



Dokumentation

29. April 2009

„Mittelpunkt“ - Trainingslager Gymnasium am Mosbacher Berg

„Ein leerer Magen lernt nicht gern und nicht gut“

Mittelpunkt - Aktionstag zu den Themen Ernährung und Bewegung am Wiesbadener Gymnasium am Mosbacher Berg

Wiesbaden, 29. April 2009. Mit einer Chiquita Banane wurden gestern morgen rund 1.300 Lehrer und Schüler des Gymnasiums am Mosbacher Berg vor Beginn des Unterrichts begrüßt. Denn: „Ein leerer Magen lernt nicht gern und nicht gut“!

Unter dem Motto „Gesunde Ernährung und Bewegung“ bekamen die Schülerinnen und Schüler einen Tag lang die Möglichkeit, sich bei der Ernährungsberaterin Susanne Lösing über die Bedeutung eines Frühstücks und die richtigen Getränke zu informieren. Sie räumte vor allem mit dem Irrglauben auf, dass frühstücken dick macht. „Im Gegenteil, nicht frühstücken führt langfristig zu Gewichtsproblemen“, so Lösing.

Anschließend konnten frische Vollkornbrote der Kaiser-Bio- Bäckerei selbst mit Kräuterquark, Tomatenmark, Frischkäse und mit frischem Gemüse, wie Tomaten, Paprika, Radieschen oder Gurken und Kräutern belegt und ausprobiert werden.

Ebenso stand für alle ausreichend Wasser bereit.

Da immer mehr Kinder ohne gefrühstückt zu haben zur Schule kommen, war es Hauptziel der Aktion, auf die Bedeutung eines gesunden Frühstücks für einen guten Start in den Tag hinzuweisen.

„Gerade Kinder sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf die Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit“, so die Ernährungsexpertin vor Ort.

Um die Aktion nachhaltiger zu gestalten, wurden auch die Elternhäuser zu diesem Thema informiert. So wurde ein „Frühstückspackzettel“ konzipiert, der per E-Mail durch den Elternbereit versandt wird.

Gut gestärkt wartete auf die Kinder und Jugendlichen ein Fitnessparcours in der Turnhalle. Gefragt waren Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Um Verkürzungen, Versteifungen und Rückenproblemen frühzeitig den Kampf ansagen zu können, konnten die Jugendlichen ihren eigenen Fitnessstand ermitteln.

Nach einer großartigen Vorführung der Trendsportart „Parkour“ und unter professioneller Anleitung von vier jungen Experten konnten Freiwillige anschließend selbst ausprobieren, Hindernisse zu überwinden.

Die hohen Teilnehmerzahlen an allen Aktionspunkten erfreuten die Schuldezernentin Rose-Lore Scholz (CDU), die sich vor Ort ein Bild von der Aktion machte ebenso, wie die stellvertretende Schulleiterin Gisela Bielig-Schulz und das „Mittelpunkt“-Team.

180 übriggebliebene Bananen und ca. 10 von insgesamt 100 Bio Broten wurden im Anschluss an die Veranstaltung der Wiesbadener Tafel zur Verfügung gestellt.

Um das Stadtprojekt „Mittelpunkt“ auch weiterhin in den Köpfen der Schülerinnen und Schüler zu halten, planen die Kunstkurse des Gymnasiums den Entwurf neuer Kampagnenplakate und eine Ausstellung hierzu.

"Mittelpunkt" ist eine Gesundheitskampagne der Stadt Wiesbaden, die die Wiesbadener Bevölkerung seit 01.07.2008 nachhaltig zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung motivieren möchte.

Wichtigste Bestandteile des „Mittelpunktes“ sind, neben der Nutzung der bereits bestehenden Informations- und Gesundheitsinfrastruktur, weitere Informations- und Mitmachangebote sowie das Punkten für einen guten Zweck. Gepunktet wird pro Bewegungs- und Ernährungseinheit zu Gunsten sozial benachteiligter Wiesbadener Kinder. Ihnen dienen die Mittel als Unterstützung für z.B. Sportausrüstungen, Vereinsbeiträge, Anlegung eines Bewegungs- und Schulgarten, Mittagessenversorgung, etc.

Vormerken: Im Oktober findet der erste Wiesbadener Skyrun im R+V Hochhaus statt.

Weitere Informationen zum Projekt/Partnern und Events (ab Mai) unter:

www.wiesbaden.de/mittelpunkt

oder

Projektleitung „Mittelpunkt“

Susanne Barthold

Tel.: 0611 7102770

E-Mail: Susanne.Barthold@come-unicate.com

Zu Ernährungsfragen:

Susanne Lösing

Studio für Ernährungsberatung

Frauenlobstr. 5, 65187 Wiesbaden

Tel. 0611-8120543

Fax. 0611-8138436

email: s.loesing@dr-ambrosius.de

www.dr-ambrosius.de

Wir bedanken herzlich bei unseren Sponsoren:

Chiquita

Kaiser Bio-Bäckerei

Impressionen:







Bewegung



Presse

29-04-2009 Frankfurter Rundschau

[kalaydo.de](#) [das regionale Findernet](#) [stellen](#) [auto](#) [immo](#) [marktplatz](#) [inserieren](#)

Frankfurter Rundschau **FR-online.de** **Nachrichten** 29. April 2009
Anzeigenmarkt | Zeitungsanzeige aufgeben | Abo-Angebote

Startseite Wiesbaden [zurück](#)

In- & Ausland
Politik
Wirtschaft
Finanzen
Sport
Panorama
Kultur & Medien
Multimedia
Wissen & Bildung
Ratgeber
Auto
Reise
Wetter
Fotostrecken
Video-Nachrichten

Frankfurt & Hessen
Nachrichten
Hessen
Frankfurt
Stadt Offenbach
Kreis Offenbach
Darmstadt
Kreis Groß-Gerau
▶ Wiesbaden
Main-Taunus
Bad Homburg
Wetterau
Hanau
Regionalkarte


Meinung
Regionalsport
Freizeitipps
Veranstaltungen
Kinoprogramm
Polizeimeldungen
Dossiers
Lokale Services
Campus
Stadtmenschen.de

Marktplatz
Online-Spiele
FR Shop
FR Leserreisen
Reisemarkt
FR Tickets
FR Tel
Partnerschaft

Fit in die Schule

Alles Banane

VON RALF MUNSER




Mit einer Banane startete gestern jeder der rund 1300 Schüler und Lehrer des Gymnasiums am Mosbacher Berg den Schultag. Den ganzen Tag lang konnten sich Mädchen und Jungen über die Themen gesunde Ernährung, richtiges Trinken und Bewegung informieren.

Bananen (Bild: ddp)

Die Werbeagentur "Come-unicate" organisierte im Auftrag des Schul- und Gesundheitsamtes das erste Training der Wiesbadener Gesundheitskampagne "Mittelpunkt". Zu essen gab es Bio-Brote, Quark und jede Menge frisches Obst und Gemüse. In der Turnhalle fanden zudem Fitnessstests für Jugendliche statt. Getestet wurden Schnelligkeit, Geschicklich- und Beweglichkeit.

"Die Schüler haben sich heute Morgen über die Banane und später über unsere frischen Sachen gefreut", sagte Susanne Barthold von der Agentur. Einige der Schüler seien zur Schule gekommen, ohne gefrühstückt zu haben. "Und viele haben gesagt, wie lecker sie es finden."



Das Bewusstsein für gesunde Ernährung sei schon da, sagte Schuldezernentin Rose-Lore Scholz (CDU). Das Problem sei die Umsetzung. "Es ist unbequem, sich selbst immer alles frisch zu machen. Fast food ist einfacher - aber ungesünder."

"Mittelpunkt" ist eine Gesundheitskampagne der Stadt Wiesbaden, die die Bürger seit verganginem Sommer zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung motivieren soll. Es gibt Informations- und Mitmachangebote und im vergangenen Jahr erhielten Kinder aus sozial schwachen Familien Sportausrüstungen oder Vereinsbeiträge.

Der Aktionstag sollte zeigen was ein gesundes Frühstück ist - und was nicht, so die stellvertretende Schulleiterin Gisela Bielig-Schulz. Deshalb sei extra ein Stand aufgebaut worden, wo gezeigt worden sei, wie viel Zucker Cola oder Limo enthalten. Und warum fand der Aktionstag am Gymnasium Mosbacher Berg statt? "Weil wir eine gesundheitsfördernde Schule sind." So habe das Gymnasium bereits ein Zertifikat für die besondere Bewegungsförderung bekommen. Für Schüler stünden in den Pausen Sportgeräte und im Unterricht rückschonende Stühle zur Verfügung.

"Schmeckt schon ganz lecker", sagte ein Mädchen beim Probieren und betrachtete das Radieschen doch ein wenig skeptisch. "Aber manchmal denke ich mir, ist doch egal - und dann hole ich mir einen Burger mit Pommes und Cola." Sagt sie, grinst und beißt doch ins Radieschen.

[Drucken](#) [Versenden](#) [Leserbrief](#) [Bookmark](#) [Verlinken](#)


Suche

[»](#)

FR-online.de interaktiv

- ▶ E-Paper
- ▶ FR Blogs
- ▶ FR Shop
- ▶ FR Infotarif
- ▶ Twitter
- ▶ Newsletter
- ▶ RSS-Feeds
- ▶ FR Fotos
- ▶ FR Mobil
- ▶ FR-Wetter


Neues aus Mainz



Geschichten von der anderen Rheinseite

▶ Zum FR-Spezial: Mainz


Streit um die Kohle



Alles zum Streit um das geplante Kohlekraftwerk auf der Ingelheimer Aue

▶ Zum FR-Spezial: Kraftwerk


Filmstadt Wiesbaden




Filmhaus, Filmarchiv, schönsten Kino der Republik - Wiesbaden mausert sich wieder zur echten Filmstadt


▶ FR-Spezial: Filmstadt

Fotostrecken Wiesbaden



Protest gegen das


 Newsletter | Presse | rmtv | Impressum | AGB

 **BOULEVARD**
TIMES *Lifestyle-Magazin für das Rhein-Main-Gebiet*

Suche:


TV Sender **Aktuelles** **Unternehmen**


- Regionales
- Sport
- Schnappschüsse
- Gewinnspiel
- Kurznachrichten

Mediathek  mediathek >>

Sie befinden sich hier: [Aktuelles](#) > [Aktuelles Regionales](#)

Aktuelles Regionales

 28.04.2009 **IAA spürt Krise**
Die Aussteller der internationalen Automobilausstellung haben für dieses Jahr deutlich weniger Fläche gemietet. Dies hat der veranstaltende Verband der Automobilindustrie heute in Frankfurt mitgeteilt. Grund sei die weltweite Wirtschaftskrise. Rund 170 000 Quadratmeter Standfläche weniger als 2007 sind für Automobilmesse im September vermietet...
[mehr...](#)

 28.04.2009 **Leerer Magen lernt nicht gut**
Im Rahmen der Wiesbadener Gesundheitsoffensive "Mittelpunkt" startete heute das erste Trainingslager. Einen ganzen Tag lang konnten die Schüler des Gymnasiums am Mosbacher Berg alles über die Themen gesunde Ernährung und Bewegung erfahren. Immer weniger Kinder frühstücken, bevor sie in die Schule kommen, weil Projektleiterin Susanne Barthold. Dabei brauche das Gehirn dringend Energie.
[mehr...](#)

Ein leerer Magen lernt nicht gern

Mittelpunkt-Aktionstag zu den Themen Ernährung und Bewegung



Gute Konzentration mit der richtigen Ernährung

Foto: Veranstalter

WIESBADEN – Mit einer Banane wurden kürzlich rund 1.300 Lehrer und Schüler des Gymnasiums am Mosbacher Berg vor Beginn des Unterrichts begrüßt. Denn: „Ein leerer Magen lernt nicht gern und nicht gut!“ Unter dem Motto „Gesunde Ernährung und Bewegung“ bekamen die Schülerinnen und Schüler einen Tag lang die Möglichkeit, sich bei der Ernährungsberaterin Susanne Lösing über die Bedeutung eines Frühstücks und die richtigen Ge-

tränke zu informieren. Sie räumte vor allem mit dem Irrglauben auf, dass frühstücken dick macht. „Im Gegenteil, nicht frühstücken führt langfristig zu Gewichtsproblemen“, so Lösing. „Gerade Kinder sind in der Wachstumsphase ganz besonders auf die Energiezufuhr nach der nächtlichen Schlafpause angewiesen. Werden ihre Energiereserven am Morgen nicht aufgefüllt, leiden die Konzentration und die Leistungsfähigkeit“, so die Ernäh-

rungsexpertin vor Ort. Um die Aktion nachhaltiger zu gestalten, wurden auch die Elternhäuser zu diesem Thema informiert. So wurde ein „Frühstückspackzettel“ konzipiert, der per E-Mail durch den Elternbereit versandt wird. Gut gestärkt wartete auf die Kinder und Jugendlichen ein Fitnessparcours in der Turnhalle. Gefragt waren Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Um Verkürzungen, Versteifungen und Rückenproblemen frühzeitig den Kampf ansagen zu können, konnten die Jugendlichen ihren eigenen Fitnessstand ermitteln. Die hohen Teilnehmerzahlen an allen Aktionspunkten erfreuten die Schuldezernentin Rose-Lore Scholz (CDU), die sich vor Ort ein Bild von der Aktion machte ebenso, wie die stellvertretende Schulleiterin Gisela Bielig-Schulz und das Mittelpunkt-Team. „Mittelpunkt“ ist eine Gesundheitskampagne der Stadt Wiesbaden, die die Wiesbadener Bevölkerung seit 2008 nachhaltig zu mehr Bewegung und bewussterer Ernährung motivieren möchte.