

Bille in Bewegung

Das Gesundheitsprojekt im Hamburger Osten

Projekt im Rahmen der Kampagne „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT.“
des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz. Laufzeit: Herbst 2006 bis Herbst 2011

Koordination: Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz

Erfahrungen
Ergebnisse
Erfolge



Bille in Bewegung. Gesund lebt sichs besser.

Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung – beste Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung von Kindern. Aber wie lassen sich gesunde Lebensweisen heutzutage vermitteln?

Im Rahmen der Kampagne „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT.“ des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz hat sich das Projekt „Bille in Bewegung“ seit Herbst 2006 für die Förderung von Gesundheit und Bewegung in Hamburgs Osten eingesetzt. Zusammen mit unseren Projektpartnern entwickelten wir ein buntes Maßnahmenpaket für Kinder von null bis zehn Jahren, für ihre Eltern und für PädagogInnen und MultiplikatorInnen.

Zentraler Aspekt aller Angebote: Der Einsatz für die Gesundheit soll Freude machen. In lebendigen, spannenden Aktionen lernen Groß und Klein Wissenswertes über Nährstoffe und Vitamine, über Fettverbrennung, schonendes Kochen und Arten, den Kreislauf in Schwung zu bringen.



Erfolge verstetigen

Im Herbst 2011 – zum Ende der Projektlaufzeit von „Bille in Bewegung“ – steht für alle Beteiligten fest: Die fantasievollen Ideen, die durchdachten Kurskonzepte, die erprobten Strategien zur Vermittlung gesunder Lebensweisen sollen weitergetragen werden, um nachhaltig Wirkung zu zeigen.

In der vorliegenden Broschüre stellen wir Ihnen einige der erfolgreich durchgeführten Projekte vor: Vom „Kinderrestaurant“ über Kochkurse für Migrantinnen bis hin zu Bewegungsspielen und Gartenprojekten. Neben der Durchführung praktischer Projekte unterstützte „Bille in Bewegung“ den fachlichen Austausch zwischen AkteurInnen und MultiplikatorInnen in der Region – auch hierüber informiert unsere Broschüre.

„Der schönste Erfolg von „Bille in Bewegung“: Wir konnten bei den Teilnehmenden Interesse für ein gesünderes Leben wecken. Die Kinder waren mit Feuereifer dabei und auch die Eltern hatten Freude daran, Neues zu lernen. Die Änderung von Lebensgewohnheiten beginnt mit einem veränderten Bewusstsein. Und hier sind wir wichtige Schritte vorwärts gegangen.“

Bettina Rosenbusch, Billenetz

Die Partner von Bille in Bewegung

- Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz
- Bezirksamt Hamburg-Mitte
- F.I.P.S. Mümmelmannsberg
- Förderverein Haus der Jugend Horn e.V.
- HAG – Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- Haus der Jugend Rothenburgsort
- Sprachheilschule Zitzewitzstraße
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V.
- Zentrale für Ernährungsberatung e.V.
- sowie Schulen, Kitas und weitere Einrichtungen aus dem Hamburger Osten

Konzepte anfordern

Selbst die besten Ideen leben nur im konkreten Handeln weiter. Deshalb: Wenn Sie in Ihrer Einrichtung gesundheitsfördernde Aktivitäten durchführen möchten, melden Sie sich bei uns.

Wir stellen Ihnen gern Informationsmaterial sowie bewährte Konzepte für verschiedene Aktivitäten kostenlos zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:

Bettina Rosenbusch / Billenetz

Tel. (040) 21 90 21 94

bettina.rosenbusch@billenetz.de



Darfs noch ein Apfel sein?

Gesunde Ernährung – und wie man sie vermittelt.

Zum Nachtisch Eis oder Obst? Die Antwort der meisten Kinder auf diese Frage ist klar. Auch eine ausgeprägte Skepsis gegenüber Gemüse und Vollkornprodukten zeigte sich bei den Ernährungsprojekten, die im Rahmen von „Bille in Bewegung“ durchgeführt wurden. Aber: Geschmeckt hat den TeilnehmerInnen das von ihnen selbst zubereitete, gesunde Essen dann doch sehr gut!

Die Reaktion der Kinder ist nicht verwunderlich, denn ihre Essgewohnheiten sind meist geprägt von: zu viel, zu süß, zu fett. Laut Berichten der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz zur „Kindergesundheit in Hamburg“ gilt in Hamburg jedes achte Kind als übergewichtig. In Hamburg-Mitte – und hierzu gehört unsere Projektregion – ist der Anteil sogar noch höher.

Um dem Übergewicht und auch ernährungsabhängigen Krankheiten einen Riegel vorzuschieben, veranstaltete „Bille in Bewegung“ zahlreiche Aktivitäten zum Thema gesunde Ernährung. Aktivitäten, bei denen die Kinder und auch ihre Eltern Grundkenntnisse über Lebensmittel und Ernährung erlernten und diese gleich praktisch umsetzten: In Schulküchen oder mobilen Kochstationen entstanden köstliche, gesunde Mahlzeiten. Und auch wenn das Lieblingsessen der Kinder nach wie vor „Spaghetti Bolognese“ lautet, können die Aktionen als Erfolg verbucht werden. Denn: Die Lust der Kinder auf Kochen und gesundes Essen ist geweckt. Große und kleine Teilnehmende waren mit Begeisterung bei der Sache. Renate Arndt vom „Bille in Bewegung“-Kochteam: „Bis Menschen ihre Essgewohnheiten wirklich umstellen, dauert es länger – aber ein guter Anfang ist gemacht.“

Inzwischen werden die Kinderkochkurse auch im Hamburger Westen mit großem Erfolg durchgeführt: Auf Anregung und mit finanzieller Unterstützung des Asklepios Westklinikums und der BKK hat „Bille in Bewegung“ mit Kindern einer Rissener Grundschule gekocht. Alle Beteiligten waren so begeistert, dass ein Verein gegründet wurde, der die Kurse in Eigenregie weiterführt.

Kinderkochkurse: Selbst gemacht schmeckt besser

Messer, Pfannen, Töpfe, Herde – dass schon Kinder im Grundschulalter souverän mit solchen Geräten hantieren können, bewiesen die SchülerInnen in zahlreichen Kinderkochkursen. Engagiert dabei waren auch die 3b der Fritz-Köhne-Schule und die 4c der Schule Bonnhoefferstraße. In ihren Kochkursen probierten sie alles aus, was zum Essenzubereiten dazugehört: schnippeln, kochen, abschmecken, essen, aufräumen, abwaschen ...

Abschluss und Höhepunkt der Kurse: Ein Drei-Gänge-Menü für die Eltern – serviert von stolzen Töchtern und Söhnen mit Kochmützen. Die SchülerInnen der Fritz-Köhne-Schule zeigten ihr Können außerdem bei einer Kochshow besonderer Art: Sie bauten eine mobile Kochstation in der Behördenkantine in der Billstraße auf und beeindruckten mit Pizzamuffins, Gemüsetalern und Vollkorn-Crêpes.

Alle Rezepte wurden in dem 160 Seiten starken Kochbuch „Die Rothenburgsorter Gourmetkinder“ zusammengestellt – garniert mit vielen Fotos von Kindern in Aktion. Es ist für 16,80 Euro im Haus der Jugend Rothenburgsort erhältlich (Kontakt S. 11). Der Erlös fließt in weitere Ernährungsprojekte.



Kochkurs für Migrantinnen: Eine kulinarische Weltreise

Untersuchungen zur Gesundheit von Schulkindern haben gezeigt: Vor allem Jungen aus Familien mit Migrationshintergrund neigen zu Übergewicht. Eine Tatsache, die „Bille in Bewegung“ zum Anlass nahm, spezielle Kochkurse für Migrantinnen anzubieten. Hier lernten sie die Grundzüge gesunder Ernährung – sowohl theoretisch als auch praktisch: Das gemeinsame Kochen preisgünstiger, gesunder Gerichte stand im Mittelpunkt. Das wichtigste Ziel des Kurses war schnell erreicht: die Frauen aus unterschiedlichen Kulturen tauschten interessiert ihre Rezepte aus und fanden wieder Spaß am Kochen traditionell gesunder Gerichte.





Kochfest: Gesundes Essen für den ganzen Stadtteil

Es begann in Hamm: Im September 2005 wurde unter dem Titel „Es kocht in Hamm!“ das erste Hamburger Kochfest veranstaltet. Eine Idee, die inzwischen in vielen Varianten wiederholt wurde – auch bei „Bille in Bewegung“. Das Grundrezept: Profiköche bereiten gemeinsam mit Kindern an mobilen Kochstationen Essen zu – und zwar vor den Augen der Gäste. Meist gibt es Klassiker wie Kartoffelpuffer, Crêpes, Suppen und Salate. Doch zum Kochfest gehört nicht nur leckeres Essen. Auch Mitmachaktionen wie ein Ernährungssquiz, Infostände oder Experimente mit Lebensmitteln können das Programm bereichern. Ein

echter Vorteil: Die Kochfeste, inzwischen in mehreren Stadtteilen erfolgreich erprobt, lassen sich äußerst flexibel gestalten. Je nach Zweck und Größe der Veranstaltung. Zudem sind sie ein Knotenpunkt für Kontakte, da sich verschiedene Einrichtungen des Stadtteils gemeinsam engagieren können.



Mensa-Paten: Kleine lernen von den Großen

Ein ganz besonderes Projekt: Ältere SchülerInnen der Sprachheilschule Zitze- witzstraße übernehmen die Patenschaft für das Mittagessen der kleineren. Konkret bedeutet das: Sie notieren die Bestellungen der Klassen, leiten sie an den Essensanbieter weiter und sorgen später in der Mensa dafür, dass die GrundschülerInnen das bestellte Essen auch bekommen. Außerdem helfen sie in der Küche und dekorieren die Tische, räumen ab, halten die Salatbar sauber. Bei jedem Mittagessen ist ein Patenteam zur Stelle – und sie erledigen ihren Job mit viel Verantwortungsbewusstsein.

Durch das Projekt ist Essen an der Schule ein soziales Thema geworden. Es hat sich eine Esskultur entwickelt, die neben der Freude an der Mahlzeit auch die Kommunikation fördert.

Inzwischen ist das Projekt abgeschlossen, doch die Mensa-Paten sind weiter im Einsatz, neue werden angeleitet. Die innovative Idee wurde in den Schulalltag integriert – und das ist ein großer Erfolg.





Bewegen macht stark

Mehr Bewegung – und wie sie Spaß macht.

Vor dem Computer sitzen, chillen, fernsehen – der Bewegungsunlust Jugendlicher geht meist schon eine bewegungsarme Kindheit voraus. Dabei ist Sport für die gesunde körperliche und seelische Entwicklung von Kindern ebenso wichtig, wie eine ausgewogene Ernährung.

Aktivitäten von „Bille in Bewegung“ brachten Kindern und zum Teil auch ihren

Eltern das Thema auf recht unterschiedliche Weise nahe. Dabei stand die Freude an der Bewegung im Fokus. Wichtig zu vermitteln: Körperlich aktiv zu sein, stärkt nicht nur Muskeln und Kreislauf. Es stärkt auch das Selbstbewusstsein, verhindert Übergewicht und macht Spaß!

Yolligruppe und Rallye Energy PRÄVENTION: Bewegung schafft Selbstvertrauen

Für ein starkes Selbstvertrauen brauchen Kinder ein gutes Körpergefühl: In der Mümmelmannsberger Yolligruppe können Kinder in psychomotorischen Bewegungsspielen lernen, ihre Sinne zu schärfen. Sie trainieren Koordination und Selbstwahrnehmung auf dem Hüpfkissen, üben Beweglichkeit bei Ball- und Gruppenspielen, lernen Balance und Sicherheit auf Inlinern. Einmal im Monat gibts eine Inliner-Disco, zu der Freunde geladen sind – ein Event, der die soziale Kompetenz der Yolli-Kinder spürbar stärkt. Übrigens: Dieses Projekt, genau wie Rallye Energy PRÄVENTION, verbindet Bewegung mit gesunder Ernährung. Nach dem Sport wird in der Yolligruppe gemeinsam ein gesundes Essen zubereitet und gegessen – inklusive Ernährungsberatung.

„Kindergarten einmal anders“

Gartenarbeit – eine gute Möglichkeit, körperliche Aktivität mit gesunder Ernährung zu verbinden. Im Rahmen von „Bille in Bewegung“ entstanden zehn Gärten in Schulen und Kitas, die von Kindern unter fachlicher Anleitung betreut werden. Umgraben, Beete anlegen, säen, auspflanzen, Unkraut jäten, ernten – das bedeutet nicht nur viel Bewegung an frischer Luft. Die Kinder erfahren auch einiges über Pflanzen, lernen geduldiges Beobachten und erleben Erde und Regenwürmer hautnah. Und wenn es mal regnet, werden Kräuter zu Kräuterbutter verarbeitet und aus den geernteten Früchten entsteht Marmelade. Oder es wird gemalt und geschrieben. Denn schließlich will alles genau dokumentiert werden.



Aktive Unterstützung erhalten die Gärten inzwischen von der Stiftung und den Beschäftigten der Firma General Mills GmbH: Bei einem freiwilligen Einsatz rodeten 16 MitarbeiterInnen ein Gelände, auf dem anschließend gemeinsam mit Kindern ein neuer Garten angelegt wurde. Dieser sowie mehrere bereits bestehende Gärten werden durch die General Mills-Stiftung „United Way Worldwide“ gefördert.



Erfolg braucht Vernetzung

Runder Tisch Kinder- und Familiengesundheit – Netzwerk sichert Effizienz.

„Bille in Bewegung“ hat viel auf die Beine gestellt. Ein Grund dafür: Das Projekt konnte Dank der langjährigen Arbeit des Billenetzes auf ein weit verzweigtes Netz an Kontakten und auf gut funktionierende Strukturen zurückgreifen. Auch nach Projektende geht es weiter: Ein Ort für Kontakte wie auch für fachlichen Austausch und gemeinsame Aktionsplanung ist der „Runde Tisch Kinder- und Familiengesundheit“. Hier engagieren sich MultiplikatorInnen aus Schulen, Elternschulen, Ämtern, Kitas, Beratungs- und Bildungseinrichtungen sowie niedergelassene Ärzte gemeinsam dafür, die gesundheitlichen Lebensbedingungen in der Region zu verbessern. Der Runde Tisch trifft sich viermal im Jahr und wird von Mitarbeiterinnen des Bezirksamtes Hamburg-Mitte geleitet.

Interessierte sind herzlich eingeladen!



Man lernt nie aus ...

Qualifizierung der MultiplikatorInnen – Wissen gut vermitteln.

Fortbildung und Erfahrungsaustausch: „Bille in Bewegung“ hat auch an ErzieherInnen und PädagogInnen gedacht. Eintägige Seminare bringen sie auf den aktuellen Stand in Sachen bedarfsgerechter Ernährung für Kinder, vermitteln aktuelle Methoden der Ernährungsbildung und geben Raum für den Austausch von Erfahrungen. Nach Beendigung des Projektes „Bille in Bewegung“ ist der Kurs gegen ein überschaubares Honorar buchbar.





Partner und Kontakte

Akteure bei „Bille in Bewegung“ – nehmen Sie Kontakt auf!

Arbeit und Leben Hamburg e.V./Billenetz

Bettina Rosenbusch und Renate Arndt

Projektleiter: Rüdiger Winter

Tel. (040) 21 90 21 94

bettina.rosenbusch@billenetz.de

(Kinderkochkurse, Kochkurse für Migrantinnen,

Kindergarten einmal anders, Fortbildung für

LehrerInnen und ErzieherInnen)

Förderverein Haus der Jugend Horn e.V.

Wolfgang Großmann

Tel. (040) 65 51 937

hdj24@yahoo.de

(Familien-Radtour, Fahrrad Selbsthilfewerkstatt)

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für

Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

Dörte Frevel

Tel. (040) 63 64 77 – 94

doerte.frevel@hag-gesundheit.de

(Unterrichtseinheiten und Projektwochen zu

gesundem Essen, Vernetzungsstelle Schuler-

pflegung)

Sprachheilschule Zitzewitzstraße

Rainer Schulz

Tel. (040) 68 94 04 19

rainer.schulz@schule-zitzewitzstrasse.de

(Mensa-Paten, Kochkurse Primarstufe,

Bewegungsangebot „Aktive Pause“)

F.I.P.S. – Frühförderung, Integration, Prävention, Stadtteilarbeit

Annemarie Loley

Tel. (040) 71 52 474

F.I.P.S.-hamburg@t-online.de

(Yolligruppe mit Ernährungsberatung – gemein-

sames Projekt von F.I.P.S. und Elternschule

Mümmelmannsberg)

Bezirksamt Hamburg-Mitte

Fachamt Sozialraummanagement

Angelika Hoffmann

Tel. (040) 42 854 – 46 96

angelika.hoffmann@hamburg-mitte.hamburg.de

(Runder Tisch Kinder- und Familiengesundheit)

Verbraucherzentrale Hamburg

Karin Riemann-Lorenz

Tel. (040) 24 832 – 143

riemann@vzh.de

(Ernährungsberatung)

Zentrale für Ernährungsberatung

Ute Hantelmann, Christin Lemkau

Tel. (040) 45 99 59

ernaehrung-hamburg@gmx.de

(Rallye Energy PRÄVENTION)

Haus der Jugend Rothenburgsort

Hermann Teiner

Tel. (040) 78 93 784

hdjrbo@web.de

(Kochbuch „Die Rothenburgsorter Gourmetkinder“,

Kochfeste für Kinder, Kinderrestaurant)

Bücherhalle Horn

Susanne Märtens

Tel. (040) 65 15 133

horn@buecherhallen.de

(Bücher und andere Materialien zu Gesundheit,
Ernährung und Bewegung)

Impressum

Herausgeber: Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz
Billstedter Hauptstraße 97, 22117 Hamburg
Tel. (040) 21 90 21 94; www.billenetz.de
Verantwortlich: Bettina Rosenbusch, bettina.rosenbusch@billenetz.de

Auflage: 1000; Hamburg, August 2011
Redaktion: Inge Krause, www.textundco.de
Fotos: Ingo Böttcher (Seite 4,8,9)
Gestaltung: Carsten Rabe

Bille in Bewegung ist ein Projekt von Arbeit und Leben Hamburg e.V./ Billenetz. Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Die Partner von Bille in Bewegung

- Arbeit und Leben Hamburg e.V. / Billenetz
- Bezirksamt Hamburg-Mitte
- F.I.P.S. Mümmelmannsberg
- Förderverein Haus der Jugend Horn e.V.
- HAG – Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- Haus der Jugend Rothenburgsort
- Sprachheilschule Zitewitzstraße
- Verbraucherzentrale Hamburg e.V.
- Zentrale für Ernährungsberatung e.V.
- sowie Schulen, Kitas und weitere Einrichtungen aus dem Hamburger Osten

