

**Leckere Quarkbällchen essen, dazu eine Tasse Apfelpunsch schlürfen, eine Partie Tischtennis spielen und anschließend ein wenig beim Yoga entspannen – so lässt es sich doch aushalten.**



So geht der „Baum“: Yannick (vorne, von links), Berfin, Zeynep, Joana und ihre Klassenkameraden entspannen beim Yoga. © tbh

**Von Tina Bonfert. Stadthagen.** Das hört sich zwar nicht unbedingt nach anstrengendem Schulunterricht an, gelernt haben die Schüler der Grundschule Am Stadtturm dabei aber eine ganze Menge. Im Zuge der Projektwoche „Gesund und fit“ haben die Schüler sich mit den Themen Ernährung, Bewegung und Hygiene auseinandergesetzt.

Diätassistentin Rita Reiners-Gertges von der BKK24, die das Langzeitprojekt der Grundschule unterstützt, erklärte den Kindern, wie die Ernährungspyramide aufgebaut ist. Gemeinsam haben sie dann Mozzarellaspieße, Quarkbällchen aus Vollkornmehl und Gemüsesticks mit Kräuterdip zubereitet. „Man muss Sport machen, viele Vitamine essen und nicht so viel Zucker nehmen“, hat Aliyah (10) gelernt.

Süßigkeiten sind auch erlaubt, aber weil sie ganz oben im roten Bereich der Ernährungspyramide stehen, eben nur eine Portion täglich. „Bei Rot muss man mit dem Auto bremsen, so ist das auch bei der Ernährung“, erklärte Reiners-Gertges, die bei ihrem Besuch auch einen Blick in die Butterbrotdosen der Schüler geworfen hat und mit dem Inhalt durchaus zufrieden war. „In manchen Familien ist es nicht selbstverständlich, auf gesunde Ernährung zu achten, und in der Schule essen die Kinder auch eher gesunde Dinge, die sie zu Hause gerne mal verweigern“, so die Erfahrung von Lehrerin Gabriele Hagemeier, die das Gesundheitsprojekt zusammen mit ihrer Kollegin Regina Vauth organisiert hat.

Bei der Gesundheitserziehung legt die Schule auf ein umfassendes Konzept Wert. Unter anderem hat auch ein Zahnarzt die Schüler besucht und den Kindern gezeigt, was sie tun müssen, damit sie ihre Zähne pflegen. In der Sporthalle wurde ein Bewegungsparcours aufgebaut. Bei Musikpädagogin Bettina Künzel konnten die Schüler ihre tänzerische Begabung beim Breakdance auf die Probe stellen. Außer darauf zu achten, dass man ausreichend Obst und Gemüse isst, die Hände richtig wäscht und sich genügend bewegt, sind auch seelische Faktoren wichtig für die Gesundheit. Vauth erörterte mit ihren Schülern im Unterricht, warum Lob, Freundlichkeit und ein gesundes Lernklima ebenso wichtig sind wie Sport und Ernährung.

Thomas Held vom Yogazentrum Meerbeck sorgte mit Räucherstäbchen und Klangschale beim Yoga für Entspannung. Tief in den Bauch atmen und die richtige Mischung aus Anspannung und Yogaübungen sollte die Schüler von dem, Held zufolge auch bei Kindern schon durchaus vorhandenen, Alltagsstress befreien.