

BROSCHÜRE ZUR

14.

GESUNDHEITS- KONFERENZ

in Berlin Marzahn-Hellersdorf
am 27. Oktober 2022



Kochen mit geretteten
Lebensmitteln >



< Catering auf der
Dachterrasse



Am 27. Oktober 2022 trafen sich Bürgerinnen und Bürger sowie Akteurinnen und Akteure aus Berlin Marzahn-Hellersdorf zur 14. Gesundheitskonferenz im Freizeitforum Marzahn.

Als Austauschmöglichkeit rund um das Thema Ernährung bildet die Konferenz einen ersten Auftakt zur Entwicklung einer bezirklichen Ernährungsstrategie. Die Eröffnungsansprache wurde von Nicole Bienge (Bezirksstadträtin der Abteilung Jugend und Gesundheit) gehalten, in der sie die Bedeutung des Querschnittsthemas Ernährung für viele Bereiche von sozialer Teilhabe über Umwelt- und Klimaschutz bis hin zur Wirtschaft und Stadtentwicklung hervorhob. Unterschiedliche Akteurinnen und Akteure stellten ihre Angebote, Einrichtungen und Projekte sowie strategische Vorhaben im Bezirk und auf Landesebene vor.

In der Mittagspause wurden die Teilnehmenden mit einem nachhaltigen Catering auf der Dachterrasse des Freizeitforums Marzahn verköstigt. Dazu kochte Catrin Bechimer (Mitbegründerin des Vereins "Restlos glücklich") eine schmackhafte Suppe aus "geretteten" Lebensmitteln.

Unter gerettete Lebensmittel fallen all jene, die vom Handel bereits für den Verkauf aussortiert sind, qualitativ jedoch noch gut zu genießen sind. Parallel bot der regionale Caterer Lokal "Jawoll" leckeres vegetarisches und veganes Fingerfood an. Erfrischungen gab es an der Wasserbar des Vereins "a tip: tap".

Wer sich ausgewogen ernährt und ausreichend bewegt, fördert nachhaltig seine Gesundheit. Gemäß dieses Grundsatzes, sorgte die Bewegungsnetzwerkerin Yvonne Blankenforth (Fit und Fun Marzahn e. V.) für das nötige Maß an Bewegung zwischen den Vorträgen des Vormittags.

Am Nachmittag kam es in drei spannenden Workshops zum Austausch unter den Teilnehmenden rund um das Thema Ernährung. Alle Erkenntnisse des Tages wurden in Form von sogenannten Graphic Recordings von Dr. Franziska Schwarz festgehalten. Moderiert wurde die Konferenz von Wolfgang Porsche. Den Abschluss der Konferenz bildete das Tanzteam „Tanzende Zähne“ des PSV Olympia Berlin e. V. mit ihrer Darbietung.

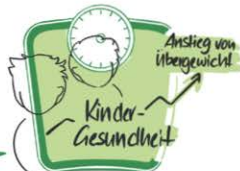
Gesunde Ernährung - Was tut sich in Berlin? Vorstellung der Berliner Ernährungsstrategie

David Meuresch



Ernährung ist mehr als nur Essen, Ernährung betrifft

LANDWIRTSCHAFT
Preis
HANDEL persönliche Präferenzen
NACHHALTIGKEIT
Verfügbarkeit
ARTENVIELFALT Information



Auch in einem Land wie Deutschland existiert Ernährungsarmut, die aktuellen Krisen zugen das.



Auf den Anfang kommt es an

Sabine Lesch-Kaiser

Die ersten 1000 Tage haben prägende Effekte auf die Gesundheit des Kindes.

1000 T.A.G.E



der soziale Status und die Dauer des Stillens korrelieren

Fachkompetenz und Beratung erfolgt oft durch den Arzt, Schwarm, Pfleger & Hebammen

WIR BRAUCHEN eine Still-Freundliche Infrastruktur

- Still-Beratung
- Still-Vorbereitungskurse
- öffentliche Still-Räume
- bessere Aufklärung
- mehr Hebammen
- Vernetzung ermöglichen



Wir leben nicht um zu Essen, wir Essen, um zu leben. Sokrates





Beitrag „Berliner Ernährungsstrategie“

David Meuresch (Senatsverwaltung für
Umwelt, Mobilität, Verbraucher- & Klimaschutz)

Durch die Berliner Ernährungsstrategie soll zukunftsfähige, nachhaltige und regionale Ernährung in und um Berlin vermehrt umgesetzt werden. Die Berliner Ernährungspolitik soll sich hin zu mehr Regionalität, Nachhaltigkeit, Fairness und mit einem stärkeren Fokus auf gesundheitsfördernde Kost für alle, unabhängig vom Geldbeutel, entwickeln. Bürgerinnen und Bürger in den jeweiligen Bezirken und Kiezen sollen aktiv eingebunden werden. Dazu haben sich eine Vielzahl von Projektpartnerinnen und Projektpartnern zusammengetan.

Weitere Informationen:

 → www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/




Beitrag „Auf den Anfang kommt es an.“

Sabine Lesch-Kaiser (SOS Familienzentrum,
Stillberaterin)

Stillen ist die natürlichste Ernährung eines Kindes und unterstützt das gesunde Aufwachsen von Kindern sowie die Bindung zwischen Mutter und Kind. Wenn das Stillen Schwierigkeiten mit sich bringt, kann eine Stillberatung unterstützend wirken. Sabine Lesch-Kaiser ist Familienbegleiterin und Stillberaterin in Marzahn-Hellersdorf und bietet diverse Unterstützung rund um das Thema Stillen und den Familienalltag in unterschiedlichen Bereichen. Darüber hinaus setzt sie sich für die aktive Vernetzung von Akteur:innen im Bezirk ein.

Weitere Informationen:

 → www.sos-kinderdorf.de/familienzentrum-berlin/angebote/familientreffpunkt
→ www.familien-und-leben.de/index.html

Alle Hebammen sind aufgrund ihrer Ausbildung zur Beratung rund um das Thema Stillen befähigt. Darüber hinaus haben einzelne Hebammen eine Zusatzqualifikation als Stillberaterinnen. Eine Auflistung unterschiedlicher Hebammen im Bezirk findet sich unter anderem auch im Familienwegweiser:  → www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/service/wegweiser/

Auswirkungen von Fehl- und Mangelernährung auf die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

Julia Kästner

Unter- und Mangelernährung differenziert sich in Mängeln an Vitaminen, Spurenelementen und/oder der Zufuhr von Kalorien

Insbesondere durch die Pandemie steigt der Anteil adipöser Kinder + psychischer Störungen wie Essstörungen

Überernährung im Sinne von Adipositas durch zu hohe Kalorienzufuhr und mangelnde Bewegung

Migrationshintergrund ist deutsche Ernährungsbewertung

Sozio-ökonomischer Status

Zu hoher Medienkonsum = wenig Bewegung

'overzogenes Fehlverhalten'

falsches Rollenbild via Social media

vegane Ernährungstrends

Mangel in der Eisenversorgung & Vit B12 → Wachstum

Es bedarf einer guten Anamnese und unbedingt bei der Therapie die Einbeziehung des Sozialen Umfelds.

enormer Faktor: kultureller Hintergrund!

- verzögerte Entwicklung
- schlechtere Wundheilung
- verminderte kognitive Leistung
- Hautveränderungen
- vermehrte Knochenbrüche
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautveränderungen
- Atemnot
- frühere Pubertät / Hormonstörungen
- Fettstoffwechselstörungen

Klimaschutz auf dem Teller - nachhaltig und regional

Dr. Britta Schautz

Verarbeitung je mehr desto 'schlechter'!

hoch verarbeitete Lebensmittel, auch schlechte Bilanz, besserfrisch & unverarbeitet

Abfall/ Reste

MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ESSEN

10 x höher als für pflanz. Lebensmittel

tierische Lebensmittel haben allgemein eine schlechte CO₂ Bilanz

- Füllf/Haltung
- Fläche
- umweltschädliche Nutzung

Bio bevorzugen? **JA!**

DE + EU

regional

regional & saisonal → wenn dann nur zusammen, dem regionale Tonalität im Körper bringt nichts

Ein Saisonkalender hilft bei der Klimabewussten Wahl

sparsam einkaufen

Verpackungsmüll vermeiden

Einkaufen mit dem Rad!

KEINE LEBENSMITTEL IN DEN MÜLL WERFEN!

besserer Umgang mit Lebensmitteln

Milch & Milch! Mandel & Reis: hoher Wasserverbrauch → besser Hafer



Beitrag „Fehl- und Mangelernährung im Kindes- und Jugendalter“

Julia Kästner (Polivital)

Fehl- und Mangelernährung spielt bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren zunehmend eine Rolle. Die immensen Folgen einer mangelhaften Ernährung prägen lebenslang. Polivital ist ein Zentrum für Ernährung und Gesundheit in Marzahn-Hellersdorf, welches seit 15 Jahren Bürgerinnen und Bürger im Bezirk berät und betreut. Es vereint Ernährungsberatung und -therapie, Bewegung und Verhaltenstherapie in einem umfassenden und ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Die Beratung erfolgt nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen.

Weitere Informationen:

 → www.polivital.de



Beitrag „Klimaschutz auf den Teller – nachhaltig und regional“

Dr. Britta Schautz (Verbraucherzentrale Berlin)

Klimaschutz kann auch durch eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln betrieben werden. Dazu wurden von Frau Dr. Britta Schautz von der Verbraucherzentrale Berlin Hinweise für eine achtsame Auswahl von Lebensmitteln gegeben und der Zusammenhang zur eigenen CO²-Bilanz erklärt. Insbesondere die Wahl unverarbeiteter, unverpackter und saisonaler Lebensmittel wurde betont.

Weitere Informationen:

 → www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel

Vorstellung des Projekts „Essbare Schule / Vernetzte Ernährungsbildung“

Katrine Cremer

Wie macht man Schule essbar?
Was ist im Bereich



1. Aufbau eines Gartens
2. Ernährungsbildung
3. Netzwerkaufbau - Betriedung aus der Region
4. selber kochen leigere Küche

WOW EFFEKT

1. aus Sportplatz wird Garten



3. jede 7. Klasse muss erstmal in den Garten



digitales kochen → abholen der Lebensmittel, zu Hause nach Video kochen

sehr sehr beliebt



Anbieter aus der Region waren bereit
↳ Leider an Finanzierung gescheitert

2. Vernetzte Ernährungsbildung

Cities Changing Diabetes - Was tut sich in der Welt und was tut sich hier? Unterzeichnung Kooperationsvereinbarung CCD

Torsten Kunze, Pia Vornholt, Antonia Suarez und Nicole Tepper, Nicole Bienghe

mehr als 700 Mio. Diabeteserkrankte werden bis 2045 erwartet

die Mehrheit der Erkrankten wird in Städten zu finden sein

daher der Titel: Ansatzpunkt sonst von Ort



Zusammenarbeit mit Patienten und Organisationen → und Städten fördern um Risikofaktoren zu manövrieren

Vorstellung **BEWEGUNGS NETZWERK** eine Plattform
Marzahn - Hellersdorf



Bewegungsaltern als Teilbereich mit Kartenfunktion um Angebote zu suchen, Suchmaschine für Bewegung

Die Plattform ist offen für weitere Angebote und bietet die Möglichkeit Eigens einzustellen



Beitrag „Essbare Schule – Vernetzte Ernährungsbildung“ an der Casper-David-Friedrich Oberschule

Katrine Cremer

Die „Essbare Schule“ ist ein Modellprojekt für ganzheitliche Ernährungsstrategien an Schulen, das praktische und theoretische Bildungsangebote zum Thema ausgewogene, gesunde und nachhaltige Ernährung in den Unterricht und Schulalltag integriert. Das Projekt „Vernetzte Ernährungsbildung – von der Grundschule bis zur Hochschule“ ergänzt das Ganze um den Austausch von Schulen untereinander in Form von Workshops, Informationsveranstaltungen etc.

Weitere Informationen:

-  → www.cdf-oberschule.de/essbare-schule-2
- www.edicitnet.com/de/essbare-schule-hellersdorf/



Beitrag „Cities Changing Diabetes – Was tut sich in der Welt und was tut sich hier?“

Torsten Kunze & Pia Vornholt

(Novo Nordisk Pharma GmbH)

„Bewegungsnetzwerk & Bewegungsatlas“

Antonia Suárez & Nicole Tepper (DSPN GmbH & Co. KG)

Das dänische Pharmaunternehmen Novo Nordisk Pharma GmbH engagiert sich seit 2014 mit dem globalen Präventions-Partnerschafts-Programm (Cities Changing Diabetes CCD), um den steigenden Diabetes-Zahlen, vor allem in Großstädten, entgegenzuwirken. Seit 2020 ist Marzahn-Hellersdorf als erster deutscher Standort Teil der Kampagne.

Durch CCD werden regionale Präventionsprogramme gefördert und initiiert. Eins davon ist das Bewegungsnetzwerk Marzahn-Hellersdorf, welches den Ausbau von Netzwerken sowie die Qualifizierung von Akteurinnen und Akteuren im Bezirk fördert. Der dazugehörige Bewegungsatlas bietet leichten Zugang zu gesundheitsfördernden Bewegungs- und Ernährungsangeboten und Veranstaltungen. Ergänzt wird das Angebot durch eine Informations- und Beratungshotline: 030-56497032 (Mo - Fr 09:00 - 13:00 Uhr).

Weitere Informationen:

-  → www.citieschangingdiabetes.com
- www.bewegungsnetzwerk-mahe.berlin
- www.bewegungsatlas.berlin

Was haben wir, um Fehlernährung (im Kindesalter) zu begegnen - Ressourcen und Ansatzmöglichkeiten

Was haben wir und was braucht es noch



Nachhaltige Ernährung im Kiez - gemeinsam lernen und erleben



Nachhaltige Ernährung hat unglaublich viele Aspekte



Ernährung aus Sicht Jugendlicher - sie zeigen Rollenspiele, diskutieren Sie mit!





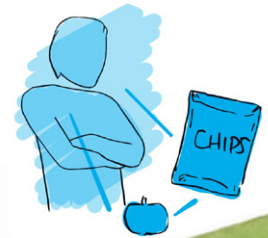
Workshops

Im Rahmen von drei Workshops konnten sich die Teilnehmenden zu Themen rund um schmackhafte und nachhaltige Ernährung sowie dem Einfluss von Ernährung und Auswirkungen mangelhafter Ernährung austauschen. Dabei wurden erste Hinweise für die Entwicklung einer bezirklichen Ernährungsstrategie sichtbar.

Im ersten Workshop wurde vorgestellt, welche Rolle eine ausgewogene Ernährung in den ersten 1000 Tagen spielt. Moderiert wurde der Workshop von Jana Lepczyk (BA MH FS Frühe Hilfen) und Carola Tauber (BA MH FS Familienförderung). Es wurde deutlich, dass in Marzahn-Hellersdorf bereits eine Vielzahl an Angeboten zu diesem Thema vorhanden ist, es jedoch an mangelnder Netzwerkarbeit, barrierefreier Ansprache sowie an Beziehungsarbeit zu der Zielgruppe mangelt. Dabei wurde auch die Idee von „Anfangsglück“ vorgestellt, einem Interventionsprogramm zur Förderung der Ernährungskompetenz in Kleinstkindsettings, welches in Kooperation zwischen DSPN und der Plattform für Ernährung und Bewegung gefördert durch den PKV-Verband entwickelt wird.

Im zweiten Workshop wurden mit Frau Dr. Britta Schautz (Verbraucherzentrale Berlin) Ideen entwickelt, wie nachhaltige Ernährung im Kiez gelebt werden kann. Dabei wurden bereits bestehende Projekte, wie z. B. Schulgärten, als besonders wertvoll bewertet. Allgemein wurde betont, dass die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und deren Herkunft und Entstehungsweisen in gemeinschaftlicher Arbeit einen hohen Mehrwert für alle Beteiligten bringt.

Im dritten Workshop stellten Jugendliche ihre Gedanken zum Thema Ernährung vor und bildeten somit Grundlage zum Diskutieren. Angeleitet wurde das Ganze von Per Traasdahl (Caiju e. V.). In mehreren Rollenspielen zeigten die Jugendlichen, welche Einflüsse auf sie einwirken und was sie im Alltag zum Thema Ernährung beschäftigt.



Weitere teilnehmende Akteur:innen (Stände)

Name

Verena Laubenbacher & Anna Joosten

Vivian Kammholz

Yvonne Blankenforth

Anne Thilow, Huong Ly Duong & Sabine Bösch

Stefanie Hennig

Antonia Suárez & Nicole Tepper

Torsten Kunze

a tip: tap e. V.

Organisation/Anmerkungen

Sarah Wiener Stiftung

Marktschwärmer

Fit und Fun Marzahn

Brückenprojekt

AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Bewegungsnetzwerk

Novo Nordisk CCD
(Novo Nordisk Pharma GmbH)

Wasserbar (a tip: tap e. V.)



Für weitere Informationen oder Anregungen zum Thema wenden Sie sich an:

Katharina Tümmler
Tel.: 030 90293 3855

E-Mail: katharina.tuemmler@ba-mh.berlin.de

Impressum



DSPN GmbH & Co. KG

Borkener Straße 66
48653 Coesfeld
www.dspnetz.de

Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin

OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination des öffentlichen Gesundheitsdienstes (QPK)
Janusz-Korczak-Str. 32
12627 Berlin

Bildnachweis



1. Auflage, Dez. 2022

