



**Einige Anmerkungen zum
GRÜNBUCH
Förderung gesunder Ernährung und
körperlicher Bewegung: eine
europäische Dimension zur
Verhinderung von Übergewicht,
Adipositas und chronischen Krankheiten**

Grundsätze für politische Maßnahmen

Das Grünbuch setzt den Schwerpunkt auf Kinder und Jugendliche (V3) und auf Maßnahmen am Arbeitsplatz (V4). Alte Menschen und Menschen, die zu Hause Familienverantwortung tragen, sollten dringend ebenfalls in alle Überlegungen dieses Grünbuchs einbezogen werden.

Darüber hinaus geben wir folgende Anregungen für die grundsätzlichen politischen Maßnahmen:

Alle Maßnahmen der Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung müssen sich daran messen lassen, ob sie dem grundsätzlichen Anspruch der Barrierefreiheit und Zugänglichkeit für alle Bürger entsprechen. Aus der Sicht der Caritas ist dabei darauf zu achten, dass z.B. für Familien und Personen, deren Teilhabemöglichkeiten eingeschränkt sind (etwa durch geringes Einkommen, durch schwierige Wohnsituationen, durch soziale Probleme, durch psychische, körperliche oder geistige Behinderungen oder durch Migration), der Zugang besonders gefördert wird.

Wenn Maßnahmen für alle zugänglich sein sollen, dürfen für einkommensschwache Personen und Familien keine zusätzlichen Kosten entstehen. Die Maßnahmen sollten in bestehende Angebote der sozialen Versorgung und Betreuung eingebunden sein, um möglichst zielgerichtet Menschen zu erreichen.

Es sollte beachtet werden, dass gesunde Ernährung und körperliche Bewegung nur ein Teil der Gesundheitsförderung ist. Der Umgang mit Belastungen und Stressmanagement sind weitere wesentliche Faktoren. Eine angemessene Stressverarbeitung im Alltag korreliert z.B. mit dem Bluthochdruck in ähnliche Weise wie die Ernährungsgewohnheiten. Existenzsichernde Maßnahmen (z.B. ein gesellschaftlich garantiertes Grundeinkommen, Maßnahmen zur Reduktion und Umverteilung der Arbeitszeit, Finanzierung der staatlichen Ausgaben durch Verbrauchssteuern statt durch Steuer auf Erwerbseinkommen) tragen ebenfalls zur Gesundheitsförderung bei.

Die Stärkung der regionalen Produktvermarktung kann ein

Bewusstsein für den Wert der Nahrungsmittel fördern. Politik sollte Einfluss nehmen auf die teilweise unwahren und unlauteren Werbemaßnahmen und Etikettierungen (mit 0% Fett wird geworben, die 15 % Zucker sind kaum erkennbar deklariert).

Mit den Maßnahmen der Etikettierung von Lebensmitteln, von Aufklärung, Wissensvermittlung usw. erreicht man zwar nur eine spezifische Gesellschaftsschicht. Sie kann sich eine relativ gesundheitsbewusste Ernährung leisten. Bildungsferne Gruppen können dennoch mittelbar davon profitieren, weil das Konsumentenverhalten Auswirkungen auf die Lebensmittelindustrie hat.

Die Körperfülle (und das Leibkonzept) ist auch ein kulturell verankertes Konzept. In Teilen von Kulturen gilt es als schön und Zeichen von gesund (und bei Frauen als Zeichen von Gebärfähigkeit) eine große Körperfülle zu haben. Die ist bei Aufklärungskampagnen zu berücksichtigen.

Schließlich weisen wir darauf hin, dass dieses Grünbuchs im Hinblick auf Gesundheitsförderung das Paradigma einer einseitigen Risikobetrachtung anwendet und Gesundheit als einen Zustand sieht, der von zwei wesentlichen Faktoren gefährdet wird: Übergewicht und mangelnde Bewegung. Gesundheitsförderung kann auch in anderer Weise auf der Grundlage des Modells der Salutogenese (Antonovsky) beruhen. Dass sehr viele Menschen ständig vielen Krankheit verursachenden Stressoren ausgesetzt sind und sich dennoch gesund fühlen, lässt sich auf individuelle Bewältigungsstrategien zurückführen. Das Gefühl der Übereinstimmung (sense of coherence) und Allgemeine Widerstandskräfte (generalized resistance resources) beschreibt Antonovsky als wesentliche Faktoren, die die Antwort auf die Frage geben, wie wir es fertig bringen, gesund zu bleiben. („The origins of health are to be found in the sense of coherence“.¹)

Antwort auf die Fragen, zu denen die Kommission Beträge sucht

Wir gehen nachfolgend nur auf den Teil der Fragen ein, den wir für besonders wichtig halten.

Beiträge anderer Politikbereiche

Im Rahmen **Bildungspolitik** muss die Frage eines gesunden Verpflegungsangebotes in Kindertagesstätten und Schulen in die Lehrpläne und die Didaktik einbezogen werden: Gesunde Ernährung ist ein Bildungsinhalt.

Sozialarbeit und Pflege müssen bei den Leistungen der **sozialen Sicherung** für alte, kranke und behinderte Menschen die Regelungen zur Verpflegung beachten.

Wie kann das Programm dazu beitragen, unter Entscheidungsträgern, Angehörigen der Gesundheitsberufe, den Medien und der breiten Öffentlichkeit das Bewusstsein dafür zu stärken, wie sehr gesunde Ernährung und körperliche Bewegung zur Verringerung des Risikos chronischer Krankheiten beitragen können?

Ein Programm zur Förderung gesunder Ernährung muss präventiv einsetzen. Ein Bewusstsein hierfür erst bei Gesundheitsberufen anzusetzen ist folglich zu spät. Bereits bei Kursen zur Geburtsvorbereitung (Ernährung der schwangeren Mutter; aber auch Versorgung des Säuglings) sollte das Thema mit einfließen. In Diensten und Einrichtungen (Krabbelgruppen; Kindertagesstätten; Schulen; Wohngruppen) muss der gesunden Ernährung eine größere Aufmerksamkeit zukommen. Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und die Aktivierung der Bewegungsfreude von Kindern und Jugendlichen müssen integrativer Bestandteil pädagogischer Konzepte werden. Dringend zu vermeiden sind aber auch Aktivitäten, die zwar Adipositas „bekämpfen“ und dafür aber ein Bild der Körperlichkeit propagieren, die **Essstörungen** fördert (Anorexie etc.).

Folgende Forschungsthemen halten wir für sinnvoll:

- Bedeutung der Ernährung und Bewegung bei Kindern mit Mehrfachbehinderungen
- Ernährungsstatus: Altersbedingte Veränderungen bei hochaltrigen Menschen
- Ernährung und Bewegung in ihrem Kontext der individuellen Alltags- und Lebensgestaltung und hier besonders bei belasteten Bevölkerungsgruppen (soziale Schwierigkeiten, Behinderungen): Wie können Verhaltensänderungen wirklich im Alltag verankert werden?
- Welchen Einfluss hat Ernährung und Umfeldfaktoren auf die "Volkskrankheit der Zukunft" Demenz?

Unterstützung von Verbraucher

Wissen rund um das Thema gesunde Ernährung und praktische Erfahrungen in der Zubereitung von Mahlzeiten müssen in den Bildungskonzepten auf allen Ebenen der schulischen Bildung verpflichtend eingebunden sein. Maßnahmen der Familienförderung müssen auch den Bereich der Versorgung in den Blick nehmen.

Für die Verpflegungsangebote in Schulen, sozialen Einrichtungen u.ä. sind Leitlinien für ein gesundes Verpflegungsangebot zu entwickeln. Wir verweisen auf das Konzept in Deutschland zur Schulverpflegung (Rahmenkriterien für das Verpflegungsangebot in Schulen. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dem Ökologischen Großküchen Service (ÖGS) und den Verbraucherzentralen). Ein förderndes Verpflegungsangebot muss einfach erlebt werden. Pädagogische Angebote und die Verpflegungsangebote müssen das gleiche Ziel verfolgen. Wir empfehlen eine aufsuchende Verbraucherberatung und deren feste Verankerung im Gesundheitssystem (z.B. durch eine Familiengesundheitsschwester) wie sie beim Konzept des präventiven Hausbesuchs vorgeschlagen wird.

Public – Private Partnerships

Wir empfehlen die Einbindung der Berufsgenossenschaften.

Schwerpunkt Kinder und Jugendliche

Schon lange weiß man um den Zusammenhang und die Abhängigkeit von motorischer Entwicklung mit den Fähigkeiten der Wahrnehmung, des Denkens und der Sprache. Hier ist jedoch anzumerken, dass eine Intervention, die erst mit dem Eintritt in die Schule ansetzt, wesentlich verspätet ist. Kinder sind dann i.d.R. bereits 6 Jahre alt. Aktionen zur Gesundheitsförderung müssen, um wirksam zu sein, bereits in Krippen und Krabbelstuben und in vorschulischen Einrichtungen ansetzen, zumal hier auch wesentlich mehr Kinder ganztags betreut werden wie in Schulen.

Eine ganz besondere Aufmerksamkeit sollte darüber hinaus auch der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen gelten, da deren Entwicklung (gesundheitlich und motorisch) nicht selten verzögert bzw. gefährdet ist. Kinder und Jugendliche mit Behinderungen sind häufig - bedingt durch die Behinderung - in ihrer Motorik und Bewegung eingeschränkt und in besonderem Maße von Übergewicht und Adipositas gefährdet. In Kombination mit ungesunder Ernährung kann dies zu chronischen Krankheiten und gesundheitlichen Schädigungen führen

Gesundheitliche Aufklärung am Arbeitsplatz

Wir verweisen auf Konzeptionen zur Fortbildung der Leitungsverantwortlichen in den Küchen und der Küchenmitarbeiter(innen) und z.B. auf die bundesdeutsche Kampagne der Deutschen Gesellschaft für

Ernährung "Fit im Alter", des Bundesministeriums für Verbraucherschutz „fit kid“, aber auch Fortbildungen zur Entwicklung einer Esskultur für bestimmte Zielgruppen wie z.B. durch den Heimkoch, wie er von Markus Biedermann entwickelt wurde. Verschiedene Institutionen, wie Schulen, Mensen, Altenheime oder Krankenhäuser können sich in ihrer Nachbarschaft vernetzen und gesünderes Mittagessen anbieten statt Pausensnacks.

Ungesunde Lebensgewohnheiten

Viele „ungesunde“ Lebensmittel haben einen hohen Prestigewert und werden deshalb gekauft. Oft fehlen auch die Kenntnisse, wie Grundnahrungsmittel zu verarbeiten sind. Alltags- und Haushaltsführungskompetenzen sind nicht vorhanden.

Nach welchen vorbildlichen Verfahren können Kinder zu regelmäßiger körperlicher Bewegung in den Schulen veranlasst werden?

Bedingt durch die Veränderungen von Lebenswelten, Familienstrukturen und soziale Rahmenbedingungen werden von den pädagogischen Mitarbeiter(inne)n umfassende Handlungskompetenzen für Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsarbeit erwartet und gefordert. Aspekte der Förderung gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung werden dagegen noch zu sehr bei der Ausbildung vernachlässigt oder zu selten die Regelcurricula aufgenommen.

Welche Maßnahmen sind erforderlich, um Umfeldler zu schaffen, die der körperlichen Bewegung förderlich sind?

Städtebauliche Gesamtkonzepte und Konzepte von Wohnumfeldern, die Eigenaktivitäten von Kindern und Jugendlichen zulassen (z.B. Abenteuerspielplätze) und Treffpunkte für alle Kinder eines Gemeinwesens darstellen. Um Bewegungsarmut und Bewegungslosigkeit von Kindern zu begegnen, erfordert es Konzepte, die die Bewegung in den Mittelpunkt der pädagogischen Arbeit stellt. Konzepte hierzu sind vorhanden und erprobt, wie z.B. das Konzept des „Bewegungskindergartens“.

Die Körperfülle (und das Leibkonzept) ist auch ein kulturell verankertes Konzept. In Teilen von Kulturen gilt es als schön und Zeichen von gesund (und bei Frauen als Zeichen von Gebärfähigkeit) eine große Körperfülle zu haben. Die ist bei Aufklärungskampagnen zu berücksichtigen. Menschen mit Migrationshintergrund haben andere Rezeptionsgewohnheiten im Hinblick auf Kampagnen und Aufklärung. Aufklärungsangebote müssen kultursensibel angelegt sein.

In diesem Zusammenhang steht auch das Problem, dass Mädchen mit einem bestimmten kulturellen und/oder religiösen Hintergrund nicht am Schulsport teilnehmen dürfen oder wollen. Ein rigider, allein auf Verordnungen verweisender Teilnahmepflicht widerspricht der Forderung nach einem kultursensiblen Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen. Schulen brauchen Hilfen, um Ideen und Formen des Schulsports zu entwickeln, die von Kompromissen geprägt sind.

Empfehlungen für Nährstoffaufnahme und die Ausarbeitung von lebensmittelbasierten Leitfäden für die Ernährung

Lebensmittelbasierte Leitfäden für die Ernährung sollten für alle Orte erarbeitet werden, an denen Gemeinschaftsverpflegungsangebote gemacht werden. Für die Krankenhäuser existiert ein Leitfaden auf internationaler Ebene (vgl. Resolution ResAP(2003)3 on food and nutritional care in hospitals - Adopted by the Committee of Ministers on 12. November 2003 at the 860th meeting of the Ministers' Deputies). Für die Schulverpflegung haben wir weiter oben auf einen deutschen Leitfaden verwiesen (Rahmenkriterien für das Verpflegungsangebot in Schulen. In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), dem Ökologischen Großküchen Service (ÖGS) und den Verbraucherzentralen).

Grundsätzlich ist für alle Qualitätsstandards, Leitfäden, Richtlinien, Expertenstandards usw., die im Bereich der Medizin/Pflege/Gesundheitshilfe entwickelt werden, zu empfehlen, dass nicht nur die individuellen Pflege- und Behandlungsmaßnahmen betrachtet werden, sondern immer auch ein Verpflichtung gesundheitsfördernder Verpflegungsangebote aufzunehmen sind.

Empfehlungen für „Nährstoffaufnahme“ müssen das Essen, die Mahlzeit als eine kulturelle Form der Gemeinsamkeit in Familien fördern. Die Einzelverpflegung aus der Mikrowelle mit dem Teller vom PC oder Fernseher ist ein weit verbreitetes Phänomen. Familien brauchen Unterstützung bei der „Neuentdeckung“ der Esskultur („Esskultur versus Fastfood“). Kompetenzen sind zu fördern für die Zubereitung einer Mahlzeit, ohne dass dem klassischen Hausfrauenmodell Vorschub geleistet wird.

Ansprechpartner:
Dr. Franz Fink
Leiter des Referats
Altenhilfe, Behindertenhilfe und Gesundheitsförderung
Deutscher Caritasverband, Karlstr. 40, 79104 Freiburg
E-Mail: franz.fink@caritas.de
Tel.: (0761) 200-366
Fax: (0761) 200-666

¹ Antonovsky, A.: Health, stress, and coping. Washington 1979, S. VII

This paper represents the views of its author on the subject. These views have not been adopted or in any way approved by the Commission and should not be relied upon as a statement of the Commission's or Health & Consumer Protection DG's views. The European Commission does not guarantee the accuracy of the data included in this paper, nor does it accept responsibility for any use made thereof.