



Interview mit Sarah Wiener und Prof. Dr. Viviane Scherenberg

Fachgespräch zum Thema
Gesunde Ernährung
zwischen Wissenschaft und Praxis

Interview mit Frau Sarah Wiener von der Sarah-Wiener-Stiftung und Prof. Dr. Viviane Scherenberg von der APOLLON Hochschule Im Rahmen des 23. Bremer Kindertages wurde Frau Wiener der Kinder-Oskar verliehen. Frau Wiener hat 2007 die Sarah-Wiener-Stiftung ins Leben gerufen. Das Anliegen der Sarah-Wiener-Stiftung ist es, Kindern dabei zu helfen sich gesünder zu ernähren und vor allem genießen zu lernen. Da Frau Wiener persönlich auf dem Kindertag dabei war, hat der LBSV (vertreten durch Daniela Bessen, Landesvorstand Gesundheitsförderung) diese Gelegenheit genutzt, um ein gemeinsames Fachgespräch mit Wissenschaft und Praxis mit Frau Wiener und Frau Prof. Dr. Scherenberg (Dekanin Prävention und Gesundheitsförderung) zu führen.

Frau Wiener, was hat Sie dazu veranlasst, vor fünf Jahren Ihre Stiftung ins Leben zu rufen?

Sarah Wiener: Für mich gab es keinen konkreten auslösenden Moment. Ich habe einfach festgestellt, dass ich mit der Ernährungssituation, die mich umgibt, nicht einverstanden bin. Ich habe mir die Frage gestellt: Was kann ich tun? Nur Kritisieren ist ja immer einfach. Zusammen mit ein paar Anderen, zum Beispiel Alfred Biolek, kam ich dann auf die Idee, eine Stiftung zu gründen, um Kindern Kochen beizubringen. Um Nachhaltigkeit zu gewährleisten, bilden wir Lehrer und Erzieher als Genussbotschafter aus, die dann mit den Kindern in ihren Kindergärten und Schulen kochen. Dabei bekommen sie von uns ein auf Herz und Nieren geprüftes Konzept mit allen Materialien. Der Geschmack bildet sich in einem sehr frühen Alter aus. Also je eher Kinder in den Kontakt mit frischen und naturbelassenen Lebensmitteln kommen, desto größer die Chance, ihnen langfristig und auch als Erwachsene die Lust und den Genuss an einer gesunden Ernährung zu vermitteln. Doch Essen fängt nicht mit Kochen an. Ernährungssouveränität bedeutet, dass man weiß, was man isst, dass man Lebensmittel beurteilen kann. Wir wollen Kinder auch an die Ursprünge des Essens heranzuführen. Also organisieren wir mit Unterstützung des Bundeslandwirtschaftsministeriums auch Fahrten zu Bio-Bauernhöfen, was sich als richtig und wichtig herausgestellt hat. Viele verstehen da zum ersten Mal, woher ihr Essen überhaupt kommt, dass eine Kartoffel unter der Erde wächst oder dass eine Bratwurst aus Schweinen gemacht wird. Wir unterstützen außerdem noch das Anlegen von Schulgärten. Die Kinder sollen erleben, wie es ist, einen Samen zu pflanzen, dann zu sehen, wie etwas wächst und am Ende festzustellen, dass man das Ergebnis sogar essen kann...

Frage an Frau Wiener: Wie sieht es aus mit dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Selbstwahrnehmung?

Sarah Wiener: Das Wichtigste, was ein Mensch hat, ist sein Körper und die Eigenverantwortung über sich selber. Wenn man nicht die Kontrolle über seinen Körper hat, wird man wahrscheinlich über nichts in seinem Leben Kontrolle haben. Immer mehr Menschen haben immer weniger Ahnung von Ernährung. Sie sind nicht in der Lage, aus frischen Zutaten eine einfache Mahlzeit zuzubereiten. Also können sie nicht mehr selbst bestimmen, was sie essen.

Sie sind auf die Fertigprodukte angewiesen, die Ihnen die Lebensmittelindustrie auf-tischt. Ich will Kindern das Wissen und die Fertigkeiten vermitteln, um sich selbstbe-stimmt und bewusst ernähren zu können. Damit bekommen sie automatisch ein Ge-fühl dafür, welche Nahrung ihnen gut tut und welche nicht.

Frage an Frau Wiener: Wie ist die Rückmeldung der Genussbotschafter? Über welche Erfahrungen wird Ihnen berichtet?

Sarah Wiener: Wir evaluieren sowohl die Weiterbildungen, die wir machen, als auch die Kochkurse, die unsere Genussbotschafter organisieren. Da bekommen wir regel-mäßig Rückmeldung. Tatsächlich haben wir schon erschreckende Erfahrungen ge-macht, was Kinder über Essen und Kochen wissen beziehungsweise nicht wissen. Da ist das einzige Küchengerät, was ein Kind nennen kann, die Mikrowelle. Tomaten und Äpfel kennen die Kinder normalerweise. Aber zum Beispiel Sellerie oder auch einfa-che Kräuter wie Petersilie und Dill können sie nicht benennen oder bei Geschmacks-spielen erraten. Unsere Lehrer erzählen uns aber auch tolle Sachen, wie es sich eine Werbeagentur nicht besser ausdenken könnte. Es passiert teilweise Erstaunliches: Verhaltensauffällige Kinder verhalten sich in den Kochkursen sozial verträglich. Sie erhalten hier Anerkennung und haben Erfolgserlebnisse. Miteinander Kochen gene-riert ja mehr als nur gegen Fehlernährung anzugehen. Es beinhaltet Feinmotorik, Tei-len, Kreativität, Selbstwertgefühl, Ausprobieren, miteinander kommunizieren. Werte von denen wir uns wünschen, dass wir so miteinander umgehen. Die Kinder erfahren Freude und Stolz. Unser Idealismus gründet sich auf dem Idealismus von anderen. Deswegen bin ich u.a. heute hergekommen, um mich bei unseren Genussbotschaftern zu bedanken. Menschen, die zum Teil ihre Freizeit opfern, um den Kindern etwas Gu-tes zu tun. Für mich es schön zu merken, dass ich nicht alleine bin. Es gibt sehr viele soziale Menschen, die sich engagieren, die etwas freiwillig machen.

Frau Prof. Dr. Scherenberg, wir haben nun einiges zum Thema Ernährung und Prävention erfahren. Was sind aus Ihrer Sicht weitere relevante Aspekte?

Prof. Dr. Viviane Scherenberg: Eine gesunde Ernährung ist zweifelsohne sehr wichtig für die Gesundheit von Kindern. Daher gilt Frau Wiener mein größter Respekt für das Engagement im Bereich der Kinderernährung und ihre Weitsicht. Bezüglich Ihrer Fra-ge möchte ich eines vorausstellen: Wenn wir über Gesundheit von – großen und klei-nen Menschen - sprechen, dann gibt es grundsätzlich drei Ebenen: die soziale, kör-perliche und seelische Gesundheit. Alle Ebenen hängen eng miteinander zusammen. Sprechen wir über Prävention, so sprechen wir klassisch über vier Handlungsfelder: Stress, Sucht Bewegung und natürlich Ernährung. Grundsätzlich ist indes ein ganz-heitlicher Ansatz von großer Bedeutung, denn alles ist sehr eng miteinander verknüpft. Lassen Sie mich das kurz an einem Beispiel verdeutlichen: Wir wissen aus Studien, dass Kinder immer mehr Zeit vor dem Computer oder dem Fernseher verwenden, als draußen mit ihren Freunden zu spielen. Das ist eine traurige Entwicklung, denn das heißt auch: Kinder bewegen sich nicht nur weniger und die körperliche Gesundheit leidet, sondern auch die Sozialkompetenz nimmt ab, wenn Kinder nur noch von dem Computer ohne menschliche Interaktion aufwachsen - und damit leidet auch die sozia-le Gesundheit. Diese bringt uns dann direkt zum nächsten Feld: Stress und Mobbing in der Schule und das vierte Handlungsfeld Sucht. Sprich wenn Kinder sich weniger bewegen, haben sie tendenziell auch schlechtere Essgewohnheiten und bei Übergewicht sind sie ggf. durch Hänseleien einem höheren Stresspegel ausgesetzt und neigen stärker dazu später ein negatives Suchtverhalten aufzuweisen. Erschreckender-weise wächst hierzulande jedes vierte Kind in einem Elternhaus auf, in dem ein Eltern-teil Raucher ist oder nach anderen Substanzen süchtig ist. Ich möchte daher an dieser Stelle den Ansatz von Frau Wiener positiv würdigen und kann ihr nur beipflichten: Die Vermittlung von Handlungs- und Alltagskompetenzen ist enorm bedeutend - nicht nur bei der Ernährung. Desto früher wir ansetzen, umso besser. Grundsätzlich geht es bei Kindern darum, Lebens- und Gesundheitskompetenzen zu vermitteln.

Sarah Wiener: Das Problem ist, dass „gesund essen“ wie eine Drohung klingt. Stattdessen ist es wichtig zu vermitteln, dass der wahre Genuss immer gesund ist. Frisches, reifes und saftiges Obst, regionale Lebensmittel. Man fühlt sich damit gut genährt. Die Kinder können ihren Körper spüren und erfahren über ihre Eigenwahrnehmung Freude darüber, dass sie sich bewegen können und nicht nur schwer und behäbig vorankommen.

Prof.Dr.Viviane Scherenberg: Hier können wir meines Erachtens von der Werbung eine Menge lernen. Wie wir z.B. den „Genuss“ für gesunde Ernährung den Kindern „schmackhaft“ machen. Leider sind wir in der Prävention lange Zeit den falschen Weg gegangen mit Angstappellen. Denn seien wir ehrlich, Prävention und Gesundheitsverhalten ist für uns Erwachsene oft mit Verzicht oder Abstinenz assoziiert und einem „ich muss“, statt „ich will“. Das hat einen Grund: Leider wurde bis dato bei Präventionskampagnen viel mit Vermeidungszielen - sprich mit Verboten (z.B. Nicht-Rauchen) gearbeitet. Da das Gehirn allerdings das Wort „nicht“ nicht bildlich umsetzen kann, eher kontraproduktiv. Der Effekt, es erscheint automatisch vor unserem Auge eine Zigarette und damit das Objekt der Begierde. Man sollte daher mit positiven Annäherungszielen arbeiten, also das was wir erreichen bzw. was wir haben möchten: z.B. Genuss, Freiheit. Dies müssen wir in den Kontext Gesundheit stellen, die klassische Werbung macht es uns sehr gut vor und weckt in uns Bedürfnisse, die wir noch gar nicht kannten. Das sollten wir uns anschauen und nicht die negativen Auswirkungen z.B. von schlechter Ernährung in den Mittelpunkt stellen, sondern die positiven Gefühle, die wir empfinden, wenn wir uns gesund ernähren und genießen. Gesundheit muss sozusagen „Spaß“ und positive Emotionen auslösen und nicht mit dem erhobenen Zeigefinger Angstappelle auslösen, die nur kurzfristig wirksam sind.

Sarah Wiener: Ein Tipp von mir: Kaufen Sie nichts, was im Fernsehen beworben wird. Wann gab es je Werbespots für Grundnahrungsmittel wie Äpfel oder Birnen? Beworben werden in der Regel stark verarbeitete, zuckerhaltige, zu süße, zu fettige Lebensmittel, die wir ansonsten gar nicht kennen oder kaufen würden.

Vielen Dank für das Interview.

