



Westerncamp für Kinder

Freizeit der KLJB

KLEINSASSEN (lr) Die Katholische Landjugendbewegung (KLJB) Fulda veranstaltet eine Freizeit für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren unter dem Motto „Der Wilde Westen“ im Ludwig-Wolker-Haus in Kleinsassen. Neben Bastelaktionen zum Thema und einem Wandertag gibt es auch einen Abend am Lagerfeuer sowie Geschicklichkeits- und Sportwettbewerbe. Die Freizeit findet von Samstag, 8., bis Samstag, 20. August, in Kleinsassen statt. Das Wolker-Haus ist frisch renoviert, und der Spiel- und Grillplatz wurde bei der 72-Stunden-Aktion vom KLJB-Betreuerteam erneuert.

Anmeldungen an die KLJB-Diözesanstelle, Paulustor 5, 36037 Fulda, E-Mail: kljb@bistum-fulda.de, Telefon (0661) 87396.



Frühstücken macht auch mit gesunden Zutaten Spaß, lernen die Kinder aus dem Wolkenland-Kindergarten in Künzell. Foto: Volker Nies

Bunte Zutaten sind gesund

Pausenbrot-Erfinder begeistert Kindergarten-Kinder für Apfel, Müsli & Co.

Von **Volker Nies**

FULDA Gurken, Tomaten, Äpfel – das ist normalerweise nichts, was bei den Kindern der Regentropfen-Gruppe des Künzeller Wolkenland-Kindergartens viel Begeisterung hervorruft. Aber als sie mit Hilfe des „Pausenbrot-Erfinders“ ihr eigenes Pausenbrot zusammenstellen, landet doch die eine andere gesunde Zutat auf ihrem Brot.

Der Pausenbrot-Erfinder ist eine Schiebe-Tafel mit den bunten Bildern vieler Zutaten, mit der Kinder die Zusammenstellung des persönlichen Lieblings-Pausenbrots spielerisch neu erfinden können.

Diese Schablone spielt jetzt eine große Rolle, denn 200 der insgesamt rund 300 Tegut-Märkte haben mehr als 6000 Kindergarten- und Grundschulkindern eingeladen, um sie in die Kunst des Pausenbrot-Erfindens einzuweisen.

„Wir haben die Einladung von Tegut gern angenommen, denn gesunde Ernährung ist uns sehr wichtig. Beim Frühstück in unserem Kindergarten sind süße Brotastriche verpönt“, erklärt Leiterin Patricia Wagner.

Von Tegut-Mitarbeiterin Natalia Schmacke lernen die drei bis sieben Jahren alten Kinder, wie wichtig das Pausenbrot für ihre Konzentri-

onfähigkeit ist. In Form eines Rollenspiels lernen sie die Leistungskurve kennen, die die Schwankungen der täglichen Leistungsfähigkeit verdeutlicht. „Mit guten Lebensmitteln kommt man gut durch den Tag – nur mit Süßigkeit wird man schnell schlapp“, erklärt sie.

Schnell geht es in die Praxis: Sie probieren an Verkostungsstationen gemeinsam die möglichen Zutaten für viele verschiedene Pausenbrot-Variationen. Was ihnen am besten schmeckt, können sie direkt vor Ort bei einem gemeinsamen Frühstück zu ihrem Lieblings-Pausenbrot zusammenstellen und gleich

genießen. Damit landen auch Müsli und Frischkäse, Vollkornbrot und Obst auf den Tellern der Kindergarten-Kinder.

Basis des Pausenbrot-Erfinders ist, dass Kinder den Inhalt ihrer Frühstücksbrotdose seltener verschmähnen, wenn sie bei der Zusammenstellung mitreden oder sogar mitentscheiden können. Wichtig ist den Kindern auch eine Abwechslung beim täglichen Frühstücksbrot. Ernährungswissenschaftlerin Susanne Klug aus München bringt es auf eine kurze Formel: „Je bunter der Inhalt der Brotdose ist, desto besser: Bunt ist gesund.“

„Lernschwäche als Folge falscher Kost“

Kinderarzt: Erst mal die Ernährung checken, ehe ein Psychologe eingeschaltet wird

FULDA (vn) Wenn Kinder in der Schule stets unruhig und unaufmerksam sind, wenn sie sich bei Klassenarbeiten von Fragen überfordert fühlen, die sie zuhause spielend beantworten konnten, dann werden oft Psychologen eingeschaltet. „Bei Kindern, die scheinbar psychisch gestört sind, müssen wir viel genauer die Ernährung betrachten“,

wicklung des Gehirns. Fehlen nur zwei Tage lang nötige Stoffe – Vitamine, Folsäure oder Spurenelemente –, weil die Mutter Junkfood statt hochwertiger Nahrungsmittel esse, komme es beim Baby zu Entwicklungsverzögerungen.

Viele Kinder litten unter dem Zuckerschok-Syndrom. Die Schulkinder frühstücken kohlenhydratreich – Toast mit Marmelade und Apfelschorle oder gar einen Schokoriegel mit Cola –, verlassen topfit das Haus, doch das Diktat geht trotzdem in die Hose. Grund: Der Zuckerspiegel ist im Keller, das Kind ist geistig erschöpft, beschreibt Kraft. Besser seien Nährstoffe, die langsam ins Blut gehen. Schon das Vollkornbrot mit Nutella sei besser, weil Fett langsamer ins Blut geht, noch besser seien Müsli, Milch und ein Vollkornbrot mit Käse oder Wurst, so Kraft.

Für die Informationsverarbeitung braucht das Gehirn bestimmte Nährstoffe, vor allem B-Vitamine und Zink, das etwa in Weizenkeimen, Haferflocken, Rindfleisch, Sprossen

und Erbsen enthalten ist. „Ein Kind, dem Zink fehlt, zeigt die gleichen Symptome wie ein Kind, das unter ADS – dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom – leidet“, sagt Kraft.

Fünf Prozent der Menschen, und damit auch der Mädchen und Jungen, litten unter Kryptopyrrolurie. „Bei dieser oft vergessenen Stoffwechselstörung scheidet der

Körper bei Stress Zink aus“, berichtet Kraft. Ob diese Störung vorliegt, könne der Kinderarzt mit einem einfachen Urintest feststellen.

Zudem könne Cadmium, das die Kinder aus dem Zigarettenrauch ihrer Eltern oder über Autoabgase aufnehmen, die Zinkaufnahme stören. Kraft rät aber davon ab, den Kindern nun vorsorglich Zinkpräparate zu geben. „Das sollte man nur erwägen, wenn wirklich ein Problem mit der Zinkaufnahme vorliegt“, sagt der Arzt.

Im Visier hat Kraft auch den Geschmacksverstärker Glutamat, den viele Fertigprodukte enthalten. Zum einen rege er den Appetit an und gelte deshalb als Dickmacher, zum anderen könne Glutamat giftige Substanzen wie Aluminium ins Gehirn schleusen. Aluminium ist unter anderem in den Farbstoffen mancher Süßigkeiten enthalten.

Bei der Behandlung von Unkonzentriertheiten, innerer Unruhe und Aggressivität müsse auch überprüft werden, so Kraft, ob bei dem

Zwischen Kindheit und Pubertät

Seminar in Fulda

FULDA (lr) Um die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen geht es in einem Seminar am Freitag, 31. Juli, das der Fachdienst Jugend, Familie, Sport und Ehrenamt des Landkreises Fulda anbietet. Der Kurs findet von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr im Georg-Stieler-Haus (Raum E 08) statt und richtet sich an Jugendgruppenleiter sowie an alle, die mit Jugendlichen zu tun haben.

Die Teilnehmer lernen die verschiedenen Entwicklungsstufen von Kindern und Jugendlichen kennen, um darauf in ihrer Arbeit entsprechend reagieren zu können. Faktoren, die Einfluss auf Kinder und Jugendlichen in diesen Altersphasen haben, sollen ebenso thematisiert werden wie die Besonderheiten von hyperaktiven Kindern.

Anmeldungen an: Kreisausschuss des Landkreises Fulda, Jugend, Familie, Sport, Ehrenamt, Wörthstraße 15, 36037 Fulda, Telefon (0661) 6006499, E-Mail: treffpunktaktiv@landkreis-fulda.de.

Fortbildung für Erzieher und Lehrer

Selbstbewusste Kinder

FULDA (lr) Bei der Fortbildung „Frühe Bildung“ des Hessencampus Fulda vom 31. August bis 10. Dezember im Bonifatiushaus in Fulda-Neuenberg sind noch Plätze frei. Die sieben Module richten sich an Erzieher, Grundschullehrer und Mitarbeiter in Betreuungsjahren.

Ziel des 100-stündigen Seminars ist es, Kinder zu befähigen, zu selbstbewussten, sozial-kompetenten und wertebewussten Bürgern heranzuwachsen. Die Schulung basiert auf der Zusammenarbeit der katholischen Akademie Bonifatiushaus mit den Volkshochschulen von Stadt und Landkreis Fulda sowie der Fachschule für Sozialpädagogik Konrad-Zuse in Hünfeld.

Interessenten können eine Informationsmappe beim Bonifatiushaus Fulda unter Telefon (0661) 8398114 oder per E-Mail unter info@bonifatiushaus.de anfordern.

SURFTIPP

Was werdende Väter wissen sollten

Wenn Männer sich auf ihr Vatersein vorbereiten wollen, können sie das neuerdings mit Hilfe der Seite www.familienplanung.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung tun. Dort können die Männer nachlesen, wie eine Schwangerschaft üblicherweise verläuft – von welcher Phase an zum Beispiel Bewegungen des Kindes häufiger und deutlicher zu spüren sind und wie sich die Gefühle der Frau verändern können.

An anderer Stelle geht es um Beschwerden oder um Vorsorgeuntersuchungen. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit jenen Männern, die sich von der Nachricht, Vater zu werden, ein wenig überrollt fühlen.

Ausführlich geht es um die Frage, wie ein werdender Vater seine Partnerin unterstützen kann: Soll er sie zum Geburtsvorbereitungskurs begleiten, und was passiert dort eigentlich? Erläutert werden auch rechtliche und finanzielle Hilfen für junge Familien. / dpa

Malen und Yoga am Frauenberg

FULDA (uf) Malen und Yoga im Franziskanerkloster am Frauenberg bietet die Fuldaer Familien-Bildungsstätte Helene-Weber-Haus am Wochenende, 4. und 5. Juli. Anreise ist am Samstag um 9.30 Uhr, Abreise am Sonntag um 13.30 Uhr. Die Kosten betragen 55 Euro inklusive Übernachtung und Verpflegung. Anmeldung unter Telefon (0661) 928430.

KURZ & BÜNDIG

Ein Kurs zum Umgang mit dem Baby-Tragetuch findet am Samstag, 4. Juli, von 10 bis 11.30 Uhr im Fuldaer Geburtshaus und Familienzentrum, Heinrich-von-Bibra-Platz 1a, statt. Anmeldung unter Telefon (0661) 32326.

Vitamine besser als Medikamente

fordert Dr. Ulrich Kraft, Kinderarzt und Ernährungsmediziner aus Fulda. Seine Thesen skizzierte er bei der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Entwicklungsförderer, die sich im Alten Schlachthof in Fulda traf.

„Der Einfluss der Ernährung beginnt schon während der Schwangerschaft“, erklärt Kraft. 70 Prozent der von einem Embryo aufgenommenen Energie diene der Ent-



Der Fuldaer Kinderarzt Ulrich Kraft. Foto: Volker Nies