



KLARO-Text



Schuljahr 2021/2022

30 Jahre Klasse2000 – über 1,9 Millionen Kinder erreicht

Seit 1991 hat sich Deutschlands größtes Gesundheitsprogramm für die Grundschule laufend weiterentwickelt, wurde wissenschaftlich überprüft und mit der Hilfe vieler Förderer immer weiter verbreitet.

Als Dr. Pál Bölcskei, Chefarzt der Lungenheilkunde am Klinikum Nürnberg, 1991 das Programm Klasse2000 „erfand“, rechnete niemand mit dieser Erfolgsgeschichte. Inzwischen haben über 1,9 Millionen Kinder KLARO kennengelernt und erforschen mit ihm, was sie tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Dank zahlreicher Paten, engagierter Lehrkräfte und Klasse2000-Gesundheitsförder:innen sowie vieler Kooperationspartner konnte Klasse2000 sich stark verbreiten und wurde 2020/21 bundesweit in 15,5 % aller Grundschulklassen mit über 475.000 Kindern durchgeführt. Damit erfüllt es ein zentrales Kriterium erfolgreicher Prävention: Ein wirksames Programm soll möglichst viele Kinder erreichen, so dass eine gesellschaftliche Wirkung erzielt wird.



soll möglichst viele Kinder erreichen, so dass eine gesellschaftliche Wirkung erzielt wird.

Fortsetzung auf Seite 4



Neue Wege in der Corona-Krise

Die vergangenen Monate haben immer wieder gezeigt, wie wichtig Gesundheitsförderung und Prävention auch und gerade in der Pandemie sind. Die Themen von Klasse2000 – Sich Bewegen, gesund essen und trinken, Entspannen, Probleme und Konflikte lösen – tragen dazu bei, Krisen besser zu überstehen. Mehrere Studien weisen darauf hin, dass die

„klassischen“ Risikofaktoren wie Bewegungsmangel und Übergewicht den schweren Verlauf einer Covid19-Erkrankung wahrscheinlicher machen – auch das ist ein gewichtiges Argument für die frühe Gesundheitsförderung. Deshalb hat es uns sehr gefreut, dass im Schuljahr 2020/21 3.824 Schulen mit 21.671 Klassen bei Klasse2000 mitgemacht haben. Das ist im Vergleich zum Vorjahr ein Rückgang etwa um 5%, womit wir angesichts der schwierigen Situation in den Schulen sehr zufrieden sind.

Trotz geschlossener Schulen war es unser Ziel, die Kinder so gut wie möglich zu erreichen.

Dafür wurden Konzepte für Klasse2000-Kurzstunden entwickelt, die auch unter Hygienebedingungen und in geteilten Klassen funktionieren. Auf der Basis der Kinderseite www.klaro-labor.de

wurde eine Online-Version entwickelt, mit der die Kinder sich die Themen im Distanzunterricht selbstständig erarbeiten konnten. Oft konnten die Gesundheitsförder:innen über den Online-Unterricht im Kontakt mit den Kindern bleiben (S. 6).

Von allen beteiligten Gesundheitsförder:innen, Lehrkräften und Eltern waren also viel Flexibilität, Engagement und Entgegenkommen gefordert – deshalb bedanken wir uns bei Ihnen allen ganz herzlich, dass Sie die Kinder in dieser schwierigen Zeit nicht allein gelassen haben. Und natürlich freuen wir uns auch sehr, dass über 5.000 Paten sich weiterhin für die Kindergesundheit engagiert und den Kindern die Teilnahme am Programm ermöglicht haben.

Für das neue Schuljahr hoffen wir auf möglichst viel Normalität, Präsenz und persönliche Begegnungen – wir werden auch weiterhin alles tun, um möglichst viele Kinder zu erreichen.

WAS ELTERN DAS LEBEN LEICHTER MACHT

Das vergangene Schuljahr hat Kindern, Eltern und Lehrkräften viel abverlangt und sie nicht nur an ihre Grenzen, sondern oft auch darüber hinaus gebracht. Deshalb berichten wir in diesem KLARO-Text darüber, was Eltern das Leben leichter macht und gleichzeitig gut für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Kinder ist.

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- Die wichtigsten Informationen und ein Expertinnen-Interview zu der Frage: **Erleichtert der neue Nutri-Score Eltern und Kindern das gesunde Essen?** ▶ S. 2 und 3
- **Die drei einfachsten KLARO-Gesundheits-Tipps**, die im Alltag ohne Aufwand umsetzbar sind ▶ S. 4
- Die **Kinder-Eltern-Medienseite** mit Tipps und einer Anregung, gemeinsam ins Gespräch zu kommen ▶ S. 5

Der Nutri-Score – eine Unterstützung für die gesunde (Kinder-)Ernährung?



Seit November 2020 zu sehen:
der Nutri-Score

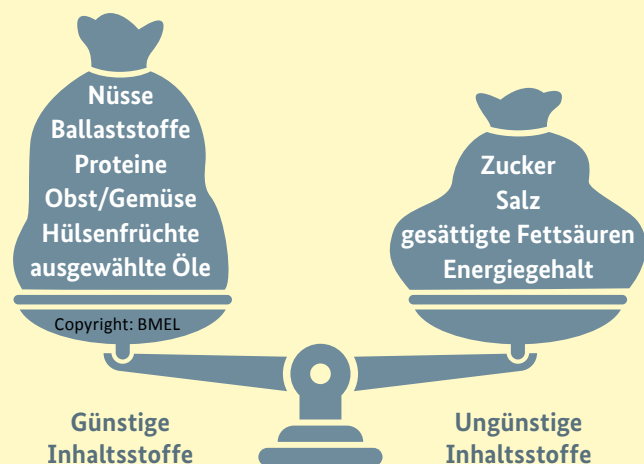
Seit November 2020 gibt es in Deutschland ein neues Kennzeichen auf Lebensmitteln, den Nutri-Score. Er zeigt auf den ersten Blick, ob ein Lebensmittel einen eher guten oder weniger guten Nährwert hat. Im Corona-Jahr 2020 wurde diese Neuigkeit wenig wahrgenommen. Deshalb haben wir die Fakten zusammengestellt und eine Expertin dazu befragt, ob der Nutri-Score Eltern dabei helfen kann, sich und ihre Kinder gesünder zu ernähren.

Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score sortiert Lebensmittel nach ihrer Nährwertqualität auf einer fünfstufigen Skala. Sie reicht von „A“ auf dunkelgrünem Grund (günstige Wahl) über ein gelb unterlegtes „C“ bis hin zu einem rot unterlegten „E“ (weniger günstige Wahl). Die Orientierung an den Farben der Ampel ist leicht verständlich und bietet eine schnelle Orientierung.

Für die Einordnung werden der Kaloriengehalt sowie günstige und ungünstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet. Das Gesamtergebnis sieht man dann anhand der Farbe bzw. des Buchstabens.

Diese Inhaltsstoffe fließen in die Berechnung des Nutri-Score ein:



Der Nutri-Score bezieht sich immer auf 100 g oder 100 ml – nicht auf Portionsgrößen. Das erleichtert den direkten Vergleich.

Kann man jetzt alle Lebensmittel miteinander vergleichen?

Mit dem Nutri-Score kann man Lebensmittel innerhalb einer Kategorie miteinander vergleichen, z. B. Fertigpizza A mit Fertigpizza B. Möglich ist auch der Vergleich von ähnlichen Produkten derselben Kategorie, z. B. von Schoko- und Fruchtemüsli – nicht vergleichen kann man das Müsli hingegen mit der Pizza. Wenn man sich also für eine Art von Lebensmitteln entschieden hat, zeigt der Nutri-Score, welches Produkt innerhalb dieser Kategorie den günstigeren Nährwert hat.

Warum haben nicht alle Lebensmittel im Supermarkt diese Kennzeichnung?

Den Nutri-Score können diejenigen Lebensmittel tragen, die auch eine Nährwerttabelle haben – das sind die detaillierten und kleingedruckten Angaben, die meist auf der Rückseite der Verpackung stehen. Ein Apfel kann also keinen Nutri-Score tragen, weil es dafür auch keine Nährwerttabelle gibt.

Die Kennzeichnung mit dem Nutri-Score ist freiwillig, Unternehmen sind nicht dazu verpflichtet. Wenn ein Unternehmen sich dafür entscheidet, den Nutri-Score auf einer seiner Marken anzubringen, müssen nach einer Übergangsfrist (i.d.R. 2 Jahre) alle Produkte dieser Marke gekennzeichnet werden. Es ist dann also nicht möglich, nur „dunkelgrüne Produkte“ auszuzeichnen und die anderen nicht. Bis März 2021 hatten sich 159 Unternehmen mit 308 Marken für den Nutri-Score registriert (Stand: 26.3.2021).

Wobei der Nutri-Score hilft und

Wobei hilft der Nutri-Score? Und ersetzt er die gesunde Essen lernen? Dazu befragten wir

» KT: Können Eltern sich jetzt mit dem Nutri-Score das Leben leichter machen? Kann man daran z. B. sehen, ob ein Lebensmittel gesund ist?

Dr. Büning-Fesel: Ganz so einfach ist es nicht. Ein einzelnes Lebensmittel ist nie gesund oder ungesund, sondern es kommt immer auf den gesamten Speiseplan und auf die verzehrten Mengen an. Eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Lebensweise heißt: Ich esse reichlich pflanzlich, mäßig tierisch, trinke keine gesüßten Getränke und esse wenig Fertigprodukte – in diese Richtung gehen alle Ernährungsempfehlungen.

» KT: Was leistet dann der Nutri-Score?

Dr. Büning-Fesel: Er gibt eine schnelle Orientierung über den Nährwert eines Lebensmittels, indem er vor allem die Nährwerttabelle mit den verpflichtenden Angaben auf der Rückseite der Packung übersetzt in eine leicht verständliche Darstellung auf der Vorderseite. Das erleichtert das Vergleichen, nimmt uns aber das Nachdenken nicht ab. Der Nutri-Score hilft, innerhalb einer Kategorie von Lebensmitteln zu bewerten: Wenn ich mich also entscheide, Tiefkühlpizza für die Familie zu kaufen, kann ich am Nutri-Score sehen, welche Pizza im Vergleich zu den anderen einen günstigeren Nährwert hat. Das kann man mit Kindern auch spielerisch machen und sagen: „Ihr könnt euch eine Packung Frühstückscerealien aussuchen, aber bitte eine A oder B bzw. B oder C.“ So kann man die Kinder beim Einkaufen mit einbeziehen und ein Spiel

daraus machen, indem sie gezielt nach dem grünen A suchen.

» KT: Ist es sinnvoll, sich jetzt nur noch an der grünen Bewertung zu orientieren?

Büning-Fesel: Nein, denn anders als z. B. die Lebensmittelpyramide macht der Nutri-Score grundsätzlich keine Aussagen darüber, welche Lebensmittelkategorien wir als Basis einer ausgewogenen Ernährung primär verzehren sollen und welche Produktgruppen eher in Maßen. Daher bleibt die Lebensmittelpyramide nach wie vor eine gute und wichtige Orientierungshilfe, auf der vor allem viele frische Lebensmittel abgebildet sind. Wenn möglich, sollte man frische Produkte essen oder verarbeitete Produkte mit frischen ergänzen. Aber es gibt auch hier Ausnahmen, nämlich bei Tiefkühlgemüse. Das ist sehr schonend zubereitet, und wenn z. B. der Spinat schon ein paar Tage im Kühlschrank lag, hat der Tiefkühlspinat demgegenüber bessere Nährwerte.

» KT: Wie ist das mit Lebensmitteln, die man nur in kleinen Mengen essen soll, z. B. Schokolade oder Erdnussflips? Können die überhaupt eine dunkelgrüne Kennzeichnung bekommen?

Dr. Büning-Fesel: Nein. Bei Schokolade, selbst bei Bitterschokolade, dürfte es schwierig sein, in den grünen



warum er uns das Nachdenken nicht abnimmt

Lebensmittelpyramide, mit der die Klasse2000-Kinder in der Schule etwas über Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung.

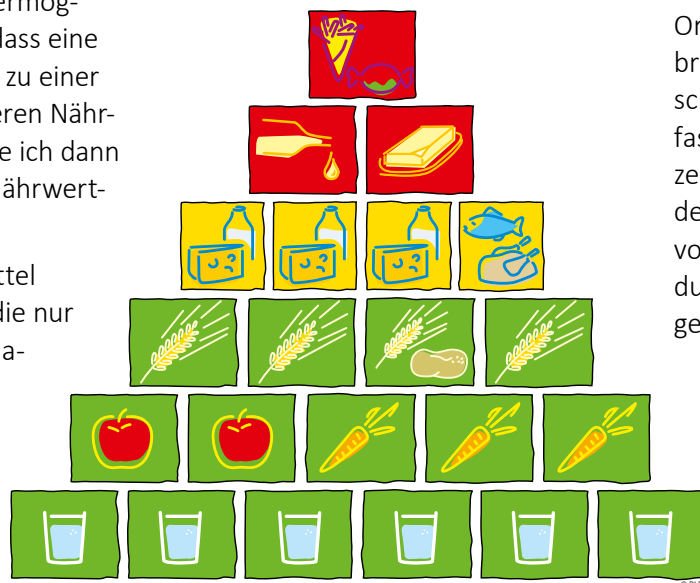
Bereich zu kommen, weil sie einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Kalorien hat. Entscheidend beim Nutri-Score ist, dass er Verbrauchern den Vergleich innerhalb einer Kategorie von Lebensmitteln ermöglicht. Es wird also erkennbar, dass eine Bitterschokolade im Vergleich zu einer Milkschokolade den günstigeren Nährwert aufweist. Hierfür brauche ich dann nicht mehr die Angaben der Nährwerttabelle zu vergleichen.

Aber das sind ja die Lebensmittel aus der Spitze der Pyramide, die nur 10 % des Energiegehalts ausmachen sollten. Wenn ich grundsätzlich ausgewogen esse und mich an der Lebensmittelpyramide orientiere, dann ist ein Stück Schokolade kein Problem und kann genussvoll gegessen werden. Da muss ich nicht auch noch nach einer Schokolade mit grünem A Ausschau halten, die es sowieso nicht gibt. Besser ist es dann, in kleinen Mengen bewusst zu genießen und vielleicht zur Bitterschokolade zu greifen, die weniger Zucker enthält als Milkschokolade.

» KT: Was kann man zu Getränken sagen, v. a. in Bezug auf Kinder? Und stimmt es, dass viele Light-Limonaden eine bessere Bewertung haben als Apfelsaft?

Dr. Büning-Fesel: Ja, das kann sein, denn Apfelsaft enthält viel Zucker. Unsere Empfehlung lautet: Wasser. Beim Trinken geht es ums Durstlöschen, und das muss nicht mit Kalorienaufnahme verbunden sein. Bei den Getränken trägt nur Wasser ein grünes A, und es ist auf jeden Fall das beste Getränk. Man kann natürlich bei einer Limonade den Zucker durch Süßstoff ersetzen. Der Gehalt an Süßstoff wird bei der Berechnung des Nutri-Score nicht bewertet, so dass man auf diesem Weg ggf. eine günstigere Bewertungskategorie erreichen kann. Aber selbst wenn eine Limo light dann ein grünes B hat, ist sie

noch lange kein gutes Getränk im Sinne einer gesunden Ernährungsweise, denn ich habe trotzdem noch den Süßgeschmack.



So setzt sich eine ausgewogene Ernährung zusammen – mit Klasse2000 lernen Kinder in der 2. Klasse die Lebensmittelpyramide kennen.

» KT: Was ist problematisch an den Süßstoffen – sie haben doch keine Kalorien?

Dr. Büning-Fesel: Das Problem ist der Süßgeschmack, an den man sich gewöhnt. Wenn ich Schritt für Schritt immer süßere Produkte esse, möchte ich davon immer mehr. Aber wenn ich versuche, das Süße immer weiter runterzufahren, gewöhne ich mich auch daran und brauche das Süße irgendwann nicht mehr. Es ist inzwischen sehr gut belegt, dass gesüßte Getränke einen Einfluss auf die Entwicklung von Übergewicht haben. Wenn man Kinder von vornherein an Wasser und ungesüßten Tee gewöhnt und die Limonade eine Ausnahme ist, z. B. beim Restaurantbesuch, dann gewöhnen sich ihre Geschmacksnerven nicht daran. Wenn ich sehr viel Zucker esse und dann überschwenke auf Süßstoff-Produkte, komme ich von diesem Wunsch nach Süßgeschmack nicht los und habe den auch für andere Produkte. Es geht vielmehr darum, die Reiz-

schwelle für Süß zu senken, und dabei helfen Süßstoffe nicht.

» KT: Wie lautet Ihr bisheriges Fazit zum Nutri-Score?

Dr. Büning-Fesel: Grundsätzlich ist die Orientierungshilfe positiv, und die Verbraucherzentralen haben das ja auch schon lange gefordert. Eine schnell erfassbare und leicht verständliche Kennzeichnung wie der Nutri-Score hilft bei der Orientierung und dem Vergleich von Produkten der gleichen Produktgruppe und kann so zu einer ausgewogeneren Ernährung beitragen.

» KT: Weiß man schon, ob der Nutri-Score etwas bewirkt? Werden jetzt bevorzugt günstigere Produkte gekauft?

Dr. Büning-Fesel: Modellstudien aus Frankreich deuten darauf hin, dass Verbraucher mit dem Nutri-Score eine günstigere Produktauswahl treffen, die dabei helfen kann, die Gesamtaufnahme an Kalorien zu verringern. Spannender sind aber die Veränderungen, die der Nutri-Score bei den Unternehmen auslöst. Die Hersteller bekommen dadurch einen zusätzlichen Anreiz, ernährungsphysiologisch günstigere Produkte herzustellen. Damit Produkte eine bessere Bewertung erreichen, können Kalorien, Zucker, Salz



Dr. Margareta Büning-Fesel

und gesättigte Fettsäuren reduziert werden zugunsten von günstigeren Nährstoffen wie Obst, Gemüse, Nüssen, Ballaststoffen oder Proteinen. Letztlich ist der Nutri-Score ein Anreiz dafür, Fertigprodukte in ihrer Zusammensetzung zu verbessern. Viele Unternehmen haben angekündigt, den Nutri-Score zu verwenden, einige tun es bereits. Das Interesse der Unternehmen ist groß – ein gutes Signal, das darauf hindeutet, dass hier eine gewisse Dynamik vorherrscht. Lebensmittelhersteller sehen das gestiegene Bewusstsein und die Offenheit der Verbraucher für eine gesunde Ernährung, und sie erkennen, dass sie mit dem Nutri-Score positiv darstellen können, was sie für die Gesundheit ihrer Kund:innen tun.

KEIN NUTRI-SCORE AUF DEM PRODUKT Diese App hilft!

Mit der kostenlosen App **Open Food Facts** kann man den Barcode von Lebensmitteln einscannen. Die App berechnet dann den Nutri-Score auch für solche Produkte, die ihn (noch) gar nicht tragen. Um Kinder beim Einkaufen einzubeziehen, kann man sie mit dem Handy und der App nach günstigen Produkten suchen lassen.





Eltern 2021

Gute Vorsätze werden oft nicht umgesetzt, weil im Alltag die Zeit dafür fehlt. Wir stellen deshalb Tipps aus unserem Programm vor, die die Gesundheit von Kindern fördern und Eltern das Leben erleichtern.



1. Wasser ist das beste Getränk

Es ist immer in guter Qualität aus dem Wasserhahn verfügbar und – wie Ihr Kind schon in der 1. Klasse gelernt hat – der beste Durstlöcher: Wasser! Wer Wasser trinkt, nimmt keinen Zucker zu sich und tut damit etwas Gutes für seine Gesundheit. Tipp: Im KLARO-Labor, beim Wasserspender auf dem Pausenhof finden Sie Ideen, um Wasser aufzupeppen.

Wasser ist der beste Durstlöcher.



Mit dem Atemtrainer hat Ihr Kind die einfachste Entspannung der Welt geübt, das tiefe Ausatmen.

2. Die KLARO-Atmung gegen Stress

Tiefes Ausatmen ist die einfachste Entspannungsmethode der Welt – das hat Ihr Kind schon in der 1. Klasse mit KLARO gelernt. So können Sie bei Stress, Ärger und Ängsten für Entlastung sorgen: „Setze dich bequem auf einen Stuhl, lehne dich an und lege die Arme locker auf die Beine. Du kannst dich auch am Boden auf den Rücken legen. Wenn du möchtest, schließe die Augen. Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Jetzt atme langsam tief durch die Nase ein, bis dein Bauch ganz dick ist. Halte die Luft kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus, bis die ganze Luft draußen ist. Nach einer kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein. Wiederhole das zweimal – oder auch öfter – öffne die Augen wieder, recke und strecke Dich.“

Tipp:
Im KLARO-Labor der 1. Klasse kann man diese Übung auch zusammen mit KLARO machen.

Hinter Schaukel und Trampolin verstecken sich die KLARO-Bewegungspausen.

3. Das bringt schnell in Schwung!

Kinder bewegen sich gerne – und für ihre gesunde Entwicklung brauchen sie möglichst viel Bewegung. Auch bei Langeweile oder schlechter Stimmung hilft Bewegung immer. Unter www.klaro-labor.de finden Ihre Kinder (und natürlich auch Sie!) die beliebten KLARO-Bewegungspausen. Hier kann man aus vielen Übungen aus den Bereichen Aufwärmen, Power und Entspannen eine Auswahl treffen und dann gleich loslegen. Nach 5 Minuten fühlt man sich gleich schon viel besser – probieren Sie es aus.

Die Zugangsdaten für das KLARO-Labor finden Sie vorne auf dem Schülerheft Ihres Kindes.



Fortsetzung von Seite 1

Der Gründer

„Nur wenn wir unseren Körper kennen und wissen, wie wunderbar er aufgebaut ist und funktioniert, können wir ihn auch schützen“ – diese Einsicht stand für Univ.-Doz. Dr. med. Pál Bölcskei, Chefarzt der Lungenheilkunde am Klinikum Nürnberg, am Beginn der „Erfindung“ von Klasse2000. In seinem Klinikalltag begegnete er täglich schwer erkrankten Patienten, die sich selbst Vorwürfe machten, dass sie geraucht hatten. Das motivierte ihn, gemeinsam mit Experten aus Medizin und Pädagogik ein Unterrichtsprogramm für Kinder zu entwickeln. Sein Ziel war es, dass

Kinder frühzeitig, vor ihrem ersten Kontakt mit Alkohol oder Tabak, ihren Körper kennenlernen, ihn schätzen und gut auf sich selbst aufpassen.

Der Zeitpunkt für die Entwicklung und Verbreitung eines Gesundheitsprogramms für Grundschulkinder war günstig. Das Thema «Gesundheitsförderung» war in den 80er Jahren durch die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO in das öffentliche Bewusstsein gelangt. Zunehmend setzte sich die Erkenntnis durch, dass die beste Prävention die Förderung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen ist, denn diese ver-

setzen die Menschen in die Lage, die Herausforderungen des Alltags „gesund“ zu bewältigen. „Mehr Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ lautete das Motto einer WHO-Kampagne. So erhielt auch das Grundschulprogramm aus Nürnberg seinen Namen: Klasse2000.

Dr. Bölcskei hat die enge Verbindung zu den Lions Clubs aufgebaut, mit Charme und Enthusiasmus gewann er Verbündete für seine Vision. Viele Jahre hat er sich als Ideengeber, Multiplikator, Fundraiser und im Vorstand für Klasse2000 engagiert und war bis zu seinem Tod im September 2020 Ehrenvorsitzender des Vereins.

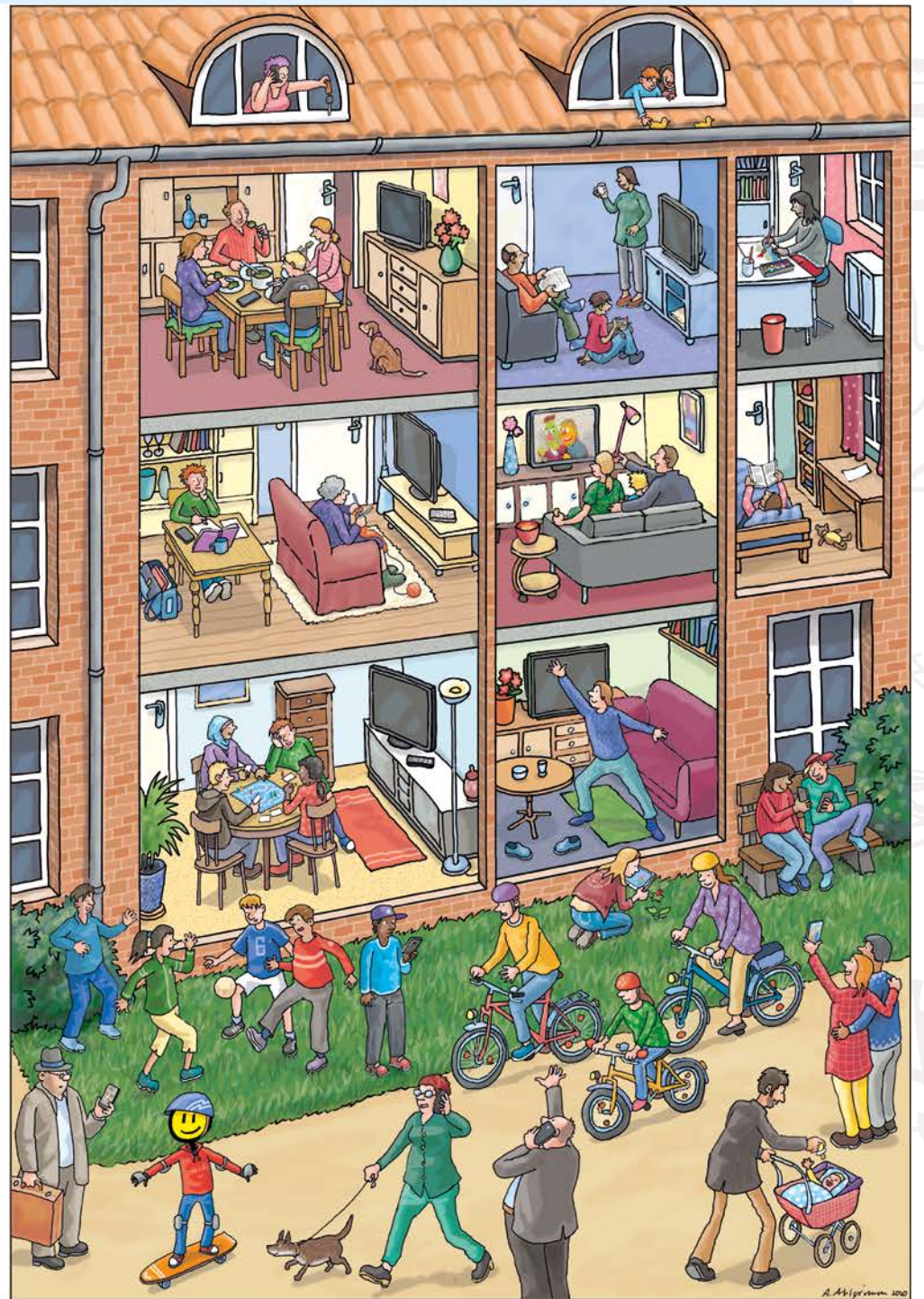


2002 erhielt Dr. Bölcskei (links) das Bundesverdienstkreuz.





Was findest du besser? Überleg es für dich selbst oder sprich mit deinen Eltern darüber.



Auch unsere Seite **www.klaro-labor.de** wurde von der fragFINN-Redaktion geprüft und erhielt den Gecheckt-Button. „Aus pädagogischer Sicht handelt es sich um wirklich toll gemachte Inhalte – sehr kindgerechte, ansprechende, informative und interaktive Umsetzung. Auf jeden Fall haben die teilnehmenden Klassen einen großen Mehrwert davon“, begründet fragFINN-Medienpädagogin Melanie Endler die Auszeichnung.

Um Eltern zu unterstützen, hat die Bundespsychotherapeutenkammer viele Informationen und Tipps zusammengestellt, die eine gute Orientierung geben:



www.elternratgeber-internet.de



Weitersagen:

Gesundheitsförder:innen gesucht!

Klasse2000 sucht laufend neue Gesundheitsförder:innen! Sie begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit und erforschen mit ihnen, was sie tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Wir bereiten Sie in kostenlosen Schulungen darauf vor und stellen Sie mit Unterrichtsvorschlägen und Materialien aus. Voraussetzungen für die Honorartätigkeit sind eine Qualifikation im Bereich Gesundheit oder Pädagogik und Erfahrung in der Arbeit mit Kindern.



Weitere Informationen:
www.klasse2000.de

„Stopp! Mir geht's nicht gut.“ – KLAROs Zauberformel für ungute Gefühle

Eine Online-Gesundheitsförderungs-Stunde in der 3. Klasse

„Was kann ich tun bei Angst und Wut?“ – Mit dieser Forschungsfrage kommen KLARO und Klasse2000-Gesundheitsförderin Marina Angladagis zum zweiten Mal ins digitale Klassenzimmer der 3. Klasse der Schallenbergsschule in Deufringen. „Gerade im Moment sind solche Themen besonders wichtig für die Kinder“, betont die Klassenlehrerin Frau Wipf. „Die Kinder haben ja viel weniger soziale Kontakte, und das Verhalten in der Gruppe kann man zu Hause nur bedingt üben. Und die Kinder freuen sich so, wenn Frau Angladagis bei uns im virtuellen Klassenzimmer ist.“

„Habt ihr denn heute schon viel gearbeitet und braucht vielleicht erst mal eine Pause?“, möchte Frau Angladagis wissen. „Pausenspaß – Pausenspaß!“, schallt es ihr entgegen. Dass die Kinder die Bewegungspausen schon so gut kennen, kann Frau Wipf leicht aufklären: „Das mache ich immer wieder mit den Kindern, wenn ich merke, dass sie gar nicht mehr sitzen können. Mit dem KLARO-Labor geht das wirklich super.“ Als sie ihren Bildschirm mit den Kindern teilt, geht es los, und man sieht, wie die Kinder zu Hause auf der Stelle rennen, sich im Kreis drehen und strecken. Anschließend geht es gemeinsam in das Klassenzimmer der 3. Klasse im KLARO-Labor. Mit Klick auf das Whiteboard öffnet sich eine Bilder Geschichte mit

einer Situation, die leicht zu Streit führen kann: Lukas wirft im Vorbeigehen die Büchertasche von Max herunter. Was passiert als Nächstes – wird Max sauer und schreit Lukas an? Frau Angladagis geht mit den Kindern verschiedene Möglichkeiten durch und erklärt anhand der Online-Übungen KLAROs Zauberformel, die die Kinder bei Wut und Angst anwenden können: Stopp – Nachdenken – Handeln. Zum Schluss rappen alle gemeinsam vor ihren Bildschirmen KLAROs Zauberformel, damit sie sich noch besser einprägt.

Zum Abschluss möchte KLARO von den Kindern wissen, was ihnen am besten gefallen hat.

„Ich fand die Stunde heute voll cool, weil ich öfter in Streit gerate. Jetzt weiß ich, wie ich damit umgehen kann.“

„Ich fand's gut, dass wir Tipps gelernt haben. Weil, wenn man sich nicht beruhigt, kann's auch schlimm ausgehen.“



KLARO GEHT ONLINE

Für die Zeit der Schulschließungen hat Klasse2000 auf Basis des KLARO-Labors eine Online-Version entwickelt, die ab November 2020 genutzt werden konnte. Besonders gespannt waren wir, ob die Online-Version auch mit den Erstklässlern umsetzbar ist. Dazu haben wir Evelyn Braun von der Tulla-Schule in Bühl nach ihren Erfahrungen gefragt.

» **KLARO-Text (KT): Wie haben Sie die Online-Version in Ihrer 1. Klasse genutzt?**

Wir waren sehr froh über dieses Angebot, das sich sehr gut umsetzen ließ. Gemeinsam mit einer Referendarin aus der Parallelklasse habe ich die Online-Version vorbereitet. Dazu haben wir uns das KLARO-Labor genau angeschaut und uns durch alles durchgeklickt, was dort angeboten wird. Den Lernstoff haben wir dann auf 2 ½ Wochen aufgeteilt und den Kindern den Forscherbrief von KLARO mit der genauen Arbeitsanleitung gegeben. Passend zum Thema haben wir zusätzlich noch einen Film über Milchprodukte eingestellt – d.h., je nachdem, was die Klasse braucht, kann

man das Material auch flexibel einsetzen. Die Eltern haben wir informiert, was wir vorhaben, und sie gebeten, ihre Kinder dabei im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu unterstützen.

» **KT: Wie sind die Kinder damit zurechtgekommen?**

Alle Kinder kamen damit klar. In einer Videokonferenz haben wir erklärt, wie es funktioniert, einen Link zum Erklärungsvideo verschickt und die einzelnen Aufgaben dann über ein Padlet verlinkt. Die Kinder haben sich sehr intuitiv im KLARO-Labor orientiert, und je jünger sie sind, desto offener sind sie für alles Neue. Schwierig war es für Kinder, denen zu Hause nur ein Handy als

Endgerät zur Verfügung steht – das ist ein Problem des gesamten Online-Lernens, nicht nur des KLARO-Labors.

» **KT: Haben die Kinder etwas dabei gelernt und wie hat es ihnen gefallen?**

Bei den Kindern, die in der Notbetreuung der Schule waren, konnte ich direkt sehen, dass alles klappte und die Kinder es super fanden. Da habe ich z. B. gesehen, dass sie die KLARO-Atmung üben oder die Bewegungsübungen des Abenteuerpfads machen. Ein Kind hat die KLARO-Atmung in der Videokonferenz vorgestellt, andere haben sich gesunde Pausenbrote zusammengestellt. Als wir



Im Klassenzimmer finden die Kinder alles, was sie aus den Stunden mit KLARO kennen, und können ihr Wissen vertiefen.

nach 2 ½ Wochen die Arbeitshefte der Kinder eingesammelt haben, hatten sie fast alles bearbeitet. Eine Mutter hat uns zurückgemeldet, das KLARO-Labor sei so interessant gewesen, dass sie ihr Kind immer wieder dazu anhalten musste, sich auch mit Deutsch und Mathe zu beschäftigen. Wir waren sehr glücklich mit der Online-Version.



HERZLICHEN DANK AN ALLE PATEN!

5.044 Paten haben im vergangenen Schuljahr den Kindern die Teilnahme an Klasse2000 ermöglicht. Bei ihnen allen bedanken wir uns ganz herzlich dafür, dass sie sich auch und gerade in diesem besonderen Schuljahr für die Kindergesundheit engagiert haben.

Klasse2000 mit dem „Duisburger Beispiel“ ausgezeichnet

30 Duisburger Grundschulen arbeiten seit 20 Jahren mit Klasse2000. Aus diesem Anlass verlieh die Krankenkasse Novitas BKK im Duisburger Rathaus im Oktober 2020 die Auszeichnung „Duisburger Beispiel“ an Klasse2000. Damit werden alljährlich Menschen und Organisationen geehrt, die sich um die Gesundheit verdient machen.

Schulleiterin Natalie Heinrichsmeyer betonte besonders, dass die Kinder viele Klasse2000-Themen in ihre Familien hineintragen, z. B. die regelmäßigen

Bewegungspausen und das Essen von Obst und Gemüse. „Wenn man merkt, dass Prävention wirkt, ist das eine tolle Sache“ – so begründete Vorstandsvorsitzender Frank Brüggemann das Engagement der Novitas BKK. Die Krankenkasse fördert Klasse2000 seit vielen Jahren und übernahm allein im Schuljahr 2020/21 über 800 Patenschaften.



Preisübergabe im Duisburger Rathaus, v.l. Natalie Heinrichsmeyer (Schulleiterin Grundschule Wrangelstraße), Bürgermeister Manfred Osenger, Dr. Caroline Bentgens (Klasse2000), Frank Brüggemann (Vorstandsvorsitzender Novitas BKK).

Eine Million Euro für die Gesundheit von Mannheimer Grundschulkindern

In keiner anderen deutschen Großstadt ist Klasse2000 so weit verbreitet wie in Mannheim. Allein im Schuljahr 2020/21 beteiligten sich dort 30 Schulen mit 296 Klassen, und inzwischen wurde schon über eine Million Euro dafür aufgebracht. Seit 2003 haben sich die Mannheimer

Lions Clubs dafür engagiert und viele weitere Förderer und Partner gewonnen, u.a. die Stadt Mannheim. Peter Marysko, Klasse2000-Beauftragter der Mannheimer Lions, nahm diesen Meilenstein des bürgerschaftlichen und kommunalen Engagements zum Anlass, sich

bei allen Beteiligten zu bedanken: „Ein afrikanisches Sprichwort sagt, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind aufzuziehen. In Mannheim beteiligt sich die ganze Stadt daran, unsere Kinder beim gesunden Aufwachsen zu unterstützen.“



Freuen sich über den Meilenstein: Hartwig Weik (Staatl. Schulamt Mannheim), Oberbürgermeister Dr. Peter Kurz, Marlott Wowerath (Klasse2000), Gesundheitsbürgermeister Dirk Grunert, Peter Marysko (Lions Mannheim)



Meißen in 1.000 Teilen

Diese wunderbare Aussicht auf den Meißener Burgberg und den Dom hat der Lions Club Meißen als Motiv für ein 1.000-teiliges Puzzle genommen. Davon ließ der Club 1.000 Exemplare produzieren und verkaufte sie zugunsten von Klasse2000. So konnte er in einer Zeit Einnahmen erzielen, in der einerseits viele beliebte Aktionen der Lions Clubs, wie z. B. Benefizkonzerte oder Entenrennen, nicht durchführbar waren und andererseits viele Menschen das Puzzeln für sich (wieder-)entdeckt haben.

Unsere größten Förderer



Lions Clubs in
Deutschland



Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung



AOK Bayern –
Die Gesundheitskasse



BBBank Stiftung



AOK Baden-Württemberg



Novitas BKK



AOK – Die Gesundheits-
kasse in Hessen



AOK – Die Gesundheits-
kasse für Niedersachsen



Mondelez International
Foundation



pronova BKK



AOK NordWest –
Die Gesundheitskasse

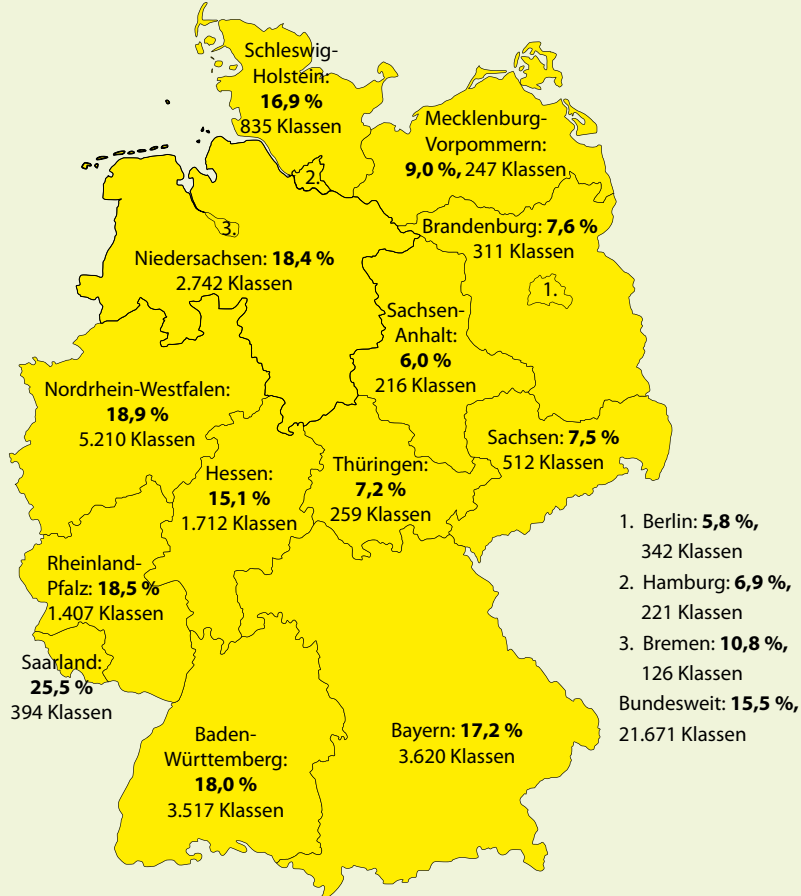


Mobil
Krankenkasse

Klasse2000 in den Bundesländern

Prozentuale Beteiligung aller Schulklassen an Klasse2000 in den einzelnen Bundesländern im Schuljahr 2020/21

Stand: 30.06.2021



Klasse2000 in Zahlen

Erreichte Kinder seit 1991:	über 1,9 Millionen
Vertreten in:	allen Bundesländern
Kinder im Schuljahr 2020/21:	477.705
Teilnehmende Schulen:	3.824
Teilnehmende Klassen:	21.671
Gesundheitsförderer:	1.570
Paten:	5.044
Patenschaftsbetrag:	220 €

Neue Schirmherrin:

Drogenbeauftragte Daniela Ludwig

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, ist seit Juli 2020 Schirmherrin der Jugendprogramme der deutschen Lions, Kindergarten plus, Klasse2000, Lions Quest und Jugendaustausch.

Im Schuljahr 20/21 übernahm Frau Ludwig die Klasse2000-Patenschaft für die Klasse 1a der Grundschule Rosenheim-Aising und hat dafür viele gute Gründe: „Klasse2000 ist wissenschaftlich überprüft und erreicht jährlich fast eine halbe Million Kinder. Es hilft ihnen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und hat während der Pandemie ein ansprechendes Online-Angebot entwickelt. Das ist großartig, und ich unterstütze das Projekt aus voller Überzeugung!“



Stadt Dortmund ausgezeichnet für die kommunale Gesamtstrategie Suchtprävention

Seit 30 Jahren ist Suchtprävention ein wichtiges Thema in der Stadt Dortmund, die zahlreiche suchtpreventive Angebote so aufeinander abstimmt, dass sie erfolgreich zusammenwirken. Klasse2000 ist seit 2014 ein fester Bestandteil dieses Angebots:

Der Stadtrat hat beschlossen, das Programm von 2019–22 flächendeckend an Grund- und Förderschulen in benachteiligten Quartieren zu finanzieren. Für die feste kommunalpolitische Verankerung der Suchtprävention wurde die Stadt Dortmund im September 2020 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ausgezeichnet.

Preisverleihung an die Stadt Dortmund durch Prof. Dr. Heidrun Thaiss (BZgA)



KURZINFO

Klasse2000®
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grundschulen. Es begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse und hat folgende Themen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen können

Klasse2000 arbeitet mit einem positiven Ansatz: Spielerisch erfahren die Kinder, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Als Sympathiefigur führt KLARO die Kinder durch den Unterricht.

Das Programm umfasst ca. 15 Unterrichtseinheiten pro Jahrgangsstufe, die die Lehrkräfte sowie speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer umsetzen.

Finanziert wird Klasse2000 durch Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220 € pro Klasse und Schuljahr).

Als Paten engagieren sich z. B. Eltern, Firmen, Krankenkassen und Service Clubs. Wichtigste Partner sind die Lions Clubs in Deutschland.

