

## 5. KreisBegegnung

### "Zukunft durch gesunde Ernährung (und Bewegung) im Kreis Steinfurt"

Falsche Ernährung und zu wenig Bewegung - das sind die Hauptursachen für Übergewicht. Die Statistiken sind bedrückend: Drei Viertel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen in Deutschland bringen zu viel auf die Waage. Das Schlimmste: Immer mehr Kinder sind betroffen. Gelenkschäden, Haltungsfehler, psychische Probleme, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall sind die fatalen Folgen. Dies alles bedeutet - neben den persönlichen Problemen für jeden Einzelnen - eine Riesenbelastung für das Gesundheitssystem, aber auch für die Wirtschaft.

Gründe genug für den Kreis Steinfurt, sich im Rahmen einer KreisBegegnung der Frage zu widmen, mit welchen Maßnahmen und Projekten diesen Entwicklungen entgegengesteuert werden kann. "Zukunft durch gesunde Ernährung (und Bewegung) im Kreis Steinfurt" lautete denn auch das Thema dieses Treffens "der anderen Art", das in der Akademie für Gesundheitsberufe am Mathias-Spital in Rheine stattfand.

Und auch die 5. Auflage zeigte, dass die Themenauswahl richtig war: Fast 100 Interessierte konnte Kreisdirektor Dr. Wolfgang Ballke begrüßen. Sein Dank galt zunächst Dr. Brigitte Osterbrink, Leiterin der Akademie, für ihre Gastfreundschaft.

Wie immer standen Impulsreferate im Mittelpunkt des Abends, der einmal mehr von Elke Frauns moderiert wurde. Birgit Kronenfeld, Ernährungsberaterin bei der AOK, stellte dar, warum gesunde Ernährung gerade im Kindergarten und in der Schule eine wichtige Rolle spielt. "Hier sind Kinder gut erreichbar für Infos rund um die Ernährung - Wissen, das die Eltern zum Teil nicht haben", berichtete Birgit Kronenfeld.

Im Kreis Steinfurt sind rund zehn Prozent der Kinder, die eingeschult werden, übergewichtig. Diese Zahl nannte Dr. Anke Bösenberg, Fachärztin für öffentliches Gesundheitswesen. Und da dicke Kinder häufig auch dicke Erwachsene werden, sei es wichtig, hier passgenau zu beraten. "Vor allem ist es ratsam, die Eltern mit ins Boot zu holen", unterstrich Dr. Bösenberg. Informationen über gesunde Ernährung fehlten häufig, darüber hinaus auch Kenntnisse über Sport- und Bewegungsangebote. "Hier müssen wir ansetzen", meinte die Ärztin.

Margret Leifker, Landfrau aus dem Kreis Steinfurt, stellte das Projekt "Ernährungsführerschein für Grundschul Kinder" vor, das demnächst angeboten werden soll. Kinder, die bei diesem Vorhaben mitmachen, lernen Wissenswertes über Lebensmittel, sollen kleinere Gerichte selber herstellen und erfahren, wie man einen Tisch deckt.

Passend zum Motto des Abends wurden den Teilnehmern gesunde Snacks in Form von vegetarischem Fingerfood gereicht.

So richtig in Schwung brachte Birgitt Ahlefelder vom Landessportbund NRW die Besucherinnen und Besucher. Sie animierte zunächst zu kleinen Lockerungsübungen und stellte dann das Projekt "schwer mobil", das übergewichtige Kinder in Bewegung bringen soll, vor. Es unterstützt Vereine, ein Programm für diese Kinder anzubieten.