

# PAZ verlost 5x2 Tickets für die infa

**Peine.** Am 12. Oktober beginnt mit der infa die größte Erlebnis- und Einkaufsmesse in Deutschland. In insgesamt sieben Themenwelten geht es um Beauty- und Bastelangebote, Weihnachtsdekoration, Innovationen

aus dem Baubereich und Lifestyle-Ideen. Insgesamt können Besucher und Besucherinnen auf 60.000 Quadratmetern flanieren.

Die Messe läuft bis zum 20. Oktober und ist jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Tickets kosten

von Montag bis Freitag zwischen 11 und 12 Euro, am Wochenende 13 bis 14 Euro.

Aber mit etwas Glück können Sie gemeinsam mit einer Begleitperson kostenlos über die infa schlendern. Wir verlosen 5 x 2

Tickets für die Messe. Mitmachen ist ganz einfach - gleich QR-Code

scannen:

Die Teilnahme ist bis zum 13.10.2024, 23 Uhr möglich.



Direkt zur Verlosung: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

## So setzt sich die Löns-Apotheke für die Gesundheit von Kindern ein

Isabell Müller-Duve teilt Tipps, damit Eltern die Gesundheit ihrer Kinder auch zu Hause fördern können

VON CHANTAL GILBRICH

**Edemissen.** Gesund, stark und selbstbewusst: Die Löns-Apotheke in Edemissen ist Patin der Klassen 4b und 4c der Grundschule Drachenstark in Edemissen für die Aktion „Wir sind Klasse 2000“, einem Unterrichtsprogramm zur Förderung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen von Kindern.

Innerhalb von 15 Unterrichtsstunden pro Schuljahr informieren Expertinnen und Experten die Kinder in unterschiedlichen Themenbereichen. „Gesund essen und trinken“ sowie „Bewegen und Entspannen“ stehen dabei genauso im Fokus wie „Selbstliebe und Freunde haben“, „Probleme und Konflikte lösen“ sowie „Kritisch denken und Nein sagen“.

Wer sich für eine Patenschaft entscheidet, spendet pro Schuljahr 250 Euro an eine Schulklass-

se. „Wir wollen die Gesundheit von Kindern fördern und einen Beitrag für deren Zukunft leisten“, so Müller-Duve über ihre Motivation. Die Mitarbeitenden der Apotheke erhielten regelmäßig Briefe über den derzeitigen Wissensstand der Kleinen sowie gemalte Bilder der beiden Patenklassen.

Doch nun wünschte sich die Apothekerin einen Live-Tag: Daher durften die Kinder hinter die Kulissen der Löns-Apotheke blicken. Müller-Duve teilte die Klassen dafür in drei Gruppen auf, die im Wechsel eine individuelle Salbe herstellten, den Blutdruck einer Mitarbeiterin maßen und fiktive Verkaufsgespräche führten. „Es ist uns wichtig, in den Köpfen der Kinder – unseren Kunden von morgen – präsent zu sein“, betont sie.

### Prävention vor Übergewicht

Ziel bei dem Projekt sei auch, auf

das Thema Übergewicht aufmerksam zu machen. „Wir möchten schon früh das Bewusstsein dafür schaffen, dass alles, was ich esse, etwas mit meinem Körper macht“, erläutert Müller-Duve. Mit Blick in die Einkaufswagen vieler Menschen werde immer wieder klar, dass in diesem Bereich noch viel Aufklärungsarbeit nötig sei. Zumal jeder zweite Deutsche übergewichtig sei, wie aus Berichten des Robert-Koch-Instituts aus den Jahren 2020 bis 2021 hervorgeht. Demnach leiden knapp 47 Prozent der Frauen und etwa 61 Prozent der Männer an Übergewicht.

Dies fange bereits im Kindesalter an. „Wir haben in unserer Apotheke schon Jugendliche mit Blutdruck-Medikamenten“, weiß die Peiner Expertin aus eigener Erfahrung. Es sei alles andere als einfach, die Fettzellen wieder wegzubekommen, wenn

sie sich einmal gebildet hätten. Grund dafür seien die Veränderungen der Bakterien im Darm. Das führe bei manchen Menschen sogar dazu, das schon Salat zur Gewichtszunahme führt. Das Übergewicht wiederum könne zu Mobbing führen. Ein sehr komplexes Thema also.

Daher sei ein gesundes Selbstbewusstsein des Kindes wesentlich. Müller-Duve, die selbst zweifache Mutter ist, rät Eltern dazu, ihren Kindern regelmäßig zu zeigen, wie wertvoll sie seien. Das bedeute, sich auch bei Konflikten kooperativ zu verhalten und Lösungen ohne Gewalt aufzuzeigen. Auch Rituale wie das Vorlesen vor dem Einschlafen oder die Unterstützung bei den Hausaufgaben seien hilfreich. „Eine gewisse Grundstruktur gibt dem Kind Sicherheit“, beschreibt die Apothekerin. Eltern sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Dies gelte

auch für die Essgewohnheiten: Trinken die Erziehungsberechtigten beispielsweise regelmäßig Cola, so würde der Nachwuchs das ebenfalls übernehmen.

### Tipps für eine gesunde Ernährung bei Kindern

„Dabei ist eine ausgewogene Ernährung so wichtig für die Gesundheit von Kindern“, unterstreicht Müller-Duve. Das beginne schon mit der Wahl der Getränke. Die Expertin empfiehlt Wasser und ungesüßten Tee. Ein gesundes Pausenbrot stelle zudem eine wichtige Basis für die tägliche Ernährung dar. Dabei sollten Kinder Kohlenhydrate, beispielsweise in Form von Weißbrot, möglichst vermeiden. Dies wirke sich nämlich unmittelbar auf den Blutzuckerspiegel aus.

Gerade in Bezug auf Obst und Gemüse appelliert die zweifache Mutter dazu, das Kind regelmäßig Lebensmittel testen zu lassen. „Kinder müssen Nahrungsmittel oft fünf bis sechs Mal probieren, bis sie es tatsächlich mögen“, erklärt sie. Sinnvoll sei es auch, die Kinder beim Kochen mit einzubinden und möglichst unterschiedliche Rezepte mit einer kreativen Verarbeitung auszuprobieren.

Auch das gemeinsame Essen mit den Kindern sei wesentlich. Außerdem gehöre das Handy nicht mit an den Tisch. Vielmehr sollten Erziehungsberechtigte die Gelegenheit nutzen, ihren Nachwuchs nach ihrem Tag zu fragen. Und nicht zu unterschätzen sei regelmäßige Bewegung. „Ein Spaziergang an der frischen Luft stärkt das Immunsystem“, weiß Müller-Duve.

Als Mutter sei es ihr wichtig, immer das Beste zu geben und ihren Kindern vorzuleben, wie der eigene Weg verlaufen kann. Das rate sie auch anderen Eltern. Für ihre Patenklassen wünsche sie sich, dass das „Wir sind Klasse 2000“-Programm einen nachhaltigen Effekt auf die Kinder habe. „Ich wünsche ihnen ein glückliches Leben, dass sie immer ihre Ziele vor Augen haben und mutig dranbleiben, an sich selbst zu glauben“, formuliert sie.



Die Löns-Apotheke in Edemissen ist Patin der Klassen 4b und 4c der Grundschule Drachenstark in Edemissen für die Aktion „Wir sind Klasse 2000“, vorne links Isabell Müller-Duve, rechts Jennifer Pape und hinten Gabriele Gloger (Gesundheitsförderin) und Klassenlehrerin Jessica Pauli mit der Klasse 4c.

FOTO: RALF BÜCHLER