

Fit bleiben mit gesunden Milchshakes

Gesundheitstag im Morus-Haus bietet Sekundarschülern ein umfangreiches Programm
Von Mike Fleske

Genthin „So Männer, Konzentration, ihr werdet jetzt zu Barkeepern“, kündigte Jugendhaus-Leiter Bernd Neumann mit einem Augenzwinkern an. Aber natürlich war alles ganz harmlos und es wurde kein Alkohol gemixt. „Wir machen jetzt eine „Milk and Fruit surprise“, erläuterte Neumann.

Die Jungs der 6. Klassen der Sekundarschulen Genthin und Brettin begannen danach eifrig zu schälen und zu schnippeln. Sie zerlegten Bananen, gaben Marmelade, Kakao sowie Milch in einen Topf und mischten die Zutaten kräftig im Mixer. Zum Schluss hatte Neumann noch eine Spezialzutat: „Einen Spritzer Tabasco, aber wirklich nur einen kleinen, um den Geschmack zu verfeinern“. Am Ende hatte die Truppe einen Milchshake fabriziert, der später bei einem Frühstück in großer Runde gereicht wurde. „Zuhause habe ich so etwas noch nicht gemacht“, bekannte Kevin von der Sekundarschule am Baumschulenweg in Genthin. „War aber trotzdem kein Problem“, fügte sein Freund Niklas hinzu.

Gesunde Snacks auszuprobieren und zu erkennen, dass es weder schwierig noch aufwendig ist, sich bewusst zu ernähren, war ein Teil des Aktionstages „Gesund und fit - mach mit“. Denn gemeinsam wurde eine große Frühstücksrunde vorbereitet. Während die eine Gruppe für die Getränke sorgte, belegte die andere Brötchen mit Wurst und Käse. „Für so viele Leute muss ich sonst keine Brötchen schmieren“, lachte Angelika aus der Sekundarschule Genthin. Gemeinsam mit ihren Klassenkameraden hatte sie alle Hände voll zu tun, um die Brötchenplatten vorzubereiten. Am Ende belegte die muntere Truppe 45 Stück. Nebenan war eine weitere Gruppe damit beschäftigt, den Tisch zu dekorieren und zu decken. „Das ist auch etwas, was heute oft verloren geht, das gemeinsame Vorbereiten der Mahlzeiten und das Zusammenkommen am Tisch“, erläuterte Birgit Heinzelmann vom Morus-Haus.

Seit 2006 gibt es den Gesundheitstag der Jugendeinrichtung und den Schulen. Hierbei ist aber nicht nur die gesunde Ernährung gefragt, es gibt auch einige Gesundheitsaktionen. So begann der Tag zunächst mit einem gemeinsamen Frühsport. Was manch noch müden Teilnehmer richtig aufwachen ließ. Auch war es möglich, sich an einigen Stationen zu bewegen, und auch das Thema Gesundheit im Alltag war Teil der Angebote. So konnten die Schüler ihren Body-Maß-Index errechnen lassen. Dieser sollte laut Gesundheitsexperten etwa zwischen 21 und 25 liegen.

Aber so manche Berechnung ergab, dass einige doch ein wenig über der empfohlenen Norm lagen. „Grund dafür sind Bewegungsarmut und einseitige Ernährung“, meinte Bernd Neumann. Unterstützt wurde das Jugendhaus-Team von Annett Koschnik und Anja Wernecke von der Krankenkasse BKK Essanelle in Genthin.

„Ich gebe dir jetzt mal die Hand“, meinte Koschnik zu Teilnehmer Jonas. Weil sie auf dieser fetthaltige Crème aufgetragen hatte, leuchteten die Druckstellen auf Jonas' Hand unter dem Schwarzlichtgerät. Das ist ein Beispiel dafür, wie sich Viren ausbreiten können“, erklärte Wernecke und hatte einen weiteren einleuchtenden Tipp zum Fit- und Gesundbleiben: „Einfach die Hände waschen“. So werden Viren an den Händen vermindert.



Mit einem gemeinsamen Mittagessen endet der Aktionstag im Morushaus



Niklas und Kevin bei der Zubereitung eines Gesunden Milchshakes