16, Beiheft der Zeitschrift "Ernährungs-Umschau", Jg. 30 (1983), Bezugsquelle: Umschau Verlag Breidenstein GmbH, Postfach 110262, Stuttgarter Str. 18-24, 6000 Frankfurt 1

Es wird u.a. über eine Studie an 1100 Basler Jugendlichen in bezug auf die Qualität ihrer Ernährung berichtet, die zu dem Ergebnis gelangt, daß bei einem Drittel der Jugendlichen die Zufuhr von Mineralstoff- und vitaminhaltigen Lebensmitteln nicht den Empfehlungen entsprach. Insbesondere die gewerblichen Berufsschüler wurden als Risikogruppe für pathogenes Nahrungsmittelkonsumverhalten ermittelt. Materielle Engpässe scheinen für den z.T. schlechten Ernährungsstatus der Jugendlichen allerdings nicht maßgeblich zu sein.

Interessante ernährungssoziologische Ergebnisse lieferte die Basler Adoleszentenstudie. So zeigte sich, daß die Ausgewogenheit der Nahrung in der intakten Familie deutlich besser ist und daß Unterschichtenkinder seltener Milch bzw. Früchte zu sich nehmen. Darüber hinaus zeigte sich, daß soziales Integriertsein, in Form der Kontrolle feindlicher Gefühle und impulsiven Verhaltens, bei jenen Schülern mit stabiler Mahlzeitenfrequenz häufiger war und das Streßbelastete einen höheren Milch-, Fleisch-, Schokoladen-, Wein- und Spirituosenkonsum aufweisen. Ein interessanter Aspekt der in diesem Zusammenhang angeschnitten wird ist die Frage danach, ob die Nahrungsmittelzufuhr das Streßverhalten im Sinne einer Biochemie des Verhaltens beeinflusst, oder das Streßverhalten die Nahrungsmittelpräferenzen determiniert.

Eine weitere Studie, über die berichtet wird, ergab, daß in bezug auf den Konsum von Energieträgern und Wirkstoffen dem erzieherischen Einfluß der Mutter besondere Bedeutung zukommt. Im Zusammenhang mit erzieherischen Maßnahmen zum Konsum von Genußmitteln ist ein Einfluß gleichaltriger oder wenig älterer, noch vor demjenigen des Vaters, hervorzuheben.

Der Berichtsband enthält eine Reihe weiterer Referate zur Ernährungserziehung in der Familie und Schule sowie zu Aspekten der zielgruppenorientierten Ernährungsberatung.

Pausenverpflegung an den Hamburger Schulen- Ein Untersuchungsbericht**von Ralf Liedtke, Bernhard Rosenkranz, Silke Schwartau-Schuldt****Herausgeber: Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V., Große Bleichen 23, 2000 Hamburg 36, Tel.: 040/ 35001485, Juni 1990, 14 Blätter**

Es wird über eine Umfrage an allen staatlichen Hamburger Schulen berichtet, derzufolge 285 von 305 Schulen eine Pausenverpflegung anbieten. Der größte Einfluß bei der Zusammenstellung des Angebotes kommt hierbei den Eltern zu. Kommerzielle Interessen von Hausmeistern bzw. Lieferfirmen spielen in jeder siebten Schule eine Rolle, und zwar vor allem über den Verkauf mittels Getränke- und Speiseautomaten. An den Gymnasien und Berufsschulen sind die Schüler zu 32 bzw. 27 Prozent an der Zusammenstellung des Angebotes beteiligt. Wesentliche Auswahlkriterien in bezug auf die angebotene Verpflegung stellen der Befragung zufolge gesundheitliche Gründe dar. Vollkornbackwaren befinden sich denn auch in gut einem Drittel der Schulen im Angebot. Unter den fünf meistgenannten Eßwaren liegen Milchprodukte mit Frucht und belegte Weißmehlbackwaren an der Spitze, gefolgt von belegten Vollkornbackwaren, Süßigkeiten und Obst. An einem Drittel der Hamburger Schulen gehören Süßigkeiten und süße Backwaren zum Standardangebot; Rohkostsalate und Gemüse wie Möhren, Kohlrabi, Gurken und Tomaten sind hingegen die Ausnahme. Positiv zu bewerten ist, daß an den meisten Hamburger Schulen Frischmilch im Angebot vertreten ist und zur Deckung insbesondere des Bedarfs an Calcium, fettlöslichen Vitaminen, leichtverdaulicher Energie und hochwertigem Eiweiß beitragen kann. Bei den Durstlöschern überwiegen allerdings gesüßte Limonaden, Fruchtsaft- und Colagetränke, was die Aufnahme sogenannter "leerer Kalorien" begünstigt und gerade im Hinblick auf die Notwendigkeit einer hohen Nährstoffdichte im Wachstumsalter kritisch zu beurteilen ist. Der Untersuchungsbericht schließt ab mit Forderungen einerseits zur Verbesserung der Aufklärung bei Schülern, Lehrern, Eltern und Hausmeistern über eine gesunde Ernährung und andererseits zur Etablierung eines bedarfsgerechten Ernährungsangebotes an Schulen. Die Untersuchung bietet ausreichend Anregungen, um z.B. im Rahmen eines Schüler-Projektes das Ernährungsangebot in Schulen vor Ort zu untersuchen und Verbesserungen zu initiieren.

Kritisch anzumerken ist, daß der für die Datenerhebung verwendete Fragebogen nicht dokumentiert ist und daß begleitend keine Verzehrshäufigkeiten erhoben wurden.

Ernährung von Kindern und Jugendlichen**Gerhard Schöch und Mathilde Kersting, Dortmund****In: Zahngesundheit und Ernährung, Herausgeber: Deutscher Ausschuß für Jugendzahnpflege - Bundesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit -, Nordstraße 36, 5170 Jülich, ISBN 3-926228-05-9, 1988, S. 6-15**

Einleitend werden aus Verzehrerhebungen in den 70er Jahren Daten zur Energiezufuhr, Nährstoffversorgung und zu Lebensmittelverzehrsmengen von Kindern und Jugendlichen dargestellt. Hieraus geht hervor, daß gerade bei Jugendlichen die Energiezufuhr von Tag zu Tag beträchtlichen Schwankungen unterliegen. Es ist daher nicht angebracht, sich bei geringer Nahrungszufuhr an einem oder zwei aufeinanderfolgenden Tagen große Sorgen zu machen und die Jugendlichen zum Essen zu drängen. Den renommierten Autoren aus dem Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung erscheint "... der relativ hohe Anteil des derzeitigen Verzehrs an Süßigkeiten und Feinmehlprodukten an der Gesamternährung gerade noch tragbar" (S. 7). Ausführungen über die nährstoffbezogene Bedeutung einzelner Mahlzeiten folgt die Empfehlung, daß das traditionelle Mahlzeitenmuster (Frühstück, Mittagessen, Abendbrot) beibehalten werden sollte, wobei in bezug auf die warme Mahlzeit die ernährungsphysiologische Qualität und nicht der Zeitpunkt der Einnahme bedeutend ist. Die zunehmende Vorliebe junger Leute für Fast-Food Produkte und Fertiggerichte stellt den Autoren zufolge eine gesunde Ernährung in Frage, da es sich bei diesen Nahrungsmitteln häufig um Feinmehlprodukte, übersüße Desserts und minderwertige Fettlieferanten handelt, die insgesamt nur unzureichend Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten. Im Anschluß an diese Ausführungen erfolgt eine Betrachtung der Hauptlebensmittelgruppen und ihrer spezifischen Bedeutung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Pasteurisierte Vollmilch beispielsweise, so die Autoren, stellt die wünschenswerte Milchsorte für das gesamte Wachstumsalter dar. In bezug auf den hohen Zuckergehalt verschiedener Nahrungsmittel wird die "... Gewöhnung an einen entscheidend geringeren Zuckerverbrauch ..." (S. 11) insbesondere zur Vermeidung des Kariesproblems gefordert. Es folgen viele praktische Empfehlungen zur vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung von Jugendlichen.

Darüber hinaus enthält die Broschüre lesenswerte Referate anderer Autoren zur Zucker- bzw. Karies- und Fluoridproblematik und zur Gesundheitserziehung in Schulen durch gesunde Ernährung.

Bedeutung der Milch in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen

von Prof. Dr. Edmund Renner (Professur Milchwissenschaft, Justus-Liebig-Universität Gießen)

Herausgeber: Landesvereinigung Der Milchwirtschaft, Nordrhein-Westfalen e.V.,
An der Piwipp 86, 4000 Düsseldorf 30, Sonderdruck

Der Autor stellt die Bedeutung der (Schul-) Milch als wichtiges Grundnahrungsmittel in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen heraus. Milch weist besitzt demnach eine Reihe von ernährungsphysiologischen Vorteilen gegenüber konventionellen Pausengetränken auf. Hervorzuheben sind insbesondere der Gehalt an leichtverdaulichem Fett, biologisch hochwertigem Eiweiß, an (vor allem fettlöslichen) Vitaminen und an Mineralstoffen, wie beispielsweise die für das Knochen- und Zahnwachstum bedeutungsvollen Elemente Calcium und Phosphor. Der Autor kommt zu dem Schluß, daß ohne die Zufuhr von Milch- und Milchprodukten keine Bedarfsdeckung an Calcium, insbesondere in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen, realisierbar ist. Vor diesem Hintergrund sind Milchlischgetränke positiv zu beurteilen, da sie im Durchschnitt nur die Hälfte des Zuckerzusatzes - der letztlich zur Akzeptanz von Milchprodukten bei Kindern und Jugendlichen beiträgt - von Erfrischungsgetränken, aber den vollen Mineralstoff- und Vitamingehalt der Milch aufweisen. Zudem haben mehrere Untersuchungen gezeigt, daß ein regelmäßiger und ausreichender Milchkonsum bei Kindern und Jugendlichen aufgrund des hohen Calciumgehaltes in der Milch eine gewisse Schutzfunktion gegenüber der Entstehung einer Karies bietet.

Ernährung von Jugendlichen - Trends und Tips -

Schwerpunktthema, UGB Forum 3/90 Juni/Juli, 7. Jahrgang, Bezugsquelle: Verband für unabhängige Gesundheitsberatung Deutschland e.V., Keplerstr. 1, D-6300 Gießen

Dieses Heft enthält eine Reihe von Artikeln zur Theorie und Praxis der Ernährung Jugendlicher, allerdings ohne den Anspruch der Wissenschaftlichkeit bezogen auf den Inhalt und die Abfassung der Texte zu erfüllen. Nichtsdestoweniger finden sich nützliche Anregungen, Ratschläge und Informationen, beispielsweise zur Veränderung jugendlichen Ernährungsfehlverhaltens, zum Thema Vollwert-Ernährung für Jugendliche, zur Gefährdung Jugendlicher durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zu ökologischen Aspekten des Fast Food-Konsums. Praktische Anleitungen und Rezepte, beispielsweise zum Brot- und Pizzabacken, sind ebenfalls enthalten. Literaturangaben zu den einzelnen Themen ermöglichen eine tiefergehende Einsicht in einzelne Sachverhalte. Die Zeitschrift UGB-Forum ist ein Sprachrohr der Vollwert-Ernährung. Der Leser sollte berücksichtigen, daß es auch von der Vollwert-Ernährung abweichende Empfehlungen gibt, die den Menschen vollwertig und bedarfsgerecht mit Nähr- und Wirkstoffen versorgen, so z.B. durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE).

Ernährung von Jugendlichen

von Hartmut Fröleke und Karl-Heinz Günster (Universität Bremen, FB 11)

In: Alters- und leistungsabhängige Ernährung - Soll und Ist -, Schneider Verlag Hohengehren, 21990, S. 97-116, DM 36

Auf knapp 20 von 240 Seiten dieses Lern- und Lehrbuches widmen sich die Autoren dem Nährstoffbedarf, sozio-kulturellen Einflüssen auf Nahrungszufuhr und Ernährungsstatus (Stichwort: Fast-Food), speziellen Problemen in der Ernährung Jugendlicher (Stichwort: Eßstörungen), der Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen im Jugendalter und praktischen Empfehlungen für die Ernährung Jugendlicher. Gemessen an den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr Jugendlicher durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) gibt es den Autoren zufolge bei männlichen und weiblichen Jugendlichen mehr oder minder große Versorgungsprobleme in bezug auf die Mineralstoffe Eisen, Jod und Calcium sowie die Vitamine A, B1, B2, B6, D und Folsäure. Besorgniserregend ist die Tatsache, daß schon bei 15jährigen koronarsklerotische Veränderungen eindeutig nachweisbar sind und auch der Blutdruck bei Jugendlichen in Einzelfällen schon Anlaß zur Sorge gibt. Die Autoren empfehlen den Verzehr von reichlich frischem Obst, Gemüse und Salat sowie die regelmäßige Aufnahme von mageren Milch- und Molkereiprodukten, Fleisch, Vollkornprodukten, hochwertigen pflanzlichen Fetten und Eiern, um die Nährstoffversorgung von Jugendlichen im Rahmen einer präventiven Ernährung zu gewährleisten. Die Flüssigkeitszufuhr sollte 2l nicht unterschreiten und durch kalorienarme Getränke, wie ungezuckerte Fruchtsäfte, Mineralwasser, Kaffee und Tee gedeckt werden.

Zahlreiche Abbildungen und Tabellen liefern anschaulich Hintergrundinformationen zum Thema; Literaturangaben ermöglichen einen vertieften Einblick in spezielle Aspekte.

Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen

von Hans-Jürgen Holtmeier (Leiter der Abteilung Ernährungsphysiologie der Universität Hohenheim)

Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 1986, 240 Seiten, DM 19.80

Der Autor beschreibt Fehlernährung und ernährungsbedingte Krankheiten im Kindes- und Jugendalter vor dem Hintergrund eines nach dem zweiten Weltkrieg veränderten Nahrungsangebotes und veränderter Ernährungsgewohnheiten in der Bundesrepublik Deutschland. Im besonderen wird die Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für den wachsenden Organismus herausgestellt. Im Rahmen der Ausführungen zu einer gesunden Ernährungspraxis von Kindern und Jugendlichen werden die Themen Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Süßigkeiten und Zahnschäden, Mahlzeitenverteilung und das Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen angesprochen. Den Abschluß des Buches bilden Speisepläne mit unterschiedlichem Kaloriengehalt für Kinder- und Jugendliche.

Neben nützlichen Informationen und praktischen Anregungen enthält das Buch leider auch zahlreiche sachliche Fehler (z.B.: "Zucker ist Vitamin-B-Räuber."). Darüber hinaus werden Verbrauchsmengen aus dem Ernährungsbericht 1984 tw. als Verzehrsmengen überinterpretiert. Zudem lassen Stil, Ausdruck und Interpunktion der Darlegungen oft zu wünschen übrig. Eine Reihe von Druckfehlern stören den Lesefluß ebenso wie Allgemeinplätze und klischeehafte Äußerungen, wie z.B. folgende: "Meist begegnet man einem übergewichtigen Elternpaar mit übergewichtigen Kindern, denen man schon aus der Entfernung ansieht, wie falsch die Mutter die Familie 'bekocht' " (S. 2). Ein Plus stellt das umfangreiche Literaturverzeichnis dar.

Verbreitung einer nicht gesicherten Bedarfsdeckung mit Mineralstoffen und Vitaminen bei ausgewählten Bevölkerungsgruppen - Jugendliche.

von Leonore Arab-Kohlmeier

In: Ernährungsbericht 1984. Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Feldbergstr. 28, 6000 Frankfurt am Main, S. 56-59

Die Ernährungsberichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die bisher im Auftrag der Bundesminister für Jugend, Familie und Gesundheit sowie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in vierjährigem Abstand erstellt wurden, liefern Einschätzungen und Hintergrunddaten zur Ernährung der bundesdeutschen Bevölkerung. Die Einschätzung der Ernährungssituation von Jugendlichen beruht vornehmlich auf einer Untersuchung von Jugendlichen im Alter von 18 bis 24 Jahren aus Heidelberg, Michelstadt (Odenwald) und Berlin 1982/83. Es wurde festgestellt, daß mindestens 29% der Jugendlichen mehr als 10 Zigaretten pro Tag rauchten und 46% der jungen Frauen regelmäßig die Pille einnahmen, was einen Mehrbedarf an einigen Nährstoffen bedeutet. So erhöhen Zigarettenrauchen und Pilleneinnahme beispielsweise den Bedarf an Vitamin C, Vitamin E und Folsäure. Alkoholkonsum, der bei Jugendlichen verbreitet ist, beeinflußt den Status nahezu aller Nährstoffe. Versorgungsengpässe können bei Jugendlichen aufgrund biochemischer Meßdaten für die Vitamine Folsäure, B2, B1 sowie A und den Mineralstoff Eisen angenommen werden. Niedrig ist die Zufuhr von Calcium, Vitamin D und Vitamin C. Ein wesentlicher Grund für die teilweise recht ungünstige Versorgungslage Jugendlicher mit bestimmten Nährstoffen ist, so die Autorin, im häufigen Konsum von Wurstwaren, Schokolade, Süßwaren, Zucker, Salz und Limonaden zu sehen.

Psychosoziale Bewertung der Ernährung in Familien mit Kindern. Eine Repräsentativerhebung in der Bundesrepublik Deutschland

Kapitelbetreuer: V. Pudel; Bearbeiter: J. Chomé, E. Menden, Th. Paul, M. Scharm, G. Schlaf, G. Tischner, A. Weddige

In: Ernährungsbericht 1984. Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., Feldbergstr. 28, 6000 Frankfurt am Main, S. 103-144

Es werden Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung in der Zeit zwischen April 1982 und Juni 1983 bei 2910 deutschen Familien mit mindestens einem Kind dargestellt. Zu den erhobenen Daten zählten neben Körpergewicht und Körpergröße der Kinder und Jugendlichen auch Einstellungen in bezug auf Ursachen und Gegenmaßnahmen bei Gewichtsabweichungen. Die Untersuchung ergab, daß 52% der befragten Jugendlichen bereits Erfahrung in der Erprobung von Maßnahmen hatten, das Gewicht zu reduzieren oder eine weitere Gewichtszunahme zu vermeiden. Insbesondere die von Über- oder Untergewicht selbst betroffenen Kinder geben als Ursachen verstärkt solche an, die vom eigenen Verhalten nicht beeinflußt werden können. Hierzu zählen beispielsweise konstitutionelle und medizinische Einflüsse. Das "dicke Kind" ist den Untersuchungsergebnissen zufolge charakterisiert durch die Eigenschaften "träge, faul, gutmütig, freundlich, einsam und ängstlich". Neben den Ausführungen zum Über- und Untergewicht widmen sich die Autoren dem "Essen in Familie und Schule". Hier ergab die Untersuchung beispielsweise, daß 64% der befragten Mütter Konfitüre, 40% Nußnougatcreme und 61% Honig als günstig für das Frühstück ihrer Kinder erachteten; Vollkornbrot wurde immerhin von 45% und Obst von 37% der befragten Mütter als günstig angeführt. Würden die Wünsche der Kinder für die Pausenverpflegung berücksichtigt, so bekämen sie von ihren Müttern mehr Süßigkeiten (22%), Cola/Limonade (19%), Kuchen (18%) und Milchmixgetränke (8%) mit in die Schule. In bezug auf das Appetitverhalten Jugendlicher ergab die Untersuchung, daß Langeweile und Einsamkeit häufiger zu einem Eßbedürfnis führen, wohingegen Trauer, Ärger/ Streit und Eile/ Hetze den Appetit eher schmälern. 40% der Mütter würden es gerne sehen, wenn das Kind den Teller leer ist. Dieser Wunsch steht allerdings der Entwicklung eines normalen Sättigungsempfindens der Kinder häufig im Wege und kann zur Entwicklung von Übergewicht beitragen. Bedeutsam für die Ernährungserziehung im Kindes- und Jugendalter scheint das Ergebnis zu sein, daß eine Ablehnung von Lebensmitteln durch Mütter im allgemeinen zu einer verstärkten Ablehnung dieser Nahrungsmittel durch die Kinder und Jugendlichen führt. Dem ist zu entnehmen, daß Eltern Nahrungsmittel, die sie ihren Kindern im Rahmen einer gesunden Ernährung anbieten, auch selbst verzehren müssen. Weitere Aspekte, die in der Darstellung der Ergebnisse der Erhebung berücksichtigt werden sind die Energie- und Nährstoffzufuhr bei Kindern und Jugendlichen, das Ernährungsinteresse von Müttern und Kindern, das Ernährungswissen von Kindern und Jugendlichen sowie die Problemkreise Süßigkeiten, Alkohol und Fast-Food. Folgende Themen sind der Untersuchung zufolge für Jugendliche besonders interessant: Schadstoffe in der Nahrung (49%), Rauschgift und Alkohol (44%), gesunde Auswahl von Lebensmitteln (30%), Zusatzstoffe (28%), richtige Zubereitung (26%), Auswahl von Lebensmitteln besonders für Kinder (24%) und Umweltaspekt (23%).

Den Abschluß des wissenschaftlich bearbeiteten Kapitels bildet eine Bestandsaufnahme zum Thema "Ernährung" in den Lehrplänen deutscher Schulen.

Ernährung des Leistungssport betreibenden Kindes und Jugendlichen

von Volker Veitl

In: Kinder-Sportmedizin. Physiologische und pathologische Aspekte des Kinder- und Jugendsports. Ein Leitfaden für Ärzte, Lehrer, Trainer und Eltern. Herausgegeben von Ludwig Prokop. Gustav Fischer Verlag Stuttgart * New York 1986, S. 307-329

Ausgehend von der Tatsache, das sporttreibende Kinder und Jugendliche durch die Ernährung nicht nur das Wachstum sondern zusätzlich auch einen Muskelzuwachs entsprechend der höheren physischen Leistung gewährleisten muß, zeigt der Autor zunächst Folgen eines qualitativen bzw. quantitativen Nährstoffmangels in dieser Entwicklungsphase auf. Aus anthropometrischen Daten sporttreibender Kinder und Jugendlicher geht hervor, daß die altersentsprechenden Normalwerte in bezug auf den Energie- und Nährstoffbedarf nicht ohne weiteres auf sie übertragbar sind. Insbesondere der Energiebedarf sporttreibender Kinder und Jugendlicher muß individuell errechnet werden. Hierfür stellt der Autor einige Berechnungshilfen zur Verfügung. Die empfehlenswerte Höhe der Eiweißzufuhr für Leistungssport betreibende Kinder und Jugendliche liegt für Jungen im Alter von 15 Jahren bei 1,84g und für Mädchen bei 1,62g Eiweiß pro Kilogramm mageres Körpergewicht (Mager bedeutet, daß nicht mehr als 15% des Körpergewichtes aus Fettgewebe besteht). Diese Werte liegen ganz erheblich über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) von 1985. Dem Autor zufolge ist der Fettbedarf für Sportler am günstigsten mit 33% der täglichen Gesamtenergiezufuhr festgelegt. Die Kohlenhydratzufuhr sollte im wesentlichen durch komplexe Polysaccharide (Stärke) und nicht durch Süßigkeiten oder Haushaltszucker erfolgen. Im Anschluß an diese allgemeinen Erläuterungen zum Energie- und Nährstoffbedarf werden Prinzipien einer trainingsspezifischen Ernährung erläutert. Der Autor unterscheidet hier 4 Phasen - Aufbauphase, Erhaltungsphase, Wettkampfphase und Erholungsphase - und gibt entsprechende Ernährungsratschläge. Den Abschluß der kompetenten Ausführungen zur Ernährung von sporttreibenden Kindern und Jugendlichen bilden praxisorientierte Empfehlungen zur Energie- und Mahlzeitenverteilung sowie zur Speiseplangestaltung. Der Autor unterstreicht in einem Schlußwort die gleichrangige Bedeutung von Trainings- und Ernährungsplanung für Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen.

Schon im Kindergarten vorbeugen

von Prof. Dr. med. Detlef Kunze (Kinderpoliklinik der Universität München, Pettenkoflerstraße 8a, W-8000 München)

In: Ärztliche Praxis/ Nr. 13 vom 12. Februar 1991, 35-37

Im Rahmen dieses Interviews zur Atherogenese bei Kindern und Jugendlichen fordert der Mediziner Kunze vor dem Hintergrund, daß die Hälfte der atherosklerotischen Veränderungen im Kindesalter seiner Meinung nach ernährungsbedingt sind, den Fettanteil an der Gesamtenergiezufuhr von gegenwärtig 42 bis 44% auf 25 bis 30% zu senken. Der Kinderarzt plädiert zudem für eine Mischkost mit einem ausreichend hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten (über 50% an der Gesamtenergiezufuhr) und mehr ungesättigten statt gesättigten Fettsäuren. Um erblich bedingte Fettstoffwechselstörungen schon frühzeitig durch geeignete Ernährungsmaßnahmen zu beeinflussen, setzt sich Kunze für ein frühes Massenscreening im Kindesalter ein. Alarmierend ist der Hinweis des renommierten Kinderarztes darauf, daß aufgrund einer WHO-Studie in fünf europäischen Städten an mehr als 18000 Obduktionsfällen schon vor zehn Jahren davon ausgegangen werden mußte, daß mehr als 10% der 10-15jährigen Kinder und Jugendlichen bereits erhebliche atherosklerotische Plaques aufweisen. Die häufig überhöhte Kalorienaufnahme von Kindern und Jugendlichen resultiert Kunze zufolge nicht so sehr aus dem übermäßigen Verzehr von Süßigkeiten, sondern aus zuckerhaltigen Getränken. Zur Verbesserung der Schulverpflegung fordert Kunze gemäß eines übergeordneten Rechtsprinzips zur Abwehr von gesundheitlichen Schäden Verfügungen, die beispielsweise den Hausmeistern nicht mehr völlig freie Hand lassen, in dem was sie den Schülern zum Kauf anbieten.

Die Vitaminversorgung 11- bis 17jähriger gesunder Jugendlicher - Daten einer Longitudinalstudie

von K. Widhalm, G. Brubacher und S. Christeller (Universitäts-Kinderklinik Wien und F. Hoffmann La Roche, Basel)

In: Monatsschr Kinderheilkd (1986) 134: 408-414

Im Rahmen dieser Studie, an der anfangs 111 Kinder (54 Jungen und 57 Mädchen) teilnahmen, wurden bei jährlichen ärztlichen Untersuchungen Blutproben für die Bestimmung von Vitaminen (A, B1, B2, B6, C und E) abgenommen. Ein Großteil der Kinder konnte in Abständen von 1 Jahr zunächst 5mal und weitere zwei Jahre später untersucht werden. Das Alter betrug bei den ersten Untersuchungen 11,2 und bei den letzten Untersuchungen 17 Jahre. Die Ergebnisse der Vitaminbestimmungen zeigen für die meisten Vitamine altersabhängige Werte. So wird beispielsweise die Versorgung für die Vitamine A, B1, und B2 mit steigendem Alter besser, hingegen jene für Vitamin C deutlich ungünstiger. Würde man die Risikokategorien für Erwachsene zugrundelegen, so die Autoren, müßte für einen relativ hohen Prozentsatz der Jugendlichen (bis zu 30% bei Vitamin B6) von einem schlechten Versorgungsstand gesprochen werden. Für die Vitamine A und E konnte ein Zusammenhang gezeigt werden zwischen deren Konzentration im Blut und dem Wachstum. Die Autoren schlußfolgern daraus, daß die Notwendigkeit naheliegt, während der Adoleszenz alters- und geschlechtsabhängige Risikokategorien aufzustellen. Ein wesentliches Ergebnis der Untersuchung war zudem, daß auch bei gesunden Schulkindern marginale Vitaminmangelzustände nachweisbar sind; was den Autoren zufolge Bemühungen um eine optimale Ernährung im Schulalter unterstützen sollte. Zu den unspezifischen Veränderungen bei mit Vitaminen schlecht versorgten Kindern gehören Beeinträchtigungen des Wachstums, der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Immunkompetenz, des Verhaltens (Apathie, Erregbarkeit, Interessenlosigkeit, verminderte Intelligenz). Darüber hinaus, so ist einer diesbezüglichen Literaturzusammenstellung in der Arbeit zu entnehmen, werden Koordinationsstörungen, eine herabgesetzte "Fitness" und Depressionen unter schlechter Vitaminversorgung beobachtet. Hier drängt sich natürlich die Frage danach auf, ob und zu welchem Anteil Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen möglicherweise auf eine schlechte Versorgung mit einzelnen Vitaminen zurückzuführen sind. Die Autoren zitieren in diesem Zusammenhang eine Untersuchung, in der "... klar nachgewiesen werden konnte, daß die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern durch Supplementierung von Vitaminen und Behebung von biochemischen Mangelerscheinungen erheblich gesteigert werden konnte." In einer weiteren angeführten Untersuchung wurde festgestellt, daß mäßige Vitamin A-Defizite mit einer eindeutig erhöhten Sterblichkeit bei Kindern verbunden sind.

Präventivmedizinische Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche - 1. Teil: Internationale Diskussion und Richtlinien

von Gerhard Schöch, Mathilde Kersting und Gabriele Schriever (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund)

In: Sozialpädiatrie 12. Jg. (1990) Nr. 4, 281-287

Die Autoren vergleichen vor dem Hintergrund allgemeiner Aussagen zur Problematik erhöhter Cholesterinkonzentrationen im Serum US-amerikanische und europäische Ernährungsempfehlungen für eine fettreduzierte Kost von Kindern und Jugendlichen. Der Fettanteil an der Energiezufuhr von Kindern und Jugendlichen in Industrieländern liegt ziemlich einheitlich zwischen 38 und 40kcal% und somit erheblich über den jeweiligen Empfehlungen. Die Autoren weisen in diesem Zusammenhang auf Untersuchungen hin, die belegen, daß dieser hohe Fettverzehr seit 15-20 Jahren stabil geblieben ist. Eine Schlußfolgerung im Kontext der Gegenüberstellung der verschiedenen Ernährungsempfehlungen besteht darin, daß vor tiefgreifenden Änderungen in der Ernährung Heranwachsender gewarnt werden muß, bevor bewiesen ist, daß damit keine erhöhten Risiken für die Versorgung mit Energie und essentiellen Nährstoffen verbunden sind. Sinnvoll erscheint den Autoren allerdings, die Fettzufuhr im Rahmen einer Präventionsernährung auf ca. 35kcal% zu beschränken, wie es die WHO empfiehlt.

Akzeleration und Ernährung. Zur Frage der Abhängigkeit von Art und Menge der Ernährung

von Friedrich Eckardt (Dr. med, Kinderarzt, Karlsruhe)

In: der Kinderarzt, 16 Jg. (1985), Nr. 12, 1738-1742

Unter Akzeleration wird im allgemeinen das Phänomen eines verstärkten Längenwachstums von Kindern und Jugendlichen verstanden. Dies wird, so der Autor, in Europa aber auch in anderen Erdteilen etwa seit Mitte dieses Jahrhunderts verstärkt beobachtet. Es wurden verschiedene Erklärungsversuche angestellt. Für das Akzelerationsphänomen wurden beispielsweise Ernährungsfaktoren, der Lebensstandard, die soziale Schichtung, erbliche Veranlagung und der Urbanisierungseffekt verantwortlich gemacht. Die "Ernährungstheorie" ist dem Autor zufolge auf den ersten Blick am meisten einleuchtend, da "...Entwicklung, das Gedeihen und Wachstum des Säugetieres, also auch des Menschen abhängig ist von Art und Menge der Nahrung." Demnach ist die Akzeleration auf Qualität und Quantität der Ernährung zurückzuführen. Der Autor führt in diesem Zusammenhang eigene Auswertungen von 1599 Beobachtungen aus den Jahren der Mangelernährung zwischen 1945 bis 1959 an, die trotz beachtlicher Werte von Untergewichten hohe Prozentzahlen von Überlängen, auffallend mehr bei Mädchen wie bei Jungen, ergaben. Dies legt, dem Autor zufolge, "...den Schluß nahe, daß die Akzeleration unabhängig ist von Art und Menge der Ernährung."

Das Freizeitverhalten von Schülern und dessen mögliche Auswirkung auf das Ernährungsverhalten

von W. Bachmann (Institut für Heil- und Sonderpädagogik der Justus-Liebig-Universität Gießen)

In: Akt. Ernähr. 7 (1982), 15-21

Vor dem Hintergrund der These, daß das Ernährungsverhalten eines Individuums nicht losgelöst von seinem Gesamtverhalten erklärt bzw. verstanden werden kann, untersuchte der Autor das Freizeitverhalten von weit über 7000 Schülern in verschiedenen Bundesländern mittels eines Fragebogens. Arbeitshypothetisch stellt der Autor zu Beginn des Artikels fest, "...daß die aus den verschiedenen Bereichen des menschlichen Seins auftretenden Bedürfnisse nach einer Freizeitgestaltung sich nicht nur als notwendiges Äquivalent zur Arbeit und den damit einhergehenden Leistungsanforderungen verstehen, sondern gleichzeitig auch eine ordnende Komponente sind, die durch Akzentuierung und Gliederung die Polaritäten in unserem Leben, und zwar den Wechsel von Spannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe, von Belastung und Entlastung, von Arbeit und Erholung bestimmen." Ein Ergebnis der Untersuchung war, daß die Freizeitinteressen von Schülern nicht unmaßgeblich bestimmt werden vom Lebensalter, Geschlecht, Regionalfaktor, von der Schulzugehörigkeit und vom Behinderungsfaktor. So dominierte der Einfluß des Lebensalters bei den Bewegungsspielen, während Sportspiele in erster Linie vom Geschlecht bestimmt werden. Die Konsuminteressen werden etwa zu gleichen Anteilen vom Regionalfaktor, Lebensalter und vom Geschlecht her beeinflusst. Herausgestellt werden muß auch ein hoher Anteil nicht realisierbarer Freizeitinteressen, was offenbar von den Befragten als bedrückend empfunden wird. Die Freizeitgestaltung der heutigen Jugend, so der Autor, zeichnet sich durch Inaktivität und Rezeptivität aus und begünstigt, vor allem durch den Verzehr von Süßigkeiten während der Unterhaltung, eine Überernährung, zumal dieser zusätzliche Konsum als Folge verfestigter Gewohnheiten zunehmend rituellen Charakter annimmt und dann nur noch schwer aufgegeben werden kann. Der Autor konstatiert, daß innerhalb der Polarität von Freizeit- und Ernährungsverhalten ausgewogene Wechselbeziehungen von elementarer Bedeutung für das psychophysische Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen aber auch Erwachsenen sind.

Komplexe Untersuchungen zur Ernährungssituation von Schülern der 6. Klasse in der DDR - Übersicht der Gesamtuntersuchungen -

von D. Johnsen, H.-A. Ketz, I. Kormann, M. Möhr und G. Pose

In: Ernährungsforschung Bd. 29, 1984, Heft 4, 93-98

Im Rahmen von Erhebungen zum Ernährungsverhalten und Lebensmittelverzehr in der ehemaligen DDR wurden über 1700 Schülerinnen und Schüler in den Jahren 1979 bis 1981 mit einem standardisierten Fragebogen erfaßt. In der vorliegenden Arbeit werden die Ergebnisse kurz dargestellt. So geben beispielsweise 50% der befragten Schüler an, daß Ärger, Traurigkeit oder Alleinsein die Bereitschaft zur Nahrungsaufnahme senken; freudige Stimmungen hingegen erhöhen diese. Das erste Frühstück ist wenig abwechslungsreich. Es ist in der Regel ein "Brot/Brötchen-Butter-Marmeladen-Frühstück".. In bezug auf die Nahrungszufuhr und die damit verknüpfte Versorgung mit Nährstoffen stellt sich die Situation der Schüler ähnlich dar wie in der übrigen Bundesrepublik. Sie zeichnet sich durch nicht ausreichende Zufuhr von Milch sowie Obst und Gemüse aus. Der Gesamtzuckerverzehr beträgt bei den Jungen 75g und bei den Mädchen 68g pro Tag. Kritische Versorgungslagen liegen besonders in bezug auf Kalzium, Eisen bei den Mädchen die das Menarchealter bereits erreicht haben und den P/S-Quotienten vor. Ausreichend ist die Zufuhr der Vitamine B1 und B2. Der Richtwert für Vitamin C von 45mg/Tag wird von Jungen und Mädchen erreicht. Eine erhebliche Differenz besteht auch zwischen der aufgenommenen Flüssigkeitsmenge in Form von Getränken und den diesbezüglichen Empfehlungen. So nehmen Jungen im Durchschnitt 611 ml/ Tag und Mädchen 533 ml/ Tag auf, wohingegen die Sollzufuhr für beide Geschlechter zwischen 1000 und 1350 ml liegt.

Die Überschrift zu dieser Arbeit verspricht mehr als der Inhalt hergibt.

Aktuelle Probleme von Lebensmittelverzehr und Nährstoffversorgung im Kleinkindes- und Schulalter

von Gerhard Schöch und Mathilde Kersting (Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund)

In: Ernährungs-Umschau 36 (1989) Heft 5, 171-176

Vor dem Hintergrund des Mangels an repräsentativen Verzehrerhebungen bei Kindern und Jugendlichen werden aktuelle Ergebnisse einer Verzehrerhebung bei Dormunder Kindern im Alter von 1 bis 14 Jahren dargestellt und mit Daten einer früheren Studie aus den Jahren 1965-1979 verglichen. Dabei wurde eine heutzutage vergleichbar geringere Aufnahme von Milch und Milchprodukten, und damit von Kalzium, sowie ein steiler Anstieg der Aufnahme gesüßter Getränke beobachtet. Die Kinder in der aktuellen Studie tranken, den Autoren zufolge, im Mittel etwa fünfmal soviel Limonade, Fruchtsaftgetränke und ähnliche Produkte wie die Kinder vor etwa 15 Jahren. In diesem Zusammenhang wird moniert, daß darüber hinaus ein großer Teil der Milchfertigprodukte heute beträchtliche Zuckerzusätze enthält. Die Ballaststoffaufnahme der 13 bis 14jährigen Kinder liegt bei 16, g +/- 4,3g und weicht damit von der wünschenswerten Ballaststoffdichte von 13g/ 1000 kcal ab. Der größte Anteil der Getreideprodukte in der Ernährung der untersuchten Kinder bestand aus Feinmehlbrot. Besonders problematisch ist die Beobachtung, daß die Kinder im Durchschnitt zweimal pro Tag eine zuckerhaltige Zwischenmahlzeit einnahmen. Hier ist den Autoren zufolge eine Ernährungsberatung in der Lage, eine Senkung besonders hoher Zuckerverzehrmengen zu erreichen. Die Autoren empfehlen generell einen Mehrverzehr von ballaststoffhaltigen, möglichst wenig verarbeiteten Grundlebensmitteln, insbesondere Vollkornprodukten, Kartoffeln, Gemüse und Frischobst. Zur Deckung des Jodbedarfs werden Seefisch und jodiertes Speisesalz empfohlen. Darüber hinaus ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, da eine zu geringe Aufnahme bei entsprechender Disposition unter anderem die Obstipation, eine Harnsteinbildung sowie Funktionsstörungen der Nieren begünstigt.

Ernährungspsychologie und Jugend

von G. Lewerenz (Zentralinstitut für Ernährung der Akademie der Wissenschaften der DDR)

In: Ernährungsforschung 34 (1989) 1, 7-10

Die Autorin betrachtet das Jugendalter als eine "...historisch entstandene und gesellschaftlich determinierte Erscheinung, die sich durch eine ständige Verlängerung der Ausbildungsphase und durch eine allgemeine psychophysische Entwicklungsbeschleunigung auch heute noch als Lebensabschnitt weiter ausdehnt." Sie schildert vor diesem Hintergrund Ergebnisse orientierender Untersuchungen zum Ernährungsverhalten Jugendlicher (n=205, m/w, Alter: 11-24 Jahre). Ein wesentliches Ergebnis war, daß die Individualität im Ernährungsverhalten Jugendlicher groß, stark altersabhängig und z.T. geschlechtsspezifisch ist. So haben beispielsweise 11 bis 14jährige Schüler ein größeres Interesse am Kochen und der Speisenzubereitung als ältere. Junge Männer im Alter von 20 bis 24 Jahren haben nicht nur wenig Interesse an der Speisenzubereitung, sondern sie sind auch nicht gewillt, dafür Freizeit zu opfern. Jüngere Jugendliche legen größeren Wert auf Gesellschaft beim Essen und männliche Jugendliche unter 20 Jahren belohnen sich nach angestrenzter Arbeit gern mit Essen. Erst mit dem Erwerb der relativen ökonomischen, sozialen und geistigen Unabhängigkeit, mit dem neuen Niveau sozialer Interaktionen gewinnt die Ernährung wieder an Bedeutung. Gesundheit wird von 12 bis 24jährigen vorrangig als vorhandene körperliche Fitneß verstanden, die sich in der sportlichen Leistungsfähigkeit erweist. Abschließend stellt die Autorin fest: "Den unterschiedlich ausgeprägten Interessenlagen Jugendlicher sollte in der Ernährungserziehung und -aufklärung Rechnung getragen werden. In der schulischen Ausbildung ist die Vermittlung von Ernährungswissen bis etwa zum 14. Lebensjahr sinnvoll. Die Forderung nach einer "Erziehung der Erzieher" (Lehrer und Eltern) wird unterstrichen.

Ernährungsbezogene Kenntnisse, Einstellungen und Verhaltensweisen im Schulalter

von Günter Gutezeit (Abteilung Allgemeine Pädiatrie der Universitäts-Kinderklinik, Kiel)

In: Sozialpädiatrie 7. Jg. (1985) Nr. 6, 301-309

Der Autor nimmt an, daß sich im Hinblick auf die Einstellung zum Essen und die eingefahrenen Eßgewohnheiten in bezug auf die Nahrungsaufnahme autonome Regelkreise gebildet haben, die allein durch Beratung und Aufklärung nicht beeinflussbar sind. Hieraus leitet er den Schluß ab, daß mit einer methodisch-didaktisch verbesserten Ernährungserziehung bereits in der Schule oder sogar im Kindergarten begonnen werden sollte. Wie genau die methodisch-didaktischen Verbesserungen aussehen (sollen), wird nicht näher ausgeführt. Vor diesem einführenden Hintergrund werden Ergebnisse einer Schülerbefragung verschiedener Altersstufen hinsichtlich ihres Ernährungsverhaltens, ihrer ernährungsbezogenen Kenntnisse und ihrer Einstellung zur Ernährung erläutert. Insgesamt nahmen 496 Schülerinnen und Schüler zwischen 10 und 14 Jahren an der Befragung teil. Unter Außerachtlassung der Schichtzugehörigkeit hatten Jungen dabei ein größeres Ernährungswissen als Mädchen. Überraschenderweise zeigten Grundschüler das gesündeste und Gymnasiasten das ungesündeste Ernährungsverhalten. Die einflußreichsten Variablen auf Ernährungswissen, Einstellung zur Ernährung und das Ernährungsverhalten sind in der Reihenfolge das Geschlecht, der Schultyp, das Alter und das Gewicht. Jüngere Kinder weisen ein gesünderes Ernährungsverhalten und eine bessere Einstellung zur Ernährung auf als ältere Kinder. Bei den jüngeren Kindern scheinen Elternhaus und Schule eine bessere erzieherische Resonanz zu finden. Trends lassen erkennen, daß Übergewichtige auch ein geringeres Ernährungswissen und eine negativere Einstellung zur Ernährung haben. Der Autor plädiert abschließend für die Etablierung von Arbeitsgemeinschaften für Ernährung in Schulen, wobei praktische Schritte für die Arbeit mit den Schülern in folgenden Aspekten bestehen sollten: Fremd- und Selbstbeobachtung des Ernährungsverhaltens, selbständige Erstellung eines Ernährungsplanes, Planung und Kontrolle des Verhaltens bei der Nahrungsaufnahme, Einbeziehung emotionaler Einstellungen zum Essen und das Erkennen, warum möglicherweise aus Langeweile, Unruhe oder Ärger über andere zur Nahrung gegriffen wird. Die Arbeitsgemeinschaften sollen die Selbsterziehung der Schüler fördern.

Heranwachsende im Problemfeld sich ändernder Ernährungsgewohnheiten

von Volker Pudel (Ernährungspsychologische Forschungsstelle der Universität Göttingen)

In: Berichtsband "Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Aufgabe der Gesellschaft", VIII. Symposium Wissenschaft & Ernährungspraxis, 30. September 1988, Mainz, erhältlich bei der Alfa Metalcraft Corporation (AMC) Handelsgesellschaft mbH, Mainzer Str. 312, 6530 Bingen 14, 19-24

Der renommierte Ernährungspsychologe Pudel erörtert vor dem Hintergrund einleitender ernährungshistorischer Betrachtungen die Fragen, wie Heranwachsende heute ihr Essen erleben, wie sie essen und wie sie essen werden, wenn sie erwachsen sind. Die zentrale These des Symposiumsbeitrags lautet, daß nicht die Jugendlichen im Problemfeld sich ändernder Ernährungsgewohnheiten, sondern im Problemfeld einer sich nachhaltig geänderten Ernährungsumwelt gesehen werden müssen. "Diese veränderte Ernährungsumwelt ist die Ursache, die nachfolgend dann konsequenterweise zu veränderten Ernährungsgewohnheiten führen muß." Gegenüber vergangenen Jahrhunderten haben sich, Pudel zufolge, nicht die dem Lustprinzip folgenden Eßbedürfnisse geändert, sondern lediglich deren Chancen zur Realisierung. Eine Entwicklung psychologischer Bedürfnisstrukturen ohne "ernährungsphysiologische Rücksichtnahme" wird bei Jugendlichen, so läßt sich dem Beitrag entnehmen, durch verschiedene Faktoren gefördert. Insbesondere fehlt Kindern und Jugendlichen die existentielle Erfahrung der Nahrungsmittelleinschränkung und "...das daraus resultierende emotionale Grunderlebnis, wie unmittelbar Nahrungsaufnahme und Leben zusammenhängen." Hinzu kommen der Verlust der Lebensmittelidentität und der originären Beziehung zur Herkunft. So erzeugt beispielsweise die "...wie ein Ziegelstein verpackte H-Milch..." kaum Assoziationen an die Kuh. Durch die Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs und erhöhte Mobilität wird die häusliche Tischgemeinschaft aufgelöst und damit verliert sich, so Pudel, die situative emotionale "...Erlebnisuweisung von Mahlzeiten..." Im Anschluß an Ausführungen zu Bedürfnistendenzen Jugendlicher geht der Autor in einem knappen Exkurs auf die Entwicklung des menschlichen Ernährungsverhaltens ein. In ökologische Betrachtungen in der Arbeit mit Jugendlichen, so eine Schlußfolgerung des Ernährungspsychologen, müßte auch die wichtige Beziehung des Jugendlichen zu seiner eigenen Ernährung einbezogen werden, weil hier eine nachhaltig wirksame emotionale Ansprache leichter möglich ist.

Der Berichtsband enthält eine Reihe weiterer Referate zu Problemen der Nährstoffversorgung im Schulalter und zur Optimierung der Ernährung Jugendlicher.

1.2 Sport**Bedürfnisse Jugendlicher im Sportverein**

von Jürgen Schröder

In: Binnewies, H. et al. (Red.), Freizeit- und Breitensport '88. Ergebnisse des Symposiums vom 12. bis 14.5.1988 in Berlin, Teil I. Dokumente zum Hochschulsport 23, S. 59-76

Herausgeber: Zentraleinrichtung Hochschulsport der FU Berlin,, Ahrensburg b. Hamburg, Verlag Ingrid Czwalina, 1989

Referiert werden Ergebnisse verschiedener Untersuchungen über die Wirklichkeit von Sportvereinen, wie sie Jugendliche wahrnehmen. Berücksichtigt werden inhaltliche, personelle und organisatorisch-strukturelle Aspekte. In inhaltlicher Hinsicht wird festgestellt, "... daß das Sportangebot der Vereine, das ja vor allem dem Wettkampfsport und den eher traditionellen Sportarten verpflichtet ist, nicht mehr mit den Wünschen, vor allem aber auch schon nicht mehr mit dem tatsächlich ausgeübten Alltagssport vieler Jugendlicher außerhalb des organisierten Sports übereinstimmt. Jeder fünfte Jugendliche, der regelmäßig Sport außerhalb von Schule und Verein treibt, wendet für diesen Freizeitsport im engeren Sinn bereits mehr Zeit auf als für den Sport im Sportverein (S. 64)." Hinzu kommt, daß die Bedürfnisse jugendlicher Vereinsmitglieder nicht allein in den sportlichen Aktivitäten zu sehen sind, sondern auch stark im sozialen Bereich liegen. So werden z.B. besonders stark Interesse am Zusammensein und gemeinsamen Sporttreiben mit Freunden, am gemeinsamen Sport von Jungen und Mädchen, an Vereinsfesten, Fahrten, Ferienlagern, Ausflügen u.ä. und am Zusammensein nach dem Training bekundet. Für die Realisierung dieser Interessen bieten die Vereine zu wenige Möglichkeiten. In personeller Hinsicht üben jugendliche Vereinsmitglieder vielfach Kritik an den pädagogischen Qualifikationen von Übungsleitern und Trainern. Insbesondere ihre Mitbestimmungsinteressen an der Gestaltung der Sportaktivitäten und anderer Angebote ihres Vereins nehmen sie als schwer durchsetzbar wahr. In organisatorisch-struktureller Hinsicht wünschen sich Jugendliche, mehr Einfluß nehmen zu können auf die Zeit, zu der sie im Verein Sport treiben können, auf den Personenkreis, in dem sie sportlich aktiv sein möchten und auf die Inhalte und auf die Sinnrichtung des Sporttreibens. Fazit des Aufsatzes ist, "... daß die unterschiedlichen und sich während des Jugendalters verändernden Bedürfnisse Jugendlicher durch die Sportvereine nur zum Teil berücksichtigt werden. Der Sportverein begünstigt nach wie vor die Gruppe der wettkampforientierten, im Wettkampf erfolgreichen und männlichen Jugendlichen. Sportvereine und auch Verbände reagieren zögernd, schwerfällig oder überhaupt nicht auf die sich verändernden Interessen und Bedürfnisse der Jugendlichen. Für die Zukunft der Sportvereine, die ja für viele Jugendliche eine wichtige Funktion haben, ist es zwingend notwendig, deren alltägliche Bedürfnisse zu erfassen und durch veränderte und erweiterte inhaltliche und organisatorisch-strukturelle Angebote sowie durch eine bessere pädagogische Ausbildung der Übungsleiter(innen) und Betreuer(innen) zu berücksichtigen (S. 74f.)."

Schulsport als gesundheitliche Vorbeugung? Über Einstellungen von Jugendlichen zum Sportunterricht und die Legitimationsprobleme des Schulsports

von Thomas Bender

In: Franke, E. (Hgb.), Sport und Gesundheit, Rowohlt Verlag, Reinbeck b. Hamburg 1986, S.53-61

Berichtet wird über die Ergebnisse einer im Frühjahr 1982 durchgeführten Befragung von 918 Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 5-10 an Haupt- und Realschulen und an Gymnasien in Köln und Bielefeld zu ihren Einstellungen zum Schulsport. Nach den Ergebnissen besteht ein "...undramatisches Bild der Schülereinstellungen gegenüber dem Schulsport... (S. 56)", da der durchschnittliche Schüler den Sportunterricht positiv wahrnimmt und bewertet. Diese Schlußfolgerung stützt sich darauf, daß die große Mehrheit der befragten Schüler und Schülerinnen den Schulsport als wenig langweilig, fitmachend und anstrengend bewertet und die Einstellung vertritt, daß er ihnen Spaß macht. Die Wertung hängt von einer Reihe äußerer Faktoren ab: Je besser die Sportnote, desto besser die Bewertung des Sportunterrichts. Und: Eine außerschulische sportliche Aktivität führt zu einer überproportional positiven Einstellung zum Sportunterricht. Die Ergebnisse der Befragung lassen nach Auffassung des Autors eine "... Legitimation des Schulsports über das Motiv der gesundheitlichen Vorbeugung bei Schülern in der Sekundarstufe I als zumindest problematisch erscheinen. Die Motivation zum Sport und zum Sportunterricht läuft bei Jugendlichen noch in hohem Maß über Spaß: Sportunterricht macht schlichtweg Spaß und bedarf keiner weiteren Legitimation (61)." Gegen die Interpretation der Befragungsergebnisse dahingehend, daß im Durchschnitt von generell positiven Schülereinstellungen zum Schulsport ausgegangen werden kann, müssen methodische Einwände erhoben werden. Wenn z.B. dem Statement "Im Sportunterricht strenge ich mich an" vom durchschnittlichen Schüler auf einer Fünfer-Skala (von sehr zutreffend bis nicht zutreffend) mit einem Wert von 3,74 zugestimmt wird, kann dies noch nicht unbedingt als eine positive Einstellung zum Sportunterricht interpretiert werden. Voraussetzung wäre, daß die Schüler die Anstrengung im Sportunterricht selbst als positiv bewerten und freiwillig zur Anstrengung bereit sind. Sie kann u.U. aber auch durch das Lehrerverhalten und den Druck des Benotungssystems erzwungen sein. Ähnliche Einwände ließen sich gegen die Interpretation des Antwortverhaltens auf andere Fragen erheben.

Wie attraktiv ist der Vereinssport für die heutige Jugend?

von Roland Singer

In: H. Hartmann (Hgb.) "Sport für alle!" - Probleme des Breiten- und Freizeitsports in der Diskussion. 2. Darmstädter Sport-Forum. Darmstadt 1988, S. 27-46

Schriftenreihe des Instituts für Sportwissenschaft der Technischen Hochschule Darmstadt

Referiert werden einige Untersuchungen aus der ersten Hälfte der 80er Jahre zur Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen und deren Ursachen. Ergebnis dieser Untersuchungen war u.a., daß Sportvereine nicht wettkampforientierten Jugendlichen oft kein attraktives Angebot machen und Angebote für Jugendliche mit sportlich reduzierten Ansprüchen zumindest bei einem Teil der Jugendlichen den Austritt aus dem Sportverein verhindern könnten.

In fünf Thesen werden Vorschläge zur Steigerung der Attraktivität des Vereinssports gemacht. Im einzelnen beinhalten diese:

- Freizeitsportliche Angebote als "zweite Säule" neben dem Leistungs- und Wettkampfsport. Dabei geht es um einen Sport, der Spaß und Abwechslung bringt, der sozialen Kontakt in Verbindung mit Bewegung vermittelt und der körperlichem Wohlbefinden und der Gesundheit dient.
- Größere Jugendfreundlichkeit im Rahmen des traditionellen Angebots. Diese könnte z.B. durch Training in gemischten Gruppen, durch nicht leistungsorientierte Mitmach-Angebote parallel zu dem straff geführten Wettkampf- und Spielbetrieb und durch eine flexiblere Gestaltung der Übungszeiten erreicht werden.
- Eine Verbesserung der Qualifikation der Übungsleiter. Vermittelt werden müßten Kenntnisse aus den Bereichen Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters, pädagogische Psychologie und Jugendsoziologie, um Fragen einer Trainingspädagogik für das Jugendalter, des persönlichen Umgangs mit Jugendlichen und der angemessenen Mannschaftsführung gegenüber sportartspezifischen Aspekten stärker zu berücksichtigen.
- Ausbau und Institutionalisierung der Mitbestimmungs- und Mitgestaltungsmöglichkeiten der Jugendlichen im Sportverein. Dies erfordert formale Regelungen wie Stimmrecht der Jugendlichen auf Vereinsversammlungen, Wahl der Jugendwarte durch die Jugendlichen und Stimmrecht der Jugendwarte in den Vereinsvorständen sowie die Schaffung von Freiräumen zur selbständigen Gestaltung der Vereinsangebote für Jugendliche.
- Eine Ergänzung der sportlichen Jugendarbeit durch "außersportliche" bzw. "überfachliche" Jugendarbeit. Ermöglicht werden sollten mehr Geselligkeits- und Gemeinschaftserlebnisse im Verein durch über den eigentlichen Sport hinausgehende Angebote wie Clubabende, Feste und Feiern, Foto- und Filmabende, musisch-kulturelle Aktivitäten, Angebote während der Ferien- und Urlaubszeit.

Sport in der Alltagswelt von Jugendlichen

von Wolf-Dietrich Brettschneider und Michael Bräutigam

Forschungsbericht, Verlagsgesellschaft Ritterbach mbH, Düsseldorf, Frechen 1990, Materialien zum Sport in Nordrhein-Westfalen, Heft 27, (Hgb.) Kulturministerium Nordrhein-Westfalen

Der Forschungsbericht ist eine der aktuellsten und umfassendsten sozialwissenschaftlichen Untersuchungen zum Verhältnis von Jugend und Sport. Mit einer Repräsentativbefragung von 4 200 Jugendlichen im Alter von 14 bis 18 Jahren in Nordrhein-Westfalen und 40 qualitativen Interviews wurden folgende Themenbereiche untersucht:

- Sportengagement und die zugrundeliegenden Orientierungen,
- Sportive Praxen in verschiedenen Freizeitsituationen und Handlungsfeldern,
- Subjektives Sportverständnis und sportbezogenes Selbstkonzept,
- Körperkonzept und Gesundheitsbewußtsein,
- Relevanz von Sport im Kontext anderer Aktivitäten,
- Soziobiographische Einflüsse auf das jugendliche Sportkonzept.

Festgestellt wurde ein besonders hoher Stellenwert der Sportaktivitäten im Rahmen der jugendlichen Freizeitnutzung. Dabei übertrifft der Vereinssport den informellen Freizeitsport hinsichtlich Umfang, Häufigkeit und Relevanz. Der Freizeitsport behält sein Gewicht unverändert im gesamten Verlauf der Jugendphase, während die Relevanz des Vereinssports kontinuierlich abnimmt. Die verschiedenen sportiven Situationen und sozialen Kontexte, in denen Jugendliche Sport treiben, unterscheiden sich hinsichtlich der Inhalte und der ihnen zugrundeliegenden Orientierungen. Im organisierten Sport herrschen institutionalisierte Sportarten vor; Motive der Teilnahme konzentrieren sich auf Training, Leistung und Sozialkontakte in Verbindung mit Spaß. Sport in informellen Gruppen geschieht auch in "weicheeren" Sportarten wie Schwimmen, Joggen, Radfahren und Wandern. Die Motivkonfiguration umfaßt hier neben der alles dominierenden Spaßkategorie vor allem Gesundheit, Fitneß und sozialen Kontakt. Zentrales sportliches Handlungsfeld ist weiterhin der Sportverein. Dabei finden allerdings traditionelle Sportarten wie Leichtathletik, Schwimmen, Turnen (bei Mädchen) und Fußball (bei Jugend) ein sinkendes Interesse. Körperlose Sportspiele wie Tennis, Volleyball, Badminton und Squash sowie individualisierte und fitneßorientierte Angebote dagegen werden stärker nachgefragt. Gleichwohl Sport für Jugendliche eine sehr bedeutsame Freizeitbeschäftigung darstellt, sind die Jugendlichen mehrheitlich bereit, diesen zugunsten anderer als wichtig eingestufte Freizeitaktivitäten oder Lebensaufgaben einzuschränken: "Sport ist für die meisten ein schönes Hobby, auf das man zwar ungern verzichten möchte, dessen Gewicht im Lebenskontext man aber durchaus realistisch zu beurteilen in der Lage ist (S. 172)." Die sportlichen Aktivitäten beeinflussen in unterschiedlicher Weise die Lebenskonzepte von Jugendlichen. Wenn sie zur Herausbildung eines konturierten Sportkonzepts führen, trägt dies auch zur Profilierung von Lebenskonzept-Typen bei. Bei einem undifferenzierten Sportkonzept ordnen sich die sportiven Praxen dagegen weniger in be-

stimmte Lebensstil-Muster ein. Insgesamt zeigen die sportiven Praxen der Jugendlichen und ihre Orientierungsmuster so große Unterschiede, daß man nicht von einem homogenen, für alle Jugendlichen gültigen Sportkonzept sprechen kann. Als zeithistorische Veränderungen werden mit großer Vorsicht konstatiert: "Heute wird von mehr Jugendlichen mehr Zeit für Sportaktivitäten investiert; das sportliche Handlungsfeld ist nicht nur weiter, sondern auch vielfältiger geworden; es kommt zu Präferenzverschiebungen im Gefüge nachgefragter Sportarten und Sportformen; für die heutige Jugendgeneration hat Sport offenbar noch spaß- und fitneßorientierter als früher zu sein; der Sportbegriff ist im Bewußtsein vieler Jugendlicher weiter, als das vor Jahrzehnten der Fall war. Wenngleich sich im Sport der Jugendlichen geschlechtstypische Differenzierungen zeigen, sind Angleichungstendenzen in manchen Teilbereichen unverkennbar (S. 172)."

Körperliche Aktivität von Jugendlichen - Validität der Messung, Prävalenz und Determinanten. Die Berlin-Bremen-Studie

von R. Fuchs, N. Semmer, P. Lang, K. Okonek (Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamts)

In: Lasser, U. et al. (Hgb.), Prävention und Gesundheitserziehung, Springer Verlag, Berlin-Heidelberg 1987, S. 245-256

Vorgelegt werden Teilergebnisse einer zweijährigen Längsschnittstudie an 1 250 Jugendlichen, die zu Beginn der Untersuchung der 7. oder 8. Klassenstufe einer Hauptschule oder eines Gymnasiums angehörten.

Mit der Studie sollten untersucht werden:

- das Ausmaß und die Entwicklung der drei gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen körperliche Aktivität, Zigarettenrauchen und Alkoholkonsum,
- die sozialen und psychologischen Determinanten dieser drei Verhaltensweisen,
- deren Zusammenhang mit medizinisch relevanten Gesundheitsfaktoren.

Der Aufsatz faßt die Untersuchungsergebnisse zum Verhaltensbereich "körperliche Aktivität" zusammen. Für 11 vorgegebene Aktivitäten (Fußball, Schlittschuhlaufen, Ballspiele, Hockey/Eishockey, Trimmen/Dauerlaufen/Joggen/, Rollschuh-/Rollbrettfahren, Tanzen, Schwimmen, Radfahren, Turnen/Gymnastik/Ballett, Tischtennis) wurde gefragt, wie oft und wie lange sie von den Schülern und Schülerinnen in ihrer Freizeit ausgeübt werden. Festgestellt wurde ein sozialmedizinisch sehr zufriedenstellendes Ergebnis: "Insgesamt gesehen, sind rund zwei Drittel der untersuchten Jugendlichen wenigstens 1 h/Tag im Jahresdurchschnitt körperlich aktiv. Die Jungen sind aktiver als die Mädchen und die Hauptschüler aktiver als die Gymnasiasten. Das recht hohe Aktivitätsniveau ist zu einem erheblichen Teil auf das Radfahren zurückzuführen. Dieses leistet (in der Stichprobe aller Schüler) mit 3,1 h/Woche den größten Beitrag einer Einzelaktivität zur mittleren Gesamtaktivität von 12,9 h/Woche (S. 249)." Für die ersten sechs oder o.g. 11 Aktivitäten wurde angenommen, daß sie mit einer Belastungsintensität ausgeübt werden, die mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer gesteigerten körperlichen Fitneß führt. Die Zusammenfassung dieses speziellen Aktivitätsumfanges wurde durch eine fahrradergometrische Untersuchung in Beziehung zur kardiovaskulären Fitneß gesetzt, indem die PWC 170 ermittelt wurde, die angibt, welche Leistung (in Watt) bei einer Pulsfrequenz von 170 Schlägen/Min. erbracht werden kann. Der Zusammenhang war offensichtlich; "Je höher das ermittelte Niveau der Aktivität, um so besser ist auch die körperliche Fitneß (S. 247)."

Die Untersuchung der Determinanten der körperlichen Aktivität umfaßte das Vorbildverhalten anderer, Erwartungen, die die Jugendlichen mit dem Sporttreiben verbinden und das Bild vom eigenen Körper. Im einzelnen wurde festgestellt:

- daß das Sporttreiben der Freunde einen erheblichen Effekt auf das Aktivitätsniveau hat, während die Sportaktivität der Eltern keinen solchen Effekt zeigt,

- daß bei Jugendlichen, die positive Erwartungen mit dem Sporttreiben verbinden, das Niveau der sportlichen Aktivität nach dem zweijährigen Untersuchungszeitraum deutlich höher lag als bei den Jugendlichen, die solche Erwartungen nicht hatten, .
- daß Jugendliche mit einem eher positiven Körperselbstbild (gutes Aussehen und guter Körperbau) am Ende des Untersuchungszeitraums deutlich aktiver waren als diejenigen, die ein eher negatives Körperselbstbild hatten.

Die Einzelergebnisse werden dahingehend interpretiert, daß die ermittelten Determinanten der körperlichen Aktivität die "soziale Natur" des Sporttreibens unterstreichen und sportliche Aktivitäten von Jugendlichen nicht primär unter dem Aspekt ihrer medizinischen Bedeutung gesehen werden dürfen: "Präventive Interventionen, die primär an den gesundheitlichen Aspekten des Sporttreibens ansetzen, laufen Gefahr, zu den relevanten sozialen und den eng damit verknüpften emotionalen Verhaltensbarrieren nicht vorzudringen und daher ineffektiv zu bleiben (S. 255)."

Erlebnisorientierte Gesundheitserziehung - ein Entwurf einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung

von W. Knörzer, G. Treutlein

In: Lasser, U., et al. (Hgb.), Prävention und Gesundheitserziehung. Springer Verlag, Berlin-Heidelberg 1987, S. 578-585

Ausgehend von der Tatsache, daß schulische Interventionsprogramme zur Gesundheitserziehung ineffektiv sind, weil Gesundheit für Schüler und Schülerinnen noch kein Problem darstellt und Wissensvermittlung allein nicht zu einem veränderten Gesundheitsverhalten führt, wird eine Konzeption für eine erlebnisorientierte Gesundheitserziehung vorgestellt. Orientierung ist ein Gesundheitsverständnis, nach dem Gesundheit nicht ein statischer Zustand eines einmal erreichten Wohlbefindens ist, sondern "... Ergebnis dynamischer Ausgeglichenheit der physischen und psychischen Aspekte des Organismus sowie seines Zusammenwirkens mit seiner natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt (S. 579)." Als wesentlicher Bestandteil einer erlebnisorientierten Gesundheitserziehung wird ein körpererfahrungsorientierter Sportunterricht angesehen, der Sensibilität und Bewußtheit für den eigenen Körper ermöglichen soll. Nicht Warnungen vor möglichen negativen gesundheitlichen Ereignissen in der Zukunft, sondern positive Erlebnisse müßten diesen Unterricht bestimmen, um Schülern und Schülerinnen Inhalte und Methoden zu vermitteln, die ihnen helfen, einen Zustand des Wohlbefindens zu erlangen und zu erhalten und Orientierungen für die alltägliche Lebensführung zu bekommen. Gesundheitserziehung werde umso erfolgreicher sein, je mehr sie mit positiven Gefühlen besetzte Handlungen und Erlebnisse organisiert. Erst dadurch ließen sich emotionale Antriebe erzeugen, die die Vermittlung gesundheitsbezogener Sachinformationen ermöglichen. Da Gesundheit nicht allein durch körperliche Faktoren bestimmt wird, müsse Gesundheitserziehung deren Zusammenhänge mit anderen Aspekten von Gesundheit aufzeigen: mit psychosozialen, mit ernährungsbedingten und mit umweltbedingten Faktoren. An den Themen Streß, Entspannung und Haltungsschulung, Barfußgehen und Laufen wird die vorgestellte Konzeption einer erlebnisorientierten Gesundheitserziehung weiter angedeutet.

Das Gesundheitskonzept von Jugendlichen

von Joachim Mrazek (Institut für Sportsoziologie und Freizeitpädagogik)

In: Brennpunkte der Sportwissenschaft (1987), H. 1, S. 83-104

Im Rahmen einer empirischen Untersuchung an 1026 Jugendlichen wurde die Entwicklung des Gesundheitskonzepts vom 12. bis zum 16. Lebensjahr analysiert. Unter Gesundheitskonzept wird die Gesamtheit der gesundheitsbezogenen Kognitionen, Bewertungen und Handlungspläne eines Individuums verstanden. Als Ergebnis ließ sich feststellen, daß die Jugendlichen unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialer Schicht mit ihrer Gesundheit sehr zufrieden sind, keine nennenswerten gesundheitlichen Probleme empfinden und demzufolge ihrer Gesundheit nur wenig Beachtung schenken. Das Gesundheitskonzept der Jugendlichen wird als "privates" Konzept interpretiert, da es weitgehend von diffusen individuellen Wahrnehmungen bestimmt wird, zu deren Interpretation keine sozialen Kategorien zur Verfügung stehen mit Ausnahme des globalen sozialen Stereotyps "Gesundheit ist wichtig". Konkretisierungen des eigenen Gesundheitsverständnisses durch Betonung bestimmter Aspekte wie gesunde Ernährung, gesunde Lebensführung, Gesundheit durch Hygiene und Körperpflege oder Gesundheit durch Bewegung, wie sie bei Erwachsenen erfolgen, sind bei den 12-16jährigen Jugendlichen weniger selbstverständlich. Sie sehen Ernährung, Körperpflege und Sport noch stärker als selbständige und isolierte Phänomene und bringen sie noch nicht in dem Ausmaß wie Erwachsenen in Beziehung zu Gesundheit. Eine für die Gesundheitsförderung bei Jugendlichen besonders interessante Frage der Untersuchung bezog sich darauf, inwiefern die Jugendlichen ihre Gesundheit für aktiv beeinflussbar oder von Glück und Zufall abhängig halten. Ergebnis war, daß die Jugendlichen (Jungen noch häufiger als Mädchen) in starkem Maße glauben, ihre Gesundheit selbst aktiv beeinflussen zu können und diese weniger durch Zufallseffekte beeinflußt sehen.

Jugendarbeit im Sportverein 2000

von Jürgen Schröder

Herausgeber: Deutsche Sportjugend, Meyer & Meyer Verlag. Edition Sport & Wissenschaft, Bd. 6, Aachen 1991

Die Veröffentlichung berichtet über ein Projekt des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Göttingen, daß Ende der 80er Jahre im Auftrag der Deutschen Sportjugend durchgeführt wurde. Ausgangspunkt des Projekts war das Problem der Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen, Ziel, den Austritt Jugendlicher einzuschränken und neue Mitglieder zu gewinnen. Dazu wurden beispielhaft für 16 Vereine in Zusammenarbeit mit Vereinsvertretern die Schwierigkeiten in der Jugendarbeit analysiert und konkrete Lösungsmöglichkeiten entwickelt, die in der Praxis erprobt werden sollten. Zielgruppe der Projektarbeit waren 12-18jährige Jugendliche. Mit einem Fragebogen wurden 1 650 Jugendliche, die an dem Übungsbetrieb der Sportvereine teilnahmen, zu folgenden Aspekten befragt:

- Wettkampfteilnahme, Trainingsbesuch,
- soziales Klima in der Übungsgruppe,
- Mitbestimmung in der Übungsgruppe, formale Mitbestimmung,
- tatsächliche Wechselaktivitäten (Verein, Sportart),
- überlegte Wechselaktivitäten (Verein, Sportart, Übungsgruppe),
- sportliche Aktivitäten außerhalb von Schule und Verein,
- gemeinsames Sporttreiben von Jungen und Mädchen,
- Stellenwert des Sportvereins verglichen mit anderen Freizeitaktivitäten,
- Teilnahme und Wunsch hinsichtlich verschiedener Vereinsaktivitäten,
- sportbiographische und biographische Angaben.

Die Befragung war nicht repräsentativ. Die Ergebnisse enthielten jedoch - verglichen mit anderen, repräsentativen Erhebungen zum Verhältnis von Jugend und Sport - allgemeine Tendenzen, die einigermaßen deutlich die Richtung für Verhaltensweisen, Interessen und Einstellungen jugendlicher Sportvereinsmitglieder aufzeigen (S. 68)". Ausgehend von der vereinspezifischen Auswertung der Befragung entwickelten die Sportvereine dann Aktivitätspläne, um den Vereinssport für Jugendliche attraktiver zu gestalten. Angesichts der Tatsache, daß die Jugendlichen gleichermaßen wettkampfsportliche, freizeitsportliche, soziale und auch überfachliche Erwartungen an ihren Sportverein haben und die Erfüllung dieser Interessen im Verein wünschen, wurden von den beteiligten Vereinen sehr differenzierte und unterschiedliche Einzelaktivitäten angestrebt. Dabei zeigten sich vier Schwerpunkte:

- die Einrichtung neuer Sportgruppen, vor allem sportartungebundene Freizeit-sportgruppen,
- über das Sporttreiben hinausgehende Angebote mit geselligem Charakter für Vereinsjugendliche und Nichtmitglieder,

- die Einrichtung regelmäßig stattfindender überfachlicher Angebote für Kinder und Jugendliche,
- Aktivitäten zur Gewinnung bzw. zur Aus- und Fortbildung von MitarbeiterInnen für den Trainings- und Übungsbetrieb.

Angesichts begrenzter finanzieller Ressourcen des Projekts konnte nur ein Teil der geplanten Aktivitäten von den Vereinen realisiert werden. In allen Fällen handelte es sich um eine Veränderung bzw. Ergänzung in der Jugendarbeit, die auf positive Resonanz stießen. Ob diese Stabilität und Kontinuität haben, konnte bei Beendigung der Projektarbeit aber noch nicht andgültig abgeschätzt werden. Die Befragungsergebnisse des Projekts belegen die Notwendigkeit von Veränderungen in der Jugendarbeit im Sinne der Umsetzung jugendlicher Interessen und Bedürfnisse, und die angestrebten bzw. verwirklichten Veränderungen der 16 am Projekt beteiligten Vereine sind Anregungen für andere Vereine, um ihre Attraktivität bei Jugendlichen zu erhöhen.

2. Medienreader**2.1 Ernährung****2.1.1 Medien für Jugendliche****Gesunde, umweltbewußte Ernährung**

In: "perpedes" , Zeitschrift der Deutschen Wanderjugend im Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V, Wilhelmstr. 39, 7263 Bad Liebenzell, Tel.: 07052 / 3131

Heft 1/ 1989, 21 Seiten

(Fotokopierte Auszüge werden zugesandt, bei größeren Sendungen müssen Porto-kosten erstattet werden, Lieferzeit: 14 Tage.)

In der Broschüre finden sich in leicht verständlicher Form viele, auch praktische Informationen und gute Argumente für eine gesunde und umweltbewußte Ernährung. Zusammenhänge und Widersprüche werden verdeutlicht, so beispielsweise, wenn aufgezeigt wird, wie kostenintensiv und unsinnig die Überschußvernichtung von Obst und Gemüse in der EG vor dem Hintergrund von Millionen von hungernden Menschen auf der Erde erscheint. Die Verarbeitung von Nahrungsmitteln wird ebenso kritisch angesprochen wie die Themen ernährungsabhängige Erkrankungen und Schadstoffe in Nahrungsmitteln. Hinweise auf Anschriften von ökologisch kontrolliert wirtschaftenden Nahrungsmittelanbietern zeigen praktikable Alternativen zum konventionellen Lebensmitteleinkauf auf. Weitere Beiträge in dem Heft setzen sich mit der energieintensiven Produktion von Fleisch, mit dem Zucker als "süßem Gift", dem Fast Food-Problem im Kontext des Welthungers und ökologischer Probleme auseinander. Das Fazit aus den kritischen Darstellungen über die heutige Ernährungssituation stellt die Forderung nach einer gesunderhaltenden, umwelt- und sozialverträglichen Ernährung dar, die die Autoren in der Vollwert-Ernährung sehen. Es folgen Erläuterungen zur Vollwert-Ernährung und praktische Empfehlungen sowie einfallsreiche Hinweise auf spielerische Umsetzungsmöglichkeiten, mit dem Thema Ernährung umzugehen. So sollen z.B. Düfte unverarbeiteter Nahrungsmittel in verdeckten Joghurtbechern erkannt oder ertastet werden. Neben einem Ernährungsquiz finden sich nützliche Hinweise auf Verbraucherorganisationen und andere Informationseinrichtungen zum Thema. Populäre Literatur und Kochbücher werden genannt. Der Ausgewogenheit halber werden auch die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vorgestellt. Die Broschüre bietet viele nützliche Hinweise und Anregungen, um sich mit dem Thema einer gesunden Ernährung kritisch auseinanderzusetzen. Ein kleiner Schönheitsfehler muß darin gesehen werden, daß keine etablierte Fachliteratur zum Selbststudium angeführt wird.

Piper Nigrum ... wo der Pfeffer wächst - 36 Vollwertrezepte

Herausgegeben von der Bundjugend Baden-Württemberg, Rotebühlstraße 86/1,
7000 Stuttgart 1, Tel.: 0711/ 628583

Broschüre, 43 Seiten, Umweltschutzpapier, 1990

(Die Broschüre ist für 2,50 DM pro Exemplar - zuzüglich 2.-DM Versandspauschale erhältlich. Lieferzeit: 2 Wochen.)

Im Anschluß an eine engagierte Einleitung, die mit dem Statement "Naturkost ist Umweltschutz" endet, werden über dreißig Rezepte vollwertiger Speisen, mit kurzen Zubereitungshinweisen vorgestellt. Die Palette reicht vom einfachen Feldsalat über 3 Nudelsoßen und einen Polenta-Auflauf bis hin zu süßen Verführern wie Birnen-Pfannkuchen, Nußrolle und Sesamkeksen. Eingestreut sind kurze Informationen zu wilden, unkonventionellen Nahrungspflanzen wie Brennessel, Sauerampfer und Spitzwegerich. Aber auch zur Qualität verschiedener Reissorten, der Geschichte des Pfeffers, der Hirse und Vanille finden sich kurze Erläuterungen.

Mehr Bock auf Frisches - Ernährungstips für junge Leute

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AID) e.V., Postfach 200153, 5300 Bonn 2, Tel.: 0228 / 84990

Faltblatt mit Poster, 8 Din-A5 Seiten, 1990

(Das Faltblatt ist auch in größeren Mengen nur gegen Portokosten lieferbar. Lieferzeit: 1 Monat.)

Das optisch sehr ansprechende Faltblatt stellt bezogen auf Layout und Grafik eine erfrischende Ausnahme unter den häufig wenig attraktiven Ernährungsmedien für junge Leute dar. Ratschläge für das Einkaufen, Zubereiten und Aufbewahren von Lebensmitteln werden anhand von Alltagssituationen Jugendlicher gegeben. So z.B. wenn es heißt, "Mehr Frisches schon beim Frühstück? Dazu habe ich keine Zeit!", und zum vermehrten Verzehr von Vollkorn- bzw. frischen Milch- und Molkereiprodukten geraten wird. Für den Einkauf gilt: "Sonderangebote und Angebote der Saison nutzen!". In bezug auf Essensreste im Single-Haushalt werden Tips zur Aufbewahrung und schmackhaften aber einfachen Wiederverwertung gegeben. Optisch hervorgehobene, kurze Statements zur Ernährungssituation - zuviel, zu fett, zu süß, zu salzig und zuviel Alkohol - sind dennoch unaufdringlich und weisen auf Ernährungsfehler hin. Die Sprache ist jugendgerecht salopp. Insgesamt ist dieses Faltblatt rundum empfehlenswert und beispielhaft als Jugendmedium. Die Rückseite des Faltblattes besteht aus einem Poster, welches den Titelslogan "Mehr Bock auf Frisches" und ein Salatblatt als Sticker auf einer Jeansjacke darstellt, wie geschaffen für Klassenzimmer und Jugendfreizeiträume.

Top fit - Ernährungstips für junge Leute

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Feldbergstraße 28, 6000 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 720146

Broschüre, 27 Seiten, 1986

(Versand bis zu 100 Exemplaren kostenlos. Lieferzeit: 3Wochen.)

Die Broschüre behandelt die Themen Gewicht, Schule und Beruf, fit beim Sport, Schönheit die von innen kommt, und alternatives Essen vor dem Hintergrund fiktiver Geschichten. In bezug auf die Darstellungen zum Übergewicht werden eigentlich überkommene Klischees verbreitet, indem die Ursachen für Übergewicht, am Ende der Beschreibung eines gestellten Krimis, beispielsweise auf den täglichen Verzehr von Pommes frites und durch "haufenweise Süßes" reduziert werden. In diesem Zusammenhang findet sich auch die diskriminierende "Leier" von den nicht fitten und leistungsfähigen "Dicken". Niemand wird im Ernst glauben können, daß solche Darstellungen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen helfen, zumal es darum gehen muß, deren ohnehin häufig schon angeschlagenes Selbstbewußtsein erst einmal zu stärken, um sie für das Thema sowie Ernährungs- und Verhaltensmaßnahmen empfänglich zu machen und nicht gleich Ablehnung zu provozieren. In dieser Broschüre findet sich auch verseckt der erhobene, angstmachende Zeigefinger, der mittlerweile allgemein anerkannt als wirkungslos im Rahmen der Gesundheitsförderung mit Jugendlichen gilt. So z.B. wenn es heißt: "Zucker macht dick und verursacht Karies". Nichtsdestoweniger finden sich in den Ausführungen, wie man es von einem Herausgeber wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erwarten darf, zahlreiche wichtige Informationen und Anregungen für eine volwertige Ernährungspraxis. Darüber hinaus wird der Energieverbrauch durch verschiedene Sportarten erläutert. Werbung für eine sportgerechte Ernährung folgt auf vier weiteren Seiten. Lediglich als Einstieg in ein ernstes Thema sind die Zeilen zur Mager- und Ess-/Brechsucht gedacht. Die Verknüpfung von äußerlicher Schönheit und vitaminreicher Ernährung ist sinnvoll und ansprechend in der Broschüre realisiert. Im Anschluß an die Beschreibung alternativer Kostformen wird der Lebensmittelkreis der DGE vorgestellt. Hinweise zur Ernährungspraxis fehlen ebensowenig wie die 10 E's (Ernährungsregeln) für junge Leute.

Eine gute Idee, die Schule machen sollte, stellt die Aufnahme eines Evaluationsbogens in die Broschüre dar. Hier wird den Jugendlichen selbst die Möglichkeit gegeben, sich zur Eignung der Broschüre zu äußern.

Der kleine Haushalt - Tips für junge Leute

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AID) e.V., Postfach 200153, 5300 Bonn 2, Tel.: 0228 / 84990

Broschüre, 22 Seiten, 1990

(Versand von beliebiger Stückzahl nur gegen Portokosten. Lieferzeit: 1 Monat.)

Im Anschluß an eine kurze Einführung zum "kleinen Haushalt" werden zunächst die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung entsprechend des Lebensmittelkreises der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) aufgeführt. Hierzu gehören neben Milch und Milchprodukten, Fleisch, Wurst, Eier, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Vollkornreis, Gemüse, Obst, Fett und kalorienarme Getränke. In bezug auf die Deckung des Calciumbedarfs wird als Alternative zu herkömmlichen, häufig auf Milch und Käse beschränkten Empfehlungen, ein selbstgemixter Milchshake mit Obst vorgeschlagen. Müsli, Vollkornbrot, -nudeln und -reis werden als ernährungsphysiologisch wertvoll dargestellt. Ergänzt werden diese Angaben durch eine Tabelle über den "versteckten" Fettgehalt verschiedener Nahrungsmittel und Speisen. Es folgen gängige Ratschläge für eine sinnvolle Aufteilung der Mahlzeiten über den Tag und entsprechende praxisorientierte Beispiele (auch wie man es nicht machen soll) für die rationelle Gestaltung eines vollwertigen Speiseplans. Anschließend werden Tips und Informationen zum planvollen Einkauf, zur Beachtung der Nahrungsmitteldeklaration, zum Stellenwert von Fertigprodukten, zur Vor- und Zubereitung von Nahrungsmitteln (z.B. Vitaminerhaltung, Schadstoffminderung), zur Resteverwertung, Vorratshaltung und Handhabung von verdorbenen Nahrungsmitteln gegeben. Den Abschluß der Broschüre bilden einfache Rezeptvorschläge, wie beispielsweise "Pellkartoffeln mit Kräuterquark". Die Broschüre ist insgesamt recht "unspektakulär" aufgemacht, enthält nützliches aber auch Informationen, die für junge Leute wohl eher uninteressant sind. Hierzu zählt beispielsweise die Kategorisierung und Definition der küchenfertigen bis verzehrfertigen Produkte in küchenfertige Lebensmittel, garfertige Lebensmittel, aufbereitetfertige Lebensmittel, verzehrfertige Lebensmittel und fertige Teilgerichte. Für die Ernährungspraxis von Jugendlichen ist es ziemlich unbedeutend, zu welcher Kategorie ein Produkt gehört. Der folgende, triviale Kommentar, "Nicht alles, was schnell geht, ist auch billig, gesund und schmeckt gut.", wirkt wohl eher altklug auf Jugendliche. Auch wenn es heißt, "Der Kräuterfan weiß, wie gut z.B. ein Schwarzbrot mit Quark und frisch gehacktem Schnittlauch mundet.", wird die akzeptanzmindernde Nüchternheit der Broschüre deutlich. Für den Druck wurde, dem ökologischen Bewußtsein vieler Jugendlicher Rechnung tragend, Umweltpapier benutzt.

2.1.2 Medien für Multiplikatoren**Frühstück - das gute Stück**

von Ursula Meier

Herausgegeben von der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung (HAGE), Nikolaistraße/ Ecke Kirchplatz, 3550 Marburg, Tel.: 06421/24035, Medienset im Rahmen der Aktion "Jugend und Gesundheit",

12 Blätter, 24 Seiten, 1989

(Kostenlose Abgabe in Hessen, sonst auf Anfrage.)

Neun "vorsorgeblätter Gesunde Ernährung" widmen sich jeweils spezifischen Themen wie der Vollwert-Ernährung (1), Fremdstoffen in Nahrungsmitteln (2), dem Frühstück zu Hause (3) wie auch in der Schule (4). In bezug auf das letztgenannte Thema finden sich Blätter für Eltern (5), Lehrer (6), Hausmeister (7) und Schüler (8). Informationen über Mikrowellen-Geräte und deren Gebrauch finden sich im neunten Blatt. In bezug auf die Vollwert-Ernährung werden ökologische Hintergründe und Ernährungsprinzipien verdeutlicht. Im Zusammenhang mit Fremdstoffen in Nahrungsmitteln werden allgemeine Aussagen zum Lebensmittelgesetz, zur Empfindlichkeit des Menschen gegenüber solchen Stoffen und darüber gemacht, wie man möglichst wenig Fremdstoffe aufnimmt (z.B. Blei, Cadmium, Schwefeldioxid, Nitrat, Benzpyrene und synthetische Lebensmittelfarbstoffe). Im Anschluß an Ausführungen zur Bedeutung eines ersten und zweiten Frühstücks werden Empfehlungen zur Energiezufuhr und zum Zuckerverzehr gegeben. Einen breiteren Raum nimmt die Behandlung der Schulmilch unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten ein (Eiweiß-, Calcium- und Vitamingehalt der Milch). Für Eltern folgen wertvolle Tips zur Frühstücksorganisation und praxisorientierte Empfehlungen für Nahrungsmittelkombinationen im Rahmen eines ersten und zweiten Frühstücks, während die Sensibilität von Lehrern dem Thema Ernährung gegenüber durch Beschreibungen von abgeschlossenen Schulprojekten und durch Filerverweise erhöht werden soll. Unter dem Slogan "Schulhausmeister - Meister des zweiten Frühstücks" werden Anregungen zu einem wünschenswerten Lebensmittelangebot in den Schulen gegeben. Schülern werden zur Initiation von Projekttagen ermuntert. Rezepte und Ideen sollen bei der Umsetzung, beispielsweise im Rahmen der Reform des Schulkiosks, helfen. Wie ein Mikrowellengerät gebaut ist, ob von diesen Geräten eine gesundheitliche Gefährdung ausgeht, warum Mikrowellen Lebensmittel erhitzen, welches Kochgeschirr mikrowelleneignet ist, wie Kochzeiten berechnet werden und wie "die Mikrowelle" in der Küche eingesetzt werden kann, dies alles erläutert das letzte Vorsorgeblatt. Insgesamt enthält das Medienset viele wichtige Informationen und nützliche Anregungen, das Thema Ernährung jugendlichen nahe zu bringen.

Gesundes Essen in der Pause

Herausgegeben von der Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V., Große Bleichen 23, 2000 Hamburg 36, Tel.: 040 / 35001483

Faltblatt, 10 Din-A5 Seiten, 1990

(1,- DM Schutzgebühr zuzüglich 2,10 DM Versandkosten)

Vor dem Hintergrund der Bedeutung verschiedener Nährstoffe für den menschlichen Organismus werden Nahrungsmittel genannt, die "...in einer gesunden Pausenverpflegung nichts zu suchen..." haben. Hierzu gehören Süßigkeiten, Weißmehlbrote, fette Wurstsorten, Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Cola-Getränke, Eßwaren und Getränke mit bedenklichen Zusatzstoffen sowie stark gesalzene Eßwaren. Gut für den Pausenkiosk sind, so läßt sich dem Faltblatt entnehmen, beispielsweise Milch- und Milchprodukte, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse sowie Frucht- und Gemüsesäfte. Es werden auch Empfehlungen zu warmen Mittagmahlzeiten gegeben. Darüber hinaus gibt es Tips für den Ein- und Verkauf von Nahrungsmitteln in Schulen. Abschließend werden Forderungen aufgestellt darüber, was sich im Unterricht und außerhalb des Unterrichts ändern sollte, um eine vollwertige Ernährungspraxis in den Schulen zu erreichen. Die Verbraucher-Zentrale Hamburg unterstützt derartige Bestrebungen, wie dem Faltblatt zu entnehmen ist, im Rahmen eines Arbeitskreises "Schule und Ernährung", mit einer Arbeitsmappe "Schule und Ernährung: Gesundes Pausenfrühstück", mit Broschüren und Unterrichtshilfen, Veranstaltungen für Schulklassen sowie durch Beratungs- und Informationsveranstaltungen.

Anders essen als bisher - Ernährungserziehung in der Schule

von Jürgen Forkel und Ralf Liedke

Herausgegeben von den Verbraucher-Zentralen Hamburg e.V. und Nordrhein-Westfalen e.V., erhältlich über die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V., Große Bleichen 23, 2000 Hamburg 36

Materialheft, 67 Seiten, 1989, 8,- DM

Das Materialheft beginnt, recht unkonventionell und erfrischend, mit authentischen Äußerungen zum Essen durch Vertreter verschiedener Bevölkerungsgruppen. Es folgen einführende Bemerkungen zum Titel des Heftes. Die Diskrepanz zwischen Überernährung einerseits und Fehlernährung andererseits wird aufgezeigt. Als theoretische Basis in der Ernährungslehre wird das Konzept der Vollwert-Ernährung favorisiert. Die Gründe hierfür sind nach Meinung der Autoren folgende: Die Vollwert-Ernährung "... reduziert Ernährung nicht auf ein reines Essen und Trinken, sondern stellt einen Lebenszusammenhang (Kultur, Soziales) mit bereit. Sie enthält kein starres Reglementarium mit Vorschriften und Verboten, sondern spricht stattdessen Hilfen und Empfehlungen aus, die der Schüler für sich selbständig ausformen muß. Sie fördert von daher beim Lernenden Aktivität und Tun, Kreativität und Selbstreflexion und bietet somit gute Voraussetzungen für die Entwicklung einer Selbständigkeit und Selbstverantwortung. Sie ermöglicht zudem eine behutsame und schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens und vermeidet so das Aufkommen von Ängsten, Unsicherheit und - als Konsequenz eines Scheiterns gutgemeinter Absichten - Frustration und Resignation. Sie fördert durch den Einbezug sozialer und ökologischer Aspekte ein ganzheitliches, vernetztes Denken und Handeln." Im Anschluß an diese idealistische Einschätzung werden Gedanken zu einer ganzheitlichen und lebenspraktischen Ernährungserziehung im Schulalltag geäußert. Im Klartext heißt dies, daß sich Lernaktivitäten an den Bedürfnissen der Schüler orientieren sollten. Darüber hinaus müssen sie handlungsorientiert sein und das "Erleben und Genießen" im jeweiligen Alltagsgeschehen fördern. Hierzu werden Grundüberlegungen, die die Planung, Initiierung und Durchführung solcher Lernprozesse erleichtern sollen, vorgestellt. Eine Ernährungsumstellung wird, diesen Ausführungen zufolge, als ein stufenartiger Selbsterziehungsprozeß verstanden, der folgende Stufen umfaßt: Schlüsselerlebnisse erfahren und "durchleben", eigenes Ernährungsverhalten bewußt machen, Ernährung umstellen und bewußte Ernährung leben sowie das Umfeld Stück für Stück verändern. Dieser Prozeß wird beispielhaft an alltäglichen Situationen verdeutlicht. Zu jeder Stufe werden konkrete inhaltliche Vorschläge und Literaturtips gegeben. Arbeitshilfen, Literaturempfehlungen mit Angaben zum Inhalt und ein Anschriftenverzeichnis mit wichtigen Adressen aus dem Ernährungsbereich, von Verbraucherorganisationen und anderen Informationsstellen bilden den Abschluß dieser durchdachten und empfehlenswerten Unterrichtshilfe für allgemein- und berufsbildende Schulen.

Was Hänschen nicht lernt...Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucher (AgV) e.V., Heilbachstraße 20, 5300 Bonn 1, Tel.: 0228/ 641011

Broschüre, 16 Seiten, 1984, 2,75 DM

Die Broschüre stellt zunächst relevante Ergebnisse des Ernährungsberichtes 1984 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) dar und skizziert. Vier angeschnittene Fallbeispiele jugendlichen Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens leiten über zum Experteninterview, in dem es um Nährstoffmangel und seine Auswirkungen geht. Problematisch stellt sich beispielsweise die Versorgung der Jugendlichen mit Vitamin B1 dar, weil einerseits die Aufnahme zu gering ist und andererseits Zigarettenrauchen und Alkoholkonsum einen Mehrbedarf notwendig machen. Im Anschluß an diese Ausführungen wird das Thema Körpergewicht angesprochen und eine Tabelle vorgestellt, die die Überprüfung des Körpergewichts von Kindern und Jugendlichen anhand von Referenzgewichten ermöglicht. Hieran schließt sich die Auflösung der Fallbeispiele vom Beginn der Broschüre an. Abschließend werden Informationen über Vitamine, Mineralstoffe, Süßigkeiten und Außenseiter-Diäten gegeben. Die Broschüre ist nüchtern und sachlich aufbereitet. Sie ist ausreichend, um ein Problembewußtsein zu initiieren, mehr aber auch nicht.

"Positiv" - Fit mit richtiger Ernährung

Herausgegeben von der Landesarbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung Baden-Württemberg e.V., Johannesstraße 75, 7000 Stuttgart 1, Tel.: 0711/ 627025

Broschüre, 8 Seiten, o.J.

(Versand hauptsächlich in Baden-Württemberg für .-80 DM pro Exemplar)

Die attraktiv aufgemachte Broschüre gibt einfühend Anregungen, um in der Schule ernährungsbewußtes Verhalten zu fördern. Es wird "eine Pausenbrot-Aktion mit Pfiff", die mit Eltern, dem Schulleiter und Lehrerkollegium einer Grund- und Nachbarschaftsschule durchgeführt wurde, vorgestellt. Ein wesentliches Ergebnis der Aktion: Erziehende müssen mit gutem Beispiel vorangehen, um den Kindern und Jugendlichen das Einüben und Festigen gesundheitsbewußter Ernährungsgewohnheiten zu ermöglichen und Ernährungsfehler erst gar nicht aufkommen zu lassen. Es folgen praxisorientierte Vorschläge für ein gesundes Pausenbrot und Ausführungen in bezug auf das Thema "Süßes" und zu einer vollwertigen Ernährung. Ein nährstoffbezogenes Rechenbeispiel verdeutlicht den ernährungsphysiologischen Unterschied zwischen 2 Stücken Marmorkuchen und einem geeigneten Pausenbrot. Im Rahmen von Getränkeempfehlungen zeigen plastische Illustrationen auf, daß im Durchschnitt 37 Stück Würfelzucker in einem Liter gängiger Limonaden bzw. wie wenig Fruchtgehalt in Nektaren und Saftgetränken enthalten ist. Auf der letzten Seite findet sich ein Test, der Fragen zum Inhalt der vorhergehenden Seiten und zum Ernährungsverhalten abfragt.

Fast Food - Essen auf die Schnelle

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AID) e.V., Postfach 200153, 5300 Bonn 2, Tel.: 0228 / 84990

Broschüre, 23 Seiten, 1989

(Versand von beliebigen Mengen nur gegen Potokosten.)

In der Broschüre geht es in erster Linie um die Bewertung der ernährungsphysiologischen Qualität von Fast Food-Produkten. Zu Fast Food zählen neben verschiedenen Burgern und Pommes frites auch Pizza, Gyros, Frikadellen, Kuchen, Fischbrötchen und Bratwürste. In der Broschüre werden zunächst Gründe für die Beliebtheit von Schnellrestaurants bei Jugendlichen genannt. Hervorstechend sind die ungezwungene Atmosphäre und die Funktion als sozialer Kontaktraum ohne Konsumzwang. Den weiteren Ausführungen zufolge sind Fast Food-Produkte nicht als solche ungesund, sondern nur deren übermäßiger Verzehr. Wie eine gesunde Ernährungsweise aussehen sollte, dies wird auf vier Seiten beschrieben. Eine Illustration verdeutlicht anschaulich den vorher erläuterten Begriff der "Nährstoffdichte". Vor dem Hintergrund von Angaben zum Energiegehalt ausgewählter Fast Food-Mahlzeiten und verschiedener Nährstoffdichten wird deutlich, daß diese Produkte nicht als vitamin- und mineralstoffreich bezeichnet werden können und daher weder regelmäßig als Zwischen- noch als Hauptmahlzeit geeignet sind. Allerdings "... Hamburger oder Pommes frites sind - pur - gelegentlich als Zwischenmahlzeit akzeptabel." Die abschließende Empfehlung lautet daher sinngemäß zu recht: Wer in einem Schnellrestaurant einen Hamburger oder Pommes frites isst, der sollte diese gezielt durch Milchprodukte, Salat oder Orangensaft ergänzen, um die Nährstoffdichte dieser Mahlzeit zu erhöhen. Außer vielen Daten enthält die Broschüre auch ein Rezept für einen "alternativen" Hamburger. Ein Literaturverzeichnis ermöglicht den tieferen Einstieg in das Thema Fast Food.

Ernährungs-Info 1 bis 7

Herausgegeben vom Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Baden-Württemberg, Kernerplatz 10, 7000 Stuttgart 10, Tel.: 0711/ 1262103 (Pressestelle)

lose Blattsammlung, 18 Seiten, 1990

Das Info Nummer eins stellt die Bedeutung der Ernährungserziehung für die kindliche Entwicklung heraus. Es folgen Ausführungen darüber, wie das Ernährungsverhalten gesundheitsorientiert wird und wie Eßprobleme entstehen, wenn Nahrungsmittel als Erziehungsmittel eingesetzt werden. Im zweiten Infoblatt geht es um die kindgerechte Kost bis zum vierzehnten Lebensjahr. Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Ballaststoffe und der Flüssigkeitsbedarf werden hier angesprochen. Am Schluß dieses Infos werden durchschnittliche Lebensmittelmengen, die den täglichen Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen decken, tabellarisch aufgeführt. Im dritten Blatt geht es um geeignete und ungeeignete Durstlöscher für Kinder und Jugendliche. Eine Liste von empfehlenswerten und ungeeigneten Getränken sowie Nahrungsmitteln für ein erstes und zweites Frühstück findet sich neben allgemeinen Erläuterungen zum Thema Frühstück im vierten Info-Blat. Süßigkeiten stellen den "Aufhänger" für das folgende Blatt dar. Die Themen sind hier: Konsumanreize, Zuckerverbrauch und Folgen hohen Zucker- und Süßwarenverbrauchs. Ein Appell an die Eltern lautet: "Süßigkeiten sind kein echter Ersatz für Zuwendung und Zuneigung." Übergewicht und Untergewicht von Kindern und Jugendlichen sind Gegenstand des Info-Blatts Nummer sechs, welches in Form einer Tabelle Empfehlungen für das Körpergewicht im Alter zwischen einem und vierzehn Jahren beinhaltet. Weitere Informationen und Ratschläge in bezug auf kindliches Übergewicht werden Eltern und übergewichtigen Kindern in Blatt sieben gegeben. Die Blätter sind unterschiedlich farbig, der Inhalt ist "unspektakulär" aufgemacht, sachlich und unaufdringlich. Sie eignen sich beispielsweise als Elterninformation auf entsprechenden Veranstaltungen.

Gut gekaut ist halb verdaut

Herausgegeben durch die AOK

Faltblatt mit Poster, 4 DIN-A4 Seiten, 1989

(Erhältlich über regionale AOK-Vertretungen)

Es wird ein Lebensmittelkreis vielfarbig, mit kurzen Erläuterungen für eine tägliche, bewußte Lebensmittelauswahl vorgestellt. Das Rezept für Blumenkohl-Lachs-Nudeln mit Kräutersauce wird durch ein appetitlich aussehendes Foto der Speise ergänzt. Das Poster zeigt in Form eines vielfarbigem, recht lustigen Cartoons die "Magensäfte bei der Arbeit".

Richtige Ernährung für junge Leute

Empfehlungen zu Nährstoffzufuhr, Lebensmittelverzehr und Mahlzeitenauswahl - und dazu viele Rezepte aus dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Heinstück 11, 4600 Dortmund 50 (Brünninghausen)

Broschüre, 19 Seiten, 1988

(Zur Zeit nicht erhältlich. Überarbeitete Ausgabe wird voraussichtlich vom IDIS in Bielefeld herausgegeben.)

Die Broschüre soll "...jungen Leuten zwischen 12-20 Jahren zeigen, daß eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit üblichen Lebensmitteln ohne aufwendige Rezepte möglich ist, daß sie Spaß macht und - was auch wichtig ist - daß sie gut schmeckt." Zu Beginn werden Nähr- und Wirkstoffe, deren Funktion und hauptsächlich Vorkommen in Nahrungsmitteln erläutert. In einer sich anschließenden Tabelle sind Lebensmittelgruppen, daraus empfehlenswerte bzw. weniger empfehlenswerte Lebensmittel und die Nährstoffe benannt, die hauptsächlich durch die jeweilige Gruppe geliefert werden. Es folgt eine Seite zur empfehlenswerten Energieverteilung auf 6 Mahlzeiten am Tag. Als pauschale Richtgröße für den täglichen Energiebedarf eines Jugendlichen werden 2400 kcal angegeben. Entsprechend der empfohlenen Energieverteilung folgen nun Rezeptvorschläge für das Frühstück (25 kcal%, ca. 600 kcal), eine erste Zwischenmahlzeit (10 kcal%, ca. 240 kcal), das Mittagessen (30 kcal%, ca. 720 kcal), eine zweite Zwischenmahlzeit (10 kcal%, ca. 240 kcal) und das Abendessen (25 kcal%, ca. 600 kcal). Die Broschüre ist äußerst nüchtern aufbereitet.

Zucker? - Nein Danke

Herausgegeben vom Bezirksamt Reinickendorf von Berlin, Abteilung Gesundheit und Umweltschutz - Gesundheitsamt -, Teichstraße 65, 1000 Berlin 51, Tel.: 030 / 4903338

Broschüre, 26 Seiten, o.J.

(Einzelstücke werden auf Anfrage abgegeben.)

Die Broschüre beginnt mit der dem Ernährungsbericht 1988 entnommenen Aussage, daß der Bundesbürger im Durchschnitt pro Kopf und Jahr ca. 36 kg reinen Zucker verbraucht. Das Anliegen der Schrift ist es nicht, "...Zucker generell zu verdammen, es geht...darum, das Bewußtsein beim Verbraucher zu schärfen und auf Alternativen hinzuweisen." Zunächst werden auf viereinhalb Seiten die Herkunft von Zucker, Zuckerarten, Verwendungsmöglichkeiten, die Themen Zucker und Karies, Übergewicht, Herz- Kreislaufkrankungen, "Zuckersucht", Alternativen zum Zucker und Entwöhnung vom Zucker angesprochen. Auf den weiteren Seiten erfolgt die farbige Abbildung von Lebensmitteln. Dem Bild des käuflichen Produktes wird auf jeder Seite der jeweilige Zuckergehalt plastisch illustriert gegenübergestellt. Eine optisch gelungene und eindrucksvolle Demonstration des beträchtlichen Zuckergehaltes beispielsweise von Obstkonserven, Apfelmus, Nußnougatcremes, Marmeladen, Limonaden, Fertigmüsli, Fruchtjoghurt und anderen Nahrungsmitteln.

2.2 Sport

2.2.1 Medien für Jugendliche

Es lebe der Sport

Info-Poster Bewegung

Hgb.: AOK, Bezugsadresse: WDV Wirtschaftsdienst, Lange Str. 13, 6000 Frankfurt/M.

Din A 2-Format

Auf der Rückseite eines lustigen Posters mit Comic-Szenen ohne inhaltliche Aussage wird in einem kurzen trocken-sachlich abgefaßten Text auf die Notwendigkeit sportlicher Aktivitäten eingegangen, um schon im Jugendalter frühzeitig Bewegungsmangelsymptomen vorzubeugen. Empfohlen wird ein ganzkörperliches Training, das die fünf Beanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination beinhaltet. In einer tabellarischen Übersicht wird zusätzlich bezogen auf einzelne Sportarten bzw. Sportartengruppen u.a. auf folgende Fragen eingegangen.

- Was bringt's für den Körper (leistungsphysiologische Aspekte)?
- Was bringt's außerdem (psychische und emotionale Aspekte)?
- Für wen geeignet (Berücksichtigung sportlicher Vorerfahrungen, gesundheitlicher Beeinträchtigungen, Übergewicht)?

Die fitte Schulklasse

Broschüre für Schüler der 7. und 8. Jahrgangsstufe

Hgb.: AOK und Bayerisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst, Bezugsadresse: AOK-Kindermagazin jojo, Lange Str. 13, 6000 Frankfurt /M,

12 Seiten

(Kostenlose Abgabe als Klassensatz.)

Die Broschüre ist für Schüler und Schülerinnen der Klassen 7 und 8 bestimmt, die an dem Klassenwettbewerb "Die fitte Schulklasse" teilnehmen wollen. Im Rahmen eines Klassenwettbewerbs sollen sich die Schüler und Schülerinnen für sechs Wochen ein persönliches Fitneßprogramm zusammenstellen und mit dem Lehrer /der Lehrerin einen Fitneßvertrag abschließen. Der Vertrag enthält die unverbindliche Verpflichtung zu einem regelmäßigen selbständigen Fitneßtraining außerhalb des Sportunterrichts. Durch einem Eingangs- und einem Ausgangstest sollen die Schüler und Schülerinnen die Wirkung des regelmäßigen Sporttreibens feststellen können. Die Broschüre enthält Vorschläge zur Aufstellung des Fitneßprogramms. Es soll dem Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit/Kreativität und Entspannung dienen sowie zu einem gesünderen Ernährungsverhalten führen. Für die Einzelteile des Bewegungsprogramms werden die physischen und psychischen Trainingseffekte jugendgemäß beschrieben, geeignete Sportarten vorgestellt und Einzelübungen detailliert erläutert. Im einzelnen werden behandelt,

für das Ausdauertraining: Laufen, Schwimmen, Radfahren,

für das Krafttraining: Einbein-Kniebeuge, Teil-Sit-up, Beugehang, Knieliegestütz/Liegestütz, Brett,

für das Beweglichkeitstraining: Dehnungsübungen,

für das Gewandtheits-/Kreativitätstraining: Jonglieren, Seilspringen, Ballartistik,

für das Entspannungstraining: Anspannung-Entspannung, Autogenes Training, Beruhigungsatmung.

Durch die Darstellung verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten der Übungen wird die Auswahl individuell angemessener Bewegungsmöglichkeiten erleichtert und versucht, möglichen Überforderungen vorzubeugen und fehlerhafte, gesundheitsgefährdende Ausführungsformen zu vermeiden. Durch die graphische Gestaltung, die Verwendung von Comic-Figuren und den Vierfarb-Druck ist die Broschüre ansprechend aufgemacht. Wünschenswert wären Anregungen, wie die Schüler und Schülerinnen ihre Fitneßprogramme außerhalb des Schulunterrichts mit anderen zusammen durchführen könnten, um die Motivation durch positive Grupeerlebnisse zu erhöhen.

2.2.2 Medium für Multiplikatoren**Die fitte Schulklasse**

Lehrerinfo

Hgb.: AOK und Bayerisches Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst, Bezugsadresse: AOK-Kindermagazin jojo, Lange Str. 13, 6000 Frankfurt /M,

12 S., Din A 4

(Kostenlose Abgabe als Klassensatz.)

Das Info ist Begleitmaterial für Sportlehrer und -lehrerinnen, die mit 7. und 8. Klassen an dem Klassenwettbewerb "Die fitte Schulklasse" teilnehmen wollen. Bei dem Wettbewerb sollen die gesundheitsorientierten Fitneßfaktoren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit/Kreativität, Entspannung und Ernährung theoretisch und praktisch zum Unterrichtsgegenstand werden. Ziel ist, die Schüler und Schülerinnen zu einem regelmäßigen selbständigen Fitneßtraining außerhalb des Schulunterrichts zu motivieren. Das Info gibt Anregungen, wie in ca. 4 Unterrichtseinheiten in das Fitneßtraining eingeführt werden kann und wie mit den Schülern und Schülerinnen ein Eingangstest durchzuführen ist. Danach sollen die Schüler und Schülerinnen einen Fitneßvertrag mit einem persönlichen Fitneßprogramm abschließen, das sie über sechs Wochen absolvieren wollen. Der Klassenwettbewerb endet mit einem Abschlußtest, bei dem nicht in erster Linie die absolute Leistung im Vordergrund steht. Vielmehr sollen die Schüler und Schülerinnen lernen, sich selbst zu beurteilen und erkennen, daß regelmäßiges Training rasch zu einer Fitneßverbesserung führt. Die Abschnitte zu den Einzelteilen des Bewegungsprogramms enthalten Hinweise zu den Gestaltungsmöglichkeiten verschiedener Sportarten und Übungen, erläutern den Trainingseffekt und weisen auf fehlerhafte, gesundheitsgefährdende Ausführungsformen hin. Im Vergleich zu der detaillierten Beschreibung des sportlichen Fitneßprogramms fallen die methodisch-didaktischen Hinweise zur Behandlung des Themas Ernährung im Sportunterricht sehr kurz aus.