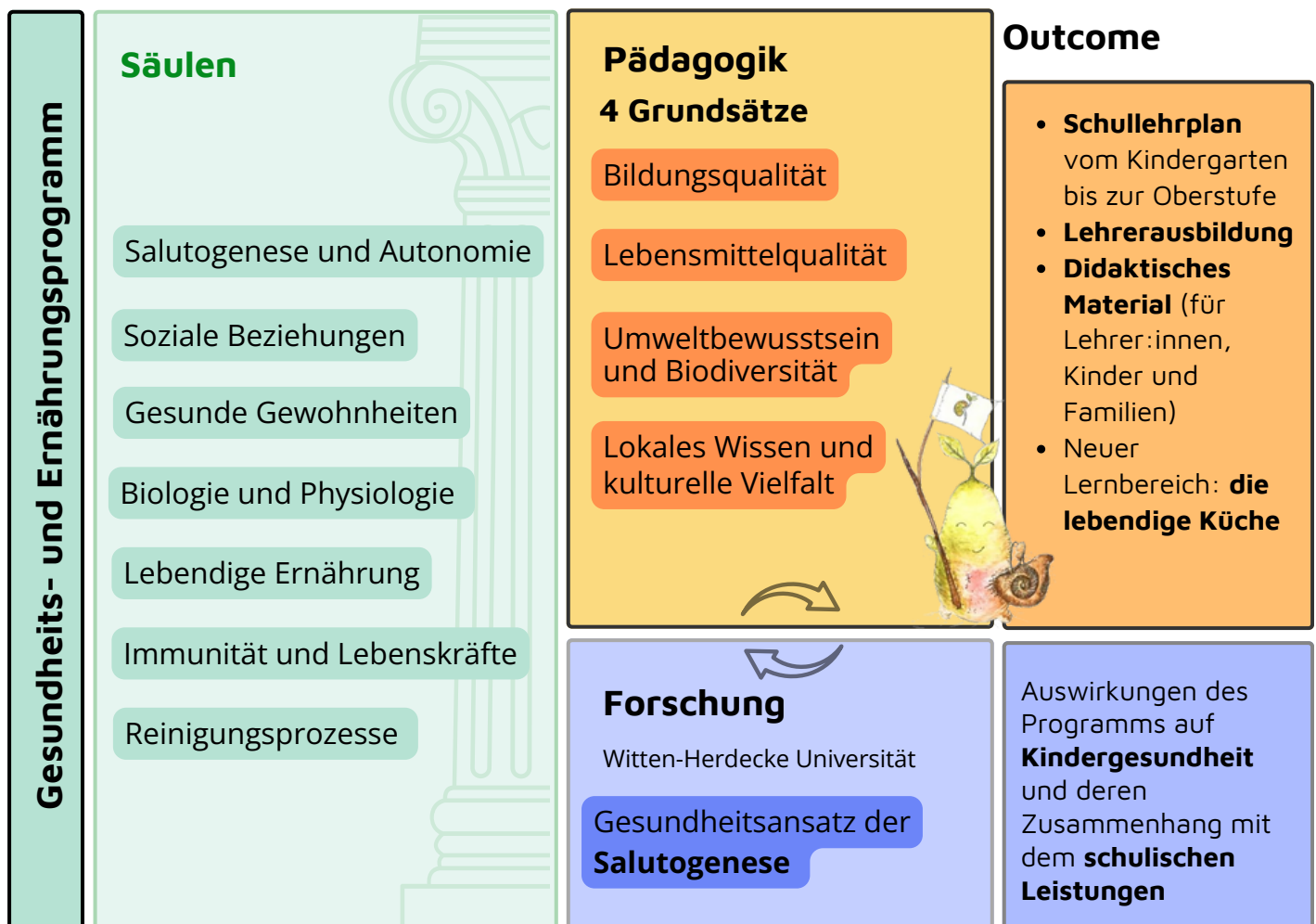


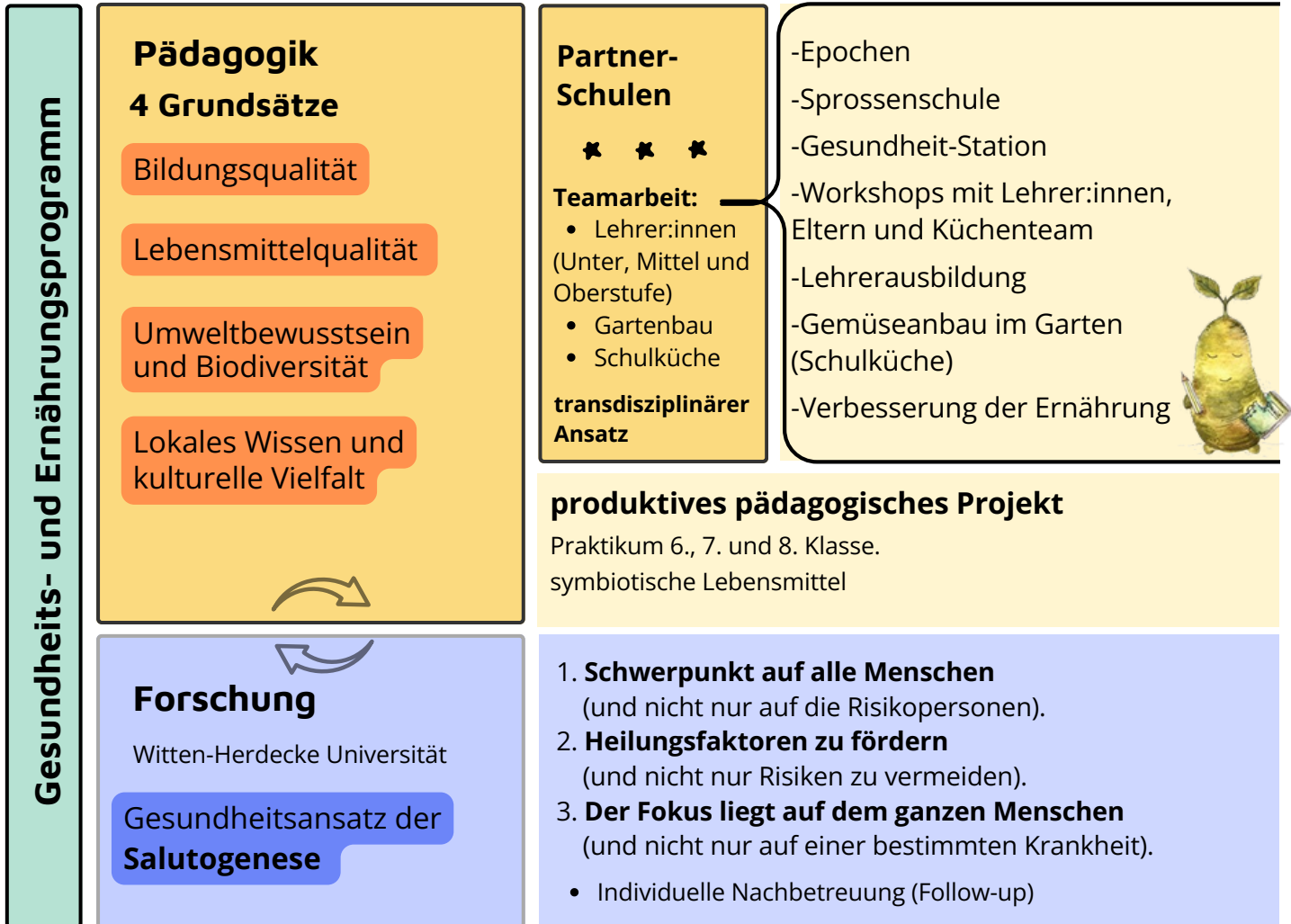
Bericht 7. 2024

Ziele und Aktionen des Gesundheits- und Ernährungsprogramms

Im Laufe der Aktionen des **Gesundheits- und Ernährungsprogramms** können wir unsere Hauptziele verfeinern und die **Säulen** identifizieren, die dieses Programm fördern. In der folgenden Tabelle werden diese Säulen und zwei klare Aktionsbereiche definiert: Pädagogik und Forschung, die eindeutig miteinander verflochten sind.



In jedem Bereich, sowohl in der Pädagogik als auch in der Forschung, haben wir grundlegende Aspekte und Aktionen für die Umsetzung der Aktivitäten definiert. Die **Teamarbeit** mit den **Lehrer:innen** ist eine progressive Aufgabe, die Teil eines **wesentlichen sozialen Prozesses innerhalb der Schule** ist, den wir von Anfang an entwickelt haben. Das **produktive pädagogische Projekt** ist eine für das nächste Schuljahr geplante Aktion und bezieht sich auf konkrete Maßnahmen zur **Verbesserung des Frühstücks** durch die aktive **Beteiligung der Schüler/innen**. Im Bereich der Forschung wurde der **Salutogenese-Ansatz** durch die Zusammenarbeit mit Prof. Dr. David Martin und Dr. Silke Schwarz weiterentwickelt. Eine aktivere Zusammenarbeit mit dem Tessin Zentrum ist geplant.



WAS IST SCHON GESCHEHEN?

3. Klasse - Gesundheitstation

ganzjährige Aktivität. Förderung gesunder Gewohnheiten, Peer-to-Peer-Lernen, unabhängiges Lernen, Autonomie.

Die Gesundheitstation besteht aus einem kleinen, leicht zu transportierenden Wagen, der die notwendigen Elemente für die Keimung der Samen enthält.

Zwei Kinder werden aus der Klasse ausgewählt, um mit ihnen während der Woche das Keimtraining zu beginnen. Diese beiden Kinder geben dann ihr Wissen und ihre Erfahrungen an zwei andere Kinder in der Klasse weiter, um einen gegenseitigen Lernprozess zu fördern. Auf diese Weise hat jedes Kind in der Klasse die Möglichkeit, ein Experte auf diesem Gebiet zu werden. Die produzierten Sprossen werden beim Klassenfrühstück geteilt, und die Kinder machen auch Sprossen für andere Klassen in der Schule.



Was ist in deiner Frühstücksbbox? (ganzjährige Aktivität, einen Freitag im Monat von 9 bis 9.40 Uhr)

Der Vorschlag besteht darin, den Inhalt des Frühstücks für den Tag zu zeichnen und aufzuschreiben. Wir frühstücken gemeinsam mit den Kindern und machen eine rhythmische Aktivität.

Überstunden (ganzjährige Aktivität nach der Ackerbau Epoche, freitags von 10 bis 10.45 Uhr).

Wir arbeiten in kleinen Gruppen, um mehr über Gesundheit und Ernährung auf Erfahrungsbasis zu erfahren. Jede Kleingruppe hat eine oder zwei Lebensmittelgruppen ausgewählt, die sie interessieren: Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Milchprodukte, Hefe, Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte, Süßstoffe. Der Vorschlag lautet, ein oder mehrere Rezepte auszuarbeiten, in denen wir eine Hauptzutat erkennen können. Wir werden uns mit dieser Zutat näher befassen und uns fragen, woher sie kommt, wo und wie sie produziert wird, zu welcher Jahreszeit wir sie finden, welchen Weg dieses Lebensmittel zurücklegt, bevor es auf unseren Tisch kommt, welche Vorteile es für unsere Gesundheit hat, welche Rezepte wir ausarbeiten können, usw.

Rezepte | Ergebnis der Arbeit mit der dritten Klasse



*hier klicken,
um die Datei
herunterzuladen*



Veranstaltung

16. März 2024

Fermentierten Lebensmitteln in der Schule



Seminar über fermentierte Getränke

Treffen mit Kindern und Eltern der 3. Klasse der Freien Waldorfschule Bonn

Vorstellung unseres neuen Geschichtenbuchs: **Die Abenteuer der drei kleinen Bohnen**. Dieses Buch war ein Geschenk für die Kinder der dritten Klasse nach drei Jahren langfristiger Arbeit im Rahmen des Gesundheits- und Ernährungsprogramms.



Videozusammenfassung unserer Arbeit mit der dritten Klasse



hier klicken, um das Video anzusehen

Im Seminar, nach dem Treffen mit den Kindern, wurden Erfahrungen über Rohmilch und Rohmilchprodukte im Zusammenhang mit Asthma und Allergien ausgetauscht und darüber, wie sich fermentierte Produkte, Bakterien und Hefen sowie deren Stoffwechselprodukte auf unsere Gesundheit auswirken. Dieses Seminar wurde von Ton Baars gehalten

Ton Baars (geb. 1956) ist emeritierter Hochschullehrer für biodynamischen Landwirtschaft. In den letzten 15 Jahre hat er sich intensiv beschäftigt mit die Frage Rohmilch und Rohmilchprodukte und Gesundheit. Er betreibt Forschung über Allergien, Immunität, Fettsäure sowie das Mikrobiom von den Milchprodukten zusammen mit Kollegen anderer Universitäten. Er ist verbunden mit der niederländischen Firma ‚Raw Milk Company‘, eine kleine Molkerei, die täglich frische Rohmilchkefir und andere Rohmilchprodukte von drei ökologische Milchviehbetriebe herstellt und verteilt über die Niederlande und Flandern.



Veranstaltung

24. und 25. Mai 2024

Wie entwickelt sich ein gesundes Immunsystem?

Dr. Thomas Hardtmuth



Die Diversität und Individualität des Mikrobioms ist der entscheidende Schutzfaktor gegen Infektionen.



Die ursprünglichen, natürlichen Darm-Mikrobiome der Menschen waren hinsichtlich der Diversität den Böden ähnlicher, sind aber durch den modernen Lebensstil zunehmend verarmt – vor 1910 war die Ernährungsvielfalt etwa dreimal so hoch wie heute.



Was machen die etwa 40 Billionen Bakterien und 500 Billionen Viren auf unseren Schleimhäuten? Je höher die individuelle Vielfalt, umso gesünder.

Gesundheits- und Ernährungsprogramm

Wie entwickelt sich ein gesundes Immunsystem?

von der frühen Kindheit bis ins höhere Alter
Vortrag von Dr. med. Thomas Hardtmuth

25. Mai, von 9 bis 12 Uhr

Die erst in den letzten Jahren entdeckte, erstaunliche Vielfalt der Bakterien und Viren in unserem Organismus und ihre enge Wechselbeziehung mit nahezu allen Organfunktionen hat eine Revolution im medizinischen Denken ausgelöst: nicht mehr das Vorhandensein von Mikroorganismen, sondern das Fehlen bzw. die mangelnde Biodiversität derselben ist mit zahlreichen Erkrankungen, auch psychischer Art, verbunden. Der Schwund der Artenvielfalt und die wachsende Ausbreitung von Monokulturen auf unserem Planeten haben Auswirkungen auf die Mikrobiologie der menschlichen Darmflora. Dies erfordert ein neues Denken und auch Ernährungsbewusstsein.

Eine reichhaltige, natürliche Mikrobienvielfalt ist die Voraussetzung für die Ausbildung robuster Immunfunktionen und interessanterweise auch für die gesunde Gehirnentwicklung. Über diese Zusammenhänge will der Vortrag aufklären.

Programm:

- Ernährung und Mikrobiom als Grundlage der Immun-Entwicklung.
- Praktische Demonstrationen von Fermenten.
- Psychosozialen Rahmenbedingungen für die gesunde Entwicklung des Immunsystems.
- Fragen und Diskussion.

Infos

Zielgruppen: Pädagog:innen, Therapeut:innen, Schulärzt:innen, Eltern und alle interessierten Menschen.

Veranstaltungsort: Freie Waldorfschule Bonn • Stettiner Str. 21, 53119 Bonn

Teilnahme auf Spendenbasis: Richtwert 5 – 15 €

Veranstalter: One Health Team FWS Bonn (Dr. Cecilia Eyssartier und Luis Monterubianesi)

Anmeldung / Fragen: onehealth@fws-bonn.de
www.fws-bonn.de

Logos: Universität Bonn, Stiftung, QUMARA

„Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles“

Dies sind nur einige der Themen, über die wir in einem Vortrag mit Dr. med Thomas Hardtmuth „Wie entwickelt sich ein gesundes Immunsystem“ gesprochen haben.



Am Freitag, den 24.5. hatten wir unsere erste Konferenz mit der Oberstufe.

Am nächsten Tag treffen wir uns mit Jugendlichen und Eltern unserer Schulgemeinschaft.

Aktuelle Studien zum Mikrobiom zeigen den erstaunlichen Einfluss, den es nicht nur auf unsere eigene individuelle Gesundheit, sondern auch auf den gesamten Planeten mit seinen vielfältigen Netzwerken hat.



Um die Lücke zwischen Theorie und Praxis zu verkleinern, haben wir einige probiotische Lebensmittel- und Getränkezubereitungen hergestellt, die wir gemeinsam verkostet haben:

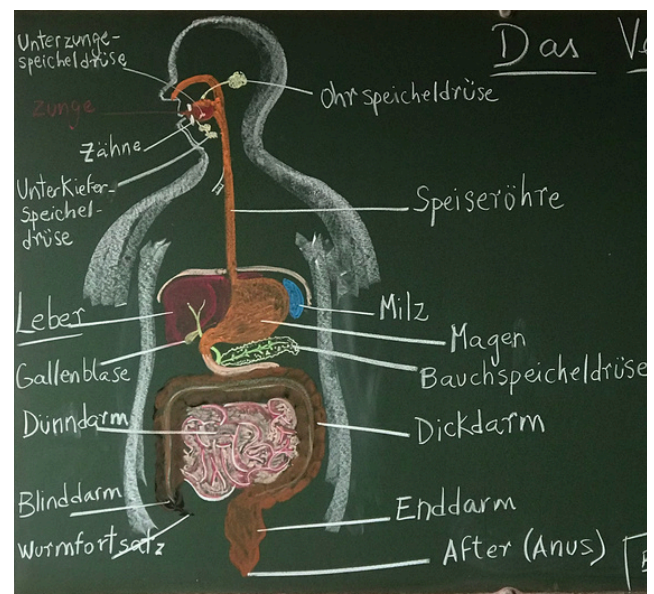
- Enzymatisches Wasser aus Alfalfa-Sprossen.
- Wasserkefir.
- Unpasteurisierter natürlicher Saft aus Hafergras, Orange und Ingwer + enzymatisches Wasser.
- Hausgemachte vegane Paste aus aktivierten Sonnenblumenkernen, roher Roter Bete und rohen Karotten, mit Gewürzen und Natursalz.



7. Klasse - Ernährungsepoche

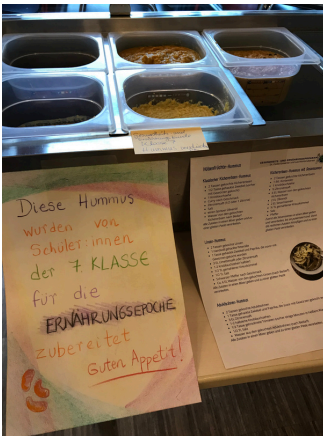
Im März und April haben wir zusammen mit dem Lehrer Herrn Hellmich in der 7. Klasse an der Ernährungsepoche mitgearbeitet. Es waren drei Wochen intensiver Arbeit.

Wir begannen mit den Fragen: Was brauchen wir zum Leben? Wir machten vielfältige Erfahrungen, die unsere Sinne ins Spiel brachten. Wir sprachen über das Problem der ultraverarbeiteten Lebensmittel und den Zusammenhang zwischen Ernährung und Nachhaltigkeit.



Welcher Zusammenhang besteht zwischen unserer eigenen Gesundheit und der Gesundheit unseres Planeten? Wir erfuhren etwas über die Geschichte der Kartoffel und ihre Reise um die Welt sowie über die Reise der Lebensmittel in unserem Körper während des Verdauungsprozesses.

Wie wichtig ist das Mikrobiom für den Verdauungsprozess und welchen Einfluss hat es auf unsere Gesundheit? Wir erfuhren etwas über die Vielfalt der Essgewohnheiten in anderen Teilen der Welt. In der letzten Woche haben wir gekocht: Hummus mit verschiedenen Hülsenfrüchten, Brötchen mit verschiedenen Getreidesorten, wir verglichen Knollengewächse wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Maniok und stellten gesunde Desserts her.



Rezepte der Ernährungsepoche der 7. Klasse



*hier klicken,
um die Datei
herunterzuladen*

7. Klasse - Ernährungsepoche in Freie Waldorfschule Konstanz

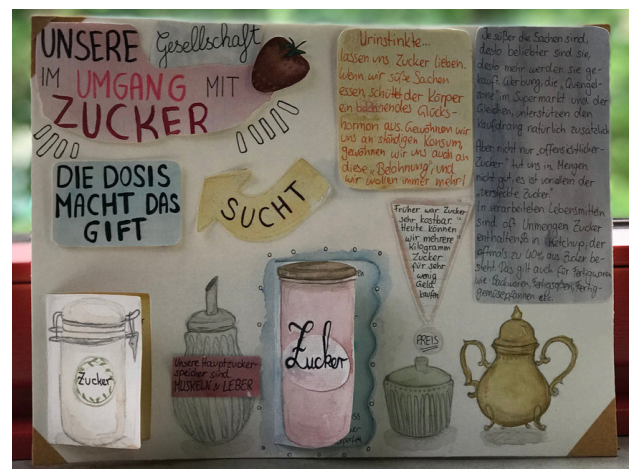
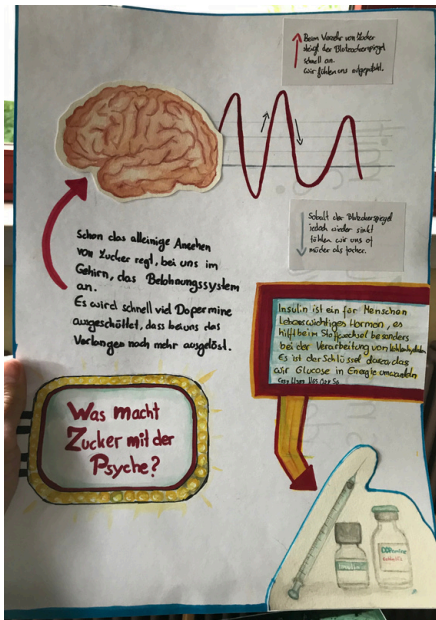
Zusammen mit dem Lehrer Dr. Daniel Schaarschmidt-Kiener arbeiten wir mit der Waldorfschule in Konstanz zusammen, um die Grenzen unseres Programms zu erweitern.

Für weitere Informationen laden Sie bitte den Newsletter der Schule herunter: [Nosotros](#)



8. Klasse - Chemie Epoche: die Chemie der Nährstoffe: Kohlenhydrate, Lipide und Proteine

Einbeziehung aktueller Gesundheits- und Ernährungsthemen in die Abschlussarbeiten der Schüler/innen.



Lebendige Nahrung - Unsere gemeinsame Aufgabe

Mit der aktiven Einbindung von **Prä- und Probiotika (Symbiotika)** wollen wir die Ernährung in der Schulgemeinschaft lebendig gestalten. Dieses Thema stand nicht nur im Mittelpunkt der beiden Veranstaltungen, die wir mit Ton Baars und Dr. Thomas Hardtmuth an der Schule organisiert haben, sondern diese lebendigen und fermentierten Lebensmittel waren auch auf dem **Sommerfest** und den **Oberstufentagen** zu erleben.



Die Schulküche stellt bereits Wasserkefir her, der in den Pausen und beim Mittagessen für die gesamte Schulgemeinschaft angeboten wird.



Statt kommerzieller Getränke bietet die Schulküche nun frische, lokal und handwerklich hergestellte, gesunde und unpasteurisierte fermentierte Produkte an, die wichtig für unser Immunsystem und unser Mikrobiom sind.

In Umfragen unter Schülern/innen der Oberstufe äußerten die meisten von ihnen ihre Dankbarkeit darüber, dass sie entdeckt haben, dass **Leckeres** und **Gesundheit** zusammenpassen können. Sie schätzen auch die Lernsituationen mit Schülern aus anderen Klassen und die **gemeinsame Arbeit**. Die Herstellung von Sauerkraut war ein soziales Erlebnis, bei dem die Schüler/innen in einer Atmosphäre von Spaß und Gemeinschaft ein gesundes Ferment herstellen konnten.

Soziale Bindungen, Teamarbeit und eine harmonische und fröhliche Atmosphäre sind wesentliche Aspekte des Programms, die zur Entwicklung von Soft Skills beitragen und damit den **salutogenetischen Ansatz** unterstreichen.



Weiteres

Aktionen im Lehrplan:

In diesem Bereich der Schulwebsite finden Sie Belege für unsere Bemühungen, Gesundheits- und Ernährungsthemen aktiv in das Schulprogramm zu integrieren. Er enthält auch informative Artikel und Interviews.

- Interview: Gesundheits- und Ernährungsprogramm an der Freien Waldorfschule Bonn (Ernährungsrundbrief)
- Artikel in "Gesundheit & Pädagogik" (Tessin Zentrum)

Anthroposophische Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft

9.-12.5.2024 an der FWS Köln Chorweiler: Ernährung erleben mit allen SinnenLebenskräfte pflegen, stärken und erhalten. Wir beteiligten uns mit einem Workshop für die Teilnehmer.



Aktionen für das nächste Schuljahr

17. Pädagogische Sommerakademie

Sa. 27.07.2024 – Di. 30.07.2024

Wir wurden einberufen, um uns über die Fortschritte des Gesundheits- und Ernährungsprogramms auszutauschen.

Salutogenese-Programm

Wir planen ein Treffen mit dem Tessin Zentrum, um gemeinsame Aktionen des Salutogenese-Programms zu definieren, zusammen mit der Unterstützung der Universität Witten-Herdecke durch Prof. Dr. David Martin und Dr. Silke Schwarz.

Gemeinsame Aktionen mit der Schulküche - mit Küchenchef Rainer Brix

Wir planen gemeinsame Aktivitäten mit Schülern der 7., 8. und 9. Klasse während der Küchenpraktika zu organisieren.

Produktive pädagogische Projekt

ein Projekt, das ursprünglich auf die Verbesserung des Schulfrühstücks abzielte. Aktivität mit der 5. Klasse geplant.

Dieses produktive Projekt bereichert auch die pädagogische Praxis in der Schulküche.

Sprossenschule mit der 1. Klasse

Im nächsten Schuljahr werden wir zwei Sprossenschule-Epochen in den ersten beiden Klassen haben. Danach werden die Lehrerinnen und Lehrer wöchentliche Aktionen durchführen, um mit Hilfe der Gesundheits-Station gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Wir planen ein Musik- und Liedprojekt mit den Kindern.

Kontakt

Email: onehealth@fws-bonn.de, Cecilia.Eyssartier@uni-wh.de, monterubianesi@fws-bonn.de

 **@qumaranet - QUMARA Nutrición y Regeneración**