

## Ab und zu im Fersensitz wie die Japaner

Gesundheitstag an der Rudolf-Eberle-Schule vermittelt Schülern Basiswissen über gesunde Ernährung und Bewegung.



Wie heißt dieser Salatkopf? Bei Claudia Böhler bestimmten die Todtmooser Schüler die Namen vieler Gemüse- und Salatsorten. Foto: Susanne Filz

**TODTMOOS.** Gesundheitswissen und viele praktische Übungen lernten die Erst- bis Sechstklässlern der Rudolf-Eberle-Schule am Dienstag beim Gesundheitstag. Die Referenten in den Klassenzimmern sorgten dabei auch für Spiel und Spannung.

Sich fünfmal am Tag eine Handvoll frisches Obst oder Gemüse schmecken lassen tut gut und führt dem Körper wertvolle Nährstoffe zu. Sich beim Spielen oder Fernsehen öfter einmal wie die Japaner im Fersensitz oder wie die Inder im Schneidersitz auf dem Boden niederzulassen schont den Rücken, weil sich die Wirbelsäule in diesen Sitzpositionen in ihre natürliche aufrechte Haltung einpendeln kann. Das entlastet

Muskeln und Gelenke. Bei Claudia Böhler, Fachfrau für Kinderernährung am Landratsamt Waldshut im Auftrag des Ministeriums Ländlicher Raum, Ernährung und Verbraucherschutz hatte Exemplare vieler Gemüsesorten auf den Tisch gelegt und die Kinder mussten sie bestimmen. Karotte, Gurke oder Blumenkohl kannten fast alle. Doch wie heißt denn bloß dieser große krause Salatkopf? "Kopfsalat vielleicht?" versuchte ein Kind zu raten. "Feldsalat?" ein anderes. Weder noch. Denn tatsächlich handelte es sich bei dem grünen Prachtstück um Endiviensalat. Ein schweres Wort für einen schweren Salatkopf. Doch auf die Kinder warteten noch ganz andere Herausforderungen. Da mussten Nahrungsmittel in verdeckten Dosen auf ihren Duft hin bestimmt werden oder nach dem Geräusch, das sie verursachen, wenn man sie in einer geschlossenen Dose schüttelt. Oder sie mussten errechnen, wie viel von welchem Nahrungsmittel man essen muss, um auf den empfohlenen Tagesbedarf für Calcium zu kommen.

An einer weiteren Ernährungsstation erklärte Anette Luxenburger, Diätassistentin an der Klinik Wehrawald, den Kindern, welche Nahrungsmittel und Getränke man oft und reichlich zu sich nehmen sollte, und welche besser ein eher seltener Genuss bleiben sollten, etwa Süßigkeiten. Die richtige Körperhaltung oder wie man körpergerecht eine schwere Schultasche trägt, lernten die Kinder beim Heilpraktiker und Chiropraktiker Norbert Rest aus Todtmoos. Richtig austoben konnten sie sich an der Wirbelix-Bewegungsstation bei einer kindgerechten Rückenschulung. Gemütlich wurde es beim gemeinsamen Frühstück. Das Buffet war für alle eine Überraschung, denn jede Klasse hatte in der ersten Schulstunde Speisen vorbereitet, die gesund und lecker sind und die zum Frühstück dann auf einem Buffet platziert wurden.

Bewegung und Ernährung – zwei Säulen der Gesundheit. Der Gesundheitstag, der an der Eberleschule vor zwei Jahren zum ersten Mal stattfand, soll die zahlreichen sportlichen Aktivitäten ergänzen, die die Schule außerhalb der Unterrichtszeit anbietet, erklärt Rektor Jörg Oehler. "Da der Gesundheitstag alle zwei Jahre stattfindet, bekommen die Schüler das Gesundheitswissen während ihrer Schulzeit mehrmals vermittelt. Wir hoffen, dass sie es auf diese Weise in ihr weiteres Leben mitnehmen." Das Programm für den Gesundheitstag hatte das Kollegium gemeinsam entworfen.