

Damit Übergewicht gar nicht erst auftritt: Mehr Obst, mehr Sport, mehr raus in die Natur



Artur, Julia, Iva und Feli (von links) haben in der Elisabethschule Obstsalat für das Frühstück der Klasse 4a vorbereitet.

FOTOS: CHRISTIAN HARBORTH

IN ZAHLEN

13,5

Prozent aller untersuchter Kinder aus Hildesheim waren bei der Schuleingangsuntersuchung im Jahr 2022 übergewichtig oder sogar adipös. Fünf Jahre zuvor waren es noch 8,6 Prozent.

1021

Mädchen und Jungen aus Hildesheim hat das Gesundheitsamt des Landkreises im vergangenen auf ihre Schultauglichkeit hin untersucht. 2019 waren es 940. 2020 und 2021 hatte es wegen Corona kaum Untersuchungen vor der Einschulung gegeben.

10,4

Prozent beträgt die Zunahme bei den übergewichtigen Kindern in der Nordstadt während der drei zurückliegenden Jahre. Im Bezirk der Grundschule auf der Höhe nahm der Anteil um 8,9 Prozent zu, im Bezirk der Grundschule Moritzberg um 5,8 Prozent.

Unterm Strich betrachtet, werden Hildesheims Schülerinnen und Schüler immer dicker. Aber viele Helfende an Schulen, in Vereinen und an der Uni arbeiten daran, diesen Trend wieder umzukehren.

Von Christian Harborth

Obst ist reichlich da. Aber an kleinen Schnipplmessern herrscht am Montagmorgen in der 4a der Elisabethschule ein gewisser Mangel. Also wechseln sich Iva, Artur, Feli und Julia ab. Feli pellt eine Banane aus der Schale und schneidet sie anschließend in Streifen. Artur macht sich währenddessen akribisch an einem Apfel zu schaffen. „Ich mag Äpfel gern“, sagt der Zehnjährige, während er versonnen vor sich hin am Obst schnippelt. „Gestern habe ich zuhause auch einen gegessen.“ Langsam füllt sich eine große Schüssel auf dem Tisch mit kleinen Stückchen von Melonen, Trauben, Bananen und Äpfeln. In der anstehenden Pause soll der Inhalt der Schüssel gemeinsam verzehrt werden.

Gesundes Essen steht an der Elisabethschule ganz oben auf der Prioritätenliste. Über vier Jahre Grundschulzeit begleitet es die Kinder, Eltern und Lehrkräfte. Gesunde Ernährung ist in Niedersachsen ohnehin Teil des Kerncurriculums. Bei der Elisabethschule bekommt man schnell den Eindruck, dass man sich dort sehr bemüht, mehr als erforderlich zu tun. Anfang Juni zum Beispiel will die gemeinnützige Organisation „Grillninjas“ in der Oststadt anrücken. Ein „Abenteuer rund um gesunde Ernährung“ steht auf dem Programm. Es gibt Burger, Wraps und Eis. „Aber alles vegetarisch“, sagt Schulleiterin Alexandra Rozynski.

Die „Grillninjas“ und ihr „gesundes Abenteuer“ sind nur ein kleiner Baustein im großen Haus der Kindergesundheit der Oststadt-Grundschule. Eltern bekommen schon in Klasse eins regelmäßig Tipps, was in die Brotboxen gehört und was nicht. Gerade läuft die Phase, in der sich entscheidet, ob die Schule wieder am Programm „Schulobst“ teilnehmen darf. Und zeitgleich läuft auch die Zertifizierung als „Sportfreundliche Schule“. „Wir hoffen, dass wir wieder mit dabei sind“, sagt Rozynski.

Wie die Schule aus der Moltkestraße versucht derzeit eine wachsende Zahl Helfender einen Negativtrend umzudrehen. Die Kinder in Hildesheim werden immer dicker. Zumindest steigt die Zahl der Mädchen und Jungen, die bei der Schuleingangsuntersuchung übergewichtig oder sogar adipös sind. Von 1021 vom Gesundheitsamt untersuchten Mädchen und Jungen im Jahr 2022 waren 13,5 Prozent zu dick. Fünf Jahre zuvor waren es noch 8,6 Prozent.

Besonders auffällig sind die regionalen Unterschiede: In der Nordstadt hat die Zahl der übergewichtigen Kinder erheblich zugenommen – im Schulbezirk für die Ganztagsgrundschule Nord und die Grundschule Johannes allein um 10,4 Prozent während der vergangenen drei Jahre. Im Bezirk der Grundschule auf der Höhe nahm der Anteil um 8,9 Prozent zu, im Bezirk der Grundschule Moritzberg um 5,8 Prozent.



Nachwuchstraining am Montag im Shotokan: Von den Vorzügen von Karate berichtet Vereinsvorsitzender Tim Winter auch in Grundschulen. FOTO: PRIVAT



Studentinnen und Studenten des Instituts für Sportwissenschaft der Uni bereiten am Galgenberg einen Orientierungslauf für Grundschüler vor.

Im Schulbezirk für die Grundschule Alter Markt sank die Zahl der übergewichtigen Kinder während dieses Zeitraums um 5,6 Prozent, im Bereich der Grundschulen Sorsum und Neuhofer um 4,9 Prozent. „Das sind wirklich große Unterschiede“, hatte Dr. Bettina Langenbruch unlängst im Schulausschuss der Stadt gesagt. Einfache Erklärungen gebe es dafür aber keine. „Das ist ein sehr komplexes Thema.“

Tim Winter, Vorsitzender des Karatevereins Shotokan Hildesheim, ist aktuell viel in Grundschulen unterwegs, um auf die Vorzüge der Kampfsportart hinzuweisen. Der Deutsche Olympische Sportbund und das Bundesinnenministerium schießen 40 Euro für jedes Neumitglied zu. Das soll Vereinen dabei helfen, neue Mitglieder zu finden. Aber gleichzeitig dazu dienen, Menschen aus ihren Komfortzonen zu locken. „Wir gehen auch in die Schulen, um diejenigen zu erreichen, die zu dick sind“, sagt Winter. Stark übergewichtige oder sogar adipöse Kinder hat Winter zwar bei den Vorführungen bisher kaum angetroffen. „Aber ich stelle oft fest, dass viele Kinder im motorischen Bereich starke Defizite haben“, sagt der Chef der Karatekämpfer. Mitunter seien sie nicht dazu in der Lage, einen Purzelbaum oder eine Rolle rückwärts zu machen. Und nicht selten gehen motorische Probleme und Übergewicht Hand in Hand.

An dieser Stelle wollen auch Studierende der Universität Hildesheim

vorsorglich eingreifen. Bachelor-Sportstudierende haben sich im Seminar Veranstaltungs-Management im Gesundheitssport mit einem Orientierungslauf am Galgenberg befasst. Am 14. Juni sollen die Grundschüler einen rund drei Kilometer umfassenden Parcours rund um den Gelben Turm absolvieren. 28 Schulen im Stadtgebiet haben die jungen Leute um ihren Dozenten Dr. Marc Nicolaus angeschrieben. Bisher ist der Rücklauf aber überschaubar.

„Wir wollen die Kids dazu bringen, in den Wald zu gehen und ihnen zeigen, dass das auch Spaß machen kann“, sagt Student Yannik Richel. Den Rundweg mit 20 Stationen am Galgenberg gibt es schon seit vielen Jahren. Für den Grundschul-Lauf statten die Studierenden die Hälfte der am Wegesrand zu findenden Stationen aber mit kindgerechten Fragen aus. Auch hier geht es im Kern darum, die Mädchen und Jungen in Bewegung zu bekommen. „Wir würden das Angebot auch gern über den 14. Juni hinaus in der Stadt etablieren“, sagt Instituts-Mitarbeiterin Dr. Silke Keller.

An der Elisabethschule ist die Arbeit nach einer halben Stunde getan. Die Schüssel ist gefüllt, die Mägen leer. „Ich hole jetzt noch ein bisschen Joghurt aus der Küche, dann kann es losgehen“, sagt Klassenlehrerin Sonja Henze. Iva, Artur, Feli, Julia und der Rest der 4a freuen sich schon. Mit selbst gemachtem Obstsalat lässt sich jeder Tag verfeinern.



”

Uns ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler immer ausreichend Zeit zum Essen haben.

Alexandra Rozynski
Rektorin Elisabethschule