

Union Deutscher Heilpraktiker Bundesverband

Waldstr. 14 61137 Schöneck Tel 06187/990603 Fax 06187/9928075
e-mail: kontakt@udh-bundesverband.de home: www.udh-bundesverband.de

Presseinformation

Mai 2007

Fett statt fit: Jugend muss gesunde Ernährung und Bewegung lernen

Heilpraktiker fordern frühzeitige Vorbereitung zur Gesundheitsvorsorge im Kindergarten und der Schule

„Die aktuelle Aktion ‚Fit statt Fett‘ der Bundesregierung war überfällig, aber ein wichtiges Signal. Mit einer ganzheitlichen Gesundheitserziehung können wir gar nicht früh genug anfangen“, betont Monika Gerhardus, Präsidentin der Union Deutscher Heilpraktiker (UDH) e.V. Die Erziehung von Kindern und Jugendlichen kann die Schule nicht ohne die Eltern schaffen, dafür lernen sie dort zu lesen, zu rechnen und richtig zu schreiben. Aber sich gesund zu ernähren, steht leider nicht explizit auf dem Stundenplan. Betrachtet man das Konsumverhalten, so haben auch viele Eltern und Familien die Orientierung verloren oder sind einfach überfordert.

Die Gesundheit der Kinder ist schon seit Jahren ein Thema, dem sich die knapp 6.000 Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker in der UDH besonders widmen. Der Verband fordert deshalb eine verbesserte Gesundheitsvorsorge, die schon im Kindergarten bzw. in der Schule beginnen muss. Kinder sollten frühzeitig auch gesunde Bewegung und vernünftige Ernährung kennenlernen, so wie sie auch lesen und schreiben lernen. Dazu müssen die Kinder und Jugendlichen allerdings in der Familie, im Kindergarten und in der Schule an eine gesunde und aktive Lebensweise herangeführt werden.

Von rund 100.000 Kindern, die im Schuljahr 2004/05 in Bayern eingeschult wurden, hatten 11.000 Kinder einen BMI über 25, bei über 4.000 dieser Kinder lag der BMI sogar bei mindestens 30 kg/m². Diese Zahlen hat das Bayerische Gesundheitsministerium den Eingangsuntersuchungen entnehmen müssen. Damit erfüllten neun Prozent aller Schulanfänger die

Union Deutscher Heilpraktiker

Bundesverband

Waldstr. 14 61137 Schöneck Tel 06187/990603 Fax 06187/9928075
e-mail: kontakt@udh-bundesverband.de home: www.udh-bundesverband.de

Definitionskriterien für Übergewicht und 3,6 Prozent darüber hinaus die für Adipositas.

Zu den „Kinderkrankheiten“ werden in Zukunft Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Gelenkprobleme oder Gallensteine zu zählen sein. Unsere Kinder und Jugendlichen leiden zunehmend unter ernährungsbedingten Krankheiten. Erhöhter Cholesterinspiegel, Haltungs- und Bewegungsschäden bis hin zu Veränderungen am Knochenbau sind die Folgen. Gerade im Vorschul- und Schulalter besteht die Möglichkeit, Kinder spielerisch mit richtigem Essen und Trinken und anderen Dingen vertraut zu machen, die für den Erhalt einer kindgerechten Statur und damit der Gesundheit unerlässlich sind. Die UDH empfiehlt daher allen Eltern, die natürliche Lebensweisen ihrer Kinder besonders zu fördern: regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten mit „Pausenbrot“, Sport oder genug Bewegung an der frischen Luft und lieber einen selbst gemachten Obstsalat statt fertiger Süßigkeiten für zwischendurch.

„Wer von den Problemen Krankheit und Kosten spricht, muss auch bereit sein, echte Vorsorge zu treffen. Gesunderhaltung spart immense Kosten. Unsere Hoffnung ist“, so Monika Gerhardus, „dass Gesundheit als wichtiger Bestandteil im Kindergarten und im Unterricht an unseren Schulen selbstverständlich wird.“ Auch wenn es der Stundenplan bisher noch nicht vorsieht, das Erlernen von gesundheitsförderndem Verhalten sollte in vielen Fächern - wie Sachkunde, Hauswirtschaft oder Sport – zu einer Selbstverständlichkeit werden. In vielen Kindergärten helfen Heilpraktiker der UDH in Kursen für Kinder und Vorträgen für Eltern, Freude an der schmackhaften Küche zu finden. Gutes Essen ist immer der natürlichen Herkunft nahe, frisch und kann sehr einfach in der Herstellung sein. Gerade der Heilpraktiker kümmert sich um gesunde Lebensführung und das, was die natürliche Ernährung ausmacht.

Pressekontakt:

Monika Gerhardus, Präsidentin der Union Deutscher Heilpraktiker e.V. (UDH)