

## Ernährung: Fertigprodukte schaden



Schülerinnen und Schüler der HLFS Ursprung starteten einen Rundum-Gesundheits-Check.

zusammen mit dem Krankenhaus Oberndorf einen Rundum-Gesundheits-Check für die gesamte Schule. Die Ergebnisse des Checks sind auftrüttelnd. Ein eindeutiger Trend zur Entwicklung von Wohlstandskrankheiten ist bereits bei den scheinbar gesunden Jugendlichen erkennbar.

Als besonders schädlich konnten Alkohol und auch unregelmäßige Mahlzeiten mit Convenience-Produkten identifiziert werden.

Die Projektteilnehmer möchten ihre Mitschüler aufmerksam machen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Viele haben beschlossen, ihre Ernährung umzustellen. Ein Beispiel: Kleinere und regelmäßige, selbst zubereitete Mahlzeiten sind gesünder. Die Jugendlichen besuchten bereits einen Kochkurs und entwickelten selbst ein gesundes Knabbergebäck, das übrigens reißenden Absatz findet.

◆ Fertigpizza, Packerlsuppen, Chips, Knabbergebäck, Kekse mit Instant-Kaffee: Für viele Menschen sind solche Convenience-Produkte schon zur Gewohnheit geworden. Oft fehlt die Zeit zum gesunden Kochen und die sportliche Betätigung. Das hat gefährliche Folgen: Übergewicht, hoher Blutdruck, Diabetes, Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sowie ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen.

Schüler der HLFS Ursprung wollten dieser Entwicklung nicht länger zuschauen und organisierten