Fit is(s)t besser!

in der Kinder-Tafel Wuppertal-Vohwinkel

Ab Dezember 2020

TIL SCHWEIGER FOUNDATION

PROJEKTBERICHT

„Fit is(s)t besser!“
in der Kinder-Tafel Vohwinkel

FOTOS: TARO KATAOKA

Vorwort

„Fit is(s)t besser!“ startete im Dezember 2020 - mitten in der Pandemie - in die zweite Runde!

Insbesondere während der Corona-Pandemie wurde klar: Fit is(s)t besser ist mehr als ein Ernährungs- und Sportprojekt. Denn unsere BetreuerInnen motivieren die Kinder nicht nur für einen gesunden und umweltbewussten Lebensstil, sondern sind auch wichtige und vertraute AnsprechpartnerInnen für Herzensangelegenheiten der Kinder. Oft brauchen Kinder einen unparteiischen Rat bei Problemen und Sorgen wie Trennung der Eltern, Schwierigkeiten in der Schule, Streit mit Freunden oder Mobbing.

Von den sozialen Räumen, in denen sich Kinder normalerweise bewegen, wie dem Raum der Familie, dem der Schule, der Freunde, dem der Vereine und sozialen Anlaufstellen, sind durch die Pandemie die meisten quasi komplett weggefallen. Zu viele Kinder hatten kaum noch Möglichkeiten, um sich außerhalb ihrer Familie auszutauschen.

Im Lockdown verschwanden Sorgen und Ängste der Kinder schnell im Alltagsstress und wurden nicht wahrgenommen. Welche langfristigen Folgen das auf die Psyche vieler Kinder hat, können wir nur erahnen.

Auch wir waren während des harten Lockdowns mit digitalen Lösungen dabei und versorgten die Kinder mit Rezepten, Kochanleitungen und Workouts für Zuhause. Doch der digitale Austausch ersetzte die realen Treffen nicht annähernd.

Ab April 2021 konnten die realen Treffen endlich wieder stattfinden. Auch wenn aufgrund der Hygiene-Maßnahmen noch nicht in großen Gruppen gekocht werden konnte, führten wir das Projekt wieder durch, machten Sport im Freien und unternahmen schöne Ausflüge, damit sich die Kinder von den Belastungen des Alltags erholen konnten.

Thema: Die Darm-Hirn-Achse

Dass unsere Stimmung auf den Magen und Darm schlägt oder wir schlechte Nachrichten erst einmal verdauen müssen, hat jeder schon einmal gespürt. Verantwortlich dafür ist die Darm-Hirn-Achse, die quasi wie eine Datenautobahn unseren Kopf und Darm verbindet. Unser Darm kommuniziert dabei quasi mit unserem ganzen Körper und hat außer der Verdauung viele weitere Einflüsse auf unser Wohlbefinden.

Mit den Kindern der Kinder-Tafel wurde deswegen noch einmal vertieft, wie wichtig ein gesundes Frühstück ist. Es sollte aus verschiedenen Komponenten wie Obst/ Gemüse, Kohlenhydraten und Eiweiß bestehen. Mit den Kindern haben wir deshalb noch einmal besprochen, welche Lebensmittel-Kombinationen für ein gesundes Frühstück möglich sind. Gekocht wurde eine leckere Kartoffel-Kürbissuppe. Dazu gab es als Nachtisch ein selbstgemachtes Knuspermüsli. Frisch aus dem Ofen schmeckte es natürlich besonders gut.

Die Erkenntnis des Tages: Viele Emotionen haben ihren Ursprung im Darm. Dieser hat nämlich einen bedeutenden Einfluss auf unsere Psyche!

Thema: Gesund durch die Weihnachtszeit

Da die Weihnachtszeit und ein weiterer Lockdown bevorsteht, wurde mit den Kindern besprochen, wie man gesund durch die lange Zeit Zuhause mit der Familie kommt. Aktiv zu sein und vitaminreiches Essen hilft dabei sehr gegen depressive Stimmungen. Auch wenn Weihnachten in diesem Jahr anders wird als gewohnt, bietet es die Chance, in der Familie etwas Neues auszuprobieren. Damit die Kinder Impulse für einen gesunden Start in den Tag bekommen, haben wir ein Kartoffelbrot gebacken, welches beim Frühstück eine gesunde Alternative zu Brötchen bietet. Dazu gab es selbstgeschüttelte Butter. Dafür musste Sahne ordentlich in einem Glas geschüttelt werden. Verfeinert mit Salz, Knoblauch und Kräutern war die Butter äußerst lecker. Dazu gab es eine selbstgemachte Kartoffelsuppe und zum Nachtisch leckere Plätzchen.

Die Erkenntnis des Tages: Manchmal sind es gerade die kleinen Dinge, die das Leben ausmachen. Ein Lächeln, ein gutes Essen, ein gutes Gespräch oder eine Umarmung.

„Fit is(s)t besser!“ geht digital weiter

Leider können wir das Projekt nach den Weihnachtsferien nicht wieder in Form von realen Treffen weiterführen. Erneut sind besonders Kinder von den Maßnahmen betroffen und müssen dabei die Situation so hinnehmen wie sie ist. Wieder keine Schule, keine Kita, keine Ausflüge, Verzicht auf Freunde, Oma und Opa, und zum Einkaufen sollen die Kinder auch nicht mehr mit….„Ich weiß Mama, wegen Corona…“

Wir vermissen den persönlichen Austausch mit unseren Kindern sehr und machen uns langsam Sorgen über ihre psychische Gesundheit. Während des letzten Projektjahres hat sich die Beziehung der Kinder und Betreuer stark gefestigt. So ging es nicht immer nur um Kochen und Sport treiben, sondern es wurden auch Sorgen und Probleme der Kinder besprochen. Um positive und gesunde Anstöße für die ganze Familie zu geben, versenden die Ernährungsberaterinnen nun regelmäßige Videobotschaften und Nachrichten mit Tipps für einen gesunden Lockdown-Alltag. Die digitalen Treffen ersetzen die realen Treffen aber nicht annähernd. Wir freuen uns riesig, wenn wir unsere Kinder wieder sehen können.

Thema: Wieder in Bewegung kommen!

Es ist April und endlich können wir mit den Kindern wieder Sport im Freien machen. Dabei wurde deutlich, wie sehr den Kindern in dieser Zeit die Bewegung fehlt.
Kinder und Jugendliche bewegen sich durch die Einschränkungen, die die Pandemie mit sich bringt, wesentlich weniger. Der Zugang zu Sportangeboten, ob in der Schule oder in einem Verein, ist bei vielen Kindern komplett weggebrochen. Der Mangel an Bewegung hat besonders bei sportfernen Familien schwerwiegende gesundheitliche Folgen wie Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen. Aber auch das psychische Wohlbefinden wird stark durch Bewegungsmangel beeinträchtigt.

Unter dem Motto „Olympia“ haben wir die Kinder aus Wuppertal auf Sternpunkt-Spielplatz – unserem neuen olympischen Dorf- versammelt und ein Feuer entzündet. Natürlich durften auch die Flaggen aus verschiedenen Ländern, aus denen die Kinder kommen, nicht fehlen. Nach einem kurzen Aufwärmspiel durften sich die Kinder dann in den Disziplinen Weitsprung, Parcours, Seilspringen und Zielwerfen messen.

Erkenntnis des Tages: Wer regelmäßig Sport macht und sich im Freien bewegt, bleibt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch fit!

Thema: Olympia

Bei Fit is(s)t besser! durften die Kinder wieder Ihre Olympischen Fähigkeiten in den Disziplinen Sackhüpfen, Weitsprung und Bogenschießen messen. Aber was sind eigentlich die Olympischen Spiele? Da diese das letzte Mal vor fünf Jahren stattfanden, kannte keines der Kinder das weltweit berühmteste Sportevent. Deshalb wurde ein informativer Film mit den Kindern angesehen, um den Kindern das Thema näher zu bringen.

Zudem wurde mit den Kindern nochmal das Thema „zuckerhaltige Getränke“ besprochen und erklärt, wie viel Zucker in Säften, Limonade und sonstigen Erfrischungsgetränken steckt. Wir haben uns darauf geeinigt, dass Wasser das wichtigste und beste Getränk für unseren Körper ist .

Erkenntnis des Tages: Essgewohnheiten prägen unser Leben. In der Kindheit schaffen wir die Basis für eine fitte Zukunft!

Thema: Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Es gibt Zeiten, in denen man die Gesellschaft der Tiere benötigt, um sich von den Belastungen des Alltags zu erholen.

Bei einem gemeinsamen Ausflug auf einen Ponyhof durften die Kinder einen Tag mit Pferden und der Natur verbringen. Die Kinder haben die Pferde geputzt, gefüttert, mit ihnen gekuschelt und einen ausgedehnten Spaziergang gemacht. Dabei hatten alle riesigen Spaß mit den sanftmütigen und feinfühligen Vierbeinern. Insbesondere Pferde sind sehr sensible und intelligente Tiere, die auf Emotionen und die Körpersprache ihres menschlichen Gegenübers reagieren. Durch diese besonderen Fähigkeiten schaffen Pferde eine Atmosphäre, in der sich auch Kinder mit emotionalen oder sozialen Schwierigkeiten wohl fühlen. Pferde können z.B. helfen, um mit Versagensängsten, Konzentrationsschwierigkeiten oder überschüssiger Energie umzugehen.

Erkenntnis des Tages: Pferde sind im Grunde nicht gefährlich. Sie sind sanfte und liebevolle Wesen, die sich mit Kindern sehr gerne und feinfühlig verbinden.

Thema: Die Therapeuten aus dem Stall

Bei Fit is(s)t besser! ging es mit einer weiteren Gruppe wieder auf den Ponyhof, damit alle Kinder die Chance auf einen erlebnisreichen Tag mit den lieben Vierbeinern haben. Aufgrund der aktuellen Beschränkungen sind Ausflüge mit größeren Gruppen leider noch nicht möglich, weshalb die Kinder für Unternehmungen in kleinere Gruppen aufgeteilt werden.

Besonders schüchterne Kinder blühen im Umgang mit Pferden auf und fassen neuen Mut und Selbstvertrauen. Kindern mit überschüssiger Energie zeigen die Pferde hingegen Grenzen auf. Pferde haben eine vollkommen andere Wirkung auf Kinder, als ein Therapeut es je haben könnte. Sie sind gute Zuhörer, zeigen ihre Zuneigung ganz offen und verurteilen ihr gegenüber nicht. Wieder in der Gruppe entstand eine sehr angenehme Atmosphäre, in der sich die Kinder öffnen konnten und die Sorgen des Alltags für einige Stunden vergessen haben.

Erkenntnis des Tages: Das Zusammensein mit dem Pferd und die Bewegung in der Natur macht den Kopf frei und man fühlt sich automatisch besser und zufriedener.

Thema: Richtfest auf dem Sternpunkt

Kaum etwas fördert die Gesundheit von Kindern so nachhaltig wie Bewegung an der frischen Luft.

Endlich sind Spielplätze und Sportstätten wieder für Kinder geöffnet – so auch der Spielplatz „Sternpunkt“ in Wuppertal-Vohwinkel, der am vergangenen Wochenende mit vielen engagierten Helfern das Richtfest feierte. Hier können sich die Kinder, die bei Fit is(s)t besser! teilnehmen und regelmäßig die Kinder-Tafel aufsuchen, frei bewegen, spielen und sich von der langen Zeit Zuhause erholen. Gemeinsame Sportübungen mit dem Sporttrainer, um die Wette rennen, auf Bäume klettern, über Pfützen springen, im Sand buddeln: Es sind die selbstvergessenen, spielerischen Tätigkeiten, die nicht nur die Abwehrkräfte, sondern auch die Koordination und Muskulatur, den Gleichgewichtssinn und nicht zuletzt die psychische Gesundheit der Kinder fördern.

Erkenntnis des Tages: Die gemeinsame Bewegung an der frischen Luft bringt nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche wieder ins Gleichgewicht!

Thema: Ängste überwinden

Kinder lernen am besten, wenn sie Dinge selbst begreifen können. Dies gilt nicht nur für die Schule, sondern auch für den Sport.

Damit die Kinder über sich selbst hinauswachsen und ihre Grenzen testen können, ging es gemeinsam in den Hochseilgarten. Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten beim Klettern haben nachgewiesenermaßen großen Einfluss auf eine positive Entwicklung der körperlichen, koordinativen und konditionellen Fähigkeiten von Kindern. Auch psychisch nimmt Klettern Einfluss auf die Entwicklung, denn beim gegenseitigen Sichern lernen sie, Verantwortung für ihre Mitmenschen zu übernehmen und sich beim Klettern in der Höhe zu vertrauen. Zudem fördert die Bandbreite an Bewegungen beim Klettern das Risikobewusstsein, Kreativität und lösungsorientiertes Denken.

Erkenntnis des Tages: Die Kinder hatten nicht nur riesigen Spaß, sondern waren auch sehr stolz, dass sie ihre anfänglichen Ängste in der Höhe überwunden haben.

Thema: Vitamin D liegt in der Luft

Auf dem Spielplatz Sternpunkt hatten die Kinder wieder jede Menge Spaß bei der gemeinsamen Bewegung an der frischen Luft. Bei schönstem Sommerwetter wurde im Freien gemeinsam Sport gemacht. An verschiedenen Stationen durften die Kinder Ihre Fähigkeiten beim Dosenwerfen, Jonglieren und Ihre Treffsicherheit mit Wasserbomben unter Beweis stellen.

Neben dem Spaß an der Sache und all den Vorteilen, die Bewegung an der frischen Luft hat, liegt draußen tatsächlich etwas „in der Luft“. Nämlich das Sonnenhormon Vitamin D! Vitamin D hat eine wichtige Wirkung und positive Beeinflussung auf das Immunsystem. Es stimuliert z.B. die Abwehr von Krankheitserregern, wie etwa Bakterien und Viren. Allerdings werden nur rund 10 Prozent des Bedarfs an Vitamin D mit der Ernährung aufgenommen. Über 90 Prozent wird über unsere Haut aufgenommen. Umso wichtiger ist es, dass sich Kinder nach dem langen „Corona-Jahr“ nun viel im Freien bewegen und wieder richtig auftanken können.

Erkenntnis des Tages: Nicht nur gesundes Essen ist wichtig für unser Immunsystem. Auch Lachen und ausreichend Sonnenlicht sind wichtig für unsere Gesundheit.

Thema: Olympiade

Schon in jungen Jahren lastet auf Kindern ein enormer Leistungsdruck. Wer hat die besten Noten? Wer hat im Sport die meisten Medaillen? Wer hat die meisten Freunde in den sozialen Medien? Die ständigen Vergleiche in jungen Jahren können dabei eher schlecht für die Entwicklung der Kinder sein und zu viel Angst und Stress führen.
Deswegen ist uns wichtig, dass jedes Kind die eigenen Stärken erkennt und stolz auf seine Fähigkeiten ist. Bei der Mini-Olympiade am ging es deswegen eher um den Spaß an Bewegung und weniger um den Wettbewerbsgedanken. Für Kinder kann sich ein Wettkampf nämlich negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken, denn Kinder beziehen Niederlagen tendenziell auf sich persönlich. Deswegen ging es bei unserer Olympiade eher darum, über sich selbst hinauszuwachsen und nicht darum, alle anderen zu übertreffen.

Nach der Siegerehrung wurde gemeinsam das Essen vorbereitet und in entspannter Atmosphäre gegessen.

Erkenntnis des Tages: Es geht nicht immer darum andere zu übertreffen, sondern darum, über sich selbst hinauszuwachsen!

Thema: Geschmack entwickeln

„Obst und Gemüse schmeckt mir jetzt voll gut“ – ein Kind beim Probieren der Gerichte. Auch Kinder essen gerne Obst und Gemüse, wenn es gut verpackt und lecker zubereitet ist. Damit Kinder ihren eigenen Geschmack entwickeln und nicht bei den „3P“ – Pizza, Pommes, Pasta – hängenbleiben, ist es wichtig sie immer wieder Neues probieren zu lassen.

In der Kinder-Tafel ging es mit dem Sport- und Ernährungsprojekt nach den Sommerferien endlich wieder los. Zum Einstieg wurden die Kinder nochmals über die Grundlagen der Hygiene geschult und gemeinsame Küchenregeln aufgestellt. Danach ging eine Gruppe zum Sport und fünf Kinder kümmerten sich um die Zubereitung einer bunten Gemüsesoße mit Vollkorn- und Weizennudeln. Zum Nachtisch gab es einen geschichteten Quark mit Bananen und Weintrauben.

Erkenntnis des Tages: Gut verpackt ist Obst und Gemüse doch gar nicht so schlimm.

Thema: Gesunde Essgewohnheiten

Die Grundlagen für das spätere Essverhalten werden bei Kindern in den ersten zehn Lebensjahren gelegt (AOK-Rheinland/Hamburg). Umso wichtiger ist es, dass Kinder schon früh gesunde Essgewohnheiten entwickeln, damit sie sich optimal entwickeln können.

Eine gesunde Ernährung stärkt nicht nur das Immunsystem und macht Kinder resistenter gegen Viren und Krankheiten, sondern stärkt auch das Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit beim Lernen. Eine ausgewogene Ernährung wirkt also offenbar nicht nur vorbeugend gegen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes oder Adipositas, sondern schützt auch vor geminderter Denkleistung und Depressionen. Bei „Fit is(s)t besser!“ in der Kinder-Tafel wurde wieder Sport gemacht und gemeinsam ein gesundes Essen zubereitet.

Und weil das Essen mit einer Limonade viel besser schmeckt, wurde den Kindern gezeigt, wie sie eine gesunde Limo ganz einfach selbst herstellen können.

Erkenntnis des Tages: Gesunde Essgewohnheiten sind unerlässlich, wenn man ein fittes Leben führen möchte und leistungsfähig sein will.