

# Gesunde Ernährung für alle

Schüler beraten Menschen mit Behinderung

Von Hans-Jürgen Kühl

**HOHENWESTEDT** Pionierarbeit leisteten 20 engagierte Gymnasiasten in der Hohenwestedter Werkstatt. Im Rahmen des Gesundheitsprogramms der „Special Olympics“ Schleswig-Holstein informierten die Mädchen und Jungen der „Schule Hohe Geest“ (SHG) 60 Beschäftigte der Werkstatt über gesundheitliche Präventionsmaßnahmen. Die dabei gesammelten Auskünfte der

*„Unser Leute haben auf jeden Fall einen Mehrwert von der Aktion.“*

**Kim Behrens**  
Vorsitzender Werkstatttratt

Menschen mit Behinderung sollen in eine neue weltweite Datenbank einfließen.

„Essen Sie viel Obst und Gemüse!“ „Treiben Sie mehr Sport!“ „Hören Sie auf zu rauchen!“ Neben solchen grundlegenden Ratschlägen zur gesundheitsbewussten Änderung der Lebensweise bekamen die Beschäftigten der Hohenwestedter Werkstatt von den SHG-Schülern auch handfeste persönlich Messwerte mit auf den Weg, nämlich: Größe, Gewicht, Blutdruck und auch den eigenen Body-Mass-Index (BMI). Die Informationssta-

tionen, an denen die persönlichen Daten der Menschen mit Behinderung ermittelt und die Tipps für eine gesündere Lebensführung formuliert wurden, hatten die Gymnasiasten zwei Tage zuvor zusammen mit einer Expertin erarbeitet.

Antonia Mikolajski-Maroldt von „Special Olympics“ Schleswig-Holstein war in der SHG zu Gast und erklärte 20 Mädchen und Jungen aus den elften Klassen, worum es bei dem Gesundheitsprogramm ihrer Organisation geht. Ziel der vom Kieler Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren geförderten Initiative ist nicht nur die Vermittlung von gesundheitsfördernden Informationen und Ratschlägen, sondern auch die Erfassung von Daten. „Es geht in der Hauptsache um das Empowerment der Werkstatt-Mitarbeiter, und gleichzeitig sammeln die Schüler Auskünfte, die in eine weltweite Datenbank zur Gesundheitssituation der Menschen mit Behinderung einfließen“, erläuterte Antonia Mikolajski-Maroldt.

Jeder der Werkstatt-Beschäftigten bekam einen „Health Promotion“-Fragebogen der „Special Olympics“ ausgehändigt, den er zusammen mit den Gymnasiasten ausfüllte. Die Jugendlichen ermittelten Größe,



**An der Ernährungspyramide:** Hanna Freiberg, Finn Hansen, Elena Steinmetz, Lane Radtke, Johanna Ratjen, Projektleiterin Antonia Mikolajski-Maroldt, Luca Warncke und Marlon Howe (von links).



**Beim Blutdruckmessen:** Der 1. Vorsitzende des Werkstatttrats, Kim Behrens, mit den SHG-Schülerinnen Sylvana Stüben (links) und Lisa Seidel.

FOTOS: H.-J. KÜHL

Gewicht, Blutdruck und Body-Mass-Index (BMI) jedes Teilnehmers. Beim BMI handelt es sich um eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße. Anschließend gab es an sechs Stationen unter anderem Informationen und Tipps zur optimalen Ernährung, zum Sonnenschutz und zum richtigen Händewaschen. Für den Fall, dass ein sehr hoher Blutdruck gemessen

wurde oder weitergehende Fragen zur medizinischen Versorgung aufkamen, standen die beiden Ärztinnen Anne Eberstein und Viola Bach bereit, die das „Special Olympics“-Programm ehrenamtlich begleiten.

„Dass die Informationen und Ratschläge in leicht verständliche Sprache verpackt sind, ist sehr gut“, betonte der Vorsitzende des Werkstatttrats, Kim Behrens,

„unsere Leute haben auf jeden Fall einen Mehrwert von dieser Aktion.“ „Ich bin total zufrieden mit allen meinen Unterstützern“, bilanzierte Antonia Mikolajski-Maroldt, „die Schüler stellen sich nicht nur gut an, sondern sind auch engagiert, freundlich und offen bei der Sache.“ Insbesondere der „ganz natürliche und selbstverständliche Umgang“ der Gymnasiasten mit den Werkstatt-Beschäftigten sei lobenswert, vermerkte die Projektleiterin. Das Gastspiel mit den SHG-Schülern war die erste gemeinsame Aktion von „Special Olympics“ und der Hohenwestedter Werkstatt. Wenn die Einrichtung der Norddeutschen Gesellschaft für Diakonie Mitglied bei „Special Olympics“ werde und die Beschäftigten fleißig trainieren, könnten sie schon bald in den Wettbewerb um Medaillen einsteigen, meinte Antonia Mikolajski-Maroldt: „Wir haben 2021 Landesspiele, 2022 die nationalen Spiele und 2023 die Weltspiele in Berlin.“