Planetary Health – Gesunde Stunde

Am 1. August 2024 war nach Berechnungen der amerikanischen Umweltorganisation Global Footprint Network für 2024 der globale Erdüberlastungstag. An diesem Tag hatten die Menschen die eigentlich für das gesamte Jahr zur Verfügung stehenden ökologischen Ressourcen der Erde aufgebraucht. Gegenübergestellt wird der Verbrauch der Menschen durch ihre Lebens- und Wirtschaftsweise dem, was die Natur ohne Verluste im Jahr produzieren und absorbieren kann in Bezug auf Rohstoffe, Trinkwasser und Nahrungsmittel, Müll und CO2 Emissionen. Mit dieser Übernutzung unserer Ressourcen wird unser Klima nachhaltig beeinflusst. Wenn es dem Planeten nicht gut geht, leidet auch der Mensch, leidet seine Gesundheit, z.B. durch Hitze, Dürren und andere Extremwetterereignisse.

Alle Menschen hier in der Region (wie weltweit) können durch ihr Verhalten Einfluss auf die Entwicklung der Erde nehmen und damit auch auf ihr Wohlfühlen, ihre Gesundheit (Beispiele):

- Reduktion der Lebensmittelabfälle durch eine konsequentere Planung des Einkaufs und Verbrauchs. Damit lassen sich nicht nur die Müllmengen verringern, sondern vor allem der Einsatz von Energie und Wasser für die Produktion und den Transport der Lebensmittel
- Bevorzugung einer Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten. Damit lassen sich u.a. Lebensmitteltransporte und CO2 Ausstoß vermindern, aber auch der Wasserverbrauch in den häufig wasserarmen produzierenden Regionen dieser Welt.
- Veränderung der Mobilität: weniger Flugreisen und Autoverkehr, dafür mehr ÖPNV und Zugnutzung. Im Alltag sollten mehr Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden.
- Verbesserung der Lebensumwelt: Anlage von naturnahen Gärten mit einheimischen und insektenfreundlichen Pflanzen, Anbau von Obst und Gemüse

Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich schon lange mit dem Schutz der Umwelt und der natürlichen Lebensgrundlagen. Planetary health (planetare Gesundheit) verknüpft eine lebensweltbezogene schulische Gesundheitsförderung mit ökologischer Nachhaltigkeit.

Übergewicht und Bewegungsmangel wurde schon vor der Coronapandemie als Gesundheitsrisiko von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen erkannt. Die zunehmende Verschiebung der Freizeitgestaltung mit weniger Bewegung und höherem Medienkonsum führt zu Isolation, geringerer sozialer Kompetenz und (auch) zur Förderung des Übergewichts, nicht nur bei Kindern. Die Förderung der Maßnahmen gegen Übergewicht sollte der Forderung der jungen Generation nachkommend, im Einklang mit der planetaren Gesundheit gefördert werden. Auch der „Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 II SGB V zur Umsetzung der §§20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. März 2023“ des GKV-Spitzenverbandes beschreibt das Zusammenspiel von Gesundheitsförderungsmaßnahmen unter Umwelt- und Nachhaltigkeitsgesichtspunkten.

Die Gesunde Stunde unterstützt Familien, ihre eigenen Lebensgewohnheiten aktiv zu gestalten. Dazu gehört eine tägliche Gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie. Über die Jahre bekam die Einbindung der Umweltbildung und der Fokussierung auf Nachhaltigkeit einen immer größeren Stellenwert: Kochkurse mit saisonalem und regionalem Angebot, Kochkurse mit den Landfrauen, Forscherangebote wie z.B. Bach- und Bodenuntersuchungen, Anlage von Blühwiesen, Bau von Insektenhotels, Herstellung von Blühkugeln etc. Die beiden Broschüren „Wanderpass – Wanderspaß“ und „Familienradwege in und um Osnabrück“ laden Familien ein, die Natur im Osnabrücker Land aktiv zu entdecken.

Das Konzept der Gesunden Stunde entwickelt sich fortlaufend: den Gedanken der planetaren Gesundheit aufgreifend, werden die Angebote der Gesunden Stunde angepasst und erweitert. Im Mittelpunkt steht weiterhin das organisierte Familienprogramm, das am Nachmittag oder am Wochenende durchgeführt wird:

- **Bewegungsaktivitäten**

Angebote zur Bewegungsförderung/zur Förderung der motorischen Fähigkeiten sollen beibehalten werden wie z.B. Schulhofspiele, jonglieren, tanzen, klettern, Ballspiele.

Ergänzende Angebote könnten zukünftig sein:

- Förderung der Mobilität: Unterstützung der Verkehrserziehung, Problem „Elterntaxi“
- Verbindung Ernährung und Bewegung: Aktivitäten und Unterrichtung
- Angebote von gemeinsamen Wanderungen und Radtouren am Wochenende
- Bewegungsaktivierung in Kita und Schule durch Fortbildungen der päd. Fachkräfte und Lehrkräfte

- **Entspannungsaktivitäten**

Neben Aktivitäten wie Eltern-Kind-Massagen, Märchen, Gesellschaftsspiele und Bastelaktionen sind folgende Ergänzungen denkbar:

- Angebote zur Stärkung der Resilienz/psych. Gesundheit
- Angebot eines „Zukunftspasses“: Umweltbildungsangebote überwiegend in Verbindung mit Bewegung in der Natur. Neben der Anlage von Blühwiesen, Bach- und Bodenuntersuchungen, Waldexkursionen u.a. die Beteiligung an einer Pflanzaktion „Kinderwald Osnabrück“ in Kooperation mit Stiftungen in Osnabrück
- Austausch und Ideengeber über die Planungsgruppe (Vertreter aller Kooperationseinrichtungen): Entspannungsräume, Spielflächen, Pausengestaltung, Einrichtung

- **Ernährungsaktivitäten**

Alle Aktivitäten im Themenbereich der Ernährung sollten unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten betrachtet werden:

- Einbindung regionaler und saisonaler Produkte bei allen Kochkursen
- Verzicht auf Fleisch
- Ideen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung (z.B. meal prep)
- Monatlicher Kochkurs in ausgewählten Schulen und Kitas zur Intensivierung der Kompetenzen: „Kochen mit Kindern“
- Pflanzaktionen in Schulgärten, Pflanzkisten („urban gardening“)
- Unterrichtung und Schulung des Ernährungsführerscheins
- Elternabende zu Themen der Ernährung (Lebensmittelverschwendung, MHD etc.)
- Information zu Streuobstwiesen und zur Initiative „gelbes Band“
- Beratung bei der Schul-/Kitaverpflegung

Wir möchten die Bemühungen der Schulen und Kitas mit unseren Maßnahmen unterstützen, die Kinder zu zukunftsfähigem Denken und Handeln zu befähigen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf andere Menschen und seine Umwelt zu verstehen und zu erkennen, dass jeder gestalten und somit Einfluss nehmen kann, indem er verantwortungsvolle und nachhaltige Entscheidungen trifft. (BNE).

Folgende SDGs könnten die Maßnahmen der Gesunden Stunde berühren (siehe https://de.wikipedia.org/wiki/Ziele_für_nachhaltige_Entwicklung):

	Kein Hunger Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern
	Gesundheit und Wohlergehen Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.
	Hochwertige Bildung Bildung für alle: inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für alle fördern

	Geschlechter-Gleichheit Gleichstellung der Geschlechter erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.
	Weniger Ungleichheiten Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.
	Nachhaltige Städte und Gemeinden Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.
	Nachhaltiger Konsum und Produktion Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen
	Maßnahmen zum Klimaschutz Sofortmaßnahmen ergreifen, um den Klimawandel und seine Auswirkungen zu bekämpfen.
	Leben an Land Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen
	Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zum Recht ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen