



Bild: Trudi Krieg

Aufmerksame Schüler lauschen dem Vortrag von Ernährungswissenschaftler Jürg Hösli.

Dem Tiger auf der Spur

Müesli statt Energydrink: Der Ernährungswissenschaftler Jürg Hösli erklärte den Dozwiler Sekundarschülern am Freitag den Zusammenhang zwischen Ernährung und Stress.

TRUDI KRIEG

DOZWIL. «Die Höhlenbewohner sassen nach der Jagd friedlich beieinander, entspannt am Feuer die Beute geniessend... bis der Tiger am Höhleneingang fauchend auftauchte und augenblicklich alle in Alarmbereitschaft versetzte», erzählte Hösli den Schülern am Freitag im Rahmen des Projektes zur Förderung der Lernkompetenz «Heute würde man sagen, er bewirkte eine Stresssituation», schlug er den Bogen in die Gegenwart.

Jürg Hösli ist einer der bekanntesten Ernährungswissenschaftler der Schweiz. Er betreut Spitzensportler, Models und andere Personen, die in ihrem Lebensstil besonders gefordert und auf optimale Ernährung angewiesen sind.

Rollenspiele

Im Dialog und in Rollenspielen, die auch am Elternabend gezeigt werden, machten sich die Schüler auf die Suche nach dem Tiger: «Was bewirkt den Stress heute, wenn keine wilden Tiere uns mehr bedrohen?» Ist es der Lehrer, den man beim Abschreiben während

der Prüfung plötzlich im Nacken spürt, ein Elternteil, der beim Abendessen den Frust an der Familie auslässt, oder kann gar falsche Ernährung einen Leistungsknick bewirken?

Müesli statt Energydrink

Wichtig sei, nie im Streit ins Bett zu gehen, erklärte Hösli. Denn das wichtigste Element des psychischen Wohlbefindens sei das Gefühl von Geborgenheit und

die Gewissheit, angenommen zu sein.

Die Grundbedürfnisse seien heute die gleichen wie vor Tausenden Jahren, sagte Hösli: Essen, Feinde abwehren, Vertrauen haben und Entspannung geniessen. Nicht nur eine entspannte Situation am Familientisch sei wichtig, sondern auch die Zusammensetzung der Nahrung, erklärte Hösli.

Anhand einer Skizze zeigte der Referent auf, wie Energydrinks einen steilen Anstieg und nach einer guten Stunde einen ebenso steilen Abfall der Leistungskurve bewirken. Mit gesunden Nahrungsmitteln, etwa einem Müesli am Morgen, sei eine nachhaltigere Wirkung möglich, sprach Hösli den Schülern ins Gewissen.

Vertiefung am 10. Februar

Am Elternreferat am 10. Februar wird er die mit den Schülern erarbeiteten Themen wieder aufnehmen und vertiefen. Dabei wird Hösli auch auf medizinische Aspekte in Bezug auf gesunde Ernährung, das Essverhalten und wie sich dies auf das Leistungsverhalten auswirkt eingehen.

Auf Anfang des letzten Schuljahres führten Heilpädagogin Petra Mölk und Schulleiter Andreas Schneider das Projekt Lernkompetenz ein. Zentrale Themen sind dabei Gesundheit, Wohlbefinden und erfolgreiches Lernen: «Schon immer engagierten sich einzelne Lehrpersonen in dieser Hinsicht, doch es fehlte der rote Faden. Jetzt haben wir eine einheitliche Haltung hineingebracht vom Kindergarten über die Primarschule bis zur Sekundarschule», so Schneider.

Aufbauendes Verhalten üben

Die Lehrpersonen bekommen Anhaltspunkte, wie sie das Ganze in ihren Klassen umsetzen können. Zudem gibt es gemeinsame Weiterbildungen. Mit übergeordneten Veranstaltungen, die auch die Eltern einbeziehen, wird der «rote Faden» verstärkt.

«Wir wollen nicht reagieren, etwa auf Mobbing oder gar Gewalt, sondern agieren, indem wir mit den Kindern von Anfang an aufbauende Verhaltensweisen einüben», sagt Projektleiterin Petra Mölk.

WÖRTLICH



Petra Mölk
Heilpädagogin

Befinden zentral

Je besser es uns selber geht, umso sozialer das Miteinander und umso erfolgreicher das eigene Lernen.