



Gemeinsam kochen macht Spaß: Das finden auch die Damen und Herren im Sigena-Stützpunkt Sündersbühl mit Frauke Dietz-Wellhausen (2. v. re.), die hier gerade Pizzableche belegen.

Foto: Michaela Matzka

Gemeinsam kochen als Prävention

Die städtischen Angebote des Projekts **GESUNDHEIT FÜR ALLE** kommen in Muggenhof, Sündersbühl und Röthenbach gut an. VON MANUELA PRILL

Rudolf Menter hat sich freiwillig zum Abschmecken der Pizzasauce gemeldet. Vor ihm stehen Salz, Pfeffer, Oregano und andere Kräuter. „Ich bin nicht so sicher was Gewürze betrifft und ich will was dazulernen“, sagt er, probiert und greift zum Salzstreuer. Früher, so erzählt der 84-jährige, habe er daheim nie kochen müssen. Doch seit einigen Jahren ist er Witwer und hat sich langsam an die Materie herangetastet. Über Kochbücher, Tipps seiner Töchter und seit einigen Monaten über die Kochgruppe im Sigena-Treff in Sündersbühl.

„Gut, gesund und günstig kochen“ ist das Motto des wöchentlich stattfindenden Kurses, der von Ernährungswissenschaftlerin Frauke Dietz-Wellhausen begleitet wird. Sie achtet auf die Ausgewogenheit der Rezepte, dass diese nicht zu kompliziert, wandelbar und alltagstauglich sind. „Es geht darum zu lernen, dass man sich mit Zutaten, die man zu Hause hat, etwas Gutes kochen kann“, erklärt die Expertin. Sie will zudem zeigen, dass gesunde Ernährung nicht teuer sein muss und setzt auf wenige, aber frische, qualitativ hochwertige Produkte aus der Region oder Bioanbau.

Salat und Pizza stehen heute auf dem Speiseplan, vier Bleche mit Dinkelbrot dürfen unterschiedlich kreativ belegt werden. Beim gemeinsamen Schnippeln kommt man ins Gespräch. „In der Gemeinschaft macht man mal ein Späßle und lacht zusammen“, meint Christa Schumann (71). Auch Monika Neubert (79) schätzt sehr, dass sie hier ihr Interesse fürs Kochen mit Geselligkeit verknüpfen kann.

„Skandal“ angeprangert

Wer niest, dem wünscht man hierzulande „Gesundheit!“. Aber was genau meint man damit? Körperliche Fitness? Vitalität? Seelisches Gleichgewicht? Ein gut gewapnetes Immunsystem? Wohl von jedem etwas, denn Gesundheit ist ein weites Feld. Wer sie als Kommune fördern will, muss auch im Blick haben, wie Menschen in der Stadt leben und was sie krank macht.

Armut macht krank. „Es ist ein großer gesellschaftspolitischer Skandal, dass der Unterschied in der Lebenserwartung zwischen armen und reichen Menschen zehn Jahre beträgt.“ Dieser Satz stammt von Fred-Jürgen Beier, ehemaliger Chef des Nürnberger Gesundheitsamtes. Gut zwei Jahre vor seinem Ruhestand ging im Mai 2017 das Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ an den

Start. Eine auf vier Jahre angelegte Kooperation des Gesundheitsamtes und der AOK Bayern – mit dem Ziel, die gesundheitliche Lebensqualität in vier Nürnberger Vierteln, in denen besonders viele Menschen in schwierigen sozialen Verhältnissen leben, zu verbessern.

Die Wahl fiel auf Gostenhof, Muggenhof und Eberhardshof, St. Leonhard/Schweinau, Langwasser und Röthenbach. Insgesamt sechs Gesundheitskoordinatoren sind vor Ort eingesetzt, um die individuellen Bedarfe zu ermitteln und nachhaltige Strategien und Angebote zur Verbes-

serung der gesundheitlichen Situation zu entwickeln. „Wir docken dabei an bestehende Strukturen in den Vierteln an, bauen Kooperationen mit Einrichtungen vor Ort auf und rücken Gesundheitsthemen verstärkt in den Fokus“, erklärt Katharina Seebaß vom Gesundheitsamt, die das Projekt koordiniert.

Ein Beispiel: Im Westen leben überdurchschnittlich viele Menschen mit Migrationshintergrund. Gemeinsam mit dem Verein „HeHani“ wurde ein Kurs entwickelt, der Frauen abwechselnd in arabischer, türkischer, tamilischer und deut-

scher Sprache Wissen zum Thema Stressabbau im Alltag vermittelt. Heutiges Thema: Ursachen, Symptome und Behandlung von Depressionen.

Das Angebot, das im Quartiersbüro Muggenhof stattfindet, stößt auf große Resonanz. Das Interesse der Migrantinnen an Gesundheitsthemen scheint groß. Dass der Kurs ihnen einen geschützten Rahmen bietet, sei besonders wichtig, so Gesundheitskoordinatorin Tansu Shaw.

Anderes Beispiel: in Langwasser sorgen Armut, Arbeitslosigkeit und familiäre Konflikte dafür, dass zunehmend junge Menschen gesundheit-

lich gefährdet sind. Deshalb wird mit Akteuren aus der Kinder- und Jugendarbeit im Quartier ein runder Tisch zum Bereich „psychosoziale Gesundheit“ vorbereitet. In Zusammenarbeit mit der Arbeiterwohlfahrt und dem Jugendhaus „Container“ fanden bereits Workshops rund um gesunde Ernährung statt, die bei den jungen Stadtbewohnern gut ankamen.

In Röthenbach hat man vor allem Senioren im Blick. Umfragen ergaben, dass diese sich Informations- und Bewegungsangebote wünschen. So wurde mit dem Kulturzentrum und dem Seniorennetzwerk Röthenbach-Eibach die Vortragsreihe „Gesund älter werden“ entwickelt. Den Körper und die grauen Zellen aktiv in Schwung bringen, können Senioren jeden Dienstag bei Katharina Fixel im Russisch-Deutschen Kulturzentrum.

Wie früher am Schulhof

Die Tanzpädagogin legt Shakira auf und dann geht es los: auf der Stelle marschieren, Knie beugen, Arme strecken, flott im Takt, aber doch so, dass alle gut mitkommen. Dann wird es komplizierter: Die älteren Damen sollen paarweise zusammengehen und sich gegenseitig mit den Handflächen abklatschen. So wie früher auf dem Schulhof. Erst links, dann rechts, dann über Kreuz. „Was zum Synapsen eindehren“, sagt Fixel.

Dass neben dem Körper auch das Gehirn zum Joggen gebracht wird, ist Teil des Konzepts. „Es gibt Statistiken, die zeigen, dass Tänzer weniger von Krankheiten wie Alzheimer betroffen sind. Ich bin überzeugt, dass Tanzen große Auswirkungen auf das Gehirn hat und präventiv wirken kann“, erklärt die Trainerin. Deshalb setzt sie in diesem Kurs bewusst vereinfachte Elemente ein, die Konzentration und Koordination gleichermaßen fördern und fördern. Das Angebot findet großen Zuspruch im Viertel. Sicher auch deshalb, weil es durch die Förderung innerhalb des Projektes „Gesundheit für alle im Stadtteil“ kostenlos ist.

„Ich komme sehr gerne, wir lernen jedes Mal etwas Neues“, erzählt eine 70-jährige Teilnehmerin. Sie verrät, dass sie die Übungen auch zu Hause mache. Eine andere sagt, dass es ihr daheim eher schwerfalle, Sport zu treiben. Deshalb sei sie sehr froh über den Kurs. „Man wird ja älter und muss was tun. Ich liebe Musik und hier macht es viel Spaß.“ Im Januar, wenn der Kurs fortgeführt wird, wollen beide auf jeden Fall wieder mitmachen. (siehe Info-Kasten)



Im Quartiersbüro in Muggenhof gibt es Gesundheitsvorträge auch in anderen Sprachen, wie hier auf Arabisch.

Foto: Manuela Prill



Erst links, dann rechts, dann über Kreuz: Beim Bewegungsangebot „Gesund, aktiv und fit bleiben“ in Röthenbach trainieren die Besucherinnen auch die Koordination.

Foto: Stefan Hoppel

INFOS ZUM PROJEKT

Kurse ab Januar

Die Kurse werden voraussichtlich ab Januar 2020 weitergeführt. Die Termine und weitere Gesundheitsangebote des Projektes sind auf den Internetseiten des Gesundheitsamtes zu finden. Kontakt: www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/gf_stadtteil.html

Folgende Gesundheitskoordinatorinnen sind für diese Stadtteile zuständig: Muggenhof/Eberhardshof Tansu Shaw [Tel.: 0171/5 37 36 48], Gostenhof Janina Barth [Tel.: 0171/ 5 38 3118], St. Leonhard/Schweinau Daniel Dravenau [Tel.: 0171/3 32 23 91] und Janina Barth [Tel.: 0171/5 38 3118], Langwasser Elke Barthel-Kraus [Tel.: 0171/5 40 8319] und Sarah Henrich [Tel.: 01 60/91 40 26 44], Röthenbach Sarah Henrich [Tel.: 01 60/91 40 26 44] mpr