



**Frau Rose-Lore Scholz ist Schuldezernentin für Wiesbaden. Im Interview bezüglich des Gesundheitstages der FLS spricht die Stadträtin über Ernährung, Vielsitzerei und ihre eigene Haltung zum Thema Sport.**



FLS:

Wie schätzen Sie die Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins bei Teenagern und jungen Erwachsenen ein?

Rose-Lore Scholz:

Das Gesundheitsbewusstsein von Teenagern und jungen Erwachsenen schätze ich heute wie früher relativ gleich ein. Wesentlich größer als noch vor einigen Jahren sind die Möglichkeiten, sich über einen gesunden Lebensstil zu informieren. Das Thema ist in der Öffentlichkeit präsenter denn je: Werbung, Konsumgüter, Apps rundum Ernährung und Bewegung.

Das heißt aber noch nicht, dass sich Jugendliche automatisch gesünder ernähren und mehr Sport treiben. Umgekehrt steigt auch das Risiko, dass beides mit übertriebenem Ehrgeiz angegangen wird, bis hinzu körperlichen Einschränkungen durch z. B. Schlangheitswahn oder Mangelernährung. „Maßvoll“ ist das Schlüsselwort, insbesondere rund ums Thema Ernährung.

FLS:

Sollte in der Schule Ihrer Meinung nach Ernährungskunde unterrichtet werden, wenn ja in welchem Umfang?

**Rose-Lore Scholz:**

Ich glaube, dass fächerübergreifend an unseren Schulen schon viel zur Gesundheitserziehung beigetragen wird. Nachhaltig ist sie, wenn der gesunde Lebensstil nicht nur in der Schule, sondern auch im Elternhaus propagiert wird.

Ernährungskunde verstehe ich vor allem in diesem Sinne, dass Kinder und Jugendliche nicht nur für „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel sensibilisiert werden. Gerade Teenager müssen in ihrer Eigenwahrnehmung und ihrem Selbstwertgefühl gestärkt werden, um Magersucht einerseits und Übergewicht andererseits entgegenzuwirken.

**FLS:**

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit? Wie wichtig ist Ernährung und Sport für Sie persönlich?

**Rose-Lore Scholz:**

Beides ist mir sehr wichtig. Ich treibe jeden Tag vor der Arbeit Sport, entweder zu Hause auf dem Laufband oder im Schwimmbad. Die Bewegung brauche ich als Ausgleich, weil ich die meiste Zeit des Tages am Schreibtisch oder in Besprechungen sitze. Obst und Gemüse sind fester Bestandteil meiner täglichen Ernährung. Genauso gönne ich mir aber auch ein Eis oder ein Stück Kuchen. Auf das Maß kommt es an.

**FLS:**

Heutzutage verbringen viele Erwachsene und Jugendliche mehrere Stunden am PC/Notebook/Handy/Tablet, sprich an Bildschirmen. Das konzentrierte Schauen auf den Bildschirm hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Auch die Digitalisierung in der Schule nimmt derzeit stark zu. Sehen Sie darin in erster Linie eine Chance oder steht die Problematik für die Gesundheit der Schüler im Vordergrund?

**Rose-Lore Scholz:**

Die Medienausstattung der Schulen und die Medienkompetenz der Schülerinnen und Schüler sehe ich in erster Linie als Chance. Eine Chance, die gleichwohl nachhaltig genutzt werden muss. Medienkompetenz heißt auch, dass Schülerinnen und Schüler

über den sportlichen Ausgleich zur Bildschirmtätigkeit ebenso Bescheid wissen wie über die Suchtgefahr des Medienkonsums. Mit dem Projekt u.r.on hat das Schuldezernat den Wiesbadener weiterführenden Schulen in diesem Schuljahr gemeinsam mit dem Suchthilfezentrum ein Projekt zur Medienprävention angeboten, das sehr gut angenommen wird.

FLS:

Laut einer Studie der WHO werden (Prognosen zufolge) 2030 fast die Hälfte aller Frauen und knapp zwei Drittel der Männer Übergewicht (Body-Mass-Index 25-30) haben. Fast jeder vierte Mann und etwas mehr als jede fünfte Frau könnten dann sogar fettleibig (Body-Mass-Index 30+) sein. Laut einer weiteren Studie der WHO ist in Deutschland inzwischen jeder dritte Jugendliche und jedes fünfte Kind übergewichtig und die Zahl der Schulanfänger, die zu viel wiegen, hat sich in den vergangenen 25 Jahren mehr als verdoppelt und die der übergewichtigen Zehnjährigen gar vervierfacht.

Was wird aktuell und in Zukunft in den hessischen Schulen getan, um dieser Entwicklung entgegen zu wirken?

**Rose-Lore Scholz:**

Neben der selbstverständlichen Integration von Bewegungseinheiten in den Schulalltag ist nach meiner Auffassung Aufklärung und Information der Schlüssel für die Vermeidung von Übergewicht von Kindern und Jugendlichen. Gerade versteckte Dickmacher oder von der Werbung propagierte gesunde Lebensmittel, die es gar nicht sind, müssen Schülerinnen und Schüler kennen. Gleichzeitig sind natürlich auch die Eltern zentrale Adressaten der Gesundheitsprävention.

FLS:

Gibt es in Bezug auf gesunde Ernährung/Sport/gesunder Lebensstil kulturell oder religiös bedingt unterschiedliche Ansichten oder Problematiken? Wo sehen Schulen hier ihre Verantwortung?

**Rose-Lore Scholz:**

Die Individualität einer jeden Schülerin und eines jedes Schülers sollte in der Schule beachtet werden. Das schließt kulturelle und religiöse Aspekte mit ein. Das gilt grundsätzlich und nicht speziell für die oben genannten Aspekte.

FLS:

Laut dem Deutschen Olympischen Sportbund gehen die Zahlen der Mitglieder in Sportvereinen (in Deutschland) in den letzten Jahren stark zurück. Was könnten die Ursachen sein und was kann man dagegen tun?

**Rose-Lore Scholz:**

**In Bezug auf die Schulorganisation gilt es, im Bereich der Nachmittagsbetreuung die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Vereinen weiter auszubauen. In Wiesbaden bestehen schon vielfältige gute Kooperationen und Projekte. Ein Mehr ist natürlich wünschenswert. Mir ist aber durchaus bewusst, dass Rahmenbedingungen wie begrenzte Hallenzeiten diese Zusammenarbeit mancherorts erschweren.**

FLS:

Schon im Grundschulalter sitzen wir den halben Tag auf Stühlen und je älter wir werden, desto mehr Stunden täglich sitzen wir. Ca. 68 Prozent der 10- bis 16-Jährigen, die zum Kinderarzt gehen, leiden unter Rückenschmerzen. Laut Oliver Meier, Chefarzt an der Werner-Wicker-Klinik im hessischen Bad Wildungen, werden die Patienten der Spezialklinik für Wirbelsäulenprobleme immer jünger. Ursachen sind Fehlhaltungen beim Sitzen und zu harte Stühle. Was kann Ihrer Meinung nach von den Schulen getan werden, um diese Situation zu verbessern?

**Rose-Lore Scholz:**

**Die Integration von Bewegung in den Schulalltag ist das A und O für die Rückengesundheit. Der Wechsel von Sitzen und Bewegung, bewegte Pausen und vieles mehr sind gängige Praxis an den Wiesbadener Schulen. Bewegung wird außerdem durch die heutigen Unterrichtsformen begünstigt; der Frontalunterricht ist passé.**

Das Schulmobiliar der Fachfirmen hat sich mit den ergonomischen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler in den letzten Jahren sicherlich fortentwickelt. Immer mehr Schulen profitieren bei der Neuanschaffung von Mobiliar davon. Es gibt z. B. höhenverstellbare Tische, die den Wechsel von Sitzen und Stehen ermöglichen.

FLS:

Wo sehen Sie aktuell den größten Handlungsbedarf (allgemein) in den hessischen Schulen? Was ist aktuell Ihr wichtigstes Projekt und was würden Sie in Zukunft noch gerne verbessern?

**Rose-Lore Scholz:**

In Hinblick auf die körperliche Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler sehe ich für den Schulträger nach wie vor Handlungsbedarf im Bereich des gesunden Mittagessens. Hier haben wir über das Projekt „Besser Essen – Besser Lernen – Besser Drauf“ mit zwei Ernährungswissenschaftlerinnen und den Schulcaterern in den letzten Jahren bereits viel für die Qualitätsverbesserung tun können. Bewegung in den Alltag der Schülerinnen und Schüler zu integrieren, ist vorrangig eine Aufgabe von Unterrichts- und Pausengestaltung. Die Stadt muss in den Schulturnhallen und auf den Schulhöfen die dafür notwendigen Voraussetzungen schaffen, die noch nicht überall vorhanden sind.

Bei allem dürfen wir die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nicht außer Acht lassen. Junge Menschen leiden nicht selten unter Stresssymptomen und emotionalen Belastungen, die sich auf den Schulalltag auswirken. Diese Schülerinnen und Schüler brauchen Unterstützung. Das ist für mich ein wichtiger Aspekt nicht zuletzt für die Inklusive Bildung. Die Umsetzung der Inklusion in Wiesbaden ist eines der zentralen Projekte im Schulbereich.

*Vielen Dank!*

*Nora Monte und David Allmann*