

# Stimme der Familie



Informationen – Positionen – Perspektiven

## GUTES ESSEN IN KITA, SCHULE UND FAMILIE

### Seite 2 – Editorial

*Sascha Nicolai*

### Seite 3 – Bessere Ernährung für Kinder und Jugendliche? Dafür braucht es einen ganzheitlichen Ansatz

*Julia Klöckner*

### Seite 5 – Ernährungswende jetzt!

*Renate Künast MdB*

### Seite 7 – Die Bedeutung einer gesundheitsfördernden Ernährung für Kinder und Jugendliche

*Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevêdo*

### Seite 11 – Gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung für Kinder, Jugendliche und Familien

*Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Michael Jeitler*

### Seite 15 – Essen will gelernt sein

*Sarah Wiener*

### Seite 19 – Gesegnete Mahlzeit! – Gemeinsam essen verbindet und nährt die Seele

*Ulrich Hoffmann*

### Seite 21 – Literaturempfehlungen

### Seite 22 – Aus dem Bundesverband

### Seite 23 – Aus den Diözesan, Landes- und Mitgliedsverbänden

### Seite 29 – Wächter einer menschenfreundlichen Gesellschaft

*Nachruf auf Prof. Dr. Eberhard Schockenhoff*

### Seite 30 – Nachrichten aus Politik, Gesellschaft, Kirche und Kultur

### Seite 32 – Schlusspunkt

Fragen an: *Sarah Wiener*

## KOMMENTAR | TRÜGERISCH SCHÖN

Die Fördermaßnahmen der Bundesregierung für Familien im Zuge der Corona-Krise sind nicht so gut wie sie scheinen. Besonders offensichtlich wird das bei den Alleinerziehenden: Bundestag und Bundesrat hatten in ihren Corona-Konjunkturpaketen eine Verdoppelung des Entlastungsbetrags für Alleinerziehende beschlossen. Er steigt in diesem und im kommenden Jahr von 1.908 Euro auf 4.008 Euro. Allerdings profitieren 15 Prozent der Alleinerziehenden nicht von dem für sie vorgesehenen Steuerfreibetrag, weil sie zu wenig verdienen und keine Steuern zahlen. Das geht aus einer Antwort der Bundesregierung auf eine Anfrage der Grünen hervor. Die übrigen Alleinerziehenden würden von der Verdoppelung nur in sehr unterschiedlichem Maße profitieren, berechneten die Experten der Partei. Während 50 Prozent zwischen 9,45 und 472,41 Euro pro Jahr mehr in der Tasche hätten, würden Spitzenverdiener mit bis zu 945 Euro zusätzlich entlastet. Die Folge: Alleinverdienende mit dem geringsten Einkommen gehen leer aus, Besserverdienende profitieren stärker als Geringverdienende. Gerechzt ist diese soziale Unwucht nicht.

Nicht so gut wie er scheint ist auch der beschlossene Kinderbonus für alle Familien: Hier erhalten Familien zweimal 150 Euro, ausbezahlt mit dem Kindergeld. Der Bonus wird allerdings mit dem Kinderfreibetrag verrechnet und ist deshalb für viele Familien in Wirklichkeit geringer als er aussieht. Für Familien, die vom Steuerfreibetrag profitieren, wird sich der Bonus daher kaum auswirken, und das bereits bei mittleren Einkommen. Zeigen wird sich das aber erst im nächsten Jahr auf dem Einkommenssteuerbescheid. Aber auch unabhängig von diesem steuerlichen Effekt – die Entlastung durch die doppelte Einmalzahlung dürfte für viele überschaubar sein. Familien sind in dieser Zeit hoch belastet. Sie hätten wahrlich mehr verdient: eine monatliche Förderung für alle Familien von 300 Euro, und zwar über die gesamte Dauer der Corona-Krise. Der Eindruck, der jetzt bleibt, ist glanzlos: Während Lufthansa & Co. mit Milliardeninvestitionen gestützt werden, bleibt für Familien nicht mehr als ein flüchtiges Wetterleuchten. Ein politisches Bekenntnis für die gesellschaftserhaltende Familie in Zeiten der Krise sieht anders aus, aber allein, der Wille fehlt!

*/ ULRICH HOFFMANN*

Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für gesunde, glückliche und muntere Kinder. Gemessen an der hohen Bedeutung, die die Ernährung für die Gesundheit und Lebensqualität im Kindes- und Jugendalter hat, führt sie in Deutschland ein Schattendasein. Davon, dass das Kochen überdies eine elementare und sinnliche Kulturtechnik ist, an die auch Kinder und Jugendliche bewusst herangeführt werden müssen, ist in einer Kultur, in der Caterer das Essen in Kitas und Schulen dominieren, naturgemäß wenig zu spüren. Hinzu kommt eine Lebensmittelindustrie, die mit ihren stark verarbeiteten Produkten der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen schadet und der Verbreitung einschlägiger Zivilisationskrankheiten Vorschub leistet.

Grund genug, dass der Ernährung von Kindern und Jugendlichen politisch mehr Augenmerk geschenkt werden muss. Daten zur Gesundheit von Kindern geben bereits seit Jahren durchaus Anlass zur Sorge: Eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts aus den Jahren 2014 bis 2017 ergab eine Übergewichtsrate von 15,4 Prozent bei Kindern und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren. Verantwortlich dafür sind, wie wir heute wissen, neben Bewegungsmangel vor allem industriell stark verarbeitete Lebensmittel. Sie enthalten oft vor allem zu viel Zucker. Die Regierungen in einigen Ländern, darunter Großbritannien, sind alarmiert. Durch staatliche Regulierung versuchen sie den Zuckergehalt zu reduzieren und so die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. „Deutschland ist in diesem

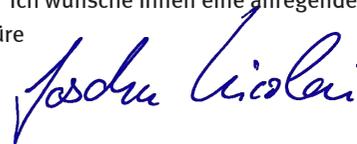
Zusammenhang eher als rückschrittlich zu betrachten.“ Zu diesem ernüchternden Ergebnis kommen die beiden Mediziner Andreas Michalsen und Michael Jeitler in ihrem Fachbeitrag für diese Ausgabe. Sie plädieren aus gesundheitspolitischen und ökologischen Gründen dafür, weltweit den Verzehr von Fleisch und Zucker massiv zu reduzieren. Die aktuelle Ernährungs- und Landwirtschaftspolitik in Deutschland sehen sie auf einem falschen Kurs: „Die Politik ist aufgerufen, die gegenwärtige Fehlsteuerung mit Subventionen und Bevorteilung der Fleischindustrie und der Milchwirtschaft sowie der Benachteiligung nachhaltiger, kleinerer landwirtschaftlicher Betriebe schnell zu stoppen und stattdessen die Ernährungs- und Agrarwende, die früher oder später kommen muss, aktiv zu gestalten.“ Mit Blick auf den geplanten Ausbau von Ganztagschulen und Kindertagesstätten fordern sie die verstärkte Umsetzung von gesundheitsfördernden Konzepten. „Dazu gehören vor allem täglich gesunde Mahlzeiten und ausreichend Bewegungsräume und -zeiten“, so die Mediziner.

Familien empfehlen sie den Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel. Voraussetzung dafür ist aber, dass Eltern Speisen und Lebensmittel selbst kochen und zubereiten. „Studien zeigen leider, dass im Kontext unserer modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen immer weniger zu Hause gekocht wird. Vor diesem Hintergrund sollte neben der Empfehlung für einzelne Lebensmittel und Ernährungsformen vor allem auch das Kochen und Zubereiten des Essens

Kindern und Jugendlichen vermittelt werden.“ Dass heißt: Viele Familien können eine Ernährungspolitik auf Abwegen nicht dadurch kompensieren, dass sie verstärkt zu Hause kochen. Weil beide Eltern arbeiten, fehlt ihnen oft schlicht die Zeit. Anteil daran hat auch eine Familienpolitik, die die doppelte Vollzeitwerbstätigkeit der Eltern propagiert, „um Familienarmut zu verhindern“. Das Thema Ernährung und Kochen in die Lehrpläne der Schulen aufzunehmen – das wäre wichtig, um das Leben von Heranwachsenden um eine entscheidende Basisfertigkeit zu ergänzen und die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern.

Der Handlungsbedarf auf gleich mehreren Politikfeldern – Ernährung, Landwirtschaft, Arbeitsmarkt, Bildung und Familie – ist unübersehbar. Was tut die Politik, um die Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen zu verbessern? – Zu wenig! Dabei gilt auch hier: Familien brauchen mehr Zeit – für- und miteinander, für mehr Zuwendung und auch für das gemeinsame Kochen und Essen gesunder Mahlzeiten, die – gemeinsam am Tisch genossen – auch noch die Bindungen zwischen den Familienmitgliedern stärken, wie Familienbund-Präsident Ulrich Hoffmann in seinem Beitrag zeigt. Das darf Familien nicht vorenthalten werden. Das regelmäßige Kochen in Familien ist mehr als eine gesellschaftliche Begleiterscheinung von Pandemiebekämpfung.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre



## IMPRESSUM

### Herausgeber und Verleger:

Bundesgeschäftsleitung des Familienbundes der Katholiken (FDK)  
Littenstr. 108, D-10179 Berlin  
Tel: 030/326 756-0; Fax: -20  
E-Mail: info@familienbund.org  
Internet: www.familienbund.org

### Redaktion:

Sascha Nicolai (verantwortlich), Andrea Mauhart (Satz, Layout),  
Matthias Dantlgraber, Corinna Mütze

### Gestaltungskonzept:

Bruno Dorn, Berlin

### Druck und Versand:

Druck-Center Meckenheim, Werner-von-Siemens-Str. 13  
53340 Meckenheim

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasser wieder. Erscheint sechsmal im Jahr.

Bezug durch Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Die Mitgliedsverwaltung obliegt den jeweiligen FDK-Diözesanverbänden; Adressänderungen bitte nur schriftlich oder per E-Mail an den Diözesanverband oder an o.g. Adresse.

Anzeigenpreise und Einzelpreis: lt. Preisliste (auf Anfrage)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

gefördert vom:

## ABONNEMENT | FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Die „Stimme der Familie“ ist eine familienpolitische Fachzeitschrift mit Beiträgen aus Politik, Praxis und Wissenschaft. Sie erscheint sechsmal im Jahr und wendet sich an alle, die sich für Familienpolitik und die Arbeit des Familienbundes der Katholiken interessieren.

### Probeabo bestellen und zwei Ausgaben kostenlos erhalten:

Nach der Bestellung des Probeabos erhalten Sie die ersten beiden Ausgaben der „Stimme der Familie“ kostenlos, inkl. postalische Zustellung.

Ohne Ihren schriftlichen Widerruf zwei Wochen nach Erhalt der zweiten Ausgabe lesen Sie die folgenden sechs Ausgaben im Jahresabonnement zum Preis von insgesamt nur 12 Euro pro Jahr, kündbar bis vier Wochen vor Beginn des neuen Abozeitraums.

### Fördermitgliedschaft:

Werden Sie gleich Fördermitglied des Familienbundes der Katholiken, Abonnement der „Stimme der Familie“ inklusive (Mindestbeitrag pro Jahr für Einzelpersonen/Familien 50,00 Euro, für Unternehmen/Institutionen 200,00 Euro)

### Bestellung von Abo und Fördermitgliedschaft per Post, Telefon, Fax oder E-Mail:

Familienbund der Katholiken, Redaktion „Stimme der Familie“  
Littenstr. 108; D-10179 Berlin  
Telefon: 030/326 756 0, Fax: 030 326 756 20  
E-Mail: stimme@familienbund.org

# Bessere Ernährung für Kinder und Jugendliche? Dafür braucht es einen ganzheitlichen Ansatz

Julia Klöckner, Berlin

Wer mit kleinen Kindern zu tun hat, der kennt diese Wünsche sicherlich: Nudeln ohne alles, immer nur Brot mit Butter oder Würstchen mit Ketchup. Und der weiß dementsprechend, wie schwer es sein kann, den Nachwuchs für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu begeistern. Was helfen kann, sind Kreativität und ein Ansetzen auf verschiedenen Stufen: Den Kindern erklären, wo die Lebensmittel herkommen. Sie beim Einkauf mit auswählen lassen oder in die Essensplanung und beim Kochen einbeziehen.

Was in der Familie funktioniert, lässt sich in gewisser Weise auch auf die Politik übertragen. Wer echte Verbesserungen bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen erreichen will, muss an vielen unterschiedlichen Stellschrauben drehen. Deshalb verfolgt unsere Ernährungspolitik einen ganzheitlichen Ansatz. Wir fördern Forschung. Wir setzen auf zielgruppengerechte Information und Ernährungsbildung, auf die Verbesserung des Lebensmittelangebots in der Kita- und Schulverpflegung, aber auch im Supermarkt. Und wo es sinnvoll und notwendig ist, greifen wir ordnungsrechtlich mit Gesetzen und Verordnungen ein. Wichtig ist, dass die unterschiedlichen Instrumente und Maßnahmen aufeinander abgestimmt sind und ineinandergreifen. Nur so kann es gelingen, für möglichst viele Kinder und Jugendliche echte Verbesserungen bei der Ernährung zu erzielen.

Dass sich etwas ändern muss, zeigt ein Blick auf die Zahlen. Mehr als 15 Prozent der drei- bis 17-jährigen sind bereits übergewichtig – etwa ein Drittel davon sogar adipös. Damit verbunden ist ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheiten. Häufig begleitet Betroffene das Übergewicht bis ins Erwachsenenalter. Das hat nicht nur physische, sondern oft auch psychische Konsequenzen für die Betroffenen. Übergewicht und seine Folgen treffen die gesamte Gesellschaft. Für Deutschland werden die direkten Gesundheitskosten, die auf eine unausgewogene Aufnahme von Fett, Salz und Zucker und eine zu hohe Energiezufuhr zurückzuführen sind, auf 16,8 Milliarden Euro geschätzt – und das nur für ein Jahr. Laut einer 2018 veröffentlichten Studie verursachen Übergewicht und Adipositas weltweit Kosten in Höhe von 500 Milliarden US-Dollar pro Jahr.

## Kita- und Schulverpflegung: Wo stehen wir heute?

Ein guter Ansatzpunkt für die Ernährung sind Schulen und Kitas: In Kitas erreichen wir – zu normalen Zeiten – bis zu 90 Prozent der Kinder und in der Schule sogar 100 Prozent der Kinder und Jugendlichen. Unsere Zielgruppen sind aber nicht nur Kita-Kinder sowie Schülerinnen und Schüler, sondern auch die etwa 400.000 Beschäftigten in den Kitas und die über 750.000 Lehrerinnen und Lehrer an den allgemeinbildenden Schulen in Deutschland.

Wir haben im Bereich der Kinder- und Jugendernährung in den vergangenen Jahren echte Meilensteine erreicht. Ganz konkret geht es um folgende Maßnahmen:

1. Mit dem Nationalen Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) haben wir 2016 eine zentrale Bera-

tungs- und Koordinierungsstelle auf Bundesebene eingerichtet. Das NQZ bietet beispielsweise Hilfen für die Ausschreibung von Caterern an. Es unterstützt dabei, die Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu verbreiten – also auf wissenschaftlicher Basis erarbeitete Empfehlungen für Menüpläne.

2. Ein weiteres wichtiges Angebot sind die Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung in den Ländern. Sie sind vor elf Jahren ins Leben gerufen worden und werden von uns und von den Ländern gemeinsam gefördert. Seither unterstützen sie Schulen, Kitas und auch Kommunen ganz praktisch dabei, gutes Essen für Kinder möglich und attraktiv zu machen. Für den Zeitraum 2019 und 2020 haben wir die bundesweite Förderung verdoppelt – auf zwei Millionen Euro pro Jahr – und auch für die Jahre 2021 und 2022 soll die Förderung auf diesem Niveau fortgesetzt werden.

3. Uns ist es gelungen, die Förderung der Ernährungsbildung und Verpflegungsqualität in Kitas im Ende 2018 verabschiedeten „Gute-Kita-Gesetz“ zu verankern.

4. Wir haben am Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe ein eigenes Institut für Kinderernährung eingerichtet. Denn eine erfolgreiche Ernährungspolitik braucht fortlaufend aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft. Bei dem Institut handelt es sich um ein Leuchtturmprojekt in diesem Bereich – in Deutschland und in Europa. Eröffnet wurde es im Februar 2019. Erstmals wird hier, unter Einbeziehung verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen, erforscht, welche Ernährung Kinder wirklich brauchen und wie man die Kinder dafür begeistert. Das Institut untersucht das komplexe Zusammenwirken sozialer, psychologischer und physiologischer Einflussfaktoren auf die Prägung von Ess- und Trinkgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Zu den Schwerpunkten des Instituts zählt die Erforschung von Risikofaktoren, die bereits in der Schwangerschaft und frühen Kindheit eine wichtige Rolle spielen und die Entstehung von Übergewicht, Adipositas und ernährungsmitbedingten Krankheiten begünstigen.

5. Ich habe ein Verbot von Zucker und anderen süßenden Zutaten zu Kräuter- und Früchtetees für Säuglinge oder Kleinkinder als Teil unserer Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten erlassen. Denn der Konsum gesüßter Getränke schon in frühester Kindheit begünstigt das Risiko von Karies und Übergewicht im weiteren Verlauf des Lebens. Die entsprechende Verordnung ist Ende Mai 2020 in Kraft getreten.

Wer übrigens glaubt, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung immer teuer sein muss, irrt. Das hat eine 2019 veröffentlichte DGE-Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung bewiesen. Die Untersuchung

hat ergeben, dass im Schnitt nur vier Cent erforderlich sind, um ein Mittagessen in den Schulen gesünder zu machen, sodass es dem DGE-Qualitätsstandard entspricht. Das sollten uns unsere Kinder wert sein.

### Die Weichen für eine gesunde Ernährungsweise werden im Mutterleib gestellt

Neben der Kita- und Schulverpflegung stehen auch die ersten tausend Tage im Leben eines Menschen im Zentrum unserer Ernährungspolitik. Heute wissen wir, wie wichtig diese Zeit für spätere Ernährungsgewohnheiten ist. Der Geschmack wird schon im Mutterleib geprägt, Vorlieben oder die Bereitschaft, neue Lebensmittel zu probieren, bereits im Säuglings- und Kleinkindalter angelegt. Ein Schwerpunkt unserer Arbeit in dieser Lebensphase ist die Förderung des Stillens. Denn Stillen hat nicht nur gesundheitliche Vorteile für das Kind, auch die Mutter profitiert. Ein auf Initiative unseres Ministeriums durchgeführtes internationales Forschungsvorhaben hat jedoch gezeigt, dass Deutschland nur „mäßig“ stillfreundlich ist. Um dies zu verbessern, erarbeiten wir derzeit eine nationale Strategie zur Stillförderung gemeinsam mit allen relevanten Akteuren.

### Gesunde Ernährung von Kindesbeinen an: Wo können wir noch besser werden?

Ein verbessertes Informationsangebot, mehr Geld für die Vernetzungsstellen, zielgerichtete Forschung und ein Verbot von Zucker und Süßungsmitteln in Tees – die Bilanz unserer Arbeit kann sich sehen lassen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass es in einigen Bereichen immer noch Nachholbedarf gibt. Folgende Aspekte stehen dabei im Fokus unserer Ernährungspolitik:

1. Wir wollen gezielte Verbesserungen bei der Ernährungsbildung erreichen. Eine von unserem Ministerium beauftragte Studie der Universität Paderborn hat gezeigt, dass die Länder Ernährungsbildung zwar als Bildungsauftrag ansehen und auch in ihren Bildungsplänen für Kita und Schule verankert haben. Die Studie zeigt aber auch: Erzieher und Lehrkräfte werden unzureichend auf diese Aufgabe vorbereitet. Und auch die Qualität der Schulbücher zum Thema Ernährung lässt teils zu wünschen übrig. Natürlich ist Bildung Ländersache, aber auch wir als Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft wollen Angebote schaffen und dabei unterstützen, die Situation zu verbessern. Schon jetzt gibt es dazu von uns spannende Angebote, wie den Ernährungsführerschein für die Ernährungsbildung im dritten und vierten Schuljahr. Um die Ernährungsbildung darüber hinaus zu verbessern, werde ich – sobald es wieder möglich ist – Expertinnen und Experten aus Bund und Ländern zum Runden Tisch „Ernährungsbildung“ einladen. Gemeinsam wollen wir diskutieren, wie wir Verbesserungen erreichen können. Unser Bundeszentrum für Ernährung stellt unabhängige, didaktisch geprüfte Materialien für die praktische Ernährungsbildung zu Verfügung. Damit unterstützen wir Lehrkräfte bei der Gestaltung des Unterrichts. Unser Ziel ist klar: Wir wollen die Ernährungsbildung auf breiter Front verbessern, sodass mehr Kinder davon profitieren.

2. Auch bei den Rezepturen muss sich etwas ändern. Dabei ärgern mich insbesondere die zum Teil hohen Zuckergehal-

te in Lebensmitteln, die sich speziell an Kinder richten. Im Rahmen der Reduktions- und Innovationsstrategie verpflichtet sich die Lebensmittelwirtschaft, Zucker, Salz, Fette und Kalorien in ihren Produkten zu reduzieren. Ziel ist es, die Rezeptur von Lebensmitteln zu verbessern und Fertigprodukte – die in vielen Familien konsumiert werden – ernährungsphysiologisch günstiger zu machen. Wir haben das Max-Rubner-Institut (MRI) damit beauftragt, die Umsetzung der Strategie wissenschaftlich zu begleiten. In einer ersten Zwischenbilanz hat das MRI die Wirksamkeit der Strategie wissenschaftlich bestätigt. Beeindruckende Fortschritte sehen wir zum Beispiel bei Milchprodukten und Erfrischungsgetränken mit Kinderoptik. Hier sind die Zuckergehalte seit den Basiserhebungen deutlich gesunken. Ein toller Erfolg, den wir auch bei anderen Produkten sehen wollen.

3. Wir haben damit begonnen, die bisherige Nährwertkennzeichnung zu erweitern. Ziel ist es, die gesunde Wahl in Zukunft noch leichter zu machen. Es soll auf einen Blick erkennbar sein, welches Lebensmittel im Vergleich den günstigeren Nährwert aufweist. Gemeinsam mit Vertretern aus den Bereichen Wissenschaft, Politik sowie den Lebensmittel-, Gesundheits- und Verbraucherverbänden haben wir uns im Sommer des vergangenen Jahres dazu entschlossen, den Nutri-Score in Deutschland einzuführen. Der Nutri-Score bewertet den Nährwert eines Lebensmittels anhand einer fünfstufigen Farb-Buchstabenkombination, die von einem grünen „A“ über ein oranges „C“ zu einem roten „E“ reicht. Ausschlaggebend für die Bewertung sind die Gehalte an Kalorien und verschiedener, in Bezug auf die Gesundheit relevanter Nährstoffe, darunter beispielsweise Salz, Zucker und Ballaststoffe. Der Nutri-Score wird auf der Vorderseite der gekennzeichneten Lebensmittel abgebildet sein und alle bisherigen Elemente der Nährwertkennzeichnung, wie die Nährwerttabelle, werden weiterhin auf den Lebensmitteln zu finden sein. Wir gehen davon aus, dass im Herbst eine rechtssichere Verwendung des Nutri-Score möglich sein wird und damit die Zahl der mit dem Nutri-Score gekennzeichneten Lebensmittel stetig zunehmen wird.

Diese Beispiele zeigen, wie breit unsere Ernährungspolitik aufgestellt ist. Sie setzt in den ersten tausend Tagen im Leben eines Menschen an und sie betrifft das Informations- und Bildungsangebot, die Forschung, die Verpflegung in Kita- und Schulen, die Rezeptur von Lebensmitteln und damit letztlich auch die Vielfalt im Supermarkt.

Ich bin überzeugt: Schnelle und einfache Lösungen gibt es im Bereich der Ernährung nicht. Wer echte Veränderungen erzielen will, muss ganzheitlich denken.



**Julia Klöckner**

ist seit dem 14. März 2018 Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft. Seit 2012 ist sie eine von fünf stellvertretenden CDU-Bundesvorsitzenden.

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

Renate Künast MdB, Berlin

Die Corona-Krise hat uns noch mal vor Augen geführt, wie wichtig unsere Ernährung ist. In den Supermärkten wurde uns beim Anblick leerer Lebensmittelregale schmerzlich die Systemrelevanz von Ernährung bewusst. Gleichzeitig wuchsen die Wertschätzung für unsere lokalen Nahrungsmittel und der Respekt für ihre Herstellung. Das ist gut so!

Viele haben durch den Lockdown die eigene Küche wiederentdeckt und mit ihren Familien gemeinsam gekocht und gegessen. Wir erleben eine Renaissance des Kochens. Ich hoffe, das verschwindet nicht wieder.

Der Lebensmittelhandel hat einen Zuspruch erfahren wie selten zuvor. Manche haben bewusst auch das Online-Angebot dieser Läden genutzt, statt auf internationale Großanbieter zu setzen. Für die Bauernfamilien kam es ganz auf ihre bisherige Struktur an. Wer zuvor schon in der Direktvermarktung war, hatte einen großen Zuwachs. Wer nur auf die Zulieferung zur Gastronomie ausgerichtet war, hatte das Nachsehen.

Die Pandemie hat dazu geführt, dass sich mehr Menschen Gedanken über unser Ernährungssystem machen. Wie wird das System sozialer, ökologischer und vor allem für die Klimaherausforderung widerstandsfähiger? Klar ist, wir brauchen eine Ernährungswende.

---

**„Die Pandemie hat dazu geführt, dass sich mehr Menschen Gedanken über unser Ernährungssystem machen.“**

---

## Regional ist erste Wahl

Wenn von der Avocado bis zur Kiwi nicht immer alles vorrätig ist, zeigt sich wie wichtig das Obst und Gemüse von Bauern aus den näheren Regionen ist.

Mir scheint, das Bewusstsein wächst, dass wir nicht zu jeder Jahreszeit Himbeeren, Äpfel oder Exotisches aus aller Welt essen können. Aber wir wollen uns darauf verlassen können, dass wir Grundnahrungsmittel wie Gemüse, Brot und Kartoffeln, die wir in unserem Alltag brauchen, jederzeit kaufen können.

Schon dafür brauchen wir eine Wende in unserer Agrarpolitik. Zu oft setzt Agrarindustrie auf die Versorgung der Märkte in Schwellenländern und ihre kaufkräftigen Mittelschichten. Unsere erste Sorge in Europa sollte es aber sein, uns hier zu ernähren, das Ackerland anderer Länder nicht zum Futtermittelgebiet unserer Massentierhaltung zu degradieren und unsere eigenen natürlichen Ressourcen wie Böden und Wasser gesund zu erhalten.

Die Frage lautet nämlich nicht, wie wir die Welt ernähren durch unsere massiven Exporte an Schweine- oder Hühnerfleisch. Das dient nur dem Gewinn hier. Wer den Menschen in anderen Ländern helfen will, sich zu ernähren, hilft beim Aufbau bäuerlicher Landwirtschaft und teilt Wissen.

Deshalb müssen wir hier die regionale Verarbeitung und ihre Wertschöpfungsketten stärken und fördern. Paprika, Tomaten und Möhren aus der Umgebung und zwar nicht nur eine Sorte, sondern viele, müssen auf den Tellern der Städter, der Kitas, Schulen und Krankenhäuser landen. Das sorgt für Vielfalt und Abwechslung, ist gut für unsere Gesundheit und das Einkommen der Bäuerinnen und Bauern.

## Das Angebot muss wieder stimmen

Ernährung ist vor allem eine Frage der Gesundheit. Die mehr als neun Millionen Diabetikerinnen und Diabetiker in Deutschland gelten aufgrund ihrer Vorerkrankung im Zusammenhang mit einer Covid-19 Erkrankung als besonders gefährdet. Falsche Ernährung – vor allem mit hochverarbeiteten Lebensmitteln – macht einen zur Risikoperson.

Da stellt sich die Frage, wie wir in Zukunft dafür sorgen wollen, dass das Lebensmittelangebot wieder stimmt und zu süße, salzige und fettige Fertiglebensmittel vom Fruchtojoghurt bis zur Pizza nicht länger zum Beschleuniger von ernährungsbedingten Krankheiten werden.

Für mich ist klar, wir müssen endlich die Lebensmittelindustrie in die Pflicht nehmen und dürfen nicht länger nur auf freiwillige Maßnahmen setzen. Dazu gehören verbindliche und wissenschaftlich begründete Reduktionsziele für Zucker, Salz und Fett in Fertiglebensmitteln und die Einschränkung der Kinderwerbung.

Damit die Verbraucherinnen und Verbraucher einfach und schnell erkennen was drin ist, brauchen wir eine EU-weit verbindliche transparente Ampelkennzeichnung auf Fertiglebensmitteln in Form des Nutriscore, so wie andere Länder in Europa es bereits vormachen.

Auch finanzielle Anreize wie beispielweise eine Steuer für Limonaden und andere stark zuckerhaltige Produkte müssen geprüft und auf den Weg gebracht werden. Gesunde Ernährung muss im Alltag für alle Verbraucherinnen und Verbraucher einfach sein.

## Gastronomie ist Teil unserer Esskultur

Die Gastronomie war besonders von der Krise betroffen und musste ihre Türen schließen. Einige Restaurants werden auch nicht wieder öffnen, weil ihnen das Geld ausgegangen ist. Andere konnten der Krise mit kreativen Konzepten trotzen und werden überleben.

Viele haben auf Online-Bestellungen umgestellt und den Menschen ihre Lieblingsspeisen nach Hause gebracht. Sie haben gemeinsame Netzwerke gegründet, sich solidarisch unterstützt oder wie die Initiative „Kochen für Helden“ den Ärzten und dem Pflegepersonal in Krankenhäusern und Heimen Essen kostenlos geliefert.

Seit Jahren bemühen sich immer mehr Restaurants um eine ehrliche regionale Küche mit gesunden und nachhaltigen Produkten, und diese Tendenz wird nach der Krise voraussichtlich weiter zunehmen. Das ist eine gute Entwicklung.

Wir müssen die Gastronomie endlich als wichtigen Teil unserer Esskultur begreifen. Restaurants und Cafés machen

unsere Städte und Dörfer lebens- und liebenswerter und sind ein Zugpferd für den Tourismus. Unsere Aufgabe ist es, den direkten Kontakt zwischen Erzeugern und Gastronomie zu unterstützen. Das braucht Strukturen und Fördergelder. Da ist das Geld aber auch besser aufgehoben als bei großen Schlachthöfen.

**Nachhaltige Food-Startups gehen als Gamechanger voran**

Food-Startups mischen mit ihren Ideen und ihrer Aufbruchstimmung die alte Lebensmittelindustrie auf und kultivieren eine neue Food-Szene. Von der Produktion bis zum Teller bieten sie neue Produkte und Lösungen als Alternative zum bestehenden Lebensmittelsystem an. Sie setzen auf Nachhaltigkeit, entwickeln innovative Lösungen gegen Lebensmittelverschwendung, produzieren gesündere Lebensmittel oder Fleischalternativen.

Wir wollen, dass diese Food-Startups hier in Deutschland als Gamechanger weiter voran gehen und nicht in Länder abwandern, wo sie mehr Unterstützung erhalten. Deshalb müssen wir sie finanziell fördern und dürfen sie nicht durch unnötige Bürokratie in ihrer Kreativität und ihrem Schwung stoppen. Denn sie schaffen Arbeitsplätze, fördern eine nachhaltige Landwirtschaft und gestalten die Zukunft auf unseren Tellern (siehe dazu auch Infokasten).

**Essen gehört auf den Teller, nicht in die Tonne**

In Deutschland landen pro Sekunde 313 Kilogramm genießbare Lebensmittel in der Tonne statt auf den Tellern der Menschen. Die Lebensmittelverschwendung schadet der Umwelt und dem Klima.

Zu Beginn der Corona-Krise wurden von Restaurants, die plötzlich schließen mussten, massenhaft Lebensmittel entsorgt, weil sogar die Tafeln von dem plötzlichen Angebot überfordert waren. Später konnten die Tafeln nicht mehr genug Essen an Bedürftige abgeben, weil die Essensspenden aufgrund der Hamsterkäufe fehlten.

Essen gehört nicht in die Tonne. Deshalb brauchen wir verbindliche Maßnahmen, um die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren. Dazu gehört ein Anti-Wegwerf-Gesetz, das Lebensmittelmärkte und Lebensmittelproduzenten verpflichtet, noch genießbare Lebensmittel kostenlos an gemeinnützige Organisationen abzugeben. Lebensmittelspenden an Tafeln und andere Organisationen müssen steuerfrei und das Containern straffrei sein.

Wir werden die Lebensmittelverschwendung aber letztlich nur mit einer Transformation der Landwirtschaft eindämmen können, indem wir in Zukunft Klasse fördern statt weiter auf Verschwendung zu produzieren.

**Und was können die Verbraucher tun?**

Damit die Ernährungswende gelingt, müssen alle an einem Strang ziehen – Wirtschaft, Politik und Verbraucherinnen und Verbraucher. Ziel ist eine nachhaltige Ernährung, die gesund ist und deren Herstellung nicht länger zu Lasten von Umwelt und Klima geht.

Die Verbraucherinnen und Verbraucher können sich bewusst für nachhaltige Nahrungsmittel entscheiden und Politik mit dem Einkaufskorb machen. Dabei muss nicht jeder gleich Veganer werden. Aber der Schritt zum Flexitarierer, der ganz bewusst weniger Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte konsumiert und dafür mehr Gemüse, Getreide, Hülsenprodukte und Bioprodukte zu sich nimmt, ist simpel, gesund und unterstützt eine regenerative Landwirtschaft.

Dank des wachsenden Angebots ist es viel leichter geworden, bewusst einzukaufen. Nachhaltige Lebensmittelnetzwerke wie Foodcoops, kleine Bioläden, solidarische Landwirtschaft, Bauernmärkte oder Direktvertrieb gibt es mittlerweile fast überall.

Von gemeinsamen Kochaktionen, gemeinschaftlichem Gärtnern bis zum Foodsharing, wir alle können zur Ernährungswende beitragen!

Corona hat unser Leben und den Blick auf unsere Ernährung verändert. Nutzen wir diese gute Energie und gestalten wir die Zukunft der Ernährung neu, anders, besser. Das ist als erstes aber Aufgabe von Politik. Es reicht nicht, jetzt vom Fleisch bis zur Pizza nur mit schönen Worten vorzuspielen, dass sich was ändert. Wir brauchen neue Regeln, für Gesundheit, Umwelt, also das Gemeinwohl. Das muss jetzt endlich Priorität sein.



**Renate Künast MdB**

ist ernährungspolitische Sprecherin der Grünen im Deutschen Bundestag und Mitglied im Ausschuss für Ernährung und Landwirtschaft.

[www.renatekuenast.de](http://www.renatekuenast.de)

Foto: Laurence Chaperon

**Food-Startups verbreiten mit ihren Ideen Aufbruchstimmung**

„Gerade weil dem Nahrungsmittelbereich als einer der am stärksten konsolidierten Industrien massiver Wandel bevorsteht, ist es so wichtig relevanten Vordenkern eine Plattform zu bieten und eine Stimme zu geben. Denn sie entwickeln Geschäftsmodelle und Visionen, welche die Treiber dieses Wandels, seien sie technologischer Natur oder

aber ein Produkt sich wandelnden Konsumentenverhaltens, bereits integriert haben und nutzen. Die jetzt aus dem Food- und FoodTech-Startup Ökosystem kommenden Impulse müssen gehört werden, um den Disruptionen im Nahrungsmittelbereich innovativ begegnen zu können. Als Gründer der Plattform Food und FoodTech des Startup-Verbandes wollen wir strukturell genau diese Impulse fördern und versuchen ihnen mit inhaltlicher Arbeit politischer, wirt-

schaftlicher und institutioneller Natur ein möglichst resonantes Umfeld zu schaffen.“

[www.deutschestartups.org/community/plattformen/food-foodtech/](http://www.deutschestartups.org/community/plattformen/food-foodtech/)

Platformsprecher Jan-Frieder Damm über die Ziele und Aufgaben der Food- und FoodTech-Plattform [Quelle: Bundesverband Deutsche Startups e.V.]

# Die Bedeutung einer gesundheitsfördernden Ernährung für Kinder und Jugendliche

Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevêdo, Hamburg

## 1. Die Ausgangslage

Insgesamt leben in Deutschland derzeit 13,6 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren (Destatis 2019). Ihre allgemeine Gesundheitssituation lässt sich auf der Basis des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits-surveys KIGGS beschreiben. Erhoben werden im Rahmen dieses Surveys unterschiedliche Parameter wie Körpermaße, Ernährungs- und Bewegungsverhalten oder auch der Einfluss von Stress. Die Basisstudie erfolgte 2008, inzwischen wurden weitere Erhebungswellen (1 und 2) ausgewertet. Die jüngsten Untersuchungen zeigen, dass sich die anthropometrischen Werte nur wenig verändert haben: Insgesamt 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen werden hiernach als übergewichtig eingestuft, 5,5 Prozent der Mädchen und 6,3 Prozent der Jungen gelten als adipös (Schienkiewitz et.al.2018). Auch der Einfluss des sozioökonomischen Status auf die Gesundheit wurde ermittelt. Generell lässt sich hierbei feststellen, dass ein niedriger sozioökonomischer Status der Familien ein höheres Risiko bedeutet, in der Kindheit Übergewicht und Adipositas auszubilden.

Das Ernährungsverhalten wird ebenfalls in der KIGGS-Studie untersucht als Teil des EsKiMo-Moduls. Neben der Energie- und Nährstoffaufnahme geht es hierbei zum Beispiel auch um den Verzehr von Fast-Food-Produkten und Energydrinks bei Jugendlichen, um den Verzehr von Bio-Lebensmitteln bei Kindern oder den Besuch von Schulmensen.

Es zeichnet sich ab, dass die Energieaufnahme bei Kindern und Jugendlichen im Durchschnitt den Richtwerten der D-A-CH Referenzwerte entspricht. Die Versorgung mit den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ist als zufriedenstellend zu bezeichnen. Kritisch ist die Zufuhr an Calcium und Jod einzuschätzen, bei den Mädchen ab dem 9. Lebensjahr auch Eisen. Die Vitamin-D-Zufuhr ist bei allen Altersgruppen zu niedrig, dies gilt auch für die Folatezufuhr (Mensink et.al. 2019).

Der Fast-Food-Verzehr bei Jugendlichen ist vergleichsweise hoch: etwa ein Viertel der Mädchen und Jungen konsumiert täglich mindestens zehn Prozent der Energie über solche Produkte (Moosburger et.al. 2020). Bei den Energydrinks ist ein erfreulicher Trend nach unten festzustellen, dennoch halten Experten die tägliche Zufuhr nach wie vor für zu hoch (Lehmann et.al.2020).

In jüngeren Jahren besuchen die meisten Kinder eine Kita – insgesamt werden hier 3,7 Millionen betreut. 2019 gab es rund 56.700 Kitas, in denen allein 2,4 Millionen Kinder in der Altersgruppe von 0 bis 7 Jahren ein Mittagessen erhielten (Destatis 2020a).

Allgemeinbildende Schulen besuchen derzeit 8,3 Millionen Kinder und Jugendliche. Deutschlandweit werden zurzeit 18.236 Verwaltungseinheiten als Ganztagschulen registriert, im Mittel sind dies 68 Prozent aller Schulen, wobei es bundesländertypische Unterschiede gibt (KMK 2020). So liegt der Anteil in Baden-Württemberg deutlich unter 68 Pro-

zent, in Hamburg, Berlin oder Sachsen deutlich darüber, bei mehr als 90 Prozent.

Für die 3,3 Millionen Schülerinnen und Schüler in Ganztagschulen muss eine Mittagsverpflegung sichergestellt werden. Da aber bei weitem nicht alle Ganztagschulen die gebundene Schulform umsetzen, schwankt die Anzahl der Kinder, die real an der Mittagsverpflegung teilnehmen, stark. So wies die Studie zur Qualität der Schulverpflegung eine Teilnahme von 50 Prozent in Grundschulen aus, in weiterführenden Schulen von nur noch 30 Prozent (Arens-Azevêdo et.al. 2015). Im EsKiMo II Modul wurde eine durchschnittliche Teilnahme von 37,4 Prozent ermittelt (Heide et.al. 2019). Die Akzeptanz des Angebots sowie die Organisation und Einbettung in den Schulalltag wird in allen Bundesländern durch die jeweiligen Vernetzungsstellen für die Schulverpflegung, auf Bundesebene durch das Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) unterstützt, sodass in Zukunft mit einer Steigerung der durchschnittlichen Teilnahme gerechnet werden kann.

Bis zum Jahr 2025 hat jedes Kind im Grundschulalter einen Anspruch auf einen Platz in der Ganztagsbetreuung. Damit steigt der Anteil der Ganztagschulen voraussichtlich weiter an und es werden noch mehr Kinder eine Mittagsverpflegung erhalten können. Immer häufiger wird darüber hinaus regelhaft eine Zwischenverpflegung angeboten, Kioske und Cafeterien bieten neben Getränken auch belegte Brote und kleine Zwischenmahlzeiten an.

## 2. Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung

### 2.1 Bedeutung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung soll die körperliche und geistige Fitness erhalten, ernährungsmitbedingte Erkrankungen wie Übergewicht und Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, metabolisches Syndrom oder bestimmte Krebserkrankungen verhindern, und den Anteil der gesunden Lebensjahre erhöhen. Eine solche Ernährung trägt somit wesentlich zu Lebensqualität und Wohlempfinden bei.

Ernährung hat eine Auswirkung auf die Gesundheitssituation der Bevölkerung und damit auch auf die durchschnittliche Lebenserwartung. Diese liegt bei neugeborenen Jungen bei aktuell 78,5 Jahren, bei Mädchen bei 83,3 Jahren (Destatis 2020b). Die Lebenserwartung ist aber auch abhängig vom Gesundheitssystem und der Versorgung im Krankheitsfall, darüber hinaus spielen die Art und Häufigkeit der täglichen Bewegung, Lebensstil- und Stressfaktoren eine entscheidende Rolle.

Die planetarischen Grenzen von Wachstum und Produktion machen es inzwischen zwingend erforderlich, bei allen Ernährungsempfehlungen ihren Einfluss auf andere Parameter wie Klima, Land- und Wassernutzung, Energie,

Biodiversität und Tierwohl zu berücksichtigen. Wesentlich in der Wertschöpfungskette sind hierbei auch soziale und ökonomische Faktoren.

## 2.2 Wie sollte eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung aussehen?

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung zeichnet sich durch einen hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse einschließlich Hülsenfrüchten, Obst einschließlich Nüssen und Getreideprodukten – vorzugsweise Vollkorn – aus. Ein kleiner Anteil der Gesamtenergiezufuhr wird durch tierische Produkte wie Milch, Eier, Fleisch und Fisch beigesteuert. Von Bedeutung ist auch die Qualität von Fetten. Sie sollten vorzugsweise aus hochwertigen Pflanzenölen bestehen. Als Getränke werden energiefreie empfohlen – vorzugsweise Wasser oder Tee und Kaffee ohne weitere Zusätze. Ein solches Ernährungsmuster ist in den lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) niedergelegt. Für die Bevölkerung wurden darüber hinaus zehn griffige Regeln entwickelt, die viel Spielraum für eigene Präferenzen und kulturelle Vorlieben lassen. Sie lauten in der Kurzform (DGE 2017):

- Lebensmittelvielfalt genießen
- Gemüse und Obst – nimm 5 am Tag
- Vollkorn wählen
- Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
- Gesundheitsfördernde Fette nutzen
- Zucker und Salz einsparen
- Am besten Wasser trinken
- Schonend zubereiten
- Achtsam essen und genießen
- Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Den zehn Regeln liegen zum einen die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr zugrunde, zum anderen die Bewertung von Lebensmitteln auf der Basis einschlägiger Metaanalysen. Diese zeigen, wie sich der zusätzliche Konsum von bestimmten Lebensmitteln auf unterschiedliche Erkrankungen auswirkt und welches Ernährungsmuster das relative Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen senkt (Schulze 2018; Schwingshackl et al. 2019, Fresan, Sabaté 2019).

Neu ist, dass die Ergebnisse dieser Analysen mit ökologischen Parametern zusammengebracht werden (Willet et al. 2019, Clark et al. 2019, Chen et.al. 2019). So hat die EAT-Lancet-Kommission Anfang des Jahres 2019 eine breite Diskussion darüber ausgelöst, ob und inwieweit die dort empfohlenen Lebensmittelmengen dem Matching der Dimensionen Ökologie und Gesundheit im Rahmen einer nachhaltigen Ernährung im Besonderen gerecht werden. Im Kontext dieser Diskussion ist es folgerichtig, die gesamte Wertschöpfungskette einzubeziehen einschließlich der Entsorgung bzw. Vermeidung von Lebensmittelverlusten (Speck et.al.2017).

Aus diesem Grunde werden immer häufiger Ernährungsempfehlungen mit Aussagen zur Herkunft von Lebensmitteln verbunden, zum Beispiel zu einem wünschenswerten Anteil an ökologisch produzierten oder regionalen Lebens-

mitteln. Die Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesrepublik hat in Bezug auf den ökologischen Landbau eine Zielgröße von 20 Prozent an der gesamten bewirtschafteten Produktionsfläche festgelegt (Destatis 2018). Ein Vorteil der ökologischen Bewirtschaftungsform ist ihr Beitrag zur Umweltverbesserung, denn Umweltbelastungen werden reduziert und die biologische Artenvielfalt erhalten und unterstützt (Sanders und Heß 2019). Gleichermaßen positive Effekte sind bei weitem nicht eindeutig für regionale Produkte gegeben. Abgesehen davon, dass der Begriff der Regionalität weder gesetzlich geschützt noch klar definiert ist, zeigen Studien des Ifeu-Instituts in Heidelberg, dass die jeweiligen Umweltbelastungen stark vom jeweiligen Produkt und dem anschließenden Transport abhängen. Unstrittig ist allerdings, dass Produkte aus der Nähe die regionalen Wertschöpfungsketten unterstützen und die regionale Wirtschaftskraft stärken (Reinhardt et al. 2009).

## 3. Die Verpflegung in den Lebenswelten Kita und Schule

In Kita und Schulen, insbesondere dann, wenn sie eine Ganztagsbetreuung bieten, ist inzwischen regelhaft eine Verpflegung von Kindern und Jugendlichen vorgesehen. Es gibt in den entsprechenden Landesgesetzen allerdings nur sehr wenige Ausführungen darüber, wie diese Verpflegung qualitativ und quantitativ gestaltet sein soll. Üblich ist, dass die Kita- oder Schulträger auf der Basis einer Ausschreibung unter den eingehenden Angeboten das für sie Beste auswählen – oft entscheidet maßgeblich über die Vergabe der Preis.

### 3.1 Die DGE-Standards für Verpflegung in Kita und Schule

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat für die wünschenswerte Verpflegung in Kitas und Schulen Qualitätsstandards herausgegeben (DGE 2018a, 2018b). Diese spezifizieren die Ernährungsempfehlungen in Bezug auf die jeweilige Altersgruppe, auf die jeweilige Angebotsleistung (hier Mittagessen und Zwischenverpflegung) sowie die Rahmenbedingungen (zum Beispiel Ernährungsumgebung, Hygiene, rechtliche Aspekte etc.) der jeweiligen Lebenswelt. Die Ernährungsumgebung ist insoweit von großer Bedeutung, als sie in erheblichem Maße darüber entscheidet, wie gerne die Mahlzeiten gegessen werden, welche Möglichkeiten der Partizipation vorhanden sind, wie Kinder und Jugendliche in das Angebot und die Akzeptanz einbezogen werden oder auch wie die Verknüpfung mit einer handlungsorientierten Ernährungsbildung gelingt.

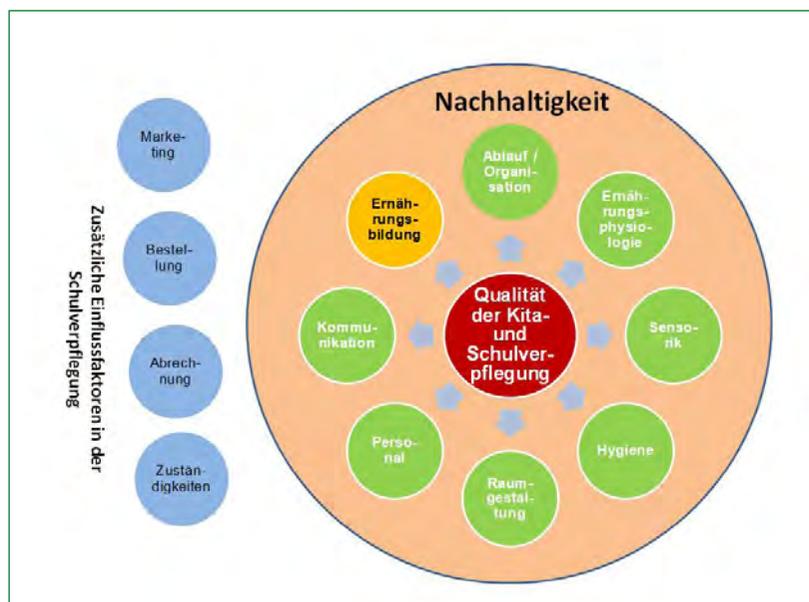
Herzstück der Standards ist die Gestaltung des Speisenangebots. Hier wird aufgeführt, welche Lebensmittel in welcher Qualität und in welcher Häufigkeit angeboten werden sollten. Über die Website der DGE lassen sich zusätzliche nützliche Informationen rund um das Speisenangebot herunterladen. Dort finden sich auch viele erprobte Rezepturen, bei denen zudem der jeweilige Nährstoffgehalt ausgewiesen ist.

Die Standards befinden sich derzeit in einer Überarbeitung. Die Neuauflage, in der maßgeblich Aspekte der Nachhaltigkeit verankert sind, wird im Herbst des Jahres 2020 veröffentlicht werden.

### 3.2 Die Situation in der Kita- und Schulverpflegung

Die Situation in der Kita- und Schulverpflegung wurde im Rahmen mehrerer bundesweiter Studien untersucht. Aus den Ergebnissen dieser Studien lässt sich ableiten:

Struktur und Rahmenbedingungen in Kitas und Schulen sind unterschiedlich. Während das Verpflegungssystem der Warmverpflegung (in Kitas 55,4 Prozent; in Schulen 60 Prozent im Mittel) in beiden Lebenswelten überwiegt, gibt es charakteristische Unterschiede bei der Angebotsbreite, bei den zu zahlenden Preisen oder auch bei der Organisation und den Abläufen. Die Abbildung zeigt unterschiedliche Einflussfaktoren auf die Qualität der Verpflegung, an diesen orientierte sich auch der Aufbau der Befragungsinstrumente in den Studien.



#### Einflussfaktoren auf die Qualität von Kita- und Schulverpflegung

In den Kitas ( $n = 1.408$  bundesweit) wird das Mittagessen überwiegend von externen Essensanbietern geliefert. 59,8 Prozent der Kitas verfügen über eine Haushaltsküche, nur 16,2 Prozent über eine vollausgestattete Großküche. Nur in 38,4 Prozent der Kitas sind einschlägige (hauswirtschaftliche) Fachkräfte beschäftigt. Das Mittagessen wird überwiegend in Gruppenräumen eingenommen, meist zusammen mit dem pädagogischen Personal. Ernährungsbildung wird in allen Einrichtungen im Rahmen vielfältiger Aktivitäten umgesetzt. Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung ist 36,6 Prozent (in der Bertelsmann-Studie lag dieser Anteil nur bei 18,4 Prozent) der Kitas bekannt, wird aber nur in 29,6 Prozent der Einrichtungen berücksichtigt (Arens-Azevêdo et.al. 2014, 2016).

Die Qualität der Verpflegung wurde auf der Basis von Vier-Wochen-Speisenplänen und der Nährstoffberechnung übermittelter Rezepturen beurteilt. Dabei zeigte sich, dass die Anforderungen an täglichem Gemüse von 6,5 Prozent vollständig, von 85,5 Prozent überwiegend (zu mehr als 75 Prozent) erfüllt werden. Fisch wird nur bei 30,7 Prozent der Speisenpläne eingehalten und die Anforderung, maximal achtmal Fleisch anzubieten, wird nur von 55,3 Prozent der Pläne erfüllt. Die Berechnung von Rezepturen aus 225 Kitas zeigt, dass die energieliefernden Nährstoffe weitgehend

den Empfehlungen entsprechen, während die Mengen an Calcium und Vitamin E zu gering sind. (Bei den untersuchten Kitas handelte es sich zu 76,4 Prozent um solche, die vor Ort die Mahlzeiten in einer Frisch- und Mischküche herstellen.) Als größte Herausforderungen werden von den Kitas das Kostenmanagement, der Platz- und Raumangel in der Einrichtung und die Erreichung der Zufriedenheit der Kinder genannt.

Bei den Schulen ( $n=1.553$ ) gibt es in der Primarstufe überwiegend ein Mittagessen, in den weiterführenden Schulen stehen zwei und mehr Essen zur Wahl. Die Mittagspause ist häufig kürzer als 45 Minuten (in 61,2 Prozent der Schulen). Täglich Gemüse anzubieten wird von 65,5 Prozent erfüllt (Basis  $n= 522$  Vier-Wochen-Speisenpläne), Fisch von immerhin 58,4 Prozent, maximal 8-mal Fleisch nur von 22 Prozent.

Zu den Herausforderungen in Bezug auf die Verpflegung in den Schulen zählen die Erfassung und Abrechnung von Kindern mit einem Anspruch auf das Bildungs- und Teilhabepaket, eine sinnvolle Pausengestaltung, die Einbeziehung der Mensen als sozialer Lernort, die Steigerung der Attraktivität des Angebots und der Räume sowie die Partizipation aller Stakeholder (Arens-Azevêdo et.al. 2015).

Die Bewertungen der Räume, in denen gegessen wird, sind bei Schulleitungen und Schülern ähnlich ausgefallen. Negativ fielen vor allem die fehlende Gemütlichkeit und der hohe Lärmpegel in den Mensen auf. Auch, dass keine Rückzugsmöglichkeiten und keine getrennten Bereiche für ältere Schüler vorhanden waren, wurde kritisch gesehen. Letztlich haben selbst die Anordnung der Ausgabe und damit verbunden die Präsentation der Spei-

sen einen Einfluss auf die Wahrnehmung der Qualität des Angebots. So werden beispielsweise free-flow-Anlagen, die eine freie Komponentenwahl ermöglichen, deutlich besser bewertet, sie verlangen aber viel Platz und entsprechende Bewegungsflächen.

Soll die Mensa bzw. das Schulrestaurant zu einem Lieblingsort werden, müssen hinsichtlich der Möblierung und Ausstattung entsprechende Investitionen erfolgen. Ein Schwerpunkt hierbei ist sicherlich die Reduzierung von Lärm. Darüber hinaus müssen weitere technische Rahmenbedingungen wie zum Beispiel eine leistungsgeregelte Be- und Entlüftung gegeben sein.

#### 4. Spezial: Aktuelle Auswirkung der Corona-Pandemie

Aufgrund der Corona-Pandemie erfolgte von Mitte März dieses Jahres an die vollständige Schließung von Kitas und Schulen. Auch aktuell ist flächendeckend noch kein Regelbetrieb eingeführt, dieser soll aber gemäß Beschluss der Kultusministerkonferenz nach der Sommerpause in allen Bundesländern aufgenommen werden.

Insgesamt sind die Produktionszahlen der Essensanbieter im Bereich Kita und Schule drastisch zurückgegangen. Keine warme Mahlzeit zu bekommen, trifft besonders hart alle jene Kinder, die aus Familien mit einem niedrigen

Einkommen stammen und die eigentlich einen Anspruch auf kostenlose Mahlzeiten gemäß des Bildungs- und Teilhabepakets (BUT) hätten.

Schon jetzt haben die Bundesländer und Kommunen umfangreiche Anstrengungen unternommen, um Kitas und Schulen wieder in den Regelbetrieb zu überführen. Zentral sind Möglichkeiten der Abstandswahrung und die Verbesserung der allgemeinen Hygiene – so muss beispielsweise ein regelmäßiges Händewaschen aller Kinder jederzeit möglich sein.

Die Verpflegung stand bislang noch nicht im Vordergrund. Neben der (ersatzweisen) Verteilung von Lunchboxen oder der Selbst-Versorgung durch die Eltern gibt es allerdings schon eine Fülle von Ideen, wie hier vorgegangen werden könnte. Verabschieden müssen wir uns wohl von allen Buffets (Salatbuffet, Frühstücksbuffets, Desserts), weil hier die Kinder und Jugendlichen selbst zugreifen und damit auch Kreuzkontaminationen hervorrufen könnten. Darüber hinaus sind längst nicht alle Ausgabebetzen so gebaut, dass sie über einen hinreichenden Nies- und Hustenschutz verfügen würden.

Dennoch muss in Zukunft Essen und Trinken in Kitas und Schulen wieder möglich sein. Unter Umständen kann dies dazu führen, dass Klassen wieder im eigenen Klassenraum verbleiben oder dass sich die Mittagsverpflegung über lange Öffnungszeiten hinzieht, weil Essen nur im Schichtbetrieb und in kleinen Gruppen möglich ist.

Obwohl das erklärte politische Ziel die Ausweitung der Ganztagsbetreuung in Kitas und Schulen ist – so auch unlängst im Konjunkturprogramm festgeschrieben – ist noch nicht klar, in welcher Form die Einrichtungen die regelhafte Ganztagsbetreuung einschließlich der Verpflegung werden realisieren können. Hier sind nicht nur innovative Ideen gefragt. Es wird mehr denn je darauf ankommen, dass externe Essensanbieter und Verantwortliche in den Settings Hand in Hand zusammenarbeiten, um reibungslose und risikoarme Abläufe für alle Beteiligten sicherzustellen.

## 5. Empfehlungen

Die Umsetzung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährung von Kindern und Jugendlichen ist nicht so einfach zu erreichen, da es schwierig ist, direkt auf das Einkaufs- und Verzehrverhalten von Familien einzuwirken. Wirkungen zeigen am ehesten indirekte Einflussfaktoren wie die höhere Besteuerung unerwünschter Produkte – typisches Beispiel wären hier zuckergesüßte Getränke wie Limonaden oder Energydrinks (Effertz 2015). Auch eine Tierwohlabgabe dürfte eine entsprechende Wirkung haben, weil die Lebensmittel hierdurch entsprechend teurer werden.

Aufklärungskampagnen zur Veränderung des Konsumverhaltens sind sicherlich notwendig, sie müssen zielgruppenspezifisch gestaltet sein. Einfacher ist es, wenn Eltern direkt über die entsprechenden Settings Kita und Schule angesprochen werden. Diesen Settings kommt damit eine Schlüsselrolle zu.

Zu fordern ist die Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung und die Etablierung von Qualitätsmanagement auf Seiten der Kita- und Schulträger, um die Einhaltung der Standards kontinuierlich zu überprüfen. Wird

die Verpflegung an externe Dienstleister übergeben, so sollte die Ausschreibung neben der Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards den Nachweis einer regelmäßigen einschlägigen Fort- und Weiterbildung der Essensanbieter fordern. Darüber hinaus müssen Strukturen geschaffen werden, die eine Partizipation aller Stakeholder sowie ein regelmäßiges Feedback über die Leistung zuverlässig ermöglichen. Prozesse zur Lösung von Problemen sollten so transparent etabliert werden, dass alle wissen, was zu tun ist, wenn es einmal nicht gut klappt.

Aufgrund der Corona-Krise sollte befristet die Mehrwertsteuer für die Gastronomie auf 7 Prozent gesenkt werden. Dieser verringerte Mehrwertsteuersatz sollte grundsätzlich für die Gemeinschaftsverpflegung gelten. Noch besser wäre es zukünftig, wie jetzt schon in Berlin im Bereich der Grundschule oder in Hamburg für die Kitas eingeführt, die Eltern vom Beitrag zu den Mahlzeiten der Kinder und Jugendlichen gänzlich zu entbinden.

Die aktuelle Situation fordert mehr denn je die Einhaltung von Hygienemaßnahmen. Hier muss in Kitas und Schulen zum Teil noch erheblich nachgebessert werden, unter Umständen sind hierzu auch gezielte bauliche Maßnahmen notwendig.

Politik und Verantwortliche haben inzwischen die Notwendigkeit erkannt, Gesundheitsförderung von klein an zu etablieren. Im Rahmen der Settings Kita und Schule ist die Chance groß, durch die Steuerung eines entsprechenden Speisenangebots und eine kluge Verknüpfung mit einer handlungsorientierten Ernährungsbildung die richtigen Weichen für das spätere Leben zu stellen. Konsequenter umgesetzt, könnte auf diese Weise ein Beitrag zur Verbesserung der Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen in Deutschland geleistet werden.

*Das Literaturverzeichnis der Autorin liegt der Redaktion vor und kann auf Wunsch angefordert werden.*



**Prof. Dr. Ulrike Arens-Azevêdo**

*war von 1989 bis 2015 Professorin für Ökotrophologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW). Ab 2016 war sie für drei Jahre Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, aktuell ist sie Sprecherin der Fachgruppe Gemeinschaftsverpflegung. Bis 2019 war sie Mitglied des wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.*

[www.haw-hamburg.de](http://www.haw-hamburg.de)

# Gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung für Kinder, Jugendliche und Familien – Welche Empfehlungen können aus wissenschaftlicher Sicht gegeben werden?

Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Michael Jeitler, Berlin

Ernährung ist in den letzten Jahren von einem unbedeutenden Randgebiet zu einem der viel beachtesten und diskutierten Themenbereiche in der Medizin und Wissenschaft geworden. Menschen und Medien beschäftigt zunehmend die Frage, wie eine gesunde Ernährung definiert ist, welche Nahrungsmittel gesund oder ungesund sind, bis hin zu beworbenen Nahrungsmitteln, denen eine Heilmittelwirkung zugesprochen wird („Superfood“). Dabei sind aber auch Kontroversen entstanden, insbesondere um die gesundheitliche Einschätzung von Fleisch, Milch und Milcherzeugnissen, Getreide und Kohlenhydraten und auch die um Qualität und ökologische und soziale Dimension von Lebensmitteln und der Landwirtschaft.

Eine große Herausforderung in der Ernährungsmedizin ist die Schwierigkeit, wissenschaftliche Studien in diesem Bereich durchzuführen. Da sich Nahrungsmittel im Gegensatz zu Medikamenten nicht als Placebo maskieren lassen, ist der Goldstandard in der Forschung, die randomisierte Doppelblindstudie, nicht möglich. Auch sind Menschen in der Regel nicht bereit, für eine sogenannte kontrollierte Studie über längere Zeiträume ihre Ernährung zu ändern, ohne Einfluss darauf nehmen zu können, was aber für die Qualität von klinischen Studien von großer Bedeutung ist. Aus diesem Grunde werden die meisten wissenschaftlichen Ernährungsstudien nur über eine subjektive Befragung nach den Ernährungsgewohnheiten durchgeführt und nachfolgend die Entstehung von Erkrankungen oder medizinische Befunde dokumentiert und in einen Zusammenhang gesetzt. Mit solcher Forschung sind aber viele Unsicherheiten verbunden – oftmals erinnern wir uns nicht genau, was und wie wir essen, häufig versuchen wir bei Befragungen auch eher Antworten zu geben, die erwünscht sind. In den Antworten werden die Fleisch- und Kuchenportionen kleiner und die Salatplatten grösser als sie in der Realität sind. Vergleichsstudien mit präzise erhobener Nahrungszufuhr zeigen eine Fehleinschätzung von 20 bis 30 Prozent bei solchen Befragungen. Schliesslich sind die über- oder unterschätzten Zusammenhänge aber auch nicht sicher kausal, denn ganz andere Faktoren, die ernährungsunabhängig sind, wie die medizinische Versorgung, Bewegung, Stress, Umgebung, soziale Faktoren und natürlich die Genetik können der eigentliche Verursacher der Krankheitsentstehung sein.

Können wir dann gar keine genauen medizinisch gestützten Ernährungsempfehlungen geben? Doch. Führende Wissenschaftler sehen heute die beste Vorgehensweise für eine wissenschaftsbasierte Ernährungsempfehlung in der Zusammenführung von Erkenntnissen aus allen Bereichen der Forschung – von Zell- und Tierversuchen, Befragungsstudien bis hin zu kontrollierten Studien und beachten auch die biologische Plausibilität. Ergibt sich hierbei auf allen Ebenen ein „roter Faden“, ist von einer tatsächlichen gesundheitsfördernden Wirkung einer Ernährungsform oder eines Nahrungsmittels auszugehen. Die Plausibilität beachtet vor allem

die Biologie und Evolution. Da unsere Gene und die Genregulation sich nur in sehr großen Zeiträumen ändern, sind radikale zivilisationsbedingte Umstellungen der Ernährung in kurzer Zeit für den Körper eine Herausforderung, die er letztlich nicht oder nur schlecht bewältigen kann. Beispiel hierfür sind der erst durch industrielle Technik mögliche Verzehr großer Zuckermengen, der erst durch Entstehen der Viehzucht in der neolithischen Revolution aufgekommene Verzehr der

---

*„In einigen Ländern wurde begonnen, durch staatliche Regulierung den Zuckergehalt zu reduzieren. Deutschland ist in diesem Zusammenhang eher als rückschrittlich zu betrachten.“*

---

Milch anderer Säugetiere und generell die Herstellung energiedichter Lebensmittel sowie auf der anderen Seite der Verlust von Ballaststoffen bei Auszugsmehlen und geschältem Reis. Während uns diese Neuerungen geschmacklich gefallen und Belohnungssysteme im Gehirn den Verzehr auch antreiben, kann unser Körper nur schlecht damit umgehen und zahlreiche Folgeerkrankungen entstehen. Als Folge dieser Fehlernährung sind zahlreiche Erkrankungen heute Volkskrankheiten, die vor 200 Jahren eher selten auftraten. Zu nennen sind Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt und Schlaganfall, Bluthochdruck, Reizdarmsyndrom, Nahrungsunverträglichkeiten, Darmerkrankungen sowie verschiedene Krebsarten und vor allem auch die Adipositas. In der Zusammenführung dieser wissenschaftlichen Evidenz können die Ernährungsmuster benannt werden, die ursächlich für die Zunahme ernährungsabhängiger Erkrankungen sind:

- hoher Verzehr von Zucker
- geringer Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst
- geringer Verzehr von Ballaststoffen und Vollkorngetreide
- hoher Verzehr von Fleisch und Wurst
- hoher Verzehr von Milch/Milchprodukten
- zunehmender Verzehr industriell verarbeiteter Lebensmittel

Einzelne Aspekte sind hierbei näher zu betrachten:

## **Zucker und Kohlenhydrate**

Die Problematik des hohen Zuckerverzehrs hat in den letzten Jahren große Aufmerksamkeit in der Wissenschaft erhalten. Belegt ist, dass ein höherer Verzehr von Zucker in Form von Süßigkeiten, gezuckerten Getränken, gesüßten Fertigspeisen, Backwaren und Cerealien mit einem erhöhten Risiko für Adipositas, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf Erkrankun-

gen sowie einigen Krebserkrankungen verbunden ist. Fatal ist hierbei, dass von der Industrie gerade Lebensmittel für Kinder mit einem besonders hohen Zuckergehalt hergestellt werden. In einigen Ländern wurde begonnen, durch staatliche Regulierung den Zuckergehalt zu reduzieren. Deutschland ist in diesem Zusammenhang eher als rückschrittlich zu betrachten.

Während die Evidenz für die schädliche Wirkung von Zucker unumstritten ist, werden leider inzwischen oftmals Kohlenhydrate generell als eher ungesund dargestellt. Wissenschaftlich ist aber das Gegenteil belegt. Voraussetzung aber ist, dass die Kohlenhydrate in vollwertiger Form zugeführt werden. Ist dies der Fall, zum Beispiel durch Vollkorngetreide, Obst und Gemüse, dann ist der reichliche Verzehr von Kohlenhydraten mit einer Schutzwirkung auf zahlreiche Erkrankungen verbunden. Neben den vielen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die in Vollkorngetreide enthalten sind, sind es vor allem die Ballaststoffe, denen heute ein wesentlicher Anteil an der gesunden Wirkung von Vollkorngetreide zugesprochen wird. Wurden früher Ballaststoffe als „Ballast“, also als unnötig für den Körper betrachtet, weiß man heute, dass Ballaststoffe wesentlich zu einer gesunden Zusammensetzung der Darmbakterien (Mikrobiom) beitragen. Das Mikrobiom gilt heute als Schlüssel für den Schutz vor zahlreichen Erkrankungen.

*„Darüber hinaus ist gut belegt, dass die wichtige Fettsäurezusammensetzung von Milch und Käse deutlich positiver bei Bio-Landwirtschaft und Weidewiehhaltung ausfällt.“*

#### **Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte**

Bei der Bewertung der gesundheitlichen Wirkung von tierischen Lebensmitteln und Produkten geht es im weiteren Sinne auch um die Bewertung von vegetarischen und pflanzenbasierten Ernährungsformen.

Wissenschaftlich besteht weitgehend Konsens, dass der derzeit in Deutschland bestehende Konsum von Fleisch und Wurst mit rund 1,2 Kilo pro Woche nachteilig für die Gesundheit ist. Im Vordergrund stehen erhöhte Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Diabetes Typ 2, rheumatische Erkrankungen und einige Krebsarten. Unklar ist, wie weit der Fleischkonsum aus gesundheitlicher Sicht abgesenkt werden sollte. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht bis 300 Gramm pro Woche als unproblematisch an. Eine zunehmende Anzahl von Wissenschaftlern empfiehlt aber inzwischen geringere Mengen oder eine vegetarische Ernährung, so zum Beispiel die American Heart Association.

Eine der größten Veränderungen der Essgewohnheiten in der westlichen Welt in den letzten zehn Jahren sind die Beliebtheit und die zunehmende Verbreitung der vegetarischen und veganen Ernährungsweisen. Hauptsächlich angetrieben durch die große Herausforderung des Klimawandels

und den Wunsch nach einem verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen und dem wachsenden ethischen Bewusstsein für Tierwohl, nimmt die Beliebtheit der pflanzenbasierten Ernährung zu. Dies manifestiert sich auch in der rasch wachsenden Verfügbarkeit vegetarischer und veganer Produkte sowie in der wirtschaftlichen Expansion dieses Bereichs. Nach Angaben der größten Organisation für vegetarische Ernährung in Deutschland (ProVEG) gibt es derzeit acht Millionen Vegetarier und 1,3 Millionen Veganer in Deutschland, mit einer Zunahme von täglich 2.000 Vegetariern und 200 Veganern. Die Anzahl der Kinder, die sich pflanzlich ernähren, bleibt unklar, aber es kann angenommen werden, dass vegetarisch/vegan essende Eltern ihre Kinder ebenfalls schwerpunktmäßig pflanzenbasiert ernähren.

*„Namhafte internationale Fachgesellschaften, zum Beispiel die Canadian Paediatric Society oder die American Society of Dieticians befürworten eine pflanzenbasierte Ernährung bei Kindern und Jugendlichen explizit.“*

Die meisten Kinderärzte in Deutschland sind eher zurückhaltend, eine rein pflanzliche Ernährung bei Kindern zu empfehlen. Es bestehen v.a. Bedenken hinsichtlich der körperlichen und kognitiven Entwicklung der Kinder, da einige frühe Studien in den 1970er bis 90er Jahren einige Fälle von Wachstumsverzögerungen, Unterernährung und Nährstoffmangel zeigten. Auf der anderen Seite hat eine schnell wachsende Zahl von Berichten positive Auswirkungen der pflanzlichen Ernährung auf die Gesundheit und Umwelt, insbesondere bei Erwachsenen gezeigt. Darüber hinaus hat die Auswahl an Nahrungsmitteln erheblich zugenommen, so dass eine vegetarische oder vegane Ernährung heute deutlich differenzierter und vollwertiger ausfällt, als noch vor zwei oder drei Jahrzehnten. Namhafte internationale Fachgesellschaften, zum Beispiel die Canadian Paediatric Society oder die American Society of Dieticians befürworten eine pflanzenbasierte Ernährung bei Kindern und Jugendlichen explizit.

Die Evidenz bezüglich des gesundheitlichen Nutzens vegetarischer und veganer Ernährung bei Erwachsenen verdichtet sich zunehmend und belegt inzwischen ein verringertes Risiko für Adipositas und die meisten Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Formen von Krebs.

#### **Milch und Milchprodukte**

Komplex ist die Bewertung von Milch und Milchprodukten für die menschliche Gesundheit. Die aktuellste wissenschaftliche Übersicht zum Thema, publiziert vom renommierten Harvard Ernährungswissenschaftler Walter Willett, macht die Einschätzung von Milch abhängig von der gesam-

ten Ernährungs- und Lebensweise. So können in ärmeren Ländern mit häufiger Mangelernährung Milch und Milchprodukte hochwertige Nährstoffe für Kinder und Jugendliche liefern. In Ländern mit vielseitigem Nahrungsangebot ergeben sich in der Summe hingegen mehr Nachteile für den Verzehr von Milch und Milchprodukten im Vergleich zu pflanzlichen Nahrungsmitteln. Bei Kindern und Jugendlichen ergibt sich ein leicht erhöhtes Risiko für spätere Knochenerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Hauterkrankungen sowie späteren Prostatakrebs. Unter den Milchprodukten ist Joghurt insgesamt positiver zu bewerten. Darüber hinaus ist gut belegt, dass die wichtige Fettsäurezusammensetzung von Milch und Käse deutlich positiver bei Bio-Landwirtschaft und Weideviehhaltung ausfällt.

---

**„Voraussetzung für den Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel ist aber das Kochen und selbst Zubereiten der Speisen und Lebensmittel. Studien zeigen leider, dass im Kontext unserer modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen immer weniger zu Hause gekocht wird. Vor diesem Hintergrund sollte neben der Empfehlung für einzelne Lebensmittel und Ernährungsformen vor allem auch das Kochen und Zubereiten des Essens Kindern und Jugendlichen vermittelt werden.“**

---

Wichtig ist zu betonen, dass eine gesunde vegetarische oder vegane Ernährung umsichtig und vollwertig gestaltet werden muss, um den gesundheitlichen Vorteil zu sichern und Mangel an einzelnen kritischen Nährstoffen wie Eisen oder Zink zu vermeiden. Ein ausschließlicher Verzicht auf tierische Produkte bei sonst ungesunder Ernährungsweise mit gezuckerten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln, der so genannte „Pudding Vegetarismus“, entspricht keiner gesunden Ernährungsweise. In der Regel aber führt der Verzicht auf oder die Reduktion von Fleisch, Wurst und Milchprodukten zu vermehrtem gesunden Mehrverzehr von Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst.

#### Fisch

In den meisten Ernährungsratgebern und Leitlinien wird zum Verzehr von Fisch geraten, zum Beispiel mit zwei Fischportionen pro Woche, vor allem von fettem Seefisch. Hierbei ist aber zu betonen, dass in der Regel nicht der Fischverzehr selbst wissenschaftlich bewertet wird, sondern der Aus-

tausch des Verzehrs von Fleisch oder Wurst mit Fisch. Bei solcherlei Substitution ist Fischverzehr gesundheitlich vorteilhaft. Vergleicht man jedoch Fischverzehr mit dem Verzehr von mehr Gemüse und Hülsenfrüchten ist kein Vorteil erkennbar. Insbesondere unter Berücksichtigung der ökologischen Dimension ist Fischverzehr nicht zu empfehlen. Zahlreiche Probleme wie die Überfischung der weltweiten Fischgründe, die Anreicherung von Pestiziden, Mikroplastik und Schwermetallen im Fisch sowie die massiven Belastungen der Meere und Umwelt durch Fischzucht und auch ethisch fragwürdige industrielle Fischfangmethoden stellen die Empfehlung mehr Fisch zu essen mehr als deutlich in Frage.

Die Zufuhr hochwertiger Omega-3-Fettsäuren kann durch Nüsse und Speiseöle wie Rapsöl, Sojaöl, Leinöl sowie Leinsamen in ausreichender Menge erfolgen.

#### Industrielle Verarbeitung

Eine rasch wachsende Anzahl von Studien der letzten Jahre hat gezeigt, dass der häufige Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln mit Krankheitsrisiken verbunden ist. Dies liegt zum einen an dem meist höheren Gehalt an Salz, Zucker und ungesunden Fetten in diesen Produkten. Dies wird zugeführt um Geschmacksarmut zu überdecken. Zum anderen konnten Studien zeigen, dass der Gehalt an Vitaminen und Spurenelementen in den meisten konventionell hergestellten Lebensmitteln in den letzten Jahrzehnten abgenommen hat. Demgegenüber erscheinen Bio-Lebensmittel im Vorteil. Zudem weisen Bio-Lebensmittel geringere Konzentrationen an Pestiziden auf. Dies erscheint gerade für Kinder von Bedeutung für die Prävention späterer entzündlicher und neurodegenerativer Erkrankungen. Aus diesem Grund sind für eine gesunde Ernährung von Kindern, Jugendlichen und der Familie naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel aus Bio-Anbau vorzuziehen, wenn es finanziell möglich ist. Voraussetzung für den Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel ist aber das Kochen und selbst Zubereiten der Speisen und Lebensmittel. Studien zeigen leider, dass im Kontext unserer modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen immer weniger zu Hause gekocht wird. Vor diesem Hintergrund sollte neben der Empfehlung für einzelne Lebensmittel und Ernährungsformen vor allem auch das Kochen und Zubereiten des Essens Kindern und Jugendlichen vermittelt werden.

---

**„Eine Erhebung des Robert-Koch-Institutes 2014 bis 2017 ergab eine Übergewichtsrate von 15,4 Prozent bei Kindern und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren.“**

---

#### Bedeutung gesunder Ernährung bei Kindern und Jugendlichen

Viele der Zivilisationskrankheiten können bereits in der Kindheit und Jugend beginnen oder werden molekular gebahnt. 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen hatten in

Erhebungen 2003 bis 2006 Übergewicht, eine Zunahme von 50 Prozent gegenüber der 1980er bis 90er Jahre. Übergewicht kann bereits im Kindesalter zur Entwicklung von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes führen. Eine Erhebung des Robert-Koch-Institutes 2014 bis 2017 ergab eine Übergewichtsrate von 15,4 Prozent bei Kindern und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren. Auch konnte eine beginnende Arteriosklerose bereits bei Kindern nachgewiesen werden. Diese Befunde veranschaulichen die Dringlichkeit der Umsetzung frühzeitiger Präventivmaßnahmen. Damit sollte das Thema gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen auch mit der Gesundheit im späteren Leben einhergehen.

Bereits im Jahr 2008 adressierte das Robert-Koch-Institut einen dringenden Handlungsbedarf bezüglich dieser Entwicklung: „Mit dem Ausbau von Ganztagschulen und Kindertagesstätten müssen verstärkt gesundheitsfördernde Konzepte umgesetzt werden. Dazu gehören vor allem täglich gesunde Mahlzeiten und ausreichend Bewegungsräume und -zeiten.“ Die frühe Implementierung einer gesunden Ernährungsweise im Leben ist von großer Bedeutung. So konnte gezeigt werden, dass frühe Geschmackserlebnisse Vorlieben prägen und die spätere Ernährungsweise beeinflussen können.

**„Mit dem Ausbau von Ganztagschulen und Kindertagesstätten müssen verstärkt gesundheitsfördernde Konzepte umgesetzt werden. Dazu gehören vor allem täglich gesunde Mahlzeiten und ausreichend Bewegungsräume und -zeiten.“**

#### Zusammenfassung und Empfehlungen an die Politik

Ernährungswissenschaftlich sind die wesentlichen Elemente einer gesunden Ernährung für Familien zusammenfassend:

- Reichlich Verzehr von Gemüse und Obst, Beeren
- Vollkorngetreide und Cerealien
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen, Gewürze
- Moderat oder wenig Milch und Milchprodukte
- Möglichst wenig oder Verzicht auf Fleisch/Wurst
- Möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel
- Bevorzugung von Bio- und regionalen/saisonalen Lebensmitteln

Zu betonen ist, dass die genannten pflanzenbasierten Ernährungsformen auch einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Im Rahmen des großangelegten EAT-Lancet-Projektes entwarf eine internationale Forschergruppe die sogenannte planetary health diet. „Planetary“, weil sie die natürlichen Grenzen des Planeten berücksichtigt und für die Gesundheit aller Menschen auf der Erde beitragen

kann. Hierbei wurde der Begriff „one health“ geprägt, weil es um beides geht, um die Gesundheit des Menschen und des Planeten. Und so forderte der Bericht einen radikalen und schnellen Wandel. Weltweit müsste vor allem der Verzehr von Fleisch und Zucker massiv reduziert werden. Hier

**„Die Politik ist aufgerufen, die gegenwärtige Fehlsteuerung mit Subventionen und Bevorteilung der Fleischindustrie und Milchwirtschaft sowie der Benachteiligung nachhaltiger, kleinerer landwirtschaftlicher Betriebe schnell zu stoppen und stattdessen die Ernährungs- und Agrarwende, die früher oder später kommen muss, aktiv zu gestalten.“**

ist die Politik aufgerufen, die gegenwärtige Fehlsteuerung mit Subventionen und Bevorteilung der Fleischindustrie und Milchwirtschaft sowie der Benachteiligung nachhaltiger, kleinerer landwirtschaftlicher Betriebe schnell zu stoppen und stattdessen die Ernährungs- und Agrarwende, die früher oder später kommen muss, aktiv zu gestalten. Auch für die Wirtschaft scheint dies elementar, analog zur Energiewende, um den sicher kommenden Veränderungen der Ernährung nicht nachzulaufen, sondern eine gestaltende Rolle zu spielen, auch wenn dies zunächst gegen die Interessen von Lobbyisten ist. Es bleibt zu hoffen, dass dies gelingt und immer mehr Menschen erfahren können wie vielseitig und schmackhaft eine gesunde, vollwertige und nachhaltige Ernährung ist.

#### Literatur beim Verfasser



**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**

ist Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin.



**Dr. med. Michael Jeitler**

ist Prüf- und Studienarzt in der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin.

[www.naturheilkunde.immanuel.de/](http://www.naturheilkunde.immanuel.de/)

Sarah Wiener, Berlin

**F**rühstück, Mittagessen, der Nachmittagssnack – für viele Kinder sind diese Mahlzeiten heute fester Bestandteil ihres Kita- und Grundschulalltags. Sie sind zugleich pädagogische Momente in einer entscheidenden Phase ihres Lebens – nämlich die, in der Kinder essen lernen. Unser späteres Essverhalten, unser Geschmack werden in der Kindheit festgelegt, darin sind sich ExpertInnen einig. Geschmacksbildung, die mit der Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft und der Stillzeit beginnt, wird heute neben dem Familientisch auch durch Bildungs- und Betreuungseinrichtungen von klein auf geprägt. Kitas und Grundschulen haben damit einen wichtigen Einfluss auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern. Das heißt auch: Sie haben neben dem Elternhaus ein großes Potential, um Kinder zu ausgewogenen, gesunden und selbstbestimmten Essern zu bilden.

Die Realität sieht leider oft anders aus: In den wenigsten Einrichtungen wird noch frisch gekocht; Caterer liefern vorgekochte Gerichte, die sich vor allem am Preis und nicht an Geschmack, Vielfalt oder Nachhaltigkeit orientieren; Speiseräume sind gerade in Schulen oft charmelose, laute und teils fensterlose Orte; Essen ist streng getaktet und orientiert sich am Stundenplan, nicht am Hunger oder Appetit der Kinder. Das ist besonders beschämend, da für manche Kinder das Essen in der Kita oder Grundschule die einzig warme und sichere Mahlzeit am Tag ist. Gleichzeitig ist Ernährungsbildung in vielen Einrichtungen ein Nischenthema, das vom Engagement einzelner ErzieherInnen und LehrerInnen abhängt, es scheitert an fehlender Ausstattung und finanziellen Mitteln. Dabei sollte unser Essen doch den Stellenwert in unserem Alltag und besonders dem der Kinder einnehmen, den es für unser Überleben, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Essen ist so elementar wie atmen oder schlafen und es darf nicht sein, dass es einfach so nebenher passiert. Genau das muss sich auch in den Einrichtungen und natürlich in Familien spiegeln.

## Ernährungsbildung praktisch denken

Angesichts der steigenden Anzahl von Fertiggerichten, einem riesigen Angebot an stark verarbeiteten Lebensmitteln, unzähligen To-Go-Angeboten und Lieferservices dürfen wir uns nicht wundern, dass Kinder den Bezug zu ihrem Essen verlieren. Dass sie teils nicht wissen, dass ihre Milch nicht aus dem Supermarkt, sondern von einer Kuh kommt und in puncto Geschmack und Qualität Welten zwischen einer pasteurisierten H-Milch aus Massentierhaltung und einer frischen Weidemilch aus ökologischer Landwirtschaft liegen. Oder, dass Pommes frites aus Kartoffeln geschnitten werden, die tatsächlich unter der Erde wachsen. Oder, dass ein angerührter Joghurt mit frischen Erdbeeren ganz anders schmeckt als das plastikverpackte Industrieprodukt, das gerade einmal zwei Prozent Erdbeeren enthält.

Bereits diese Beispiele zeigen: Ernährungsbildung, die Basis für ein gesundes Aufwachsen sein soll, kann und darf

sich nicht in der Ernährungspyramide und dem erhobenen Zeigefinger erschöpfen. Das belegen auch Studien mit Blick auf die klassische Ernährungserziehung.<sup>1</sup> Kinder, besonders die jüngeren, werden nicht durch das Versprechen zukünftiger Fitness oder gesunder Zähne für Gemüse und Vollkornbrot motiviert. Sie lernen vor allem durch sinnliche Erfahrungen und das eigene Tun, durch emotional positive Prägung. Ein gutes Essverhalten verfestigt sich im Erleben, nicht in der Theorie: Kinder müssen ihr Essen im wahrsten Sinne des Wortes kennenlernen. Dazu gehört, dass sie frische Lebensmittel sehen, riechen, fühlen und schmecken können. Dass sie wissen, wo Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Milchprodukte herkommen. Dass sie auch lernen, wie sie eine Gurke oder eine Nektarine schneiden können. Und vor allem: Sie müssen sich daraus selbst eine Mahlzeit zubereiten können, sprich, die praktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten bekommen, um Ernährungswissen in ihrem Alltag umsetzen zu können. Damit ist kein Sterne-Menü gemeint, sondern das Wissen, dass Nudeln anders gekocht werden als Reis. Kochen ist eine Kompetenz fürs Leben!

Darum muss das abstrakte Thema Ernährungsbildung aus den Bildungs- und Lehrplänen der Bundesländer übersetzt und im Kochen praktisch bereits in die Grundschulen und Kitas geholt werden: als fächerübergreifender Teil des Unterrichts, in AGs, Hortangeboten, Projektwochen, bei der Vorbereitung der Zwischenmahlzeiten.

## Kochen ist eine zentrale Kompetenz

Wir sollten uns klar machen, dass Kochenkönnen weder hedonistisches Hobby noch Sache der Armen- und Mädchenbildung, sondern eine wichtige Alltagskompetenz des Menschen ist. Kochen zu können versetzt uns in die Lage, uns selbst zu versorgen und zu wissen, was uns und unserem Körper gut tut. Es ist damit eine Quelle der Selbstständigkeit und der Selbstbestimmtheit. Kochen, und alles was vom Einkauf bis zum Aufräumen dazu gehört, ist auch Ernährungs- und VerbraucherInnenbildung. Gerade angesichts der Vielfalt von Esstrends, eines schier unüberblickbaren

<sup>1</sup> Bartsch, S., Büning-Fesel, M., Cremer, M., Heindl, I., Lambeck, A., Lührmann, P., Oepping, A., Rademacher, C., Schulz-Greve, S. (2013). Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven. *Ernährungs Umschau* 2, M84-M95.

Heindl, I. (2009). Ernährungsbildung – curriculare Entwicklung und institutionelle Verantwortung. *Ernährungs Umschau* 56: S. 568–573.

Hoefert, H. W. & Klotter, C. (2013). *Gesundheitszwänge*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Methfessel, B. (2006). *Information – Belehrung – Begleitung. Ernährungskommunikation in Bildung und Beratung*. In: E., Barlösius & R., Rehaag (Hrsg.) (2006). *Skandal oder Kontinuität: Anforderungen an eine öffentliche Ernährungskommunikation (Discussion Papers / Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, Forschungsschwerpunkt Bildung, Arbeit und Lebenschancen, Forschungsgruppe Public Health, 2006-306)*. Berlin: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung gGmbH, S. 51-60.

Lebensmittelangebotes, aber auch der Globalisierung von Lieferketten und Entsaisonalisierung unseres Speisengebotes müssen wir Kochen als Basis für ein mündiges Essverhalten begreifen.



*Ganz nach dem Motto „Vom Acker in den Mund!“ lernen die Kinder die ganze Produktionskette unserer Lebensmittel kennen und packen mit an. Ernährungsbildung zum Anfassen bedeutet zum Beispiel eigenhändig Karotten aus der Erde ziehen, Tiere füttern und Eier einsammeln. Die Kinder sollen so mit Spaß ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Arbeit es braucht, bis die Lebensmittel dann auf unserem Teller landen. [Foto: Sarah Wiener Stiftung | photothek]*

Wie schlecht es um die Ernährungskompetenz der Erwachsenen in Deutschland steht, hat gerade erst eine Studie gezeigt: bei mehr als der Hälfte der Befragten zwischen 18 und 69 Jahren sind Wissen, Fertigkeiten und Verhaltensweisen für eine gesunde und lebenslange Ernährung problematisch bis inadäquat.<sup>2</sup> Auffällig ist dabei auch der Unterschied zwischen älteren und jüngeren Menschen: Bei den 60 bis 69-Jährigen erreichten 57,4 Prozent eine ausreichende oder exzellente Kompetenz – unter den 18 bis 24-Jährigen waren es nur 37,1 Prozent.

Indem wir Kindern praktisch und mit Freude an die Vielfalt frischer Lebensmittel heranführen, sie mit deren Ursprung vertraut machen und sie ermächtigen, nach dem eigenen Geschmack zu essen, legen wir einen Grundstein für ein ausgewogenes und gesundheitsförderliches Essverhalten. Verschiedene Studien<sup>3</sup> haben nachweislich einen Zusammenhang festgestellt zwischen dem Kochen und einer ernährungsphysiologisch vorteilhafteren Ernährung: die Präferenz für Obst und Gemüse steigt genauso wie die Bereitschaft, neue Lebensmittel zu probieren; gleichzeitig werden weniger Fertigprodukte konsumiert. Auch angesichts der Zahl der Kinder, die heute von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind, darf praktische Ernährungsbildung im Kinderalltag nicht mehr fehlen. Hier

<sup>2</sup> Kolpatzik, K. & Zaunbrecher, R. (Hrsg.) (2020). *Ernährungskompetenz in Deutschland*. Berlin: KomPart.

<sup>3</sup> Siehe: Lührmann, P., Dohnke, B., Guzmán, R.A., Schröder, I. (2018). *Evaluation der Umsetzung und Wirkung der Initiative Ich kann kochen! Erster Zwischenbericht*. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd, Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung, S.12-13.

setzt praktische Ernährungsbildung in Kitas und Schulen an: Wir müssen den Geschmackssinn unserer Kinder trainieren und verschiedene Geschmacksrichtungen anbieten, sonst verkommt er.

### **Kitas und Grundschulen sind ideale Orte für praktische Ernährungsbildung**

Das Schöne ist: es braucht zum Kochen nicht viel und Kitas und Grundschulen sind aus vielen Gründen der ideale Ort, um schon den Kleinsten eine vielseitige Ernährung näher zu bringen: In diesen Einrichtungen erreichen wir viele Kinder und Kinder aus ganz unterschiedlichen sozialen Hintergründen. Das ist besonders relevant, da Ernährungskompetenz im Erwachsenenalter sehr eng mit Bildungsstand und Einkommen zusammenhängt.<sup>4</sup> Das gemeinsame Kochen ist für die Kinder ein großartiges Gemeinschaftserlebnis. Es ist Teilhabe und Kommunikation, denn alle Kinder haben Spaß am Kochen und können mitmachen – unabhängig von Geschlecht und Herkunft. Diese positive Atmosphäre, der gemeinsame Genuss sind neben der sinnlichen Erfahrung der Lebensmittel zentral für die pädagogische Verankerung des Gelernten. Sie tragen dazu bei, dass sich gesunde Essgewohnheiten von klein auf verfestigen können.

Einrichtungen brauchen keine Küche und es müssen auch keine 3-Gänge-Menüs zubereitet werden, um Ernährungswissen praktisch zu vermitteln: Schon Butter aus Sahne zu schütteln und dann mit frischen Kräutern zu verfeinern eröffnet Kindern neue Geschmackswelten – und wer möchte, kann daran direkt eine Unterrichtsstunde Physik dranhängen. Kochen lässt sich wunderbar in den pädagogischen Alltag integrieren, ist Mathematik im Wiegen und Messen, Sachkunde im Entdecken der verschiedenen Zutaten, Deutschunterricht im Benennen der einzelnen Arbeitsschritte – oder der zahlreichen Namen für die Berliner Boulette.

Mit den ErzieherInnen, LehrerInnen und SozialpädagogInnen arbeiten in Kitas und Schulen Menschen, die darin ausgebildet sind, Wissen pädagogisch zu vermitteln. Sie sind dafür prädestiniert, Kinder durch die Welt der Nahrungsmittelgruppen zu begleiten, ihnen verschiedene Schnitttechniken besonnen beizubringen, beim Kressebeet auf der Fensterbank Forschung mit Freude zu verbinden. Und sie sind geübt darin, auch größere Kindergruppen anzuleiten und zu steuern. So sind großartige Veränderungen möglich: ErzieherInnen berichten, dass Gemüsemuffel auf einmal selbst zu einer Karotte greifen oder Brokkoli probieren. Schulen haben ihre Kioske auf nachhaltiges Vollwertessen umgestellt. Schülerinnen und Schüler gestalten Speisepläne mit.

### **Praktische Ernährungsbildung in Ausbildungs- und Lehrplänen verankern**

Leider ist die Situation aber so, dass Fachwissen zu den Themen Essen und Ernährung in der Ausbildung von ErzieherInnen nicht ausreichend vermittelt wird. Auch in den entsprechenden Lehramtsstudiengängen werden, solange keine Spezialisierung vorliegt, ernährungsbezogene Inhalte stiefmütterlich behandelt. Das zeigte im vergangenen Jahr

<sup>4</sup> Kolpatzik, Zaunbrecher, 2020. S. 15.

die Studie „Ernährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen“ der Universität Paderborn, die das Ernährungsministerium in Auftrag gegeben hatte.<sup>5</sup> Die Lehrbücher weisen Mängel auf und für die Ausbildung pädagogischer Fachkräfte fehlen Materialien, so eine weitere Erkenntnis.

---

**„Eine Gesellschaft, die das Ziel hat, zukunftsfähig zu bleiben und verantwortungsvolle Bürgerinnen und Bürger zu bilden, kann und darf auf praktische Ernährungsbildung nicht verzichten.“**

---

Während eine gesundheitsförderliche Ernährung seit Jahren Gegenstand der öffentlichen Debatte ist, hinken die Ausbildungsinhalte den gesellschaftlichen Entwicklungen hinterher. Das mag auch damit zusammenhängen, dass Kochen im Kontext von Kitas und Grundschulen neben Naturwissenschaften oder Fremdsprachen weiterhin einen traditionell-verstaubten Touch hat. Aber es zeugt auch von einem überkommenen Verständnis, das gemeinsames Kochen und Essen als physiologische Bedürfniserfüllung versteht und nicht als die Bildungsmomente im Kinderalltag, die sie sind. Ernährungsbildung, so auch die oben genannte Studie, wird häufig auf die Bereiche Gesundheit und Kita-Verpflegung reduziert. Ziel muss es daher sein, den angehenden PädagogInnen mehr Ernährungswissen zu vermitteln. Vor allem aber muss dieses Wissen in seiner pädagogischen Umsetzung, als praktische Ernährungsbildung Teil der Ausbildung und des Einrichtungsalltags werden.

Dafür sollten die KultusministerInnen nicht nur im Curriculum der Fach- und Lehrkräfte nachbessern. Die Mitarbeitenden in Grundschulen und Kitas brauchen Ressourcen und Zeit, um Kinder an eine ausgewogene Ernährung heranzuführen. Wenn keine Lehrküche vorhanden ist, so muss zumindest eine Grundausrüstung – Schneidebrettchen, Messer, Schürzen – finanziert werden und Geld für den Einkauf von Lebensmittel fester Posten im Budget der Einrichtungen sein. Praktische Ernährungsbildung darf nicht vom großartigen Engagement einzelner PädagogInnen abhängen, sondern muss strukturell im Leitbild von Kita-Trägern, als pädagogischer Schwerpunkt in Grundschulen verankert werden. Das würde nicht nur das pädagogische Kochen aufwerten, sondern den ErzieherInnen und LehrerInnen, die heute schon mit viel Initiative und Hingabe mit ‚ihren‘ Kindern kochen, auch die Wertschätzung und Anerkennung verschaffen, die sie verdienen.

---

<sup>5</sup> Heseker, H., Dankers, R., Hirsch, J. (2019). *Ernährungsbezogene Bildungsarbeit in Kitas und Schulen (ErnBildung). Schlussbericht für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Universität Paderborn, Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit. Verfügbar unter: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ernaehrung/GesundeErnaehrung/StudieErnaehrungsbildunglang.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/GesundeErnaehrung/StudieErnaehrungsbildunglang.pdf?__blob=publicationFile&v=3).*

## Über den Tellerrand blicken für eine zukunftsfähige Gesellschaft

Praktisches Ernährungswissen ist nicht nur für das gesunde Aufwachsen der Kinder elementar. Es gibt ihnen Orientierung für ihr späteres Handeln als mündige VerbraucherInnen in einer globalisierten Welt. Wer schon klein anfängt, sich damit zu beschäftigen, was er isst, woher die Lebensmittel kommen, wie sie verarbeitet werden und wie viel Zeit und Hingabe es braucht, um eine Mahlzeit zuzubereiten, der entwickelt eine andere Wertschätzung gegenüber unserem Essen, den notwendigen Ressourcen und den Produzenten und Produzentinnen.

Pädagogisches Kochen hört nicht in der Küche auf, unsere Ernährung spannt den Bogen um die ganze Welt. Der direkte Bezug zum eigenen Teller macht selbst große Themen wie Massentierhaltung für Tiefpreise, Wasserverbrauch und CO<sub>2</sub>-Ausstoß stets verfügbarer Südfrüchte, Grundwasserbelastung und Insektensterben durch Dünger und Pestizide oder die Verschmutzung unserer Weltmeere durch den steigenden Plastikkonsum für Kinder nachvollziehbar und ist viel einprägsamer im gemeinsamen Erfahren als in einem abstrakten Kapitel im Schulbuch.

Zum Beispiel wenn die LehrerInnen und ErzieherInnen mit ihnen den Anbau und die Reise der Erdbeeren im Januar zu uns verfolgen – und am besten den Unterschied einfach verkosten. Bei einem Ausflug auf den Markt, bei einer Fahrt auf den Bauernhof, können Kinder dem Ursprung ihrer Lebensmittel auf den Grund gehen. Bei jeder einzelnen Bauernhoffahrt gibt es unzählige Aha-Erlebnisse für die Kinder: dass Kartoffeln unter der Erde wachsen und wie anstrengend es ist, sie da wieder auszugraben; dass Karotten nicht orange und gerade sein müssen, sondern auch lila und krumm fantastisch schmecken; dass Hühner am liebsten zwischen hohen Gräsern und nicht in Legebatterien leben; dass Bienen nicht nur köstlichen Honig machen, sondern für unser Ökosystem unerlässlich sind. Dass wir helfen, unsere Lebensgrundlagen für uns und kommende Generationen zu erhalten, wenn wir möglichst regional, saisonal, bio und fair einkaufen, können schon die Kleinsten begreifen. Diese Erfahrungen beeinflussen auch ihr nachhaltiges Handeln als Erwachsene positiv – und leisten einen Beitrag zur Gesundheit unserer Kinder. Eine Gesellschaft, die das Ziel hat, zukunftsfähig zu bleiben und verantwortungsvolle BürgerInnen zu bilden, kann und darf auf praktische Ernährungsbildung nicht verzichten.

## Auch Gemeinschaftsverpflegung als Bildungsmoment nutzen

Dabei spielt auch die Gemeinschaftsverpflegung in den Einrichtungen eine wichtige Rolle und beide Bereiche gehen bestenfalls Hand in Hand. Die Realität in Schulkantinen, die Verpflegung in Kitas zeigt leider, dass wir auch an dieser Stelle noch viel zu tun haben. In den Einrichtungen beginnt das strukturell schon bei der Zeit und dem Raum, die Mahlzeiten und ihre Zubereitung einnehmen. Kinder müssen in Kitas und Grundschulen die Möglichkeit haben, in Ruhe zu essen an einem Ort, wo sie sich wohlfühlen, statt in fensterlosen Kellern, durch die sich im 20-Minuten-

takt durchgeschleust werden. Es muss sichergestellt sein, dass alle Kinder an den gemeinsamen Mahlzeiten teilnehmen können, denn dabei geht es nicht nur um ihre Versorgung, sondern auch die Möglichkeit zur Teilhabe: Essen ist Gemeinschaft, das wissen wir Erwachsenen – warum sollte

tieren, die frische und ausgewogene Mahlzeiten, bewussten Genuss und eine angenehme Essatmosphäre von zu Hause wenig oder gar nicht kennen. Für sie können die Fach- und Lehrkräfte, aber auch ihre FreundInnen Vorbilder sein, mit denen sie beim Essen und Kochen schöne Momente erleben.



*Kochen macht Spaß – und Sinn! Der Griff zu Schneidebrett und Kochlöffel macht das Zubereiten von Lebensmitteln zum Erlebnis. Das gemeinsame Kochen vermittelt Ernährungswissen und fördert wirkungsvoll die Gesundheit der Kinder.  
[Foto: Sarah Wiener Stiftung | photothek]*

Kinder wiederum, deren Familien sich sehr bewusst ernähren, lernen andere Lebensrealitäten kennen. Beide Systeme, Familie und Kita beziehungsweise Grundschule, können sich so gegenseitig befördern.

Je mehr sie dabei an einem Strang ziehen, desto besser: eine höhere Abstimmung der Ernährungsversorgung in beiden Lebenswelten des Kindes hilft, gute Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verankern.<sup>5</sup> Und das gemeinsame Kochen, gemeinsame Mahlzeiten sind ein großartiger Weg, um in der Elternarbeit den Bogen von Kita und Grundschule in die Familien und zurück zu spannen: Beispielsweise mit frischen Snacks, die die Kinder für den Elternabend vorbereiten oder mit Familienrezepten, die für das Sommerfest zubereitet werden.

Natürlich können wir Eltern nicht aus ihrer Verantwortung für das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder entlassen. Aber wir dürfen auch nicht die Augen davor verschließen, dass der Alltag von Familien heute ein anderer ist als noch vor 30 oder 50 Jahren

es Kindern anders gehen? Und es macht auch einen großen Unterschied, ob das Essen aus einer namenlosen Großküche angeliefert und vor Ort in fragwürdiger Appetitlichkeit auf den Tellern landet oder die Kinder wissen, wer ihr Mittag kocht. Wenn sie nicht täglich erleben, dass es jemandem wichtig ist, was und wie sie essen, wie sollen Kinder dann gesunde Essgewohnheiten entwickeln? Die Realität, die in der Gemeinschaftsverpflegung herrscht, entfremdet die Kinder eher von ihrem Essen als dass ihnen ein Bewusstsein für eine ausgewogene und vielfältige Ernährung vermittelt wird.

und Mahlzeiten und Kochen weniger im privaten Raum stattfinden. Wenn wir sowohl diesen gesellschaftlichen Rahmen anerkennen als auch die Tatsache, dass Kochen und gemeinsames Essen für Kinder zentrale Bildungsmomente sind, in denen sie eine gute Ernährung verinnerlichen, dann steht fest: Es ist unsere Aufgabe pädagogisches Kochen und praktische Ernährungsbildung als elementaren Teil kindlicher Bildung fest im Alltag von Kitas und Grundschulen zu verankern.

### Ernährung kann den Bogen in die Familien spannen

Welcher Wissens- und Handlungstransfer über den Kinderteller stattfindet, sollte auch mit Blick auf den Familientisch nicht unterschätzt werden: Da gibt es Kinder, die zu Hause nach den „braunen Nudeln“ aus Vollkorn fragen und Kita-Gruppen, die sich demokratisch darauf einigen, dass das Weißbrot mit Nutella nicht mehr in die mitgebrachte Vesperbox gehört. Wir sehen, dass Rezepte mit der Familie nachgekocht werden und neue Gemüsesorten auch auf dem Speiseplan zu Hause Einzug halten. Und PädagogInnen berichten von Kindern, die stolz für ihre Eltern kochen.

Von praktischer Ernährungsbildung in Kitas und Grundschulen und einem vielfältigen Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung können besonders Kinder profi-



**Sarah Wiener**

*ist Köchin, Autorin und Unternehmerin. Seit 2019 ist sie EU-Abgeordnete der österreichischen Grünen. Ihre Schwerpunkte liegen auf gesunder Ernährung und Landwirtschaft. 2007 gründete sie die Sarah Wiener Stiftung, mit der sie sich für praktische Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen einsetzt.*

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)

<sup>6</sup> Klapp, S. (1998). Kinder (lernen) essen. Gemeinsame Mahlzeiten in Kindertagesstätten als Ort der Ernährungssozialisation und -erziehung. In: *Ernährungs Umschau* 45 (7), S. 232-236.

# Gesegnete Mahlzeit! – Gemeinsam essen verbindet und nährt die Seele

Ulrich Hoffmann, Berlin/Weißenhorn (Bayern)

**F**rühstück, Mittagessen, Abendessen – das Miteinander-Essen stärkt den Zusammenhalt in der Familie: alle kommen zusammen, bereiten am besten miteinander das Essen und den Esstisch vor, genießen gemeinsam die Speisen, tauschen sich aus und sind im Gespräch. Störfaktoren wie Mobiltelefone sind abgeschaltet, weil jetzt nichts wichtiger sein kann, als diejenigen, die gerade miteinander am Tisch sitzen. So ist das Essen in Gemeinschaft ein unverzichtbarer Teil der Familienkultur.

Gemeinsame Mahlzeiten sind die Urform des Beisammenseins. Das gemeinsame Essen sorgt für Entschleunigung. Studien belegen darüber hinaus, dass die Mahlzeiten mit den Eltern das körperliche und seelische Wohl der Kinder erhöhen. Wissenschaftler der Universität Minnesota stellten etwa fest, dass Kinder ein höheres Risiko für Übergewicht haben, je seltener sie gemeinsam mit ihren Eltern essen.

Familienpsychologen betonen den psychologischen und gesundheitlichen Nutzen von Familienritualen, zu denen an erster Stelle das Miteinander-Essen gehört. Diese Familienrituale fördern die Beziehungszufriedenheit der Eltern, die Identität der Heranwachsenden und die Gesundheit der Kinder. Außerdem tragen Familienrituale erwiesenermaßen zu besseren schulischen Leistungen der Kinder sowie zu stärkeren Familienbanden bei. Die bei den meisten Familien feste Sitzordnung am Esstisch gibt der Familie Halt und Struktur und bildet diese zugleich ab.

Gerade Kinder lieben und brauchen es, immer wieder die gleichen Gewohnheiten auszuüben. Denn auf solche Regelmäßigkeit ist Verlass, sie gibt Sicherheit und Geborgenheit. Dadurch wissen Kinder, was auf sie zukommt und dass es einen starken Halt in ihrem Leben gibt.

## Christliche Familienkultur

Leben und Glauben gehören eng zusammen – gerade in der Familie ist das so. Wie in der Familie gebetet wird und wie die Feste gefeiert werden, prägt den Glauben von Kindern. Damit der Glaube, der auf den Erfahrungen des alltäglichen Lebens aufbaut, wachsen kann, damit er für die Menschen, die ihr Leben miteinander teilen, zum Thema werden kann, muss er ausdrücklich werden in Zeichen, Symbolen, in familiären Ritualen, im Erzählen und Feiern – nicht zuletzt im Beten.

Eine religiöse Familienkultur ist kein frommer Zusatz, der sich auf die Gestaltung des Miteinander-Lebens „draufsetzt“, sondern eher eine bestimmte „Färbung“ der Formen und Gestalten des gemeinsamen Lebens. Sie setzt menschliche Kultur voraus:

Wo nicht gesprochen wird, wo wenig intime und persönliche Kommunikation gepflegt wird, fällt auch das Beten schwer; wo kein Fest gefeiert und kein Brauchtum gestaltet wird, verkümmern auch die religiösen Feste, verlieren sie ihre Sinnlichkeit; wo keine Geschichten und Märchen erzählt werden und keine Bilderbücher angeschaut werden, verstummt auch das Erzählen religiöser und biblischer Geschichten. Kinder brauchen aber solche guten Gewohnheiten und Rituale für ihr Glaubensleben, und oft schaffen sie diese Rituale selbst.

## Christ sein heißt, miteinander essen

Von dem katholischen Theologen Franz Mußner stammt die prägnante Feststellung: „Christ sein heißt, miteinander essen“. In seinem Kommentar zum Galaterbrief beschreibt er das, was den christlichen Glauben in besonderer Weise prägt: Immer wieder schildert die Bibel, wie Menschen miteinander Mahl halten. Bilder aus dem Bereich der Essenszubereitung und der Nahrung spielen eine große Rolle. In der kirchlichen Pastoral und im Leben der christlichen Gemeinden hat das gemeinsame Essen einen hohen Stellenwert. Essen nimmt eine wichtige Rolle auch im Glauben der Christen ein. Der evangelische Theologe Ernst Lange hat einmal formuliert: „Das alltägliche Zusammenkommen und Zusammensein von Menschen, ihr gemeinsames Essen und Trinken, ihr Tischgespräch: Das ist das Medium, in dem die Christen die Gegenwart ihres Herrn erfahren haben.“

Wenn die Familie bewusst Mahlzeit hält, ist sie also in guter Gesellschaft: Auch Jesus hat das gemeinsame Essen zu seinen Lebzeiten derart intensiv gepflegt, dass er von seinen Gegnern als „Fresser und Säufer“ bezeichnet wurde (Lk 7,34). Für ihn war jede Mahlzeit vor allem ein Ort persönlicher Begegnung und Zuwendung. Die sonntägliche Eucha-



Foto: iStock/skynesher

ristiefeier führt dies heute fort: Jesus Christus selbst kann in den eucharistischen Gestalten von Brot und Wein jedem und jeder Gläubigen persönlich begegnen.

**„Und so ist der Esstisch vielleicht so etwas wie der Mittelpunkt der ‚Hauskirche‘ und ein einfaches Tischgebet reicht, damit aus der Wertschätzung für jeden anderen am gemeinsamen Tisch – besonders für diejenigen, die das Essen vorbereitet haben – auch eine Wertschätzung Gottes wird.“**

Nun darf man fragen, ob das Mahlhalten, das Zusammenkommen zum gemeinsamen Essen und Trinken und Miteinander-Kommunizieren auch heute noch der Ort und Zeitpunkt sein kann, an dem wir Christen etwas vom Wesen unserer Religion erfahren und zum Ausdruck bringen. Wodurch wird unsere Mahlzeit wirklich zu einer Mahlzeit? Gelingt es uns, dabei deutlich zu machen, dass das gemeinsame Mahl, das Sich-Zeit-Nehmen füreinander beim Essen und Trinken zum Wesen unserer Religion gehört? Und zwar nicht nur in der kultischen, gottesdienstlichen Form der Eucharistie oder des Abendmahls, sondern gerade auch im alltäglichen Essen und Trinken am Familientisch. „Gesegnete Mahlzeit!“: Mit diesem Wunsch, meist zu „Mahlzeit!“ verkürzt, kommt ein ganz alter Aspekt christlicher Mahlkultur im wahrsten Sinn des Wortes zur Sprache, nämlich die Bitte um Gottes Segen über das Essen und Trinken und über die Tischgemeinschaft.

#### **Der Esstisch als Mittelpunkt der Hauskirche**

Und so ist der Esstisch vielleicht so etwas wie der Mittelpunkt der „Hauskirche“ und ein einfaches Tischgebet reicht, damit aus der Wertschätzung für jeden anderen am gemeinsamen Tisch – besonders für diejenigen, die das Essen vorbereitet haben – auch eine Wertschätzung Gottes wird. Gott gemeinsam für die Speisen, aber auch für die Geborgenheit der Familie zu danken wird dadurch ein wertvoller und kostbarer Ankerpunkt für die gesamte Familie.

Das Tischgebet hat eine lange Geschichte. Die Juden beten es seit mindestens 2.500 Jahren und berufen sich dabei auf die Tora, den Kern des ersten Testaments: "Wenn du dort isst und satt wirst und den Herrn, deinen Gott, für das prächtige Land, das er dir gegeben hat, preist...", heißt es an entsprechender Stelle (Dtn 8,10).

Aus kirchlicher Perspektive hat das Tischgebet mehrfache Bedeutung: Es ist jeden Tag ein Aufblicken zu Gott. Es ist ein täglicher "Erntedank", da nichts, auch nicht die tägliche Mahlzeit, selbstverständlich ist. Und es verbindet den Alltag mit der Liturgie der Kirche – vor allem dann, wenn man gelegentlich Texte oder Lieder der Liturgie mit aufnimmt.

Das klassische Tischgebet enthält ähnlich wie der Lobpreis in den biblischen Psalmen die drei Aspekte Lob, Bitte und Dank/Segen. Gut nachvollziehen lässt sich das zum Beispiel anhand dieses Gebetes: O Gott, von dem wir alles haben, wir preisen dich für deine Gaben. Du speisest uns, weil du uns liebst; o segne auch, was du uns gibst.

#### **Eine kostbare Unterbrechung**

Am gedeckten Tisch noch einmal Innehalten, die Tischgemeinschaft wahrnehmen und sich seiner selbst bewusst werden ist eine zutiefst spirituelle und religiöse Erfahrung. Dabei sind die Worte nicht das Wichtigste – da darf ruhig auch mal frei formuliert werden oder schlicht ein Moment der Stille eingehalten werden. Für viele Kinder aber auch Erwachsene ist es schön, sich vor dem Essen an den Händen zu halten, dabei vielleicht auch an die zu denken, die es nicht so gut haben, wie man selbst, oder einen Tischkanon zu singen. Die Kraft dieses Rituals ist gerade bei Kindern nicht zu unterschätzen – es ist eine kostbare Unterbrechung

**„Aus kirchlicher Perspektive hat das Tischgebet mehrfache Bedeutung: Es ist jeden Tag ein Aufblicken zu Gott. Es ist ein täglicher ‚Erntedank‘, da nichts, auch nicht die tägliche Mahlzeit, selbstverständlich ist.“**

des Tages und gibt diesem gleichzeitig eine Struktur. Wer gemeinsam isst und auch noch ein Tischgebet spricht, der nährt nicht nur den Leib, sondern auch die Seele. Die familiäre Mahlkultur wird dann zum Zeichen für eine Wirklichkeit, die auch Jesus in das Bild des Essens und Trinkens fasste: Beides dient eben nicht nur dem Leib – es hält Leib und Seele zusammen. Das macht stark für den Alltag und vermittelt Sicherheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit. Und Geborgenheit im Letzten gibt Gelassenheit im Vorletzten (Romano Guardini) – sie nährt das Vertrauen, dass das Leben letztlich von Gott gehalten ist.



**Ulrich Hoffmann**

ist Theologe und seit 2018 Präsident des Familienbundes der Katholiken. Seit 2015 arbeitet er als Ehe-, Familien- und Lebensberater im Bistum Augsburg. Von 2013 bis 2018 war Hoffmann Vorsitzender des Bundesvorstands der Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung in Deutschland (AKF).

[www.familienbund.org](http://www.familienbund.org)

# Literaturempfehlungen

## MIT ERNÄHRUNG HEILEN

### Der Schlüssel für unsere Gesundheit und ein längeres Leben

Andreas Michalsen möchte mit seinem Buch unser Bewusstsein schärfen für eine kluge und gesunde Ernährung und bringt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Heilfasten, Intervallfasten und Ernährung mit der Tradition und medizinischen Erfahrung in Einklang. Auf seine sehr persönliche, kompetente und überzeugende Art vermittelt er sein Wissen über eine mehr pflanzlich orientierte Ernährung, und auch im Alltag leicht durchführbare Fastenprogramme.

Er zeigt, dass eine gezielte Ernährung und Fasten hochwirksam in der Vorbeugung und Behandlung zahlreicher Erkrankungen und der Schlüssel für die Förderung der Selbstheilung sind. Er beschreibt die wichtigsten Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe, die gesündesten Ernährungsformen – von mediterraner Kost über vegetarisch bis vegan – und welche Art von Fasten – Heilfasten, Teilfasten, Scheinfasten oder Intervall-

fasten – in welcher Form zu wem am besten passt.

Die neuesten Erkenntnisse aus der Praxis und aus Studien am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Charité ergänzt er um weitere aktuelle Forschungsergebnisse.

**Andreas Michalsen:**  
„Mit Ernährung heilen“.  
Besser essen, einfach fasten, länger leben.

Verlag Suhrkamp/Insel, Berlin  
2019. 368 S., geb., 24,95 Euro.



## ZUKUNFTSMENÜ

### Was ist uns unser Essen wert? Gesund und nachhaltig genießen

Kaum ein Spitzenkoch nimmt es auf diesem Gebiet mit Sarah Wiener auf: Ihr Engagement für bodenständige und nachhaltige Nahrungsproduktion, für Achtsamkeit und Genuss beim Essen ist hochaktuell. Sie überzeugt durch ihr Wissen in Gesundheitsfragen sowie über die zerstörende Wirkung der Industrienernährung. Vor allem aber lässt ihr ausgeprägter Sinn für das Kostbare unserer heimischen Produkte, für frisch gekochte und gemeinsam verzehrte Mahlzeiten den Leser Kochkultur und Genuss wiederentdecken. Ein wertvoller und wichtiger Beitrag für mehr Lebensfreude und nachhaltiges Essen.

**Sarah Wiener:**  
„Zukunftsmenü“. Was ist uns unser Essen wert?  
Goldmann Verlag 2017. 320 S., broschiert, 13,00 Euro.



## GESUNDE ABWECHSLUNG IN DER KINDERKÜCHE

### Bärenstarke Kinderkost – Einfach, schnell und lecker

Wer für Kinder kocht, steht in der Verantwortung: Schmecken soll es – nicht nur den Kindern – und gesund muss es sein. Dass eine abwechslungsreiche Familienkost und ausgewogene Kinderernährung nicht kompliziert oder aufwendig sein müssen, zeigt dieser Ratgeber.

Bärenstarke Kinderkost informiert über die verschiedenen Lebensmittelarten, warum „süß“ ein besonderer Geschmack ist, und wie das tägliche Kochen organisiert werden kann, damit auch Zeit für anderes bleibt.

Mit liebevollen Illustrationen von Katrin Wiehle. Ihr sympathischer Bär führt mit vielen praktischen Tipps durch den Ratgeber. Die Autorinnen Gabriele Janthur und Ursula Tenberge-Weber sind Ökotrophologinnen und arbeiten bei der Verbraucherzentrale NRW im Bereich Gesunde Ernährung und Ernährungsbildung. Ursula Plitzko ist ebenfalls Ökotrophologin

und war jahrelang bei der Verbraucherzentrale im Bereich Gesunde Ernährung und Ernährungsbildung tätig.

**Gabriele Janthur, Ursula Tenberge-Weber und Ursula Plitzko:**  
„Bärenstarke Kinderkost“. Einfach, schnell und lecker.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V., Düsseldorf 2018. 216 S., broschiert, 16,58 Euro.



### 2. FAMILIENTLASTUNGSGESETZ: KABINETT ENTLASTET NICHT NUR FAMILIEN

Berlin, 29. Juli 2020 – Der Familienbund der Katholiken begrüßt grundsätzlich das heute vom Bundeskabinett beschlossene 2. Familienentlastungsgesetz. Die geplante Erhöhung des Kindergeldes um 15 Euro zu Beginn des nächsten Jahres ist eine wichtige Unterstützung von Familien mit unteren und mittleren Einkommen. Für viele Familien wird das Kindergeld ohnehin mit dem Kinderfreibetrag verrechnet. Der Entwurf sieht darüber hinaus eine Anhebung des Kinderfreibetrags sowie die Beseitigung der „kalten Progression“ für die Jahre 2021 und 2022 vor. Familienbund-Präsident Ulrich Hoffmann erklärte heute dazu in Berlin: „Der vom Bundesfinanzministerium und nicht vom Bundesfamilienministerium vorgelegte Gesetzentwurf zeigt, dass es bei den Maßnahmen um eine gerechte Besteuerung geht und nicht um Familienförderung. So profitieren von der Beseitigung der kalten Progression alle Erwerbstätigen und nicht nur Eltern. Mit der Kindergelderhöhung holt der Gesetzgeber jetzt nur das nach, was er in der Vergangenheit an Erhöhungen versäumt hat und stellt gerade mal die Kaufkraft des Jahres 2010 wieder her. Von Geldgeschenken oder einem Geldregen für Familien kann, wie vielfach behauptet, beim 2. Familienentlastungsgesetz keine Rede sein. Darstellungen, die das Gesamtvolumen des Gesetzes als Familienförderung bezeichnen, gehen eklatant an der Realität vorbei.“

Mit der geplanten Erhöhung des Kindergeldes um 15 Euro steigt die Familienleistung in dieser Legislaturperiode um insgesamt 25 Euro. „Das Kindergeld ist im vergangenen Jahrzehnt zu selten und wenn, dann nur um wenige Euro erhöht worden“, sagte Hoffmann. „Der finanzielle Nachholbedarf in der Familienförderung bleibt trotz der jüngsten Erhöhungen weiter hoch. Hinzu kommt: Viele Familien erhalten durch das Kindergeld gar keine Förderung, sondern nur das, was ihnen aufgrund des Steuerrechts ohnehin zusteht. Nötig ist eine Anhebung des Kindergeldes auf die maximale Entlastungswirkung des steuerlichen Gesamtkinderfreibetrags, der unter Berücksichtigung der geplanten Freibetragserhöhungen rund 315 Euro beträgt. Außerdem muss das Kindergeld konsequent entflechtet werden: Die steuerliche Freistellung des Kinderexistenzminimums sollte unabhängig vom Kindergeld über einen monatlich zu berücksichtigenden Steuerfreibetrag gewährleistet werden, während das Kindergeld nur der Familienförderung dienen darf.“

Auch die mit der Kindergelderhöhung einhergehende Erhöhung der Kinderfreibeträge hält der Familienbund nach Hoffmanns Worten für sinnvoll. „Allerdings handelt es sich auch bei den Kinderfreibeträgen nicht um eine Familienförderung, sondern um eine steuerliche Freistellung des Existenzminimums, die verfassungsrechtlich erforderlich ist für eine gerechte Besteuerung nach Leistungsfähigkeit.“

#### „Die Bundesregierung muss die kalte Progression endlich durch einen ‚Tarif auf Rädern‘ ersetzen“

Die Beseitigung der sogenannten „kalten Progression“ für die Jahre 2021 und 2022 begrüßt Hoffmann ebenfalls, hält aber die nur punktuelle Korrektur für nicht ausreichend: „Die Bundesregierung muss die kalte Progression endlich durch

einen ‚Tarif auf Rädern‘ ersetzen, um so dauerhaft eine automatische Anpassung des Steuertarifs entsprechend dem Durchschnitt der Lohnsteigerungen zu ermöglichen. Ansonsten steigt die Steuerbelastung, ohne dass sie durch eine Steigerung der finanziellen Leistungsfähigkeit der Erwerbstätigen gerechtfertigt wäre.“

### POLITIK IGNORIERT BEKÄMPFUNG VON KINDER- ARMUT: FDK FORDERT KONZERTIERTE AKTION

Berlin, 22. Juli 2020 – Die Kinderarmut in Deutschland bewegt sich weiter auf einem hohen Niveau. Darauf weisen aktuelle Zahlen der Bertelsmann Stiftung hin. Danach wachsen 21,3 Prozent oder rund 2,8 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in armen Verhältnissen auf. Im bundesweiten Durchschnitt gebe es laut Studie kaum Verbesserungen. Die Corona-Krise drohe das Problem der Kinderarmut zu verschärfen. Familienbund-Präsident Ulrich Hoffmann kritisierte heute in Berlin scharf, dass die Politik trotz langer guter wirtschaftlicher Entwicklung der Bekämpfung der Kinderarmut weitgehend die kalte Schulter gezeigt habe: „Die Industrienation Deutschland leistet sich mit der anhaltenden Kinderarmut dauerhaft ein nur schwer erträgliches menschliches Dilemma. Die Bundesregierung sieht zu, wie Kinder und Jugendliche in Armutslagen aufwachsen. Das hat nicht nur erhebliche Folgen für das Wohlbefinden, die Bildung und die Zukunftschancen der Kinder. Die politische Teilnahmslosigkeit, Kinderarmut entschlossen zu bekämpfen, schafft zudem die sozialen Misere der Zukunft. Sie zu bekämpfen, dürfte uns allen aber weitaus größere Anstrengungen kosten.“ Hoffmann fordert eine unüberhörbare politische Antwort aus christlicher und sozialer Verantwortung mit raschen und konkreten Maßnahmen. „Die Bundesregierung muss in einer konzertierten Aktion ressortübergreifend ansetzen: familienpolitisch mit einer grundlegenden Reform des Kindergeldes und arbeitsmarktpolitisch mit einer Austrocknung des weit verbreiteten Niedriglohnsumpfes.“

#### „Kinderarmut ist immer auch die Armut von Familien“

Hoffmann wies darauf hin, dass der Familienbund der Katholiken bereits vor Jahren ein reformiertes Kindergeldmodell zur Diskussion gestellt habe: „Das Kindergeldmodell des Familienbundes der Katholiken trennt konsequent eine gerechte, am Leistungsfähigkeitsprinzip orientierte Besteuerung von der gezielten Unterstützung von Familien im unteren und mittleren Einkommensbereich. Das Ergebnis ist ein rein förderndes, im unteren Bereich erhöhtes Kindergeld, das mit steigendem Einkommen moderat und linear abgeschmolzen wird. Auf Hartz-IV-Leistungen würde das Kindergeld – anders als heute – nicht in vollem Umfang angerechnet. Dadurch würde die finanzielle Lage von Familien, und damit auch von Kindern, spürbar verbessert. Kinderarmut ist immer auch die Armut von Familien.“

#### „Soziale Marktwirtschaft zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen sich selbst und ihre Familien aus eigener Hände Arbeit unterhalten können“

Großen Anteil an der Kinderarmut trügen nach Ansicht von Hoffmann vor allem auch die zahlreichen prekären Beschäf-

tigungsverhältnisse, in denen Eltern arbeiteten: „Deutschland hat den größten Niedriglohnsektor in Westeuropa. Das ist fatal, weil es dauerhafte Abhängigkeiten der Arbeitnehmer von Sozialleistungen schafft. Denn der Mindestlohn berücksichtigt nicht den Unterhalt von Kindern. Niedriglöhne sind eine Subventionierung der Wirtschaft auf Kosten der Menschen. Löhne müssen existenzsichernd sein, auch für Familien.“ Hoffmann sprach in diesem Zusammenhang „von einem gravierenden Systemversagen der sozialen Marktwirtschaft“: „Soziale Marktwirtschaft zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen sich selbst und ihre Familien aus eigener Hände Arbeit unterhalten können. Dazu sind prekäre

Arbeitsverhältnisse bei weitem nicht in der Lage. Der Mindestlohn muss deshalb deutlich angehoben werden, mindestens auf zwölf Euro, auch über die jüngsten Reformbemühungen hinaus, um den Niedriglohnsumpf auszutrocknen und Familien ein finanziell selbstbestimmtes Leben jenseits von staatlicher Unterstützung zu ermöglichen. Die Freiheit von Familie setzt voraus, dass alle erwerbstätigen Eltern ihr familiäres Leben selbst unterhalten können müssen.“

## DIÖZESANVERBÄNDE

### DV Berlin-Brandenburg

Littenstr. 108, 10179 Berlin, Tel: 030/32 67 56 15, Fax: -20  
berlin-brandenburg@familienbund.org;  
www.familienbund-berlin-brandenburg.de

### „FAMILIE IN DER WACHSENDEN, VIELFÄLTIGEN STADT“ – BERLINER FAMILIENBERICHT ÜBERGEBEN

„Politik und Verwaltung müssen dafür sorgen, dass Familien ein ausreichendes Angebot an differenziertem und preiswertem Wohnraum in der Stadt vorfinden“. Das ist eine Kernforderung aus dem neuen Berliner Familienbericht 2020 „Familien in der wachsenden, vielfältigen Stadt“. Er wurde am 15. Mai 2020 vom Berliner Beirat für Familienfragen an die Senatorin für Bildung, Jugend und Familie, Sandra Scheeres übergeben. Im Mittelpunkt des knapp über 200 Seiten umfassenden Berichts steht die Frage, wie Familienleben in der wachsenden Stadt gelingen kann und welche Unterstützung Familien in Berlin benötigen.

Der Bericht stellt in den fünf thematischen Kapiteln „Die familienfreundliche Stadt“, „Infrastruktur für Familien“, „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“, „Familie und Bildung“ sowie „Gesundheit und Pflege“ die Situation von Familien in Berlin dar. Er hält Rückschau auf familienpolitische Entwicklungen der letzten fünf Jahre in Berlin, analysiert die aktuelle Lage und richtet Handlungsempfehlungen an die Berliner Politik und Verwaltung sowie an Akteure in der Familienarbeit. Bei dem Familienbericht kommen Expertinnen und Experten in Gastbeiträgen zu Wort. Die Meinungen und Wünschen von Berliner Familien wurden in den Bericht einbezogen.

Zur Erarbeitung des Berliner Familienberichtes 2020 ist der Berliner Beirat für Familienfragen in 8 Familienforen mit Familien ins Gespräch gegangen und hat eine ausführliche Onlinebefragung von über 1.000 Berliner Familienmitgliedern zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie zwei Studien in Auftrag gegeben: Zur Situation von geflüchteten Familien in Berlin und zur familiären Gesundheitsförderung in Berlin.

Der Berliner Beirat für Familienfragen wurde von der Senatorin für Bildung, Jugend und Familie einberufen. Neben der Erarbeitung des Familienberichts hat er die Aufgabe, den Senat in Fragen der Familienpolitik zu beraten und ihm Impulse für familienpolitische Maßnahmen zu geben,

sich durch Öffentlichkeitsarbeit für die Interessen der Familien im Land Berlin einzusetzen und regionale Initiativen zur Förderung der Familienfreundlichkeit zu beraten.

Der Familienbericht wurde zur Mitte der laufenden Legislatur erstellt, damit der aktuelle Senat die Möglichkeit hat, die Kernforderungen umzusetzen.

Weitere Forderungen sind: Familienpolitik als Querschnittsaufgabe aller Ressorts anzusehen, ein ausreichendes und vielfältiges Angebot an Kindertagesstätten und Oberschulen bereit zu stellen und das Berliner Familienportal als Informationsquelle für Familien weiter auszubauen.

Auf der Homepage des Beirats steht der Familienbericht als Download zur Verfügung. Für die Printversion können Sie sich auch an den Familienbund der Katholiken Berlin-Brandenburg wenden.

Matthias Milke



## DV Essen

Bernestr. 5, 45127 Essen, Tel: 0201/81 32 239,  
familienbund@bistum-essen.de;  
www.familienbund-essen.de

## TOLLE NACHRICHTEN VOM FAMILIENBUND IM BISTUM ESSEN

Corona hat nun wirklich viele Pläne durcheinandergebracht und gemeinsame Aktivitäten für lange Zeit eingeschränkt. Auch unsere alljährliche Familien-Pfingstfreizeit in Niedermühlen drohte coronabedingt auszufallen, die Absagen waren bereits verschickt. ... doch dann kam die erfreuliche Nachricht, dass die Schullandheime in Rheinland-Pfalz und somit das Haus Niedermühlen den Betrieb wieder aufnehmen dürfen. Natürlich gemäß der zu diesem Zeitpunkt geltenden „Corona-Verordnung des Landes Rheinland-Pfalz“. Damit war der endgültige Startschuss gefallen. Alle im Vorfeld angemeldeten Teilnehmer wurden telefonisch informiert und über die Rahmenbedingungen aufgeklärt und nach drei Tagen stand fest ... 40 Teilnehmer und ein Referent machen sich auf den Weg zur Pfingstfreizeit. Die Beschränkungen konnten Familien nicht davon abhalten auch in diesem Jahr wieder dabei zu sein. Das Thema dieser Freizeit „Welt der Religionen – in Vielfalt zusammen leben“ wurde final mit dem Referenten abgestimmt, Zimmerpläne ausgearbeitet, der Gottesdienst, diesmal vor der Ütgenbacher Kapelle, geplant, coronakonformes Kinderbetreuungsprogramm vorbereitet und dann, 14 Tage später, am 29. Mai 2020 machten sich alle auf den Weg. Das Wetter war bis zum Abreisetag einfach großartig. Das Seminar und den Gottesdienst haben wir im Freien durchgeführt, die Kinder konnten am nahegelegenen Bach die Unterwasserwelt erforschen und auch die kleinen Architekten haben ein meisterhaftes Tipi in den Wald bauen können. Beim Lagerfeuer am Pfingstsamstag haben wir die Erlebnisse des Tages und der vergangenen Pfingstfreizeiten Revue passieren lassen und auch schon Pläne für das Jahr 2021 gemacht. Das diesjährige Thema bietet noch so viel, das werden wir sicher im nächsten Jahr fortführen. Wir sind froh und glücklich, dass wir auch in diesem Jahr ein paar glückliche Tage miteinander verbringen konnten und blicken mit (Vor-) Freude auf das kommende Jahr!

## DV Freiburg

Okenstr. 15, 79108 Freiburg, Tel: 0761/51 44 - 20 4, Fax: -76 20 4  
familienbund@seelsorgeamt-freiburg.de;  
www.familienbund-freiburg.de

## FAMILIEN BRAUCHEN ZEIT UND GELD

### Der Familienbund der Katholiken leistet einen maßgeblichen Beitrag zur Weiterentwicklung des kirchlichen Arbeitsrechts im Erzbistum Freiburg in Zeiten von Corona

Wie können erwerbstätige Eltern in der Corona-Krise beruflich entlastet werden, wenn die zeitlichen und finanziellen Spielräume der Familien ausgereizt sind? Wir erinnern uns: Die Mehrfachbelastungen für Eltern war enorm. Die Frage beschäftigte im vergangenen Frühjahr in der Phase

des Lockdowns auch viele der immerhin 28.000 kirchlichen Angestellten im Erzbistum Freiburg. Immer mehr Beschäftigte, die Kinder zu betreuen oder Angehörige zu pflegen hatten, wandten sich an die Mitarbeiterseite der KODA, der „Kommission zur Ordnung des diözesanen Arbeitsvertragsrechts“, an den Familienbund oder an die Gleichstellungsbeauftragte und suchten Rat. Die KODA ist ein gemeinsames Gremium von Beschäftigten und Dienstgebern, das die Arbeitsbedingungen für kirchliche Beschäftigte im Erzbistum beschließt.

Die Sorge, wie es mit Beschäftigten weitergehen sollte, die in der Lockdown-Phase privat in hohem Maße durch Pflege- und Erziehungsarbeit eingespannt waren, durfte keine willkürliche Entscheidung womöglich unverständiger Vorgesetzter sein. Eine Arbeitsgruppe erarbeitete Ideen und Vorschläge, die sich auf die zwei entscheidenden Punkte konzentrierte: Zeit und Geld. Sie war besetzt mit Stephan Schwär, dem Sprecher der Mitarbeiterseite und aktuellem Vorsitzenden der paritätisch besetzten KODA, Michaela Lampert, der Gleichstellungsbeauftragten des Erzbistums, und Lucia Gaschick, der Geschäftsführerin des Familienbunds. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe formulierten ein Eckpunktetpapier, das sie der Personalabteilung des Ordinariats vorstellten und in die KODA-Beratungen einfließen ließen. Auf dieser Grundlage hat die KODA auf Antrag und Initiative der Mitarbeiterseite Ende Juni 2020 zwei Maßnahmen beschlossen, um private und wirtschaftliche Härten, die auch weiterhin wegen der Corona-Krise auftreten können, zum Teil abzufedern. Beide sind jeweils befristet bis zum 31. März 2022. Beschlossen wurde letztendlich sogar einstimmig:

1. Eine Erhöhung der Arbeitsbefreiung nach § 34 Arbeitsvertragsordnung unter Fortzahlung der Bezüge von bisher 5 auf 10 Tage bei (Teil-)Schließungen von Kitas und Schulen und der dadurch hervorgerufenen Betreuungsnotwendigkeit von Kindern unter 12 Jahren. Voraussetzung ist, dass keine Notbetreuung vorhanden ist und auch keine anderweitige Betreuung möglich ist. Bisher war das eine Ermessensregelung, nun besteht dafür ein Rechtsanspruch.

2. Entschädigungsleistungen nach § 56 Absatz 1a Infektionsschutzgesetz werden mit einem Zuschuss von 18 Prozent für maximal 6 Wochen erhöht. Laut dem Gesetz haben erwerbstätige Sorgeberechtigte einen Anspruch auf Entschädigungszahlungen in Höhe des Kurzarbeitergeldes (67 Prozent des jeweiligen Nettolohns), wenn Kitas oder Schulen geschlossen sind. Diese Ersatzleistung ist allerdings auf 2.016 Euro gedeckelt. Das würde Familien nicht weit reichen. Der Zuschuss kann also als Ergänzung zum oben genannten Beschluss der Arbeitsbefreiung gesehen werden und würde dann greifen, wenn bei einer etwaigen zweiten Welle der Pandemie wieder eine längere Zeit die Kitas oder Schulen geschlossen haben sollten.

Die Zuschussregelung dürfte bundesweit einmalig sein. Damit wird „Familienfreundlichkeit als Arbeitgeber“ konkret, auch wenn es Geld kostet. Ein Grund zur Freude für alle Eltern und das Erzbistum. Stephan Schwär, Michaela Lampert und Lucia Gaschick

## DV Fulda

Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda, Tel: 0661/92 84 30,  
familienbund@bistum-fulda.de;  
www.familienbund-hessen.org

## ERNST-JOACHIM JOST VERABSCHIEDET

Mit Wirkung zum 31. Juli dieses Jahres wurde Ernst-Joachim Jost als geschäftsführender Referent des Familienbundes im Bistum Fulda in die Freistellungsphase der Altersteilzeit verabschiedet. 13 Jahre und drei Monate war er engagiert für den Familienbund im Einsatz. In einer letzten Vorstandssitzung in der zweiten Julihälfte bedankte sich Gudrun André als Diözesanvorsitzende sehr herzlich: „Von der ersten Begegnung an wusste ich, dass diese Entscheidung die richtige war. Unser gemeinsames Engagement für Familien, unsere Wegweiser für unsere Arbeit, bauten sich auf drei Säulen auf: Gegenseitiges Vertrauen, das zu keiner Zeit in Frage gestellt wurde, gegenseitige Verlässlichkeit, dass die Aufgaben, die übernommen wurden, auch immer nach bestem Wissen erledigt wurden und gegenseitige Zuversicht, dass unser Wirken auch Früchte trägt, wenn auch so manches Mal kleine Früchte. Daraus entwickelte sich auch eine Freundschaft mit zahlreichen mutmachenden Gesprächen, ohne die manches nicht gelungen wäre. Vieles war nicht selbstverständlich, dennoch haben wir es angepackt.“



Die Diözesanvorsitzende Gudrun André verabschiedet Ernst-Joachim Jost  
[Foto: FDK/Hubert Schulte]

Gudrun André verabschiedete Ernst-Joachim Jost mit den Worten: „In dankbarer Verbundenheit und Freundschaft und mit dem Segen Gottes für Dich und Deine Familie wünschen wir Dir für die Zukunft gute Fahrt und ein sicheres Ankommen am neuen Ziel.“

Erfreulich ist auch, dass das Bistum trotz bestehendem grundsätzlichem Einstellungsstopp nahtlos die Funktion des geschäftsführenden Referenten für den Familienbund der Katholiken zum 01. August 2020 wieder besetzte: Erwin Schick, Leiter der katholischen Familienbildungsstätte Fulda, wurde mit der Wahrnehmung dieser Aufgaben im gleichen Umfang wie bislang beauftragt – bei entsprechender Entlastung von anderen Zuständigkeiten.

## DV Paderborn

Kilianstr. 26, 33098 Paderborn, Tel: 05251/87 95 20 5, Fax: -07  
info@familienbund-paderborn.de; www.familienbund-paderborn.de

## NEUER PODCAST „FAMILY-UNION“

Ob auf dem Weg nach Hause oder bei langweiliger Hausarbeit, es lohnt sich immer neue Gedanken zu hören und in Themen reinzuschmecken, die man noch nicht kennt oder über die man noch nicht nachgedacht hat. Um diesen Input zur Verfügung zu stellen, hat der Familienbund im Erzbistum Paderborn e.V. das Projekt eines Podcastes für den Familienbund gestartet. Ab sofort ist der Podcast „Family-Union“ von Maria und Simon Blumenröhr auf der Homepage des Familienbundes zu finden. Interessante Infos rund um den Familienbund, Hintergrund-Stories, persönliche Erfahrungen und aktuelles aus der Familienpolitik und Seminararbeit werden regelmäßig von den beiden zusammengestellt. Wunscht Themen, Fragen, Anregungen und Feedback können dabei gern per Mail an [podcast@familienbund-paderborn.de](mailto:podcast@familienbund-paderborn.de) geschickt werden.

In der ersten Folge beantworten Maria und Simon die Frage „Was zur Hölle ist ein Familienbund“ und berichten von ihren eigenen ganz persönlichen Erfahrungen aus den letzten 15 Jahren. In der zweiten Folge „Ich glaube es hackt oder wer's glaubt wird selig“ geht es darum, wieso man – mal unabhängig von einer Kirche – glaubt und was Glaube überhaupt für eine Gesellschaft bedeutet. Wann braucht man den eigenen Glauben? Und was für einen Unterschied bewirkt der Buchstabe „n“ bei Glaube und glauben. Das alles sind Fragen, über die in dieser Folge diskutiert wird. [www.familienbund-paderborn.de/service/podcast.html](http://www.familienbund-paderborn.de/service/podcast.html)

## DV Würzburg

Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg, Tel: 0931/38 66 52 21, Fax: -29  
fdk@bistum-wuerzburg.de; www.familienbund-wuerzburg.de

## KAMPAGNE DES FDK WÜRZBURG IN KOOPERATION MIT DEN KATHOLISCHEN VERBÄNDEN UND ORGANISATIONEN: „ARMUT TRIFFT ...“

... uns alle! Rund 18,7 Prozent der Menschen in Deutschland waren im Jahr 2018 von Armut oder sozialer Ausgrenzung betroffen. Tendenz steigend – auch aufgrund der jüngsten Krise und den damit verbundenen Einbrüchen der Wirtschaft und auf dem Arbeitsmarkt. Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Wegfall zusätzlicher Einkommensquellen, wie die sog. 450,00-Euro-Jobs, werden kurz- und mittelfristig die ohnehin schon prekären Lebenswirklichkeiten vieler Menschen in Deutschland massiv verschärfen und damit Auswirkungen auf die Gesellschaft insgesamt haben.

Die Politik verspricht in diesen Zeiten, den Wohlstand in Deutschland zu sichern. Wo aber bleiben die Menschen, die schon zuvor nicht von diesem Wohlstand profitiert haben? Wo bleiben die Familien, die sich mit den Gaben der „Tafeln“ ernähren müssen? Wo bleiben die Frauen, die trotz herausragender Lebensleistung Pfandflaschen aus dem Müll fischen müssen, weil sie von der geringen Rente

nicht leben können? Wo bleiben die Kinder, die sich die teuren aber erforderlichen Endgeräte für die „Schule daheim“ nicht leisten können? Wo bleiben die Alleinerziehenden, die in ihrer Erziehungsarbeit nun (ohne Entlastung) ganz alleine da stehen? Wo bleiben die ArbeitnehmerInnen, die sich aufgrund von Kündigungen, Lohnverzicht und Kurzarbeit um ihre Existenz sorgen?

Die Kampagne „Armut trifft...“ des Familienbunds der Katholiken in der Diözese Würzburg wird in Kooperation mit katholischen Verbänden und Organisationen in den kommenden Jahren den Finger in die „Staatswunde Armut“ legen. Wir werden zuhören und Betroffene zu Wort kommen lassen. Wir werden wachrütteln und sensibilisieren, um Augen zu öffnen für das, was tagtäglich um uns herum geschieht. Wir werden lautstark sein, um uns Gehör zu verschaffen für Forderungen, die wir aus unseren Erfahrungen entwickeln. Wir werden uns zum Sprachrohr machen, für alle, deren Nöte nicht gehört werden.

## WAHLRECHT JETZT!

Die Diskussion um eine Absenkung des Wahlalters ist neu entfacht. Während inzwischen auch die etablierten Parteien ernsthaft über eine Absenkung des Wahlalters auf 16 Jahre nachdenken, will eine parteiübergreifende Initiative von Bundestagsabgeordneten mehr: das Familienwahlrecht! Unterstützung erhalten sie dabei vom Familienbund im Diözesanverband Würzburg, dem Deutschen Familienverband (DFV) und der Deutschen Liga für das Kind. Gemeinsam begleiten wir eine diesbezügliche Wahlprüfungsbeschwerde zur Europawahl 2019. Juristische wie demografische Argumente für ein Wahlrecht ab Geburt sind in einer gemeinsamen Broschüre zusammengefasst. Diese können Sie anfordern unter [fdk@bistum-wuerzburg.de](mailto:fdk@bistum-wuerzburg.de).

## NEUE HOMEPAGE DES FAMILIENBUNDS DER KATHOLIKEN WÜRZBURG

Der Familienbund der Katholiken (FDK) im Bistum Würzburg hat seine Homepage [www.familienbund-wuerzburg.de](http://www.familienbund-wuerzburg.de) komplett neugestaltet.

Konsequent ist der Familienbund dabei der Orientierung an Paaren, Eltern, Familien und Familien mit Kindern mit Behinderung gefolgt. „Diese Menschen zu erreichen und in den Blick zu nehmen, war von Beginn an das Ziel der Neugestaltung der Homepage – und das ist uns gelungen“, erklärt Dietmar Schwab, stellvertretender Vorsitzender des FDK. Übersichtlich wird das vielfältige Angebot des FDK präsentiert: von religiösen Familienangeboten über Paarkommunikation sowie Erziehungsfragen bis hin zu Angeboten speziell für Familien mit Kindern mit Behinderung. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Familienpolitik mit Positionen und Forderungen zur Verbesserung der Lebenswirklichkeit von Familien in Staat, Kirche und Gesellschaft. In naher Zukunft sind auch Beteiligungsformen wie Umfragen und Kommentarfunktion vorgesehen, frei nach dem Motto des FDK: „Dabei ist, wer mitmacht!“

## LANDESSVERBÄNDE

### LV Nordrhein-Westfalen

Schillerstr. 44a, 48155 Münster, Tel.: 0251 / 97 441 468  
[info@familienbund-nrw.de](mailto:info@familienbund-nrw.de), [www.familienbund-nrw.de](http://www.familienbund-nrw.de)

## FAMILIEN FEIERN DEMOKRATIE – EIN PROJEKT DES LANDESSVERBANDES NORDRHEIN-WESTFALEN

Der Landesverband Nordrhein-Westfalen setzt sich für Demokratie, Vielfalt und gegenseitigen Respekt ein. Mit einer Kampagne möchte der Familienbund darauf aufmerksam machen, dass die Grundhaltungen dafür in den Familien gelegt werden. Ein Kinderbuch „Oje, Familienfeier“ erzählt die Geschichte einer Familienfeier und davon, wie Familien in aller Vielfalt und Verschiedenheit zusammenhalten. Ein Begleitheft greift Fragen auf wie „Warum ist Demokratie gut für Kinder und Familien?“ und soll zur Beschäftigung mit unserer Demokratie ermutigen.

Zur Kommunalwahl in Nordrhein-Westfalen am 13. September gibt es darüber hinaus 4 Postkarten mit Motiven aus dem Kinderbuch mit dem Aufruf, demokratisch zu wählen. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten gibt es auf der Internetseite [www.familien-feiern-demokratie.de](http://www.familien-feiern-demokratie.de) oder unter [www.familienbund-nrw.de](http://www.familienbund-nrw.de).

## Demokratie braucht Familien - und Ihre Stimme!

Es kommt vor, dass wir von politischen Entscheidungen genervt sind, dass wir uns unverstanden fühlen. Oder dass wir unsere Demokratie als so selbstverständlich ansehen, dass wir uns ihres Wertes nicht mehr bewusst sind. Wer kennt das nicht auch in Bezug auf die Familie?

Demokratisch wählen für eine lebensfreundliche Gesellschaft für Ihre Kinder und Enkel.

Dennoch lebt die Demokratie davon, dass sich alle beteiligen. So wie Familie davon lebt, dass alle miteinander zu tun haben wollen. Wir haben eine wertvolle Stimme. Wir können Parteien wählen, die genau die Akzente setzen, die uns am Herzen liegen. In den Programmen der verschiedenen Parteien lässt sich finden, wer sich wofür einsetzt - und auch welche Parteien die Menschenwürde und die demokratische Grundordnung kompromisslos bejahen.

Es liegt in unserer aller Verantwortung, unsere Demokratie gemeinsam immer besser zu machen, damit unsere Kinder und Enkel in einer lebensfreundlichen Gesellschaft aufwachsen können. Daher unser Appell: Egal ob bei Kommunalwahlen, Landtagswahlen, Europawahlen oder Bundestagswahlen - nutzen Sie Ihr Recht zu wählen. Und wählen Sie eine Partei, die Demokratie fördert und Familien unterstützt.



## Familien feiern Demokratie

Warum nicht tatsächlich den nächsten Wahltag zum Anlass nehmen für eine Familienfeier - ganz im Zeichen der Vielfalt? Ein paar erste Ideen für diese besondere Familienfeier...

Ein buntes Buffet Gestalte Sie doch das Buffet bewusst vielfältig: verschiedene Lebensmittel, viel Speise aus möglichst vielen Kulturen und Ländern - oder lassen Sie doch einfach sich in einem möglichst ungewöhnlichen Meetingort treffen.

„Alle die...“ Ein kleines Spiel, das die Vielfalt - aber auch ungewohnte Gemeinsamkeiten - sichtbar macht. Ein Moderator gibt Ausdrucksfragen zu. Alle, die keine richtigen Toast gegessen haben: „Alle, die in einem roten Kleid eine Party feiern“, alle Gäste auf die die Aussage kommt: „Ich möchte mich auf einer Seite des Raumes...“

Tippspiel: Wahl-ergebnisse Wichtige Wahlentscheidungen werden oft zu einem ganzigen Ort vor dem Fernseher - man ist nicht auch ohne! Alle haben einen Tipp für das Wahlergebnis so und so. Wie oft werden die Tipps mit dem Wahlergebnis verglichen?



## Deutscher Caritasverband (DCV)

Karlstr., 79104 Freiburg, Tel.: 0761/200 -0, Fax: -572  
info@caritas.de, www.caritas.de

### SCHLUSS MIT DEN AUSREDEN: EIN GUTES AUFWACHSEN VON ALLEN KINDERN UND JUGENDLICHEN MUSS PRIORITÄT HABEN!

Anlässlich des Internationalen Kindertages forderte der Deutsche Caritasverband in einem breiten Bündnis unter Federführung der Nationalen Armutskonferenz (nak) Bund, Länder und Kommunen auf, der Bekämpfung der Armut von Kindern und Jugendlichen in Deutschland dringend mehr Aufmerksamkeit zu geben.

Das Bündnis appelliert dazu an die politisch Verantwortlichen endlich konkrete Konzepte mit notwendigen Umsetzungsschritten vorzulegen, die allen Kindern und Jugendlichen ein gutes Aufwachsen ermöglichen.

Caritas-Präsident Peter Neher erklärt dazu:

„Täglich eine warme Mahlzeit ist keine Selbstverständlichkeit für arme Kinder in Deutschland. Klassenfahrten? Theaterbesuche mit der Schule? Kinder aus armen Familien bleiben oft zu Hause, weil die Eltern dafür das Geld nicht aufbringen können. Wir wissen aus unserer Beratung, unseren Einrichtungen und Diensten, dass neue Bücher, Stifte oder ein neuer Schulranzen für arme Kinder oft nur ein Wunsch ist. Auch auf Nachhilfe müssen die Kinder häufig verzichten. Freunde nach Hause einladen würden sie gern, aber die Wohnung ist zu klein für ein eigenes Zimmer. Und für den Kindergeburtstag bleibt kein Geld, weil es schon für Essen und Getränke knapp kalkuliert ist. Für ein Geschenk für Freundin oder Freund reicht es schon mal gar nicht. Manche Kinder frieren im Winter, weil ihre Eltern ihnen keine warme Jacke oder Schuhe kaufen können. Sie besitzen keine Markenkleidung, kein Smartphone und fürs Kino ist nie Geld da. Ganz zu schweigen von Sport im Verein oder Musikunterricht. Arme Kinder verzichten auf vieles, was für andere Gleichaltrige normal ist. Für die Kinder ist das nicht nur ein materielles, sondern auch ein Problem der Teilhabe. Wir fordern, dass alle Kinder eine Chance auf ein gutes Aufwachsen haben.“

Jedes fünfte Kind und jede\_r fünfte Jugendliche wächst in einem Haushalt auf, in dem Mangel zum Alltag gehört: Mangel an Geld sowie an sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Chancen. Das muss sich ändern: Wir können nicht länger hinnehmen, dass Kindern und Jugendlichen Startchancen genommen werden ihnen bestimmte gesellschaftliche Erfahrungen und Aktivitäten oft dauerhaft verschlossen bleiben. Folgende Grundsätze sind hierbei für die unterzeichnenden Sozial- und Familienverbände, Gewerkschaften, Stiftungen, Kinderrechtsorganisationen und Einzelpersonen von zentraler Bedeutung:

1. Armut ist kein Versagen der/des Einzelnen!
2. Alle Kinder und Jugendlichen haben Anspruch auf gleichwertige Lebensverhältnisse!
3. Jedes Kind ist gleich viel wert!
4. Unterstützung muss dort ankommen, wo sie gebraucht wird!

## Katholische Arbeitnehmerbewegung Deutschlands (KAB)

Bernhard-Letterhaus-Str. 26, 50760 Köln, Tel.: 0221/77 22 -0, Fax: -116  
info@kab.de, www.kab.de

### „POLITIK MUSS DIE ‚ARMUT TROTZ ARBEIT‘ JETZT BEKÄMPFEN“

Scharfe Kritik äußert die KAB Deutschlands an dem Vorsitzenden der Mindestlohn-Kommission Jan Zilius. In einem Interview mit dem Magazin „Der Spiegel“ hatte Zilius vor einer schnellen Erhöhung des Mindestlohns auf zwölf Euro gewarnt. „Wenn nicht jetzt, wann dann“, fragt KAB-Bundvorsitzender Andreas Luttmmer-Bensmann angesichts steigender Kurzarbeit und zunehmender Armut in Deutschland und Europa. Der katholische Sozialverband setzt sich für einen armutsfesten Mindestlohn von derzeit 13,69 Euro brutto pro Stunde ein und fordert eine Reform des jetzigen Mindestlohngesetzes.

„Eine deutliche Anhebung wäre jetzt das richtige Signal für jene Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Niedriglohnbereich während des Lockdowns die gesellschaftlich notwendige Arbeit unter erschwerten Bedingungen leisten mussten“, erklärte Luttmmer-Bensmann. Die Löhne in der systemrelevanten Pflege und der Lebensmittelversorgung lägen weit unter den von der Europäischen Kommission für Deutschland geforderten 12 Euro pro Stunde. „Es ist scheinheilig, während der ersten Pandemiewelle den Beschäftigten in der Pflege und den Lebensmittelmärkten abendlichen Applaus zu spenden und ihnen jetzt – möglicherweise vor der zweiten Pandemiewelle – erklären zu wollen, dass eine schnelle Anhebung des Mindestlohns das Tarifgefüge gefährden würde“, so der Bundesvorsitzende. Für den Vorsitzenden des katholischen Sozialverbandes ist die Höhe des Mindestlohns eine Frage der sozialen Gerechtigkeit. „Armut und Altersarmut trotz Vollzeitarbeit darf es in einem Land wie Deutschland nicht geben“, betont Luttmmer-Bensmann. Die geplante Anhebung zum Jahresbeginn 2021 um 15 Cent brutto pro Stunde sei ein Witz und ein Schlag ins Gesicht tausender betroffener Arbeitnehmer\*innen. „Wir setzen uns mit unserer Mindestlohnpetition für eine sozial gerechtere Systematik bei der Festlegung der Mindestlohnhöhe ein. Mindestlohn muss bei Vollzeit vor Armut schützen“, erklärt Luttmmer-Bensmann. [www.kab.de/mindestlohn-petition.de](http://www.kab.de/mindestlohn-petition.de)



**SCHLUSS MIT LEISE!**  
Wir kämpfen für gerechte Bedingungen in der Pflege!

Die KAB fordert in der Corona Pandemie die sofortige Umsetzung folgender Maßnahmen:

- monatlich 500 € mehr für jeden Beschäftigten
- Keine Privatisierung im Gesundheitswesen
- Gefahrenzulage für gefährdete Beschäftigte in der Pflege
- Keine Aufweichung bei Arbeits- und Ruhezeiten
- Tägliche Corona-Tests für alle Beschäftigten
- angemessene Schutzkleidung für alle in der Pflege Tätigen

**Leben und arbeiten in Würde und Solidarität.**  
Wir treten dafür ein, den politisch verursachten Pflege-notstand zu beseitigen. Die Situation für die Pflegenden muss dringend verbessert werden; sie leisten nicht nur in diesen schwierigen Tagen unverzichtbare Arbeit. Eine Stärkung der Pflegenden ist auch eine Stärkung des Gesundheitssystems, die uns allen zugute kommt.

KAB TRITT EIN FÜR DICH

KATHOLISCHE  
ARBEITNEHMERBEWEGUNG

## Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)

Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf, Tel.: 0211/44 992 -0, Fax: -75  
info@kfd.de, www.kfd.de

### MUTTERTAG ERINNERT AN MÜTTERGESUNDHEIT

#### Frauen tragen in der Corona-Krise die Hauptlast in den Familien. Kliniken hoffen auf baldigen Start von Vorsorge- und RehaMaßnahmen

„Mütter tragen meist die Hauptlast der Familienverantwortung, was in Corona-Zeiten eine Mammutaufgabe ist. Viele Frauen bringt das an ihre Grenzen“, sagt Lucia Lagoda. Die Bundesvorsitzende der Katholischen Arbeitsgemeinschaft Müttergenesung (KAG) und kfd-Bundesvorstandsfrau weist anlässlich des Muttertags auf die besondere Belastungssituation für Mütter und die gesundheitlichen Folgen hin.

Statt Schule und Kindergarten ist die schulische Förderung und pädagogische Ganztagsbetreuung in die Familien zurückverlagert – oft auch die Pflege – parallel zum Homeoffice oder zur Arbeit im Unternehmen.

Soziale Isolation, Konflikte und häusliche Gewalt nehmen in dieser besonderen Situation zu. Wenn es um die häusliche Pflege von Angehörigen geht, herrscht wegen der Infektionsgefahr zurzeit Angst, ambulante Pflegeangebote zu nutzen. Die Familie und besonders Frauen springen ein. „All das wirkt sich negativ auf die Gesundheit der Mütter aus“, sagt Lagoda.

Umso mehr bedauert sie sehr, dass die Mütter- und Mutter-Kind-Kur-Kliniken zurzeit ihren Betrieb unterbrochen haben. „Unsere Angebote sind darauf ausgerichtet, Mütter zu stärken und ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern“, so Lagoda. Das brauche es in der aktuellen Situation umso mehr. Die Kliniken hoffen, zum nächstmöglichen Zeitpunkt wieder starten zu können. Sie sind dazu bereits im Kontakt mit den lokalen Gesundheitsbehörden. Die Reha- und Vorsorgekliniken haben ihre Maßnahmen für Mütter noch unterbrochen, um Überlastungen der regionalen Gesundheitsstrukturen zu verhindern.

Lucia Lagoda begrüßt ausdrücklich, dass die Einrichtungen im Müttergenesungswerk unter den Rettungsschirm des Bundesgesundheitsministeriums genommen wurden. Sie dankt allen, die sich politisch auf allen Ebenen für eine Lösung eingesetzt haben. „Die Existenz vieler Kliniken und damit die familienspezifische Rehabilitation in Deutschland wäre sonst gefährdet gewesen“, erklärt Lagoda.

### AKTIONSWOCHE 2020

Vom 21. bis 27. September 2020 ruft die kfd unter dem Motto "Frauen, wem gehört die Welt?" zum nachhaltigen kfd-Pilger\*innenweg auf.

Wir haben unseren Planeten nur geerbt - mit der Verpflichtung, ihn an unsere Kinder weiterzuvererben. Und was sehen wir? Klimawandel, Plastikmeere und viele andere Umweltsünden. Übernehmen wir also Verantwortung und setzen uns zusammen für den Erhalt der Schöpfung ein.

Seit mehr als zehn Jahren ist die kfd-Aktionswoche eine wunderbare Gelegenheit, um mit neuen Frauen ins

Gespräch zu kommen, sie als Mitstreiterinnen zu gewinnen und für die kfd zu begeistern. Material und weitere Informationen auf der Homepage [www.kfd-bundesverband.de/aktionswoche/](http://www.kfd-bundesverband.de/aktionswoche/)

Aktionspost bestellen Sie über eine E-Mail mit dem Betreff „Aktionspost“ an [info@kfd.de](mailto:info@kfd.de) oder telefonisch bei Kerstin Zech, Tel. 0211/44992-24



### Sozialdienst katholischer Frauen (Skf)

Agnes-Neuhaus-Str. 5, 44135 Dortmund, Tel.: 0231/55 70 26 -0, Fax: -60  
info@skf-zentrale.de, www.skf-zentrale.de

### VON GEWALT BETROFFENE FRAUEN UND KINDER HABEN EIN RECHT AUF HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Der Sozialdienst katholischer Frauen (Skf) unterstützt die Initiative von Bundesministerin Dr. Giffey zum Rechtsanspruch auf Hilfe für Betroffene häuslicher Gewalt Dortmund, 10.06.2020. Im Nachgang des 4. Runden Tisches „Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen“ positionierte sich Bundesfrauenministerin Dr. Franziska Giffey gestern eindeutig zum rechtssicheren Ausbau des Hilfesystems im Gewaltschutz. Seit Jahren fordert der Skf die Einführung eines verbindlichen Rechtsanspruches auf Schutz und Beratung nach häuslicher Gewalt. „Es darf nicht sein, dass diese wichtige – und manchmal lebensrettende – Hilfe eine freiwillige Leistung bleibt und nicht flächendeckend in allen Regionen Deutschlands zur Verfügung steht“, erläutert Hildegard Eckert, Skf-Bundesvorsitzende. Ein Rechtsanspruch würde von Gewalt betroffenen Menschen jederzeit zusichern, dass sie von einem professionellen Hilfesystem aufgefangen und unterstützt werden.



Foto: iStock/Larisa Lofitskaya

Der Skf als Träger von Frauenhäusern sowie Beratungs- und Interventionsstellen fordert daher die Bundesregierung auf, den Rechtsanspruch noch in dieser Legislaturperiode zu beschließen. „Damit würde sich für viele von Gewalt betroffene Menschen endlich eine beschämende Lücke schließen“, betont Skf-Bundesvorsitzende Eckert.

## Wächter einer menschenfreundlichen Gesellschaft

**Er war Priester, Seelsorger, Intellektueller, Gesellschafts- und Kirchenkritiker, Menschenfreund, Wissenschaftler und einer der großen Moraltheologen unserer Zeit. „Das menschliche Leben findet in Gott seine Vollendung“, sagte er einmal in radikaler Unanschaulichkeit, ohne sich das Bild näher ausmalen zu wollen. Nun ist Eberhard Schockenhoff in Alter von 67 Jahren an den Folgen eines tragischen Unfalls in Freiburg i. Br. gestorben.**

Im Juni 2018 beantwortete Eberhard Schockenhoff für die „Stimme der Familie“ elf persönliche Fragen, die auf der letzten Heftseite vor dem geistigen Auge des Lesers einen kurzen Eindruck von der Persönlichkeit des Gelehrten und Menschen Schockenhoff boten. In seinen Antworten fiel vor allem auf, wie sehr er die Nähe zu seinen Mitmenschen schätzte. Gelassen und stetig brachte er das immer wieder Ausdruck: Das vollkommene irdische Glück gebe es zwar nicht auf Erden, „aber im Zusammensein mit Freunden kommt man ihm nahe“, schrieb er zum Beispiel. Auf die Erfahrung „verlässlicher Freundschaften“ wolle er nicht verzichten. Was er als Kind immer gewollt habe? „... mit anderen zusammen sein.“ Und Familie, das bedeutete für ihn, „... Entspannung im Zusammensein mit meinen Geschwistern, Nichten und Neffen“. Zugewandtheit und Nähe, menschliche Großzügigkeit, sie müssen ihn ausgezeichnet haben, wie man auch an anderen Stellen lesen kann. Ein „vom Glauben an Gott geprägtes Lebenszeugnis“, nannte es seine Heimatgemeinde an seinem Lebensmittelpunkt in Sölden vor den Toren Freiburgs, wo er über 25 Jahre lebte und immer wieder als Gemeindepfarrer die Gottesdienste feierte.

Am 18. Juli 2020 ist der 67 Jahre alte Professor und Priester in Freiburg i. Br. an den Folgen eines Unfalls unvermutet und tragisch gestorben. Schockenhoff, der lange dem Deutschen Ethikrat angehört hatte, war einer der renommiertesten deutschen Theologen. Mit ihm verliert nicht nur der Katholizismus einen seiner profiliertesten Moraltheologen und Sozialethiker, die gesamte Gesellschaft verliert einen kritischen Mahner und Intellektuellen, der sich in großen kulturpolitischen Debatten immer wieder mit gedanklicher Brillanz zu Wort meldete und Position bezog. Die Theologie war für ihn auch ein Wächteramt für die angemessene Abgrenzung nach rechts und links. Nicht nur der Einzelne, auch das Werden der Gemeinschaft war ihm ein Anliegen. Zu bio- und medizinethischen Fragen machte er sich einen Namen. Innerkirchlich galt sein Engagement einer Aufwertung der Rolle der Frauen in seiner Kirche. Noch im Mai dieses Jahres kritisierte er das Urteil des Bundesverfassungsgerichts zur Sterbehilfe scharf: Es „kommt einer Idealisierung des Freitods nahe“. Dem Gericht bescheinigte er, dass es die Menschenwürde „mit prinzipiell unbeschränkter individueller Selbstbestimmung“ gleichgesetzt und damit seine weltanschauliche Neutralität aufgegeben habe. Damit verwerfe das Oberste Gericht zugleich die „Konkordanzformel“, die dem 2015 vom Parlament beschlossenen Gesetz zur Strafbarkeit der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung zugrunde lag.

Geboren 1953 in Stuttgart studierte Schockenhoff Theologie, zunächst in Tübingen, dann in Rom, wo er 1978 zum Priester geweiht wurde. Er promovierte bei Alfons Auer und war Assistent des späteren Kurienkardinals Walter Kasper in Tübingen. Anfang der 1990er Jahre wurde Schockenhoff als Professor für Moraltheologie nach Regensburg berufen, 1994 wechselte er nach Freiburg. Seit 2001 war Schockenhoff Mitglied des Nationalen Ethikrats, von 2008 bis 2016 des Deutschen Ethikrats, dessen Vizevorsitzender er vier Jahre war. 2016 übernahm er die Präsidentschaft des Katholischen Akademischen Ausländerdienstes (KAAD).



*Eberhard Schockenhoff (1953 – 2020)  
[Foto: Harald Oppitz/KNA]*

Sein Ziel war eine menschenfreundliche Gesellschaft. Zentral war für ihn das individuelle Gewissen – und nicht der moralische Zeigefinger. Innerkirchlich war er ein wichtiger Vermittler und Ansprechpartner. So engagierte er sich für eine Weiterentwicklung der katholischen Sexualmoral, die sich an den verschiedenen Lebenswirklichkeiten orientiert, zeit- und menschengerecht. Auch in den aktuellen Beratungen über die Zukunft von Kirche und Seelsorge, dem Gesprächsprozess Synodaler Weg, beteiligte er sich im Forum „Leben in gelingenden Beziehungen – Liebe leben in Sexualität und Partnerschaft“. Sein Vortrag bei der Frühjahrsvollversammlung der Deutschen Bischofskonferenz in Lingen 2019 ist zur Grundlage für die Arbeit des vorbereitenden Forums zum Synodalen Weg geworden. Auch hier wird er mit seinen gedankenreichen, seinen menschlichen Impulsen fehlen.

Sascha Nicolai

## RECHTSECKE

### KINDERGELD MUSS GEZAHLT WERDEN

Nach einer durch das Steuerumgebungsbekämpfungsgesetz mit Wirkung ab 01. Januar 2018 in das Kindergeldrecht eingefügten Ausschlussfrist (§ 66 Abs. 3 des Einkommensteuergesetzes) wird das Kindergeld rückwirkend nur für die letzten sechs Monate vor Beginn des Monats gezahlt, in dem der Antrag auf Kindergeld eingegangen ist. Die Regelung ist nur auf Anträge anzuwenden, die nach dem 31.12.2017 eingehen. Wie der Bundesfinanzhof (BFH) mit Urteil vom 19.02.2020 III R 66/18 entschieden hat, ist diese Ausschlussfrist bereits bei der Festsetzung des Kindergeldes im Kindergeldbescheid zu berücksichtigen und nicht erst bei der nachfolgenden Auszahlung des festgesetzten Kindergeldes. Setzt die Familienkasse das Kindergeld dagegen über den Sechsmonatszeitraum hinaus fest, muss sie es auch vollständig auszahlen.

### VATERSCHAFTSANFECHTUNGSRECHT DER MUTTER NICHT VERWIRKBAR

Der Bundesgerichtshof hat mit einem Urteil das Recht der Mutter zur Anfechtung der Vaterschaft gestärkt. Weder könne sie auf dieses Recht verzichten noch könne sie es verwirken, entschieden die Richter. Das gelte auch dann, wenn die von einem anderen Mann schwangere Frau durch die Heirat eines Dritten bewusst eine rechtliche Vaterschaft geschaffen habe.

Der 12. Zivilsenat des BGH teilte die Rechtsauffassung der Frau. Er stellte sich damit ausdrücklich hinter die Entscheidung des Gesetzgebers bei Einführung des eigenständigen Anfechtungsrechts der Mutter, dass dieses – mit der Ausnahme von Samenspenden – nicht eingeschränkt oder ausgeschlossen werden kann. Auch bestünden über die Einhaltung der Frist von zwei Jahren hinaus keine weiteren Einschränkungen, insbesondere nicht das Erfordernis des Kindeswohls. Anderes gelte nur, wenn die Mutter als Vertreterin des Kindes anfechte. (BGH, Beschluss vom 18.03.2020 – XII ZB 321/19)

### KINDERGELD SOLL ZUM JAHRESWECHSEL STEIGEN

Das Kindergeld soll zum 1. Januar 2021 um 15 Euro steigen. Einen entsprechenden Gesetzentwurf beschloss die Bundesregierung am 30. Juli 2020 in Berlin. Die Bürger würden damit um 11,8 Milliarden Euro entlastet.

Schon im Koalitionsvertrag von 2018 war eine Anhebung des Kindergelds um 25 Euro vereinbart worden. Nach der Erhöhung um 10 Euro im Juli 2019 sollen nun zum 01. Januar 2021 noch einmal 15 Euro hinzukommen, wenn der Bundestag zustimmt. Damit steigt das Kindergeld für das erste und zweite Kind auf 219 Euro pro Monat, für das dritte Kind auf 225 Euro und ab dem vierten Kind auf 250 Euro. Darüber hinaus soll der Kinderfreibetrag bei der Steuer um mehr als 500 Euro auf 8.388 Euro angehoben werden.

„Was Familien in Deutschland tagtäglich leisten, ist für unsere Gesellschaft von unschätzbarem Wert“, begründete Familienministerin Franziska Giffey (SPD) den Gesetzentwurf. Bundesfinanzminister Olaf Scholz (SPD) betonte, Ziel sei es, Familien und Kinder zu stärken.

Kritik kam von der Opposition. Die Grünen beklagten, dass vor allem Gutverdiener profitierten. „Insbesondere arme Familien haben von den steuerlichen Anpassungen und den Erhöhungen des Kindergelds keinen Cent“, erklärte die stellvertretende Fraktionsvorsitzende Katja Dörner. Sie erneuerte ihre Forderung nach einer Kindergrundsicherung. Zudem sei es gerechter, den Grundfreibetrag stärker anzuheben.

Der Familienbund der Katholiken begrüßte die Reform grundsätzlich. Es gehe bei der Reform aber um eine gerechte Besteuerung und nicht um Familienförderung, so Familienbund-Präsident Ulrich Hoffmann. Mit der Kindergelderhöhung hole der Gesetzgeber jetzt nur nach, was er in der Vergangenheit an Erhöhungen versäumt habe und stelle gerade einmal die Kaufkraft des Jahres 2010 wieder her. Von Geldgeschenken oder einem Geldregen für Familien könne keine Rede sein.

### VIELE ALLEINERZIEHENDE PROFITIEREN NICHT VON STEUERENTLASTUNG

Die von der Bundesregierung im Konjunkturpaket beschlossenen Maßnahmen zur Entlastung von Alleinerziehenden sind nach Ansicht der Grünen sozial ungerecht. Aus einer Antwort der Bundesregierung auf eine Anfrage der Grünen, die „Zeit online“ vorliegt, geht hervor, dass bisher 15 Prozent der Alleinerziehenden nicht von dem für sie vorgesehenen Steuerfreibetrag profitieren, weil sie zu wenig verdienen und keine Steuern zahlen. „Diese 15 Prozent haben auch von der Verdoppelung keinerlei Entlastungswirkung“, sagte die Grünen-Familienpolitikerin Charlotte Schneidewind-Hartnagel.

Bundestag und Bundesrat hatten in ihrem Corona-Konjunkturpaket eine Anhebung des Entlastungsbetrags für Alleinerziehende von 1.908 Euro auf 4.008 Euro in diesem und dem kommenden Jahr beschlossen. Die übrigen Alleinerziehenden würden von der Verdoppelung nur in sehr unterschiedlichem Ausmaß profitieren, argumentieren die Grünen: Während 50 Prozent zwischen 9,45 und 472,41 Euro pro Jahr mehr in der Tasche hätten, würden Spitzenverdiener mit bis zu 945 Euro zusätzlich entlastet. „Es ist nicht gerecht, dass beim steuerlichen Entlastungsbetrag für Alleinerziehende gerade die mit dem niedrigsten Einkommen leer ausgehen und dass Besserverdienende stärker profitieren als Geringverdienende“, kritisiert Schneidewind-Hartnagel.

In einem von der Fraktion beschlossenen Positionspapier schlagen die Grünen deswegen als Alternative eine Steuergutschrift vor, bei der alle Alleinerziehenden die gleiche Summe von ihrer Steuerschuld abziehen könnten. Auf eine Höhe legen die Grünen sich dabei nicht fest, insgesamt solle die Entlastung durch eine Steuergutschrift aber das gleiche Volumen haben wie die nun beschlossenen zusätzlichen Entlastungsmaßnahmen. Allerdings fordern die Grünen, diese Unterstützung dauerhaft einzuführen, nicht nur für zwei Jahre, da Alleinerziehende nicht nur während der Corona-Krise, sondern immer eine höhere finanzielle Belastung trügen und die bisherige Entlastung ohnehin viel zu niedrig gewesen sei.

## LAMBRECHT PLANT REFORM DES FAMILIENRECHTS FÜR MEHRELTERNFAMILIEN

Bundesjustizministerin Christine Lambrecht (SPD) will in den kommenden Monaten eine Reform des Familienrechtes vorlegen, mit der unter anderem die sogenannte Mehrelternfamilie geregelt werden soll. Das geht aus einer Antwort des Ministeriums auf eine parlamentarische Anfrage der FDP-Bundestagsfraktion hervor, die dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (26. Juli 2020) vorliegt. Dort heißt es, für die Reform des Abstammungsrechtes, der elterlichen Sorge und des Umgangsrechtes seien bereits in Arbeitsgruppen umfangreiche Vorarbeiten geleistet worden. Eine gesamte Neustrukturierung des Familienrechtes sei jedoch kurzfristig nicht zu realisieren. Deshalb bereite das Ministerium parallel einen Gesetzentwurf vor, der „Elemente des Sorge- und Umgangsrechts, des Abstammungsrechtes und des Unterhaltsrechtes zum Gegenstand einer Teilreform zusammenfasst“, schreibt das Ministerium.

Die Öffnung der Ehe für gleichgeschlechtliche Paare hat zu Konstellationen geführt, für die es bisher keine befriedigenden Regelungen gibt. Führt beispielsweise die Mutter eine gleichgeschlechtliche Ehe, werden nicht beide Partner rechtliche Eltern. Die Ehefrau muss das Kind erst im Wege einer langwierigen Stiefkind-Adoption annehmen. Da das Gesetz nicht die rechtliche Elternschaft von mehr als zwei Personen erlaubt, darf nicht auch der biologische Vater des Kindes rechtlicher Elternteil sein. In der Folge wird entweder dem Co-Elternteil oder dem genetischen Elternteil die rechtliche Elternstellung verwehrt.

## RÖRIG FORDERT SCHUTZKONZEPT AN SCHULEN GEGEN SEXUELLE GEWALT

Der Missbrauchsbeauftragte der Bundesregierung, Johannes-Wilhelm Rörig, fordert nach den jüngsten Missbrauchsfällen von jedem Bundesland ein schulisches Schutzkonzept gegen sexuelle Gewalt. Jeder zuständige Senator oder Minister wisse, „dass ein schulisches Schutzkonzept gegen sexuelle Gewalt ein zentraler Baustein dafür ist, dass man unter den Mädchen und Jungen Opfer von Missbrauch erkennt“, sagte Rörig dem „Tagesspiegel am Sonntag“ vom 19. Juli 2020. Mit Ausnahme von Mecklenburg-Vorpommern seien in keinem Bundesland Schulen dazu verpflichtet, ein eigenes Schutzkonzept zu entwickeln.

Es sei wichtig, dass eine Schule zu einem „zentralen Schutzort“ gegen sexuelle Gewalt werde, betonte Rörig. Pädagogen seien für betroffene Kinder wichtige Vertrauenspersonen. „Lehrkräfte könnten erkennen, wenn sich ein Kind verändert. Aber dafür brauchen sie eine entsprechende Fortbildung. Ich fände es sehr wichtig, in dem jeweiligen Schulgesetz festzulegen, dass Schulen die notwendige finanzielle und personelle Unterstützung erhalten.“

Zu einem schulischen Schutzkonzept gehört nach den Worten Rörigs auch, „dass allen Schülerinnen und Schülern alters- und entwicklungsangemessene Präventionsworkshops angeboten werden, alle Lehrkräfte zum Thema fortgebildet sind und in allen Schulen interne und externe Beschwerdemöglichkeiten eingerichtet und bekannt gemacht werden“. Der Beauftragte forderte eine gesetzliche Verpflichtung der Schulen, denn ohne gesetzlich garantierte finanzielle und personelle Unterstützung könnten sie dies nicht flächendeckend leisten.

## STUDIE: MEHR ELTERNHILFE NÖTIG

Angesichts von coronabedingten Schließungen von Kitas und Schulen fordern die meisten Eltern laut einer Studie mehr Unterstützung. Bei einem zweiten Lockdown seien Väter bei der Kinderbetreuung zu entlasten und die Notbetreuung zu erweitern. Viele Mütter und Väter verlangen überdies eine zuverlässige Perspektive, wann der Nachwuchs wieder Kita oder Schule besuchen kann. Zu diesem Ergebnis kommt eine am 23. Juni 2020 in Bonn vorgestellte Onlineumfrage der Koordinierungsstelle „Frühe Hilfen Bonn“, an der sich rund 4.300 Teilnehmer beteiligten. Zwar sei die Untersuchung nicht repräsentativ, werfe aber doch ein Schlaglicht auf die Situation von Eltern in der Corona-Krise. Bundesfamilienministerin Franziska Giffey (SPD) warnte unterdessen vor einem neuen kompletten Lockdown von Schulen und Kitas.

## RÜCKBLICK

### DEUTLICH MEHR FAMILIEN BEZIEHEN KINDERZUSCHLAG

Deutlich mehr Menschen beziehen den Kinderzuschlag. Im Juni konnten rund 800.000 Kinder mit dem Kinderzuschlag erreicht werden, wie eine Sprecherin des Ministeriums am 22. Juli 2020 in Berlin mitteilte. Im Januar 2020 waren es 300.000 Kinder, im Mai 600.000 Kinder. Einen Kinderzuschlag erhalten Familien mit geringem Einkommen. Das entsprechende Gesetz war reformiert worden, so dass mehr Familien anspruchsberechtigt sind. Eltern können monatlich bis zu 185 Euro pro Kind zusätzlich zum Kindergeld beziehen.

### DAS ERSTE KIND KOMMT IMMER SPÄTER

Frauen bekommen ihr erstes Kind immer später im Leben. 2019 waren Mütter bei der Erstgeburt im Durchschnitt 30,1 Jahre alt, wie das Statistische Bundesamt am 29. Juli 2020 mitteilte. Zehn Jahre zuvor lag das Durchschnittsalter bei Geburt des ersten Kindes noch bei 28,8 Jahren. Bei der Geburt des zweiten Kindes waren Mütter im Jahr 2019 durchschnittlich 32,2 Jahre und beim dritten Kind 33,2 Jahre alt.

### CORONA VERHAGELT ELTERN DIE STIMMUNG

Ganze drei Punkte hat der Wert, der die Zufriedenheit der Eltern bei der Betreuung ihrer Kinder misst, in der Corona-Krise verloren, berichtet das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung in Berlin (DIW).

Demnach hat die Zufriedenheit mit dem Leben allgemein leicht abgenommen, die Zufriedenheit mit dem Familienleben noch etwas deutlicher. Als besonders negativ wurden aber offenbar die Kita- und Schulschließungen wahrgenommen. Waren 2018 nur 1,6 Prozent der Eltern mit der Kinderbetreuung „überhaupt nicht zufrieden“ (null auf der Skala), so waren es in den vergangenen Wochen 14 Prozent. Und einen Wert unter fünf vergab 2018 nur jeder zehnte Befragte. Jetzt jedoch jeder zweite.

Folgen Sie dem Präsidenten des Familienbundes der Katholiken auf Twitter @praesidentfdk – Ihr direkter Draht zu unseren familien-, sozialpolitischen und kirchlichen Themen!

**Fragen an: Sarah Wiener**  
 Köchin und Stiftungsgründerin

**Was ist für Sie das vollkommene irdische Glück?**

Gut essen, gut geschlafen in der Natur oder in meinen Garten im Warmen, die Zeit zu vertändeln, mit jemand der mir nahesteht und zu wissen: die Welt ist ein schöner Ort.

**Wer hat Sie geprägt?**

Alle meine Erfahrungen sowie alle Menschen, die mir nahe waren.

**Auf welche Erfahrung in Ihrem Leben möchten Sie nicht verzichten?**

Auf die heilenden.

**Als Kind wollte ich immer...**

...in der Wildnis leben.

**Wozu können Sie nicht nein sagen?**

Wenn's sein muss, kann ich immer nein sagen.

**Eine der besten Erfindungen ist ...**

...die Spülmaschine.

**Ihre liebste Bibelstelle?**

Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein. *Johannes 8,7*  
 (Aber nur, weil ich nicht die ganze Bibel kenne.)

**Wie und wo möchten Sie Ihren Lebensabend verbringen?**

Gesund und zufrieden in der Natur.

**Was ist für Sie „zu Hause“?**

Mein Holzhaus in der Uckermark.

**Wenn Sie Bundeskanzlerin wären, was würden Sie als Erstes tun?**

Das Gute befördern, das Schlechte nicht belohnen. Die Individualität stärken. Und in Handwerk, Natur und Bildung investieren und diese Bereiche damit stärken.

**Bitte vervollständigen Sie den Satz:  
 „Familie bedeutet für mich...“**

... Nähe und Schuld. Vertrauen und Ketten.

**Sarah Wiener**

ist Köchin, Autorin und Unternehmerin. Seit 2019 ist sie EU-Abgeordnete der österreichischen Grünen. Ihre Schwerpunkte liegen auf gesunder Ernährung und Landwirtschaft. 2007 gründete sie die Sarah Wiener Stiftung, mit der sie sich für praktische Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen einsetzt.

[www.sarah-wiener-stiftung.de](http://www.sarah-wiener-stiftung.de)



Foto: Sarah Wiener Stiftung