



Schulaktion ist ein Schritt in die richtige Richtung

Ernährungsmediziner Biesalski warnt vor Heilsversprechen und nimmt Politik in die Pflicht

Er gilt als einer der führenden Ernährungswissenschaftler im Land und ist – trotz seiner mittlerweile 71 Jahre – ein gefragter Mann. Die Rede ist von Hans Konrad Biesalski, Ernährungsmediziner und emeritierter Professor für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft der Universität Hohenheim. Von Anfang an hat Biesalski die nun seit 15 Jahren erfolgreich durchgeführte „Schulaktion Gesunde Pause“ beratend begleitet und als Gast bei den Vor-Ort-Terminen durch seine fundierten Kenntnisse bereichert. 2020 endet die Schulaktion Gesunde Pause, beste Gelegenheit, den Experten zu Wort kommen zu lassen.

„Ein gesundes Frühstück und ein ebensolches Pausenbrot heute noch genauso wichtig, wie vor 15 Jahren, betont der Ernährungswissenschaftler. Für ihn ist es ganz elementar, dass die Ernährungserziehung so früh wie möglich beginnt – am Besten schon in den Kindertagesstätten. „Skandinavien ist uns da weit voraus mit kostenloser Ernährung in den Kitas.“

„In Deutschland“, so Biesalski „verlässt sich die Politik zu sehr auf Privatinitiativen: Dass Eltern beispielsweise in den Schulen den Mittagstisch organisieren, oder dass es Aktionen gibt wie die von Susanne Erb-Weber 2006 ins Leben gerufene Schulaktion Gesunde Pause.“ Da werden jährlich 20 000 Frühstücksboxen mit gesunden Inhalt an Grundschulen in Baden-Württemberg verteilt und durch öffentliche Aktionen in Schulen ein Bewusstsein geschaffen, das Frühstück und Pausenbrot lecker und gesund sein können.

Ein Hemmschuh ist seiner Meinung nach die föderale Struktur Deutschlands: „Jedes Bundesland kann im Kindergarten- oder Schulbereich machen was es will.“ Es gehe nicht um diejenigen Eltern und Kinder, die sich eine gesunde Ernährung leisten können, sondern um die Kinder deren Eltern beispielsweise Hartz 4-Empfänger seien. „Wie sollen Kinder, bei einem Tagessatz zwischen 2,50 Euro und vier Euro pro Kind gesund ernährt werden“, fragt Professor Biesalski. Er plädiert deshalb für die zentrale Forderung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die kostenlose Ernährung in Kindertagesstätten und Ganztagschulen vorsieht.

Der Ernährungswissenschaftler verweist auf ein Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz. Politik für nachhaltigere Ernährung ist in diesem Gutachten definiert als eine Politik, die alle vier Zieldimensionen integriert: Gesundheit, Soziales, Umwelt (einschließlich Klima) und Tierwohl. Die notwendigen Fortschritte, ist er überzeugt, werden nur mit einer umfassenden Transformation des heutigen Ernährungssystems erreichbar sein. Deutschland verlagere zu sehr die Verantwortung auf das Individuum und sei im europäischen Vergleich Nachzügler. „Ernährungsarmut“ bei Kindern ist für Biesalski der Kernpunkt. In seinem Buch „Ernährungsbiografie“ geht Biesalski davon aus, dass jeder Mensch eine ganz individuelle Ernährungsbiographie hat. So prägt schon die Ernährung der Mutter den Fötus im Mutterleib: Durch flexibles An- und Abschalten bestimmter Gene stellt sich der ungeborene Mensch auf ein zu erwartendes Leben in Überfluss oder Nahrungsmangel ein. So werden die einen zu guten Essensverwertern, die süße und fette Speisen verdrücken können, ohne zuzunehmen – die anderen müssen immer mit dem Gewicht kämpfen. In einer Zeit, in der Ernährung für viele zu einem hochkomplizierten Puzzle aus Gesundheitsfragen, Lifestyle und



religionsähnlichen Überzeugungen geworden ist, will Biesalski den Leser vom Ernährungsstress befreien. Denn nur, wer sich seiner Ernährungsbiographie bewusst sei, könne sie positiv beeinflussen.

Von den zahllosen Heilsversprechen unserer modernen Gesellschaft hält er wenig. Ganz speziell wenn es um die Ernährung von Kindern geht. Wenn Erwachsene sich vegan ernähren, ist das für ihn noch hinnehmbar, wenn Kinder aber von den Eltern dazu angehalten werden, sind das für ihn gefährliche Experimente mit dem Leben dieser. „Die Kinder können durch die Mangelernährung ihr Potenzial nicht ausschöpfen“, so Biesalski. Welche Auswirkungen der so genannte versteckte Hunger hat, beschreibt er in seinem gleichnamigen Buch „Verborgener Hunger“. „Eine Milliarde Menschen leidet unter Eisenmangel, eine Milliarde unter Zinkmangel, 200 Millionen fehlt es an Vitamin A“, erklärt Biesalski. Die große Gefahr des versteckten Hungers, erklärt Biesalski, liege darin, dass er eben nicht sichtbar sei und die Folgen oftmals erst sehr spät an typischen Krankheitszeichen erkennbar seien. „Man hat Hunger nach Energie, nicht etwa nach Vitamin C.“ Der Sack Reis sorge zwar dafür, dass der Magen nicht mehr knurrt, aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralien werde dadurch nicht gedeckt. Die Folgen durch körperliche und geistige Entwicklungsstörungen sind sichtbar. „Das Gros der Kinder ist nicht dürr, sondern klein“, erklärt Hans Konrad Biesalski die in der Wissenschaft als „Stunting“ bekannte Wachstumsstörung. Eine, die auch in der westlichen Welt nachweisbar ist. Studien in Brandenburg etwa zeigten, dass Kinder aus armen Verhältnissen im Schnitt kleiner sind.

Was also tun, wenn Vieles schon im pränatalen Stadium angelegt ist und das Geld in vielen Familien fehlt? Großen Wert legt der Hohenheimer Professor auf die Feststellung, dass nichtsdestotrotz in der Familie der Grundstein für eine gesunde Entwicklung gelegt wird: Das gemeinsame Essen einmal am Tag, das gekocht wird, statt ausschließlich auf industriell gefertigte Gerichte wie Pizza und Co. zu setzen. Es ist der Vorbildcharakter der Eltern der für ihn zählt. In den Schulen kann dies nur fortgesetzt werden. Er warnt aber davor, diesen die alleinige Verantwortung dafür aufzubürden. Der Staat ist hier gefragt, der dafür sorgen müsse, dass professionelle Caterer gesundes Essen an den Lerninstituten aufstischen. Gemeinsam mit regelmäßigem Sport könne so Übergewicht oder Mangelernährung verhindert werden. Biesalski redet dabei nicht Staaten wie China oder Korea das Wort, wo Ernährung und Sport quasi verordnet werden im Schulbereich. „Aber hierzulande fassen Politiker das Wort Ernährung nur mit spitzen Fingern an“, beklagt er. Eine integrierte Ernährungspolitik ist unabdingbar, so Biesalski. Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, beeinflusst wesentlich unseren individuellen Gesundheitsstatus, unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. „Hier gilt es anzusetzen“, so der Ernährungsmediziner. Allem Übereifer und allen Heilsversprechen tritt er entgegen. Die gesunde Mischung und die richtige Menge macht's.

Bildtext:

Nach 15 Jahren endet die Schulaktion Gesunde Pause: Professor Konrad Biesalski lobte im Gespräch mit der Initiatorin Susanne Erb-Weber die Aktion als vorbildhaft. Foto: Ruof