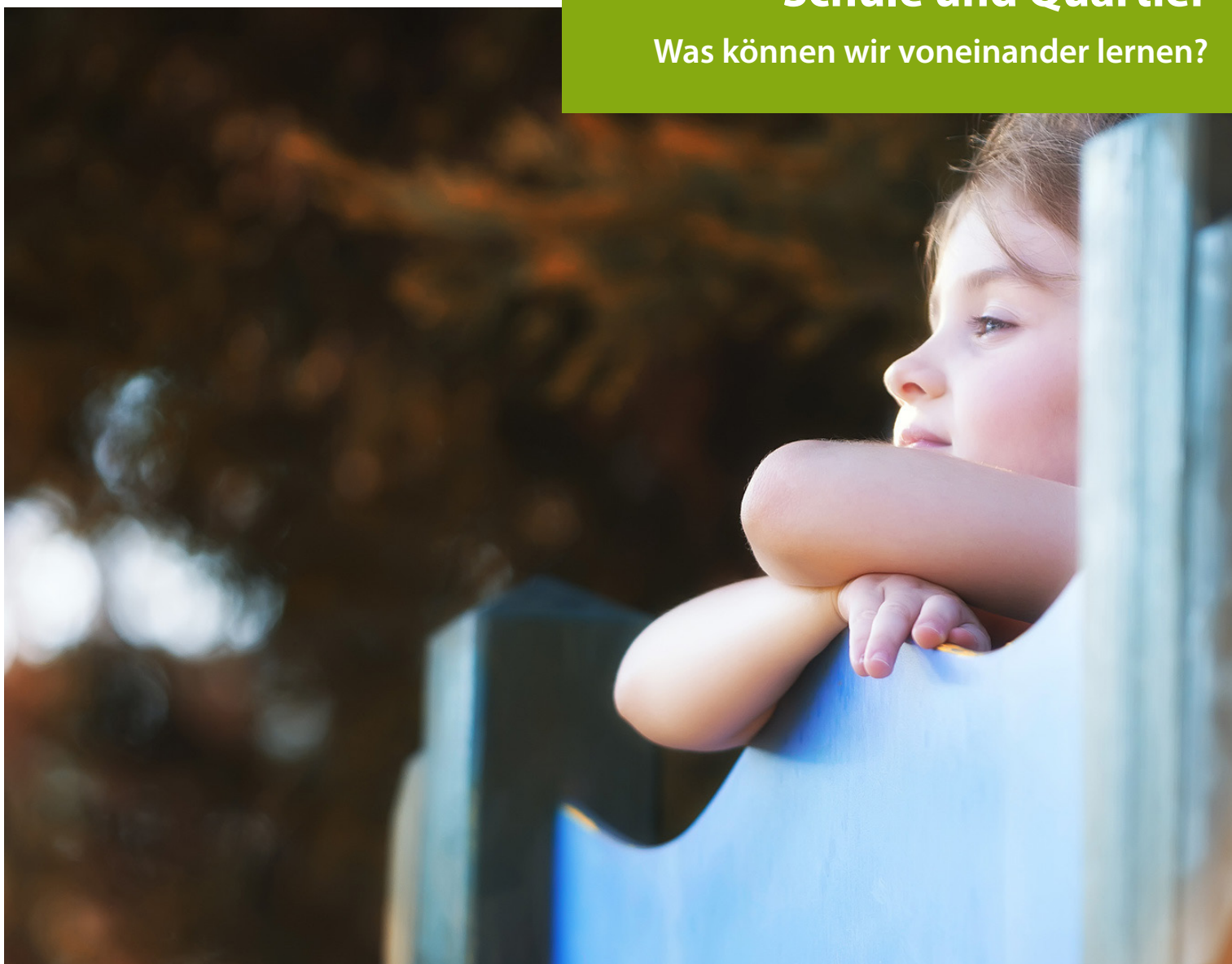




Dokumentation der Fachtagung

Gesund aufwachsen in Kita, Schule und Quartier

Was können wir voneinander lernen?



20. Februar 2019

Haus der Wissenschaft, Bremen

Impressum

Redaktion

Tatjana Paeck
Helga Strube
Nicole Tempel
Wiebke von Atens-Kahlenberg
Frauke Wichmann

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover
www.gesundheit-nds.de

In Kooperation mit der
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.

Gestaltung

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Fotos

Titelbild: andrea photo / stock.Adobe.com

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Inhalt



Einführung	4	
Überblick Programmablauf	4	
Grußwort	6	
Vorträge	6	
Gesundheitliche Lage von Kindern in Bremen – Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen <i>Dr. Günter Tempel und Dr. Sabine Freys, Gesundheitsamt Bremen</i>	6	
Was brauchen Kinder für ein gesundes Aufwachsen? <i>Dr. Antje Richter-Kornweitz, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS)</i>	7	
Workshops	9	
Workshop 1: Ernährungsbildung	9	
Workshop 3: Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung	11	
Workshop 4: Bewegungsförderung	12	
		Abschlussdiskussion
		13
		Kontaktdaten
		14
		ANHANG:
		Übersicht zu den Stichpunkten aus den Workshops
		15

Einführung

Im Kindesalter werden die zentralen Weichen für die Entwicklung einer guten körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit gestellt. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, in dieser Lebensphase Kompetenzen und Orientierungen in Bezug auf gesundheitsförderliche Lebensweisen zu vermitteln. Die Settings Kita, Schule und Quartier nehmen in diesem Zusammenhang eine wichtige Schlüsselfunktion ein, da hier Kinder in ihren alltäglichen Lebenszusammenhängen erreicht werden können. Hier können wichtige Themenbereiche der Gesundheitsförderung und Prävention, wie beispielsweise Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und seelische Gesundheit, adressiert werden.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden, nach zwei einführenden Vorträgen, anhand von Praxisbeispielen Handlungsmöglichkeiten zu diesen Themen aufgezeigt. Ziel war es, einen lebendigen Gedanken- und Erfahrungsaustausch von Fachkräften aus Kita, Schule und Quartier zu fördern. Im Fokus standen dabei die Fragen: Welche Programme und Projekte

finden sich in den Settings? Wo gibt es Anknüpfungspunkte für die eigene Praxis? Und: Was können wir voneinander lernen?

Die Veranstaltung richtete sich an Akteure aus den Bereichen Bildung und Pädagogik (Kita und Schule), Gesundheit, Soziales, Bewegung, Sport, Ernährung, Public Health, Verbraucherschutz, Quartiersmanagement, Krankenkassen und Politik sowie alle am Thema Interessierten.

Es beteiligten sich rund 60 Teilnehmende an der Veranstaltung.

Die Fachtagung wurde von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen in der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V. (LVG Bremen), mit dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS und der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz durchgeführt.

Überblick Programmablauf

09:30 Uhr	Anmeldung und Begrüßungskaffee
10:00 Uhr	Grußworte Tammo Toppe, persönlicher Referent der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz
10:20 Uhr	Gesundheitliche Lage von Kindern in Bremen – Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen Dr. Günter Tempel & Dr. Sabine Freys, Gesundheitsamt Bremen
11:00 Uhr	Pause
11:15 Uhr	Was brauchen Kinder für ein gesundes Aufwachsen? Dr. Antje Richter-Kornweitz, LVG & AFS
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Workshops

Workshop 1	Ernährungsbildung
	Gesundes Essen in Bremer Kitas – Mehr als nur ein Verpflegungskonzept Wiebke von Atens-Kahlenberg, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS Petra Stubakow, KiTa Bremen
	Der Ernährungsführerschein – ein Erfolgsrezept für Grundschulen Birgit Michaelis & Dagmar Schütte, Landfrauenverein Bremen
	Moderation: Helga Strube, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS

Workshop 2	<p>Suchtprävention und neue Medien (ausgefallen)</p> <p>Konsummuster von Bremer Schüler*innen – Ergebnisse der Schulbus-Studie Dr. Oliver Peters, Landesinstitut für Schule Bremen (LIS)</p> <p>„Sprung ins Leben“ – Programm zur Suchtprävention Martin Kehl, LIS</p> <p>Filmwettbewerb „Auswegesucht“ Dr. Oliver Peters, LIS</p> <p>Moderation: Tatjana Paeck, LVG & AFS in Kooperation mit der LVG Bremen</p>	<p>Workshop 4</p>	<p>Bewegungsförderung</p> <p>Bewegungsförderung an Schulen – Gesundheitsfachkräfte berichten Dr. Andrea Bade, Gesundheitsamt Bremen</p> <p>Naturerfahrungen als Beitrag zur Bewegungsförderung im Quartier Sabine Schweitzer, Koordinierungsstelle Umwelt Bildung Bremen</p> <p>Moderation Frauke Wichmann, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS</p> <p>Pause</p> <p>Abschlussdiskussion: „Was haben wir voneinander gelernt – was nehmen wir mit?“</p> <p>Ende</p>
Workshop 3	<p>Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung</p> <p>Schatzsuche – Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Kita Marie-Kristin Dunker, LVG & AFS</p> <p>„..., ganz schön stark!!“ – Lebenskompetenzförderung in Schule und Hort Magrit Hasselmann, Bremer Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie e. V. (InGePP e. V.)</p> <p>Moderation: Tatjana Paeck, LVG & AFS in Kooperation mit der LVG Bremen</p>	<p>15:00 Uhr</p> <p>15:15 Uhr</p> <p>16:00 Uhr</p>	

Grußwort

Herr Tammo Toppe, persönlicher Referent der Senatorin Prof. Dr. Quante-Brandt hat die Senatorin auf der Fachtagung vertreten und das Grußwort verlesen. Er wies zunächst darauf hin, dass die Tagung ein Ausdruck der Vielfalt von Akteuren und auch von Maßnahmen sei, die einen wichtigen Beitrag zu gesundem Aufwachsen von Kindern leisten. Zudem ging er auf das umfassende Gesundheitsverständnis ein, welches neben verhaltensorientierten Maßnahmen auch verhältnisbezogene Maßnahmen erfordert. Anhand bereits vorhandener Aktivitäten, wie zum Beispiel das Projekt „Gesundheitsfach-

kräfte an Schulen“ (GefaS), zeigte er auf, inwieweit diese Ansätze bereits im Land Bremen berücksichtigt werden. Gleichzeitig stellte er perspektivisch weitere Vorhaben für dieses Themenfeld, unter anderem im Rahmen der Umsetzung des „Health-in-All-Policies“-Ansatzes, heraus. Abschliessend wies er darauf hin, dass die Senatorin gespannt auf die Ergebnisse der Fachtagung sei und sich auf Anregungen freue.

[Das gesamte Grußwort finden Sie hier.](#)

VORTRÄGE

„Gesundheitliche Lage von Kindern in Bremen – Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen“

Dr. Günter Tempel und Dr. Sabine Freys, Gesundheitsamt Bremen

Im Jahr 2016 untersuchte der Schulärztliche Dienst des Bremer Gesundheitsamtes 4.573 Kinder im Rahmen der Schuleingangsuntersuchung. Die Schuleingangsuntersuchung ist eine gesetzliche Aufgabe. Ziel ist festzustellen, ob die schulpflichtigen Kinder die nötigen kognitiven, sprachlichen und gesundheitlichen Grundvoraussetzungen für den Schulbesuch aufweisen.

Die Auswertung der Untersuchungsergebnisse ergab, dass Jungen häufiger auffällige Befunde hatten als Mädchen. Des Weiteren wurde anhand einer sozialräumlichen Analyse deutlich sichtbar, wie sehr die Schulfähigkeit der Kinder vom Herkunftsmilieu abhängt.

Gut ein Viertel (26,2%) der untersuchten Kinder kamen aus Ortsteilen, in denen sich soziale Probleme kumulieren. Ein Fünftel (20,9%) der Kinder wohnte hingegen in gut situierten Ortsteilen, die von sozialen Problemen am wenigsten betroffen sind. Zwischen diesen beiden Gruppen zeigten sich gravierende Unterschiede hinsichtlich der Lebenssituation und bei den schulärztlichen Befunden.

Kinder aus den besonders problembelasteten Vierteln waren wesentlich häufiger vorerkrankt, übergewichtig und verhaltensauffällig. Bei den Tests zu Vorläuferfähigkeiten wie Konzentrationsleistungen oder mathematisches Vorwissen, erzielten sie zum Teil eklatant schlechtere Ergebnisse als Kinder

aus gut situierten Ortsteilen. Letztlich erhielten drei von vier Kindern (76,2%) aus den besonders problembelasteten Ortsteilen eine uneingeschränkte Schulempfehlung, jedem siebten Kind (14,4%) wurde individueller Förderbedarf attestiert. Demgegenüber erhielten annähernd alle Kinder (93,3%) aus den gut situierten Ortsteilen eine uneingeschränkte Schulempfehlung, die Quote förderungsbedürftiger Kinder war mit 2,9% marginal.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst des Gesundheitsamtes Bremen ist mit 17 Stadtteilteams vor Ort präsent. Diese Stadtteilteams setzen eine Reihe von sozialkompensatorisch ausgerichteten Maßnahmen um, die bereits im Vorschulalter beginnen. Zu den Maßnahmen gehören Untersuchungen, um eventuellen Förderbedarf frühzeitig zu erkennen, Stellungnahmen und Begutachtungen sowie die Beratung von Eltern und Schulen. Im Jahr 2017 startete das Projekt „Gesundheitsfachkräfte an Schulen“ (GefaS) in 12 Grundschulen in Bremen und Bremerhaven. Dieses Projekt entstand im Rahmen des Präventionsgesetzes und wird gemeinsam von der Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Verbraucherschutz und den Gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen getragen. Projektziel ist der Aufbau und die Stärkung gesundheitsfördernder Strukturen in Schulen und Stadtteilen.

[Die Präsentation des Vortrages finden Sie hier.](#)

Wichtige Aspekte des Vortrags / Wortmeldungen / Fragen

Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung zeigten deutlich, dass Kinder aus sozial benachteiligten Ortsteilen in Bremen schlechtere Ergebnisse erzielten als Kinder aus gut situierten Ortsteilen. Daher kam unter den Teilnehmenden zunächst die Frage auf, ob der Stellenanteil des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes in den sozial benachteiligten Stadtteilen entsprechend höher ist. Für das Team des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes in Tenever / Mahndorf / Arbergen (Tenever gehört zu den Ortsteilen, die am stärksten mit sozialen Problemen belastet sind) gibt es eine volle Ärztin-Stelle. Es gibt jedoch keine grundsätzliche Regelung, dass die Teams in den stark belasteten Ortsteilen mehr Stellenanteile zur Verfügung haben.

Des Weiteren wurden die sogenannten Indexstunden in Frage gestellt. Zur Ermittlung werden verschiedene Sozialdaten aus einem Quartier zu einem Benachteiligungsindex für Kindergärten verdichtet. Auf dieser Basis werden den Einrichtungen dann jeweils bedarfsgerecht mehr oder weniger zusätzliche Betreuungsstunden zugewiesen. Leider orientiert sich die Berechnung an den Kindern, die schon eine Kita be-

suchen und nicht an den Bedarfen und Bedürfnissen der folgenden Kita Kinder.

Die negativen Ergebnisse bezüglich Übergewicht und Adipositas für Kinder aus den am meisten problembelasteten Ortsteilen im Vergleich zu Kindern aus den am wenigsten mit sozialen Problemen belasteten Ortsteilen zeigen, dass unter anderem das Thema Bewegung im Kindesalter eine große Bedeutung hat. Leider kommt dieses gerade in den Grundschulen in Ortsteilen mit vielen Belastungen oft zu kurz. Das kann an fehlenden Ressourcen aber auch an einer notwendigen Priorisierung bei der Bewältigung der multiplen Problemlagen liegen. Um dem Bewegungsmangel mit seinen Folgeerscheinungen entgegen zu wirken, wurde an dieser Stelle der Wunsch nach einer (besseren) Kooperation zwischen Schule und Sportverein geäußert. So können Ressourcen im Setting Schule eingespart werden und Vereine hätten die Möglichkeit, über spezifische, niedrigschwellige Angebote neue Mitglieder zu gewinnen. Die Finanzierung einer solchen Kooperation ist jedoch schwierig und es gibt hier bisher keine guten Lösungsansätze.

Was brauchen Kinder für ein gesundes Aufwachsen?

Dr. Antje Richter-Kornweitz, LVG & AFS

Einfache Formeln für ein gesundes Aufwachsen von Kindern gibt es nicht. Viele Themen sind relevant. Vor allem kommt es aber darauf an, die jeweilige Altersstufe mit ihren Entwicklungsanforderungen und Herausforderungen genau in den Blick zu nehmen, zu wissen, was Kinder und Jugendliche wann bewältigen müssen und welche Unterstützung sie dazu brauchen.

Die Orientierung an der Lebenslage des Kindes und seiner Familie ist ebenfalls unverzichtbar. Folgen von sozialer Benachteiligung und Armut können ein Entwicklungsrisiko darstellen und zu Belastungskarrieren mit nachhaltigen Auswirkungen auf Gesundheits-, Bildungs- und soziokulturellen Teilhabechancen führen, bis hin zur intergenerationellen Verstärkung dieser Lebenslage.

Wichtig ist darüber hinaus, das direkte Umfeld des Kindes, die Situation und das Wohlbefinden von Eltern und Familien in den Blick zu nehmen und diese zu unterstützen. Ihr gutes Miteinander – oder anders ausgedrückt: ein positives Fami-



lienklima – ist angesichts von Belastungen oft die entscheidende Ressource.

Dies und weitere Prinzipien, die genannt werden sollen, sind zentral für gelingende Gesundheitsförderung. Zentral ist auch, nicht nur verhaltens-, sondern auch verhältnisorientiert vorzugehen. Gesundheitsförderung einerseits settingorien-

tiert zu denken und entsprechend zu handeln, um Menschen in ihrem Alltag zu erreichen und andererseits auch die Bedingungen dieses Alltags wie unter der Lupe zu betrachten. Sich zu fragen: Tun wir das Richtige? Und: Tun wir dies richtig? Und nicht nur punktuell mit Einzelmaßnahmen anzusetzen,

sondern sich einen Überblick zu verschaffen, was es gibt und dazu Akteure, Institutionen und Angebote in der Stadt / im Quartier wirksam zusammenzuführen.

[Die Präsentation des Vortrages finden Sie hier.](#)

Wichtige Aspekte des Vortrags / Wortmeldungen / Fragen

Es gibt viele Beispiele in Bremen und Bremerhaven für eine enge und gute Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Institutionen und auch einzelnen Akteuren. In der Regel funktioniert diese besonders gut, wenn eine ausreichende institutionelle Finanzierung und gute personelle Ressourcen vorhanden sind. Zudem braucht es Personen, die sich für das Thema verantwortlich fühlen sowie eine Benennung des Themas Vernetzung als klares Ziel der Institution. Netzwerke an sich benötigen eine finanzierte und somit auch beständige Koordination und Moderation, um gewinnbringend für alle Seiten arbeiten zu können. Oft basieren Koordinations-tätigkeiten sowie die Beteiligung an Netzwerkarbeit auf ehrenamtlich erbrachten Leistungen. Eine finanzielle Absicherung würde einen Beitrag zur Anerkennung dieser wichtigen Arbeit leisten. Gute Beispiele für die funktionierende Vernetzung von unterschiedlichen Akteuren und Institutionen auf Stadtteilebene durch eine vorhandene Verantwortlichkeit, sind zum Beispiel die von den Quartiersmanager*innen koordinierten WiN-Foren¹. In elf Fördergebieten des kommunalen

Handlungsprogramms „Wohnen in Nachbarschaften“ (WiN) sind die Quartiersmanager*innen vor Ort ansässig und haben unter anderem die feste Aufgabe der Koordination der WiN-Foren.

Als weiteres Beispiel für eine institutionell- und settingübergreifende Zusammenarbeit wurde die Bestrebung im Ortsteil Kattenturm genannt, durch ein „Lernhaus“ die Verknüpfung von Kita und Grundschule voranzubringen. Das „Lernhaus“ soll eine bauliche und konzeptionelle Verbindung der Kita mit der Grundschule herstellen, die unter anderem einen guten Übergang zwischen den beiden Settings sichert und auch Themen der Familienbildung berücksichtigt.

Als Hindernis für eine bessere Gestaltung solcher Übergangssituationen (z. B. zwischen Kita und Schule) wurde der Datenschutz genannt. Gerade in einzelfallbezogenen Kooperationen bedarf es immer einer Einwilligungserklärung der Eltern oder Erziehungsberechtigten.

¹ Diese Netzwerktreffen werden von den jeweiligen Quartiersmanager*innen der elf Fördergebieten des kommunalen Handlungsprogramms „Wohnen in Nachbarschaften“ (WiN) geleitet und stehen prinzipiell allen Institutionen, Akteuren, Bürger*innen und Interessierten offen, um beispielsweise Probleme im Fördergebiet zu besprechen und neue Projekte vorzustellen und zu diskutieren.

WORKSHOPS

Die folgenden Schwerpunktsetzungen waren im Rahmen der Veranstaltung geplant:

Workshop 1

Ernährungsbildung

Workshop 2

Suchtprävention und neue Medien (ausgefallen)

Workshop 3:

Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung

Workshop 4

Bewegungsförderung

Der Workshop 2 musste leider kurzfristig ausfallen.

In den anderen Workshops wurden jeweils zunächst Praxisbeispiele vorgestellt. Im Anschluss erfolgte eine Gruppenarbeit anhand von drei Leitfragen:

1. Was nehmen Sie aus den Vorträgen im Workshop mit?
2. Welche guten Ansätze und positiven Erfahrungen aus Ihrer Praxis zum jeweiligen Workshopthema möchten Sie mit den anderen teilen?
3. Was bräuchte es, um diese guten Ansätze zu stärken und weiter zu entwickeln?

Workshop 1: Ernährungsbildung



Am Workshop „Ernährungsbildung“ beteiligten sich insgesamt 18 Teilnehmende. Zu Beginn stand das Verpflegungskonzept von KiTa Bremen „Essen & Trinken als Qualitätsmerkmale“ im Fokus. Dieses Konzept wurde gemeinsam von KiTa Bremen und dem Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS entwickelt und dessen Umsetzung wissenschaftlich evaluiert. Die Referentinnen Wiebke von Atens-Kahlenberg (BIPS) und Petra Stubakow (KiTa Bremen) berichteten in ihrem Vortrag „**Gesundes Essen in Bremer Kitas – mehr als ein Verpflegungskonzept**“ von ihren Erfahrungen aus der Praxis und stellten dabei die hohe Bedeutung von präventionsorientierter und praxisbezogener Ernährungsintervention in Bremen für das Setting Kita heraus.

Wie die Küche ins Klassenzimmer kommt, stellten Birgit Michaelis und Dagmar Schütte, Landfrauenverein Bremen im zweiten Vortrag „**Der Ernährungsführerschein – ein Erfolgsrezept für Grundschulen**“ vor. Für den Ernährungsführerschein lernen Grundschulkinder, selbständig leckere Salate, fruchtige Quarkspeisen und andere kleine Gerichte zuzubereiten sowie den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten.

Den ersten einführenden Vortrag sowie weitere Informationen finden Sie unter den folgenden Links:

[„Gesundes Essen in Bremer Kitas – Mehr als nur ein Verpflegungskonzept“](#)

[Weitere Informationen zum Landfrauenverein Bremen finden Sie hier.](#)

Ergebnisse aus der Gruppendiskussion

Kinder lernen schon früh durch **Erfahrungen und Vorbilder** bei der täglichen Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt. Das gilt in einem besonderen Maße auch für das Essen und Trinken. Diese Erkenntnis zog sich wie ein roter Faden durch die Gruppendiskussion. Daher bieten die gemeinsamen Mahlzeiten in der Kita und das Kochen in der Grundschule eine hervorragende Gelegenheit, **schon früh die Weichen für ein positives gesundheitsförderndes Essverhalten zu stellen** – was leider nicht mehr in allen Familien geleistet werden kann. In fast allen Kinder- und Familienzentren von KiTa Bremen sind eigene Küchen vorhanden, in denen das Mittagessen von hauswirtschaftlichen Fachkräften täglich frisch für die Kinder zubereitet wird. Die Kinder nehmen den leckeren Duft wahr, der aus der Küche strömt, sie können Essenswünsche äußern und vieles mehr. In dem Verpflegungskonzept von BIPS und KiTa Bremen, werden sowohl die Anforderungen an die Qualität der Speisen als auch an die Gestaltung der Mahlzeitsituation in der Kita formuliert. Besonders berücksichtigt wird dabei auch die kulturelle und kulinarische Vielfalt der Kita-Verpflegung.

Für das Setting Grundschule stellt der „Ernährungsführerschein“ einen wertvollen Baustein der Ernährungsbildung dar. Dabei werden Kinder unter hauswirtschaftlicher Anleitung durch besonders geschulte und qualifizierte Fachkräfte wie die Landfrauen, in Tätigkeiten rund um das Kochen ganz praktisch mit einbezogen und erleben schon früh eine Stärkung von Alltagskompetenzen. Vor dem Hintergrund, dass bei den Kindern heute das Wissen über Herkunft, Zubereitung und Vielfalt von Lebensmitteln nicht mehr überall vorhanden ist, stellen **gemeinsame Mahlzeiten** in der Kita sowie **mit Spaß kochen** und **mit Genuss essen lernen** ein wichtiges Präventionspotenzial dar.

Gute Ansätze und Erfahrungen aus der Praxis

Die Teilnehmenden und die Referentinnen hoben die große Bedeutung einer vollwertigen Ernährung für Gesundheit, Entwicklung und Lernfähigkeit und das frühe **Erleben von Tischgemeinschaft** in Kita und Schule hervor.

Den Kindern sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich **selbstbestimmt und selbstwirksam** an Essenssituationen zu beteiligen – immer bezogen auf ihre individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten. Es wurde diskutiert, dass das Thema **Ernährungsbildung in der Ausbildung bzw. im Studium von Pädagog*innen integriert** sein sollte. Betont wurde auch, wie wichtig die **Zusammenarbeit** zwischen den Fachkräften in der Küche, den pädagogischen Mitarbeiter*innen

und nicht zuletzt mit den Eltern ist. Ferner sollten auch die Kinder die Möglichkeit haben, an Auswahl und Zubereitung des Essens beteiligt zu werden. Positive Erfahrungen wurden mit einem **kostenlosen Frühstück schon vor Beginn des Unterrichts** an einer Grundschule in einem ärmeren Stadtteil gemacht, dass besonders Montagmorgen von den Kindern sehr gut angenommen wird. Insgesamt wurde deutlich, dass es in Bremen zahlreiche positive Projekte und Programme gibt, die aber noch besser miteinander verzahnt werden könnten.

Wie können gute Ansätze weiter gestärkt werden?

Einigkeit herrschte unter den Teilnehmenden, dass **Ernährungs- und Verbraucherbildung** und das **Fach Hauswirtschaft** schon früh in der Schule aber auch schon in der Kita **stärker verankert** werden sollte, um die Gesundheit zu stärken und Alltagskompetenzen zu vermitteln. Die Wertschätzung für diesen Bereich müsste insgesamt verstärkt werden. In Bremen gibt es zahlreiche bereits gute Ansätze und großes Engagement unter den Fachkräften in den zuständigen Institutionen, bei Verbänden, in Quartieren und in den Settings Kita und Schule. Allerdings ist von Seiten der Landespolitik unerlässlich, die **angemessenen finanziellen und personellen Ressourcen** bereit zu stellen: „Kinder sind wertvoll, nur leider fehlt das Geld“, so formulierte es eine Teilnehmende. Diskutiert wurde auch, dass immer dann, wenn die Gesellschaft und die Elternhäuser ein Problem nicht lösen können, der Ruf nach Kitas und Schulen laut wird. Die Teilnehmenden wünschten sich zudem, dass folgende Aspekte künftig stärker berücksichtigt werden:

- **Übertragung des wissenschaftlich evaluierten Kita-Konzepts auf die Schule**
- **Ausstattung der Kitas mit Kinderküchen**
- **Mehr Elternarbeit**
- **Eltern mitnehmen, regelmäßig kochen im Schulunterricht**

Fazit des Workshops

Das Ernährungsverhalten und unsere Ernährungsmuster manifestieren sich in der Regel bereits im Kindesalter. Schulen und Kitas haben deshalb eine große Bedeutung für die spätere gesundheitliche Entwicklung und den Erwerb von Lebensführungskompetenz, wie das Handlungsfeld Ernährungsbildung zeigt.

[Eine Übersicht zu den Ergebnissen aus dem Workshop können Sie dem Anhang entnehmen.](#)

Workshop 3: Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung

Im Workshop „Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung“ standen zwei Praxisbeispiele im Fokus. Zum einen wurde das **Programm „Schatzsuche“** von Marie-Kristin Duncker, LVG & AFS vorgestellt, welches in der Kita zur Elternarbeit eingesetzt wird und zum anderen wurde das **Projekt „...., ganz schön stark!“** von Magrit Hasselmann, InGePP e. V. präsentiert, das zum Thema Lebenskompetenzförderung in den Settings Schule und Hort umgesetzt wird. An dem Workshop beteiligten sich 14 Teilnehmende. Die beiden einführenden Vorträge des Workshops stehen unter den folgenden Links zur Verfügung:

[Schatzsuche – Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Kita](#)

[„...., ganz schön stark!“ – Lebenskompetenzförderung in Schule und Hort](#)



Ergebnisse aus der Gruppendiskussion

In der anschließenden Diskussionsrunde zu der Fragestellung „Was nehmen Sie aus den Vorträgen“ mit, wurde deutlich, dass bei vielen der Teilnehmenden der Bedarf an Input zum Thema seelisches Wohlbefinden und Ressourcenstärkung bei Kindern groß war. Vor allem Projekte in diesem Bereich waren wenig bekannt und so waren die Informationen zu den beiden vorgestellten Programmen sehr wertvoll. Die verbindenden Ansätze der beiden Programme, dass grundsätzlich in der Arbeit mit Kindern vom vorhandenen Kapital und nicht von den Schwächen ausgegangen werden muss, wurde beispielsweise hervorgehoben. In den vorgestellten Projekten heißt es hierzu: **Schatzsuche statt Fehlersuche sowie Stärken stärken und nicht Schwächen schwächen.**

Gute Ansätze und Erfahrungen aus der Praxis

Der Austausch rund um die Fragen nach guten Ansätzen und Erfahrungen aus der Praxis zum Thema seelisches Wohlbefinden und Ressourcenförderung sowie nach Bedarfen zur weiteren Stärkung dieser Ansätze zeigte vielfältige Diskussionschwerpunkte. In der Arbeit mit Kindern ist ein **guter Kontakt mit den Eltern** sehr wichtig, um beispielsweise Lernprozesse sowohl für Eltern als auch für die Fachkräfte in Gang zu setzen, die die Erziehungskompetenz beider erhöhen und damit dem Wohl des Kindes dienen. Gerade bei schwer belasteten Familien braucht dieser Kontaktaufbau und -erhalt jedoch überdurchschnittlich viel Zeit für Beziehungs- und Vertrauensarbeit. Zudem ist **kulturelle Diversität Alltag in Kita,**

Schule und Quartier und muss bei der Arbeit mit Kindern und deren Familien berücksichtigt werden. Das **Arbeiten mit Visualisierungen oder Tandempartner*innen** sind hier mögliche Ansätze, um diese zu berücksichtigen. Qualitativ **gut ausgebildete Trainer*innen** sind bei der Umsetzung von Projekten und Aktivitäten zudem besonders wichtig. Im weiteren Diskussionsverlauf wurden konkrete Praxisbeispiele zur Ressourcenstärkung von Kindern genannt. So hilft die **Übertragung verantwortungsvoller Aufgaben**, wie zum Beispiel die Übernahme des Telefondienstes durch Schüler*innen im Schulsekretariat während der Pausen, bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Kompetenzerweiterung der Kinder. Weitere Beispiele waren die sogenannten „**Pausenengel**“ (www.pausenengel-online.de) zur Streitvermeidung und Gewaltprävention auf dem Pausenhof von Schüler*innen und ein **Anti-Aggressions-Training** durch Honorarkräfte.

Wie können gute Ansätze weiter gestärkt werden?

Um den vielfältigen Herausforderungen in der Arbeit zur Stärkung der seelischen Gesundheit und Ressourcen von Kindern gerecht zu werden, braucht es vielfältige, niedrigschwellige, freiwillige **Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Fachkräfte**. Die Schaffung von Strukturen für eine gute **Zusammenarbeit und Vernetzung mit weiteren Akteuren und Institutionen** kann die Arbeit von Fachkräften in vielerlei Hinsicht gewinnbringend unterstützen. Der Wunsch nach

einer stärkeren **Zusammenarbeit mit Kinderärzt*innen** wurde in diesem Zusammenhang besonders hervorgehoben. Grundsätzlich braucht es zur Stärkung des seelischen Wohlbefindens und der Ressourcen von Kindern also ein **integriertes Vorgehen**. Dies bedarf jedoch auch einer **besseren finanzielle Ausstattung in den Lebenswelten der Kinder** und vor allem **mehr personelle Ressourcen**. Gerade Netzwerkarbeit ist ein Beispiel für eine wichtige aber zusätzliche Arbeit, die sich nicht nebenbei erledigen lässt. Oft fühlen sich die Fachkräfte mit ihren Bedarfen und Sorgen allein gelassen und empfinden die vorgeschriebenen Wege zur Lösungsfindung zu lang und umständlich. Der **Wunsch nach einer/m Ansprechpartner*in auf Behördenseite** bei akuten Krisen in den Einrichtungen wurde diskutiert. Für Projekte, die sich

bereits in Bremen etabliert haben, nachweislich erfolgreich sind und bei denen eine hohe Nachfrage besteht, müssen Wege gefunden werden, um diese weiter zu finanzieren. So bräuchte es beispielsweise eine entsprechende **Finanzierung des Projekts „...“, ganz schön stark!!“** durch das Land Bremen, um dieses weiterhin an Bremer Einrichtungen fortzuführen und auszuweiten. Die **geplante Implementierung des Programms „Schatzsuche“** zur Förderung des seelischen Wohlbefindens von Kindern in der Kita in Bremen wurde von den Workshopteilnehmenden sehr begrüßt.

[Eine Übersicht zu den Ergebnissen aus dem Workshop können Sie dem Anhang entnehmen.](#)

Workshop 4: Bewegungsförderung

Im Workshop „Bewegungsförderung“ wurden Beispiele und erste Erfahrungen zur Bewegungsförderung aus dem **Projekt „Gesundheitsfachkräfte an Schulen (GefaS)“** durch Dr. Andrea Bade, Gesundheitsamt Bremen und zwei der Gesundheitsfachkräfte Katharina Nussbaum und Ingrid Wörner aufgezeigt. Zudem wurde das Setting Quartier hinsichtlich des Themas **Naturerfahrungen als Beitrag zur Bewegungsförderung** von Sabine Schweitzer aus der Koordinierungsstelle Umwelt Bildung Bremen beleuchtet. An dem Workshop nahmen 22 Personen teil. Die Vorträge des Workshops stehen unter den folgenden Links zur Verfügung:

[Bewegungsförderung an Schulen – Gesundheitsfachkräfte berichten](#)

[Naturerfahrungen als Beitrag zur Bewegungsförderung im Quartier](#)



Ergebnisse aus der Gruppendiskussion

Innerhalb der Austauschphase wurde deutlich, dass bei den Teilnehmenden das **Interesse an evidenzbasierten Informationen zu einer gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität** im Alltag von Kindern und Jugendlichen bestand. Hier wurde zum Beispiel auf die Bewegungsempfehlungen der WHO eingegangen. Natur ist eine wichtige Erfahrungs- und Bewegungswelt für Kinder und Jugendliche. Nach Meinung der Teilnehmenden sollten **zukünftige Projekte zur Bewegungsförderung vor allem öffentlichen Nahraum und Natur einbinden**. Projekte zur Naturerfahrungsorte im Quartier

waren wenig bekannt und so wurde vorgeschlagen, diese Orte stärker zu erschließen, um **„Bewegung ganz nebenbei“ zu fördern**. Der Austausch von Gesundheitsfachkräften mit dem Projekt Naturerfahrungen ist diesbezüglich sehr wertvoll. Die **„Bewegte Entspannung (Shibashi)“ bei Kindern** war für viele Teilnehmende unbekannt, so dass der positive Erfahrungsbericht der Gesundheitsfachkräfte zum Wissenstransfer beitragen konnte. Beide vorgestellten Projekte wurden als **neue Kooperationsmöglichkeiten** mit bestehenden Initiativen angesehen.

Gute Ansätze und Erfahrungen aus der Praxis

Die Frage nach guten Ansätzen und Erfahrungen aus der Praxis zum Thema körperliche Aktivität und Bewegungsförderung sowie nach Bedarfen zur weiteren Stärkung dieser Ansätze erbrachte verschiedene gute Praxisbeispiele. Als wichtiger und guter Ansatz wurde eine **bewegungsfreundliche Gestaltung von Außengeländen und der direkten Wohnumwelt von Kindern und Jugendlichen** genannt. Unter dem Stichwort „Draußen bewegen“ wurden zum Beispiel die Kinderwildnis, das Schullandheim Verden, die sogenannte „Was-ihr-wollt-Zeit“, in der Kinder an Schulen frei entscheiden können, wie sie ihre Zeit nutzen sowie die Einrichtung von **temporären Spielstraßen in Wohngebieten** genannt. Grundsätzlich wurde darauf hingewiesen, dass die **Einbindung von Eltern** auch im Rahmen der Bewegungsförderung von zentraler Bedeutung ist.

Wie können gute Ansätze weiter gestärkt werden?

Auch wenn die Bewegungsförderung im Setting Stadtteil bzw. Quartier bereits vernetzt gedacht wird, wiesen die Teilnehmenden darauf hin, dass **die Zusammenarbeit noch weiter gestärkt werden müsste**. Eine **Intensivierung quartiersbezogener und quartiersübergreifender Zusammenarbeit** wird als ein Schlüssel für die Stärkung von be-

stehenden guten Ansätzen und Projekten angesehen. Einen konkreten Ansatz zur stärkeren Vernetzung bietet die **Zusammenarbeit von Sportverein und Schule** im Quartier. **Informationen zur Bewegungsförderung können über bestehende Portale gebündelt und ausgetauscht werden**, z. B. [„familiennetz-bremen.de“](http://familiennetz-bremen.de).

In der Bewegungsförderung sind zudem **bessere Rahmenbedingungen** für Fachkräfte wie zum Beispiel für Lehrer*innen, Sozialpädagog*innen, Pädagogische Mitarbeiter*innen erforderlich. Sie benötigen **ausreichend zeitliche und personelle Kapazitäten**, um den Bereich der Bewegungsförderung zu stärken. Sinnvoll sei es an dieser Stelle auch, die **Bewegungsförderung in die Ausbildung des Schulpersonals zu integrieren**.

Insgesamt waren sich die Teilnehmenden einig, dass es bereits viele gute bewegungsfördernde Projekte und Ansätze in den Settings Kita und Schule gibt, wichtig sei es hier, eine **Verstetigung zu erwirken** – dies gilt nicht allein für den Bereich der Bewegungsförderung.

[Eine Übersicht zu den Ergebnissen aus dem Workshop können Sie dem Anhang entnehmen.](#)

Abschlussdiskussion

In der Abschlussdiskussion hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über die anderen Workshops zu informieren. Hierfür stellten die Moderatorinnen der Workshops jeweils die Ergebnisse ihrer Diskussion vor. Prof. Dr. Hajo Zeeb wies am Ende der Veranstaltung darauf hin, dass die Diskussion der einzelnen Workshops jeweils große Schnittmengen zueinander zeigen und die Themen in den Settings entsprechend stärker zusammengedacht werden müssten. Deutlich geworden ist, dass es bereits viele gute Ansätze für ein gesundes Aufwachsen gibt, oftmals müssten diese jedoch noch stärker miteinander verzahnt und insbesondere über Ressortgrenzen hinweg betrachtet werden. Die große Diversität in Hinsicht auf soziale Lage und Migrationshintergrund bleibt weiterhin eine Herausforderung, der sich vorhandene und neue Initiativen stellen müssen, und hier geht es um partizipatives und nachhaltiges Vorgehen – mit vorhandenen und wenn möglich zusätzlichen Ressourcen für diesen auch gesamtgesellschaftlich sehr bedeutsamen Bereich.

Kontaktdaten

Dr. Andrea Bade

Gesundheitsamt der Freien Hansestadt Bremen
Tel.: (0421) 36 11 55 71
E-Mail: andrea.bade@gesundheitsamt.bremen.de

Marie-Kristin Dunker

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.
Tel.: (0511) 21 55 99 03
E-Mail: marie-kristin.dunker@gesundheit-nds.de

Dr. Sabine Freys

Gesundheitsamt der Freien Hansestadt Bremen
Tel.: (0421) 36 11 51 15
E-Mail: sabine.freys@gesundheitsamt.bremen.de

Margrit Hasselmann

Bremer Institut für Gesundheitsförderung und
Pädagogische Psychologie e. V.
Tel.: (0421) 79 03 33 96
E-Mail: Ingepp.bremen@gmail.com

Birgit Michaelis

Landfrauenverein Bremen
Tel.: (0421) 33 65 47 35
E-Mail: info@landfrauenverein-bremen.de

Katharina Nussbaum

Gesundheitsamt der Freien Hansestadt Bremen
Tel.: (0173) 183 38 64
E-Mail: katharina.nussbaum@gesundheitsamt.bremen.de

Tatjana Paeck

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für
Sozialmedizin Nds. e. V. in Kooperation mit der
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.
Tel.: (0421) 79 08 73 02
E-Mail: tatjana.paeck@gesundheit-nds.de

Dr. Antje Richter-Kornweitz

Landesvereinigung für Gesundheit und
Akademie für Sozialmedizin Nds. e.V.
Tel.: (0511) 388 11 89 33
E-Mail: antje.richter@gesundheit-nds.de

Dagmar Schütte

Landfrauenverein Bremen
Tel.: (0421) 33 65 47 35
E-Mail: info@landfrauenverein.de

Sabine Schweitzer

Koordinierungsstelle Umwelt Bildung Bremen
Tel.: (0421) 707 01 07
E-Mail: sabine.schweitzer@umweltbildung-bremen.de

Helga Strube

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS
Tel.: (0421) 218 55 69 41
E-Mail: strube@leibniz-bips.de

Petra Stubakow

KiTa Bremen
Tel.: (0421) 361 57 00
E-Mail: petra.stubakow@kita.bremen.de

Dr. Günter Tempel

Gesundheitsamt der Freien Hansestadt Bremen
Tel.: (0421) 36 11 59 21
E-Mail: guenter.tempel@gesundheitsamt.bremen.de

Nicole Tempel

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozi-
almedizin Nds. e. V. in Kooperation mit der
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e. V.
Tel.: (0421) 79 08 73 01
E-Mail: nicole.tempel@gesundheit-nds.de

Tammo Toppe

Persönlicher Referent der Senatorin für Wissenschaft,
Gesundheit und Verbraucherschutz
Tel.: (0421) 36 18 99 15
E-Mail: Tammo.Toppe@gesundheit.bremen.de

Wiebke von Atens-Kahlenberg

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS
Tel.: (0421) 21 85 69 10
E-Mail: atens@leibniz-bremen.de

Frauke Wichmann

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS
Tel.: (0421) 21 85 69 06
E-Mail: wichmann@leibniz-bips.de

Ingrid Wörner

Gesundheitsamt der Freien Hansestadt Bremen
Tel.: (0172) 264 64 97
E-Mail: ingrid.woerner@gesundheitsamt.bremen.de

Prof. Dr. Hajo Zeeb

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS
Tel.: (0421) 21 85 69 02
E-Mail: zeeb@leibniz-bips.de

ANHANG: Übersicht zu den Stichpunkten aus den Workshops

Workshop 1: Ernährungsbildung

Was nehmen Sie mit?	Gute Ansätze / Erfahrungen aus der Praxis	Stärkung der guten Ansätze
Gemeinsam kochen lernen bringt Spaß und ist nachhaltig	Tischgemeinschaft erleben	Mehr Personal
Selbstbestimmtes Essen	Kinder erleben Selbstwirksamkeit	Mehr Elternarbeit
Learning by doing – Selbstwirksamkeit	Kita-Konzept auf Schule übertragen	Keine Sonntagsreden – Taten!
Frühe Ernährungsbildung wirkt	Fachkräfte als Multiplikator*innen	Mehr Zeit
Vorbildfunktion sollte nicht unterschätzt werden	Ausstattung der Kitas mit Kinderküchen	Selbstbestimmung des Kindes. Vorbildfunktion der Fachkraft
Wir machen schon vieles sehr gut. Die verantwortliche Beteiligung der pädagogischen Fachkräfte ist ausbaufähig.	Selbstverständnis, dass Kinder an der Auswahl und Zubereitung des Essens beteiligt werden	Hauswirtschaft zurück in die Schulen - Alltagskompetenzen
Pädagogische Fachkräfte und hauswirtschaftliche Fachkräfte sind ein Team und ziehen am selben Strang und das ist sehr wichtig und muss von beiden Seiten umgesetzt werden!	Erzieher*innen / Lehrer*innen als Vorbild, Ernährungsbildung in der Ausbildung von Erzieher*innen	Kinder sind wertvoll, nur leider fehlt das Geld!
Gute Zusammenarbeit (Hauswirtschaft + Pädagogik) Konzept unter Beteiligung aller Beteiligten	Kostenloses gesundes Frühstück an den Grundschulen, Angebot „Hasenteller“	Finanzielle Ausstattung aufstocken
Frühe Ernährungsbildung wirkt	Learning by doing	Eltern mitnehmen, regelmäßig kochen im Schulunterricht (Ernährungsbildung)
Wie wichtig gute Versorgung / Essen, Essenzubereitung ist		Ernährung als Bildungsauftrag (Praktische Umsetzung), Finanzierung sichern

Workshop 3: Seelische Gesundheit und Ressourcenförderung

Was nehmen Sie mit?	Gute Ansätze / Erfahrungen aus der Praxis	Stärkung der guten Ansätze
Bedarf an Input zu seelischem Wohlbefinden besteht	Übertragung auf das Team der Kita	Mehr Kooperation mit Kinderärzt*innen
Informationen zu den Projekten	Anpassung des Programms auf andere Sprachen - Visualisierung, Tandems	Bessere Bekanntmachung der Projekte
Bilder (Tastatur + Eisberg) merken wir uns	Qualität Trainer	Integriertes Vorgehen
Teamschulungen als gemeinsame Basis wichtig	Supervision	Implementierung von „Schatzsuche“ in Bremen
Schatzsuche statt Fehlersuche	Kleingruppen	Enge Zusammenarbeit verschiedener Institutionen
Stärken stärker, Schwächen schwächer	Guter Kontakt = Beziehungsarbeit mit Eltern	Finanzielle und personelle Ressourcen
Andere Bereiche der Gesundheitsförderung müssen mitgedacht werden	Situativer Ansatz, Was ist los? Bedürfnisorientiert - evtl. Thema für alle	Volle Finanzierung von „...“, ganz schön stark!!“ durch senatorische Behörden Bildung, Gesundheit, Sozial
	Übernahme verantwortungsvoller Aufgaben von Kindern, Selbstbewusstsein stärken	Krisenintervention
	Gewaltprävention mit Honorarkräften („Anti-Aggressions-Training“)	Vielfältige, niedrigschwellige, nicht verpflichtende Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Workshop 4: Bewegungsförderung

Was nehmen Sie mit?	Gute Ansätze / Erfahrungen aus der Praxis	Stärkung der guten Ansätze
Bewegung	Kinderwildnis, Schullandheim Verden, „Was-ihr wollt-Zeit“	Betreuungsschlüssel
Mädchen in Bewegung fördern	Temporäre Spielstraßen in Wohnstraßen / Quartieren	Bessere personelle Ausstattung - mehr Zeit
Es passiert schon viel, aber reicht oft nicht aus, um steigende Bedarfe abzudecken -> mehr Ressourcen	Draußen Entspannung	Bessere Rahmenbedingungen
Weitere Kooperationsmöglichkeiten	Draußen bewegen	Verstetigung von Projekten
Wege und öffentlichen Nahraum bewegungsanregender gestalten	Gelände außerhalb der Einrichtung gestalten (Bewegung fördern)	Wohnquartiere „naturnah“ gestalten
Spiel und Bewegung im Alltag bei Eltern stärker bewusst machen	Eltern die Ängste nehmen	Bewegungsförderung in die Ausbildung von in Schule tätigen integrieren (Lehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen, Sozial- und Sonderpädagog*innen)
Bewegung ganz nebenbei (in der Natur)	Stadtteile zum Netzwerken und Bewegen	Bessere Nutzung von Außengeländen - Bingo Umwelt-Lotterie
Naturerfahrungsorte im Quartier stärker erschließen. Wo sind sie? Wer nutzt sie schon?		Vereine in die Schulen
Es gibt mehrere Naturerlebnisstandorte in Bremen		Mehr Zusammenarbeit im Quartier / in der Stadt
Spielen und Lernen in der Natur / draußen: Hat mehr gesunde „Nebeneffekte“ Gruppenstimmung ist draußen sofort besser (freier, weniger Aggressivität)		Noch stärkere Zusammenarbeit / Überschneidungen
Austausch zu Naturerfahrungen mit den Gesundheitsfachkräften		Infos bündeln bei familiennetz-bremen.de
„Bewegte Entspannung“: Auch Entspannung muss gelernt werden, Fernsehen ist nicht Entspannung		Netzwerkkarte / Übersicht von Angeboten für jeden Stadtteil
Shibashi mit Kindern		
High Life mit 6-8 Jahren		
Wichtige Erfahrungswelt für Kinder		

Bestehendes Gelände aufwerten, besser nutzen, Aktivitäten „einkaufen?“		
Wunsch nach Kooperation		
Mögliche Kooperation mit Schule? Z. B. Ökologiestation		
Bewegungspyramide: Täglich ins Schwitzen kommen nicht auf dem „Zettel“ gehabt		