

Es gilt das gesprochene Wort

Einführung

oder **warum sich das Engagement für eine gesunde Ernährung lohnt**

anlässlich der Verleihung des Dr. Rainer Wild-Preises 2005
an die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule, Wiesbaden
durch die Dr. Rainer Wild-Stiftung, Stiftung für gesunde Ernährung,
Heidelberg, 10. Juni 2005

Dr. Gesa Schönberger
Dr. Rainer Wild-Stiftung, Heidelberg

Fast jedes vierte Kind, jeder zweite Erwachsene ist zu dick. Nur noch wenige Menschen können kochen ohne Fertigprodukte zu verwenden. Unsere Lebensmittel sind uns fremd, Handel und Lebensmittelindustrie scheinen übermächtig. Essen wirkt bedrohlich, anstatt Genuss und Wohlbefinden zu liefern, Geselligkeit zu schaffen. Ist unsere Esskultur auf dem Weg ins Chaos?

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“ Wir müssen bei den Kindern ansetzen, darüber sind sich weitgehend alle gesellschaftlichen Gruppen einig: Aber wie?

Das Angebot steuern, die Sinne und Fertigkeiten schulen, die Bildung verbessern. Das sind die drei wesentlichen Lösungsansätze in der aktuellen Diskussion. Dazu kommt die Notwendigkeit, zum Thema Übergewicht von Kindern aktiv zu werden: Therapieprogramme für übergewichtige Kinder; Präventionsprogramme für alle anderen. Es gibt also viel zu tun.

Es gibt schon verschiedene gute Konzepte und Lösungsansätze, die sich jedoch noch auf den Ebenen der Wissenschaft, der Ministerien oder von Gesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bewegen.

Wo jedoch eigentlich gehandelt werden muss, ist in den Kindergärten, Kindertagesstätten und Schulen des Landes. Doch stehen diese immer noch vor immensen ungünstigen Rahmenbedingungen (fehlende Finanzierung, generelle Überlastung der Lehrer, fehlender Raum etc.). Von einer Lösung der Probleme sind wir jedoch noch weit entfernt. Derzeit hilft nur die eigene Aktivität, das Eigenengagement der Schulen, Kindergärten und Tageseinrichtungen.

Wie kann sich hier eine Stiftung, wie die Dr. Rainer Wild-Stiftung einmischen?

Zum Beispiel indem wir Fortbildungen für Lehrer anbieten, indem wir Lobbyarbeit betreiben, in der Politik, lokal, im Land, beim Bund oder indem wir einen hochdotierten Preis, wie den Dr. Rainer Wild-Preis, vergeben und damit auf Vorbildliches aufmerksam machen.

Tatsache ist, dass ein für die Gesundheit günstiges Verhalten (gesunde Ernährung, Verzicht auf Rauchen und Alkohol, moderate körperliche Aktivität u.a.) nur selten isoliert vorkommt. *Health habits tend to cluster in patterns* (Prof. Dr. Marion Nestle; USA). Es ist ein Wertepaket, das sich hier beobachten lässt, eines das nicht immer neu geschnürt werden muss, sondern das in unserem Kulturkreis logisch zusammengehört.

Interessanterweise läuft die Initialzündung für ein gesundheitsförderndes Verhalten oft über die Umstellung auf eine gesunde Ernährung. Essen ist etwas enorm Prägendes und zugleich Konservatives. Wir essen gerne, was wir gewohnt sind zu essen. Also kommt es darauf an, *was* wir gewohnt sind. Es kommt darauf an, an *was* wir unsere Kinder gewöhnen. Wir kaufen und essen meist das, was wir kennen. Langfristige Veränderungen unserer gewohnten Ernährung fallen uns so schwer, dass wir immer wieder zu alten Geschmacks- und Verhaltensmustern zurückkehren.

Gerade deshalb ist die Prägung in der Kindheit so wichtig – ist es wichtig, dass wir für unsere Kinder Vorbilder sind und dass wir Ihnen Zeit und Raum für Übung bieten. Übung führt zu Routine, Routine schafft Sicherheit im Umgang mit den Dingen – auch beim Essen. Das betrifft insbesondere den Geschmack. Der Altmeister der Profiküche Eckart Witzigmann hat einmal treffend formuliert, *wir legen uns mit dem täglichen Essen ein Geschmacksarchiv an.*

Aber es ist nicht nur das Training der Sinne, das gesunde Ernährung begründet. Auch das Wissen über die Dinge in der Ernährung scheint ein wichtiger Faktor zu sein. Viele Studien zeigen übereinstimmend, dass sich besser ausgebildete soziale Schichten gesünder ernähren und ein allgemein größeres Gesundheitsbewusstsein haben. Nicht zuletzt ist Essen ein Stück Lebensqualität.

Wir haben also gute Gründe, uns um eine gesunde Ernährung zu kümmern. Der Verweis auf die schlechte „Futterverwertung“, d. h. auf die genetische Disposition, reicht als Erklärung nicht aus, für die rapide steigende

Zahl übergewichtiger Personen in unserem Land. Auch die abnehmende körperliche Aktivität kann dieses allein nicht erklären – nachgewiesen in den USA. Mit Fokus auf das Übergewicht bleibt eines übrig: eine dauerhafte energetische Überernährung, der wir sinnvoll begegnen müssen.

Es lohnt sich also, dass wir uns als Dr. Rainer Wild-Stiftung, dass sich die Sophie-und-Hans-Scholl-Schule, Wiesbaden und viel andere Schulen des Landes bereits für eine gesunde Ernährung engagieren.

Der Vorstand und das Kuratorium der Dr. Rainer Wild-Stiftung haben beschlossen, der Sophie-und-Hans-Scholl-Schule, Wiesbaden den Dr. Rainer Wild-Preis 2005 zu verleihen, weil sie anderen als Vorbild dienen kann und soll. Die Schule hat mit ähnlichen wie den genannten, z. T. sehr ungünstigen Rahmenbedingungen zu kämpfen. Nach wie vor müssen Teile der Schüler, Eltern und Lehrerschaft, nicht zuletzt die zuständigen übergeordneten Stellen in Schulamt, Oberschulamt, Kultusministerium gleichermaßen vom Sinn ihres Tuns überzeugt werden. Die Schule ist dennoch schon weit fortgeschritten im Prozess der Profilbildung als gesundheitsfördernde Schule mit einem Schwerpunkt auf gesunder Ernährung. Das ist kein kurzfristiges Modellprojekt, sondern eine langfristige Orientierung. Damit sichert sie Zukunft – der Schüler und der Schule. Das ist in der Tat vorbildlich und förderungswürdig.

Das Preisgeld wird der Schule helfen, ihren eingeschlagenen Weg fortzusetzen – doch nicht allein. Der Preis hat auch einen immateriellen Wert, der sich über die gewonnene öffentliche Aufmerksamkeit und Bekanntheit ausdrückt. Er wird Türen öffnen und Mitstreiter beschenken. Und er soll Mut machen, diesen Weg weiter zu gehen, insbesondere denen, die die Verantwortung tragen.

Der Sophie-und-Hans-Scholl-Schule, Wiesbaden herzlichen Glückwunsch zum Dr. Rainer Wild-Preis 2005.