

# Gegen den „schnellen Kick“

Gesundheitstag an der Maar-Schule: Viele Angebote zu nachhaltigem Genuss



Wenn das Gemüse so kunstvoll angerichtet ist, schmeckt es doch gleich viel besser (links). Am gesunden Büfett konnten sich die Kinder der Maar-Schule satt essen (rechts).  
Fotos: Szowtucha

**SCHWABACH — Gesundheitstag an der Schwabacher Christian-Maar-Schule: In diesem Jahr stand besonders die Suchtprävention im Fokus. Unter dem Motto „Schneller Kick oder nachhaltiger Genuss?“ gab es zahlreiche Angebote.**

Dass ein nachhaltiger Genuss keinesfalls Verzicht gegenüber dem schnellen Kick bedeuten muss, wurde an diesem Tag gezeigt. Meistens sind es kleine, bereichernde Änderungen im Alltag, die jeder leicht umsetzen kann, welche aber in der Masse und längerfristig einen großen positiven Einfluss auf die allgemeine Umwelt oder auch auf die eigene Gesundheit haben.

So wurde in einigen Klassen aus heimischem Obst und Gemüse leckere Gerichte hergestellt, eine sinnvolle Mülltrennung besprochen und angebahnt und die Bedeutung von regionalen Produkten für den täglichen Konsum besprochen und auch real in die Tat umgesetzt.

## Gesunde Pausensnacks

Im Zusammenhang mit der Frage nach einer qualitativ und quantitativ angemessenen Energiezufuhr für den menschlichen Organismus gab es gesunde Pausensnacks genauso wie sportliche Aktivitäten.

Ebenso wurden die Auswirkungen von Fast Food untersucht – oder „der schnelle Kick“ von zuckerhaltigen

Nahrungsmitteln hinterfragt. Besuch hatten die Schülerinnen und Schüler von einer Ärztin, die Erste Hilfe Maßnahmen besprach und übte. Des Weiteren gab es die überaus beliebte Schulhaus-Aerobic in der Aula. Zur Gesundheit gehört schließlich auch die Bewegung.

## Liebevoll verziert

Fürs gute Schulklima hatten sich auch wieder intensiv viele Eltern eingebracht, die am Morgen gesunde Pausenbrote für die Kinder schmierten und diese teilweise noch liebevoll verzierten. Da war es nicht verwunderlich, dass mehr als ein Kind meinte: „So etwas sollte es jeden Morgen geben!“  
*st*