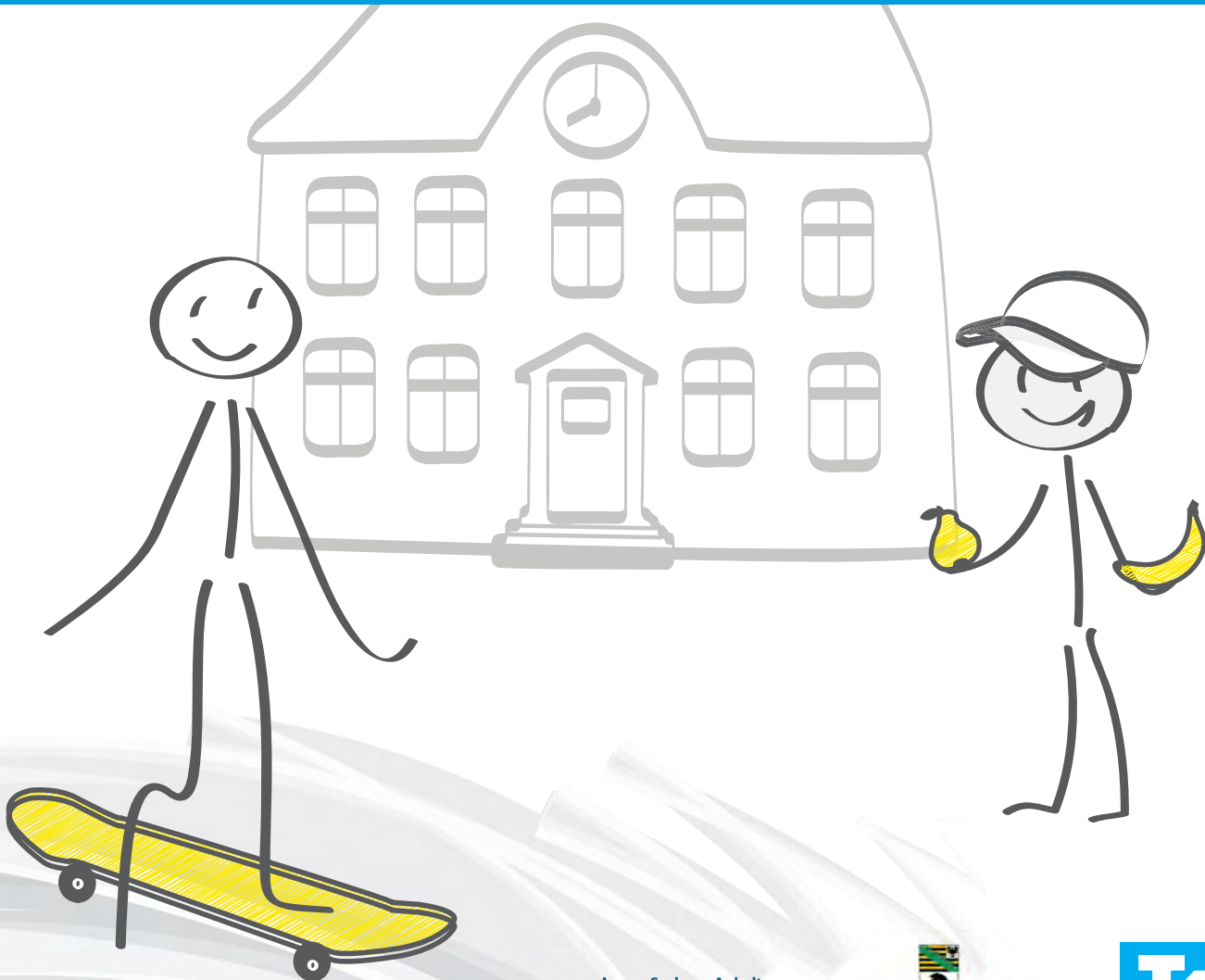


ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Projekte und Angebote für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung an Kitas und Schulen in Sachsen-Anhalt



Impressum

Herausgeber
Ministerium für Landesentwicklung und Verkehr
des Landes Sachsen-Anhalt
Pressestelle
Turmschanzenstraße 30
39114 Magdeburg

Redaktion
Ministerium für Landesentwicklung und Verkehr
des Landes Sachsen-Anhalt
Referat für demografische Entwicklung und Prognosen
Herr Wilfried Köhler, Frau Ines Heidler

Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Herr Jens Hennicke, Frau Arlett Dölle

Bildnachweise
XXX

Layout
MDKK Mitteldeutsche Kommunikations- und
Kongressgesellschaft mbH, Magdeburg

Druck
Techniker Krankenkasse

August 2017

*Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung von Sachsen-Anhalt herausgegeben.
Sie darf daher nicht zum Zwecke der Wahlwerbung in Wahlkämpfen verwendet werden.*

INHALTSVERZEICHNIS

Broschüre der Demografie-Allianz Sachsen-Anhalt

Statement.....	04
Einleitung.....	05
Gesunde Kita.....	06
Gesunde Schule.....	07
JolinchenKids.....	08
Gesund macht Schule.....	09
Apotheke macht Schule.....	10
Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung.....	11
Bio kann jeder - nachhaltig essen in Kita und Schule.....	12
Ernährungsparcours.....	13
Trinkbrunnen.....	14
Audit Gesunde Kita.....	15
Audit Gesunde Schule.....	16
Sport pro Gesundheit.....	17
Gesunde Kinder brauchen gesunde Eltern.....	18
Sportatlas Sachsen-Anhalt.....	19
Familienfreundliche Sportvereine.....	20
Zahnfit.....	21
Interkommunales Netzwerk für gesunde Lebensführung.....	22
Aktive Mitglieder der Unterarbeitsgruppe.....	23

STATEMENT



Thomas Webel

Minister für Landesentwicklung und Verkehr des Landes Sachsen-Anhalt

„Glücklicherweise werden wir heutzutage älter als je zuvor. Eine höhere Lebenserwartung allein sagt noch nichts darüber aus, ob die Lebensdauer auch mit mehr gesunden Lebensjahren einhergeht. Vom frühen Kindesalter an sollten deshalb Bewegung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung zum Alltag gehören. Als Landesentwicklungsminister möchte ich das Bewusstsein für diese gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung stärken. Deshalb unterstütze ich nachdrücklich die Arbeit der Demografie-Allianz für mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung.“



Jens Henicke

Leiter der TK-Landesvertretung Sachsen-Anhalt

„Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind nicht nur bei uns im Bundesland die Ursachen vielfältiger Zivilisationskrankheiten, deren Wurzeln häufig schon in der Kindheit zu finden sind. Fördert man frühzeitig und vor allem altersgerecht die Freude an gesundheitsbewusstem Verhalten, kann dies ein perfektes Fundament für die gesamte weitere Entwicklung sein. Ein gesundes Aufwachsen bedarf jedoch der Mitarbeit vieler Akteure, deshalb muss die Verbesserung und Verstetigung gesunder Lebensweisen immer als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden werden. Aus diesem Grund unterstützen wir Kitas und Schulen gern dabei, mit nachhaltigen, das gesamte Lebensumfeld betreffende Konzepten, ein optimales Lebens- und Lernumfeld für Heranwachsende aufzubauen.“

EINLEITUNG

WARUM?

Der demografische Wandel stellt uns alle in Sachsen-Anhalt vor große Herausforderungen. Längst ist er mehr als nur ein plakatives Schlagwort, schließlich werden wir älter und leben immer länger, oft bei guter Gesundheit. Ernährung und Bewegung leisten dabei einen bedeutenden Beitrag. Die guten Beispiele aus der Praxis, die wir in der Broschüre vorstellen, sollen besonders früh zu gesundheitsbewusstem Handeln anregen und tragen so zur Umsetzung von zwei Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt bei:

- Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung und
- Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung.

WER?

Die Demografie-Allianz ist ein Zusammenschluss von 76 Partnern aus unterschiedlichen Bereichen unserer Gesellschaft. Mit ihrer Gründung im Jahr 2011 haben sich die Mitglieder bereiterklärt, an der Gestaltungsaufgabe „Demografie“ mitzuwirken, um vor allem das Bewusstsein für die gemeinsame gesellschaftliche Verantwortung zu stärken. Die vorliegende Broschüre wurde von der Unterarbeitsgruppe „Prävention in Kindertageseinrichtungen und Schulen im Ernährungs- und Bewegungsbereich“ erarbeitet, die sich im Rahmen der Demografie-Allianz Sachsen-Anhalt gebildet hat.

WAS?

Im Fokus der Arbeitsgruppe stehen die Themen Ernährung und Bewegung im Kindes- und Jugendalter. Nach dem Sprichwort „Tue Gutes und rede darüber“ wurden Projekte ausgewählt, die sich genau diesen Themen widmen. Zahlreiche, gesundheitsfördernde Konzepte und Initiativen für Kinder in Kindertagesstätten und Schulen werden in dieser Publikation vorgestellt. Sie sollen damit einen ersten Überblick geben, mit welchen Partnern eine gesündere Ernährungsweise oder mehr Bewegung nachhaltig in den Kita- oder Schulalltag angestoßen und implementiert werden können.

INHALTE?

Wie können wir das richtige Sportangebot für unsere Kinder finden? Warum genau ist gesunde und abwechslungsreiche Ernährung wichtig und wie begeistere ich andere dafür? Welche Möglichkeiten oder Projekte werden Kindertageseinrichtungen und Schulen angeboten? Wer unterstützt gesundheitsfördernde Aktivitäten finanziell oder mit Know How? Wer ist Ansprechperson und wie komme ich an mehr Informationen? Diese und viele andere Fragen standen im Mittelpunkt der Arbeit und werden in der Broschüre beantwortet.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.
Kommen Sie gern auf uns zu!

GESUNDHEIT FÜR KINDER, ELTERN UND ERZIEHER

Techniker Krankenkasse fördert Projekte zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung in Kindertagesstätten



Mit dem Angebot „Gesunde Kita“ macht sich die Techniker Krankenkasse seit dem Jahr 2003 bundesweit für Gesundheitsprojekte in Kindertagesstätten stark. Allein in Sachsen-Anhalt hat die Kasse bereits mehr als 80 Einrichtungen gefördert und hierbei rund 247.000 Euro in entsprechende Projekte investiert.

Ziel ist es, eine gesunde Lebensweise mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Stressmanagement dauerhaft in den Kindergarten- und Familienalltag zu integrieren und dabei das gesamte Lebensumfeld von Kindern einzubeziehen. Unterstützt werden gesundheitsfördernde Konzepte, welche neben den Erzieherinnen und Erziehern der Tagesstätte auch die Mütter und Väter aktiv einbeziehen. Sie erhalten auf Elternabenden und Workshops alle Informationen zur Gestaltung eines gesunden Familienalltags. So hilft es z.B. wenig, wenn Kinder die Bedeutung gesunder Ernährung lernen, aber die guten Vorschläge im Elternhaus nicht umgesetzt werden.

Kindertagesstätten, die gesundheitsfördernde Projekte über einen längeren Zeitraum hinweg in ihren Alltag integrieren möchten, und deren Engagement über Einzelaktivitäten wie z.B. Projekttag hinausgeht, können vom TK-Förderprogramm „Gesunde Kita“ profitieren.

Der im Internet zu findende Antrag ist dabei gleichzeitig ein Leitfaden für die Projektplanung. Er enthält alle Schritte des Projektablaufs von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation. Enthalten sind auch Kriterien, nach denen das Projekt bewertet wird.

GESUNDE KITA

- > Laufzeit: unbefristet seit 2003
- > Förderung: maximal 5.000 Euro je Projekt
- > Antragstellung: Formular zum Download unter www.tk.de (Webcode 39520)
- > Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
arlett.doelle@tk.de
Tel.: 0391/7394480
www.tk.de/lv-sachsenanhalt



GEGEN STRESS UND BEWEGUNGSMANGEL

Sachsen-Anhalts Schulen engagieren sich für die Gesundheit von Kindern, Eltern und Lehrern

Lehrerinnen und Lehrer, die Kollegen, Kinder und Eltern zu gesünderer Lebensweise motivieren möchten, können für entsprechende Projekte finanzielle Unterstützung von der Techniker Krankenkasse erhalten.

Seit dem Start des TK-Förderprogramms „Gesunde Schule“ haben bereits 58 Schulen in Sachsen-Anhalt entsprechende Unterstützung erhalten. Insgesamt 227.000 Euro flossen so in das Bundesland. Voraussetzung für eine Förderung ist, dass ein entsprechendes Konzept in der Schule ganzheitlich und umfassend ansetzt. Das heißt, dass nicht nur Schüler und Lehrer, sondern das gesamte Schulpersonal sowie die Eltern beteiligt werden. Zudem muss das Engagement der Schule über Einzelaktionen wie Projekttag oder Ähnliches deutlich hinausgehen.

Mögliche Projektansätze können sein: Der Unterricht, das Schul- und Arbeitsklima, das soziale Miteinander, Schulräume, das Schulgelände und das direkte Umfeld.

Alle Beteiligten sollen analysieren, welche körperlichen, geistigen und sozialen Faktoren sich gesundheitsbelastend auswirken, anschließend entsprechende Maßnahmen entwickeln, um zum Beispiel Stress, Sucht, Gewalt und Bewegungsmangel vorzubeugen.

Der im Internet zu findende Antrag ist dabei gleichzeitig ein Leitfaden, um ein Projekt zur Gesundheitsförderung in der Schule zu planen. Alle Schritte des Projektablaufs - von der Ausgangslage über die Ziele bis zur Dokumentation - sowie die Qualitätskriterien sind darin erläutert.

GESUNDE SCHULE

- > Laufzeit: unbefristet seit 2003
- > Förderung: maximal 5.000 Euro je Projekt
- > Antragstellung: Formular zum Download unter www.tk.de (Webcode 39520)
- > Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
arlett.doelle@tk.de
Tel.: 0391/7394480
www.tk.de/lv-sachsenanhalt



JOLINCHENKIDS

Die AOK Sachsen-Anhalt unterstützt Kindertagesstätten bei der Entwicklung zu einer „gesunden KiTa“

JolinchenKids wurde von der AOK gemeinsam mit Experten aus Wissenschaft und Praxis entwickelt. Es ist Teil der Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“. Interessierte Kitas können bundesweit kostenlos am Programm teilnehmen.

JolinchenKids begreift Gesundheit ganzheitlich und berücksichtigt mit den Themen Ernährung, Bewegung und seelisches Wohlbefinden wesentliche Bereiche eines gesunden Lebensstils. Die Umsetzung der Themen erfolgt über Aktivitäten in den Einrichtungen, mit dem Ziel die Kindergesundheit zu fördern. Aber auch durch Schaffung und Aufrechterhaltung von Rahmenbedingungen, die ein gesundes Aufwachsen und Arbeiten in der

Kita ermöglicht. Ziel ist es auch die Gesundheitsthemen in den Familienalltag zu integrieren. Daher legt das Programm viel Wert darauf die Eltern aktiv von Anfang an mit einzubinden. Denn Kinder werden entscheidend durch das Verhalten und die Einstellung der Eltern geprägt. Das Programm hält daher leicht umsetzbare Anregungen durch gemeinsames Erleben von Gesundheitsförderung in der Kita und im Familienalltag zu hause vor. Das Programm unterstützt die Erzieherinnen und Erzieher bei der Umsetzung eines Lebensstils, der ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden verbessert. Sie lernen Möglichkeiten der Elternkommunikation kennen, die die Zusammenarbeit erleichtern und die „Erziehungspartnerschaft“ mit den Eltern stärken soll.

JOLINCHENKIDS

- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Informationen erhalten
interessierte KiTas bei:

AOK Sachsen-Anhalt
Frau Dorita Tangelmann
Tel.: 0391/2878 44171
Dorita.tangelmann@san.aok.de



JolinchenKids ist flexibel und passt sich den Bedürfnissen jeder Kita an. Die Kita setzt bei der Umsetzung individuelle Schwerpunkte. Ausgangspunkt bildet daher eine Bestandsaufnahme bzw. Bedarfsanalyse der Kita. Die AOK berät und unterstützt mit Fachkräften bei der Auswahl und Umsetzung geeigneter Programmbausteine. Bei der Teilnahme einer Kita am Programm JolinchenKids erhalten die Erzieherinnen und Erzieher eine Schulung zu den Inhalten und den Umsetzungsmethoden. Darüber hinaus erhält jede teilnehmende Kita ein umfangreiches Schulungs- und Begleitmaterial, welches leicht im Kita-Alltag einsetzbar ist und gleichzeitig die Anforderungen erfüllt, die dem Bildungsauftrag der Kitas entsprechen.



GESUNDHEIT BRAUCHT BILDUNG - UND UMGEKEHRT

Förderung und Umsetzung des Projektes durch die AOK Sachsen-Anhalt in Kooperation mit der Ärztekammer Sachsen-Anhalt

Das Projekt fördert die Zusammenarbeit von Schule, Schülern, Ärzten und Eltern im Bereich der Kindergesundheit. Den Schulen stehen folgende Themen zur Auswahl:

- „Essen und Ernährung“
- „Bewegung und Entspannung“
- „Menschlicher Körper“
- „Sexualität“
- „Suchtprävention“

Das Projekt ergänzt mit seinen Inhalten den Heimat- und Sachunterricht. Die Schulen werden in den gewählten Themen und in der Elternarbeit von einem „Patenarzt“ unterstützt. Die AOK-Koordinatoren unterstützen die Schulen bei dem Aufbau einer gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lernatmosphäre sowie einer gesundheitsförderlichen Gestaltung von Schule und Umgebung. Den Patenärzten und Schulen werden kostenfrei Lehrmaterialien und Ausleihmaterialien übergeben. „Gesund macht

Schule“ hat das Ziel, Schulen Unterstützung bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen im Schulalltag zu geben. Das Konzept besteht dabei aus einzelnen „Bausteinen“, die nach Bedarf und Profil der Schule unterschiedlich genutzt und mit weiteren Gesundheitsförderungsprogrammen kombiniert werden können.

Die Laufzeit beträgt je Schule drei Jahre. Das Projekt wird landesweit an interessierten Grundschulen umgesetzt. 2016/2017 sind 16 Grundschulen und Patenärzte im Projekt.

GESUND MACHT SCHULE

- > Informationen erhalten LehrerInnen, Schüler und Eltern bei:
AOK Sachsen-Anhalt
Frau Dorita Tangelmann
Tel.: 0391/2878 44171
dorita.tangelmann@san.aok.de



- > Interessierte Ärztinnen und Ärzte wenden sich an:
Ärztekammer Sachsen-Anhalt
Frau Marion Belicke
Tel.: 0391/6054 7720
akademie@aeksa.de



Gesund macht Schule

APOTHEKE MACHT SCHULE

Ein Angebot der Apotheker Sachsen-Anhalts
zur Prävention im Klassenzimmer



Apotheker stehen nicht nur in der Pflicht, die Bevölkerung ordnungsgemäß mit Arzneimitteln zu versorgen und zum Arzneimittel zu beraten. Sie haben darüber hinaus die gesetzliche Aufgabe, bei der Förderung und dem Schutz der Gesundheit der Bevölkerung mitzuwirken. Das Projekt „Apotheke macht Schule“, getragen von der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt, richtet sich an Schüler, Lehrer und Eltern. Ziel des Projektes ist es, den Präventionsgedanken im schulischen Umfeld zu fördern. Zu diesem Zweck wurden Vorträge zu Themen erarbeitet, die für Schüler relevant sind.

Derzeit können sieben Präventionsthemen abgerufen werden, zum Beispiel:

- „Sei schlau! Nicht blau.“ (6. - 8. Klasse)
- „Pickel – (k)ein Problem“ (6. - 8. Klasse)
- „Essstörungen! - Wiegst Du noch oder lebst Du schon?“ (7. - 9. Klasse)
- „Verhütung ohne Pannen“ (8.-9. Klasse)
- „Doping für den Alltag – Lifestyle-Pillen für jede Lebenslage?“ (8. - 10. Klasse)

Unter Einbeziehung von Pädagogen wurden sie für einen 90-minütigen Unterricht konzipiert. Speziell geschulte Apotheker erarbeiten das Präventionswissen gemeinsam mit den Schülern. Darüber hinaus stehen auch Vorträge für Lehrer und Eltern zur Verfügung. Lehrkräfte, die Interesse daran haben, eines der Präventionsthemen in ihren Unterricht zu integrieren oder es für Projektstage zu nutzen, können sich direkt an die Apothekerkammer Sachsen-Anhalt wenden, um einen Apotheker als Referenten anzufordern. Wenn möglich, wird ein Apotheker aus der Region vermittelt. Das Projekt wird von der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt finanziert und ist für die Schulen kostenfrei.

APOTHEKE MACHT SCHULE

- > Laufzeit: unbefristet
- > Antragstellung: Anforderung des gewünschten Vortrages durch Kontaktaufnahme mit der Apothekerkammer Sachsen-Anhalt
- > Apothekerkammer Sachsen-Anhalt
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Tel: 0391/609040
Fax: 0391/6090435
kammer@ak-sa.de
www.ak-sa.de



QUALITÄTSENTWICKLUNG BEIM KITA- UND SCHULESSEN

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung unterstützt bei der Kompetenzentwicklung für eine gesunde Lebensweise

Die bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. angesiedelte Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung ist seit 2009 aktiv, um gemeinsam mit unterschiedlichen Akteuren Kindern und Jugendlichen einen gesunden Lebensstil zu ermöglichen.

Ziel des Projektes ist es, die Qualität der Gemeinschaftsverpflegung in den Bildungseinrichtungen zu sichern und zu verbessern und in Verknüpfung mit Ernährungsbildungsmaßnahmen ein gesundes Essverhalten zu etablieren.

Dies geschieht in Zusammenarbeit mit einem landesweiten Kooperationsnetzwerk bestehend aus unterschiedlichen Multiplikatoren.

Weiterhin werden Erziehende, Lehrende, Eltern und Versorger fortgebildet, um sie in die Lage zu versetzen, aktiv auf die Qualitätsentwicklung der Mittagsversorgung Einfluss zu nehmen.

Der Aufbau und die Unterstützung lokaler Netzwerke tragen ebenso wie die Umsetzung von Modellprojekten und die Erarbeitung von Handlungshilfen zur Verbesserung der Kita- und Schulversorgung bei.

Die Vernetzungsstelle für Kita- und Schulversorgung wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales und Integration des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG

- > Laufzeit: befristet bis zum 31.12.2018
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lvg-lsa.de
www.lvg-lsa.de

Gefördert durch:



BIO?! – LOGISCH IN KITA UND SCHULE

Info-Kampagne macht mit landesweiten Workshops auf den Wert einer gesunden und kindgerechten Ernährung aufmerksam



Eingebunden in das Bundesprogramm „Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)“ hat die 2004 gestartete Kampagne „Bio kann jeder“ bereits etliche Schulen und Kindertagesstätten für die Einführung von Bioprodukten gewinnen können und so zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung von Kindern und Jugendlichen beigetragen. Mithilfe eines bundesweiten Netzwerks aus Ernährungsexperten und Bio-Profis wurden hierzu bundesweit zahlreiche Workshops für Caterer, Verpflegungsverantwortliche und Küchenleiter in Schulen und Vorschuleinrichtungen angeboten.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wurde mit der Umsetzung der Kampagne in Sachsen-Anhalt beauftragt. Sie plant und führt jährlich mehrere Workshops in unterschiedlichen Regionen des Landes durch. Neben dem theoretischen Input über die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird aufgezeigt, wie Bioprodukte in die Speiseplanung einer Kita oder Schule integriert werden können. Darüber hinaus werden auch ökologische Aspekte, wie Kräuterwanderung, Brötchen im Lehmofen backen oder die Besichtigung einer Ökolandbau-Gärtnerei in den Workshops aufgegriffen.

Die Info-Kampagne für die Außer-Haus-Verpflegung von Kindern und Jugendlichen ist Teil des Bundesprogramms „Ökologischer Landbau und andere nachhaltige Landwirtschaft (BÖLN)“ und wurde initiiert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

BIO KANN JEDER

- > Laufzeit: seit 2008
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenfreies Angebot

- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lv-g-lsa.de
www.lvg-lsa.de



GESUNDHEITSERZIEHUNG MIT DEM ERNÄHRUNGSPARCOURS

Spielerisch beschäftigen sich Lernende in zwei Unterrichtsstunden mit einer ausgewogenen Ernährung

Bestehend aus fünf Stationen ist der Parcours für Lernende von Förderschulen entwickelt worden. Neben der spielerischen Wissensvermittlung steht das Selbermachen im Vordergrund.

So lernen die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler mit der Ernährungspyramide ein leicht verständliches Modell kennen, mit dem sie ihr Essverhalten überprüfen und verbessern können. Während der Zuordnung von Lebensmittel-Fotokarten in die entsprechende Lebensmittelgruppe wird den Kindern verdeutlicht, dass es keine erlaubten bzw. verbotenen Lebensmittel gibt, sondern es auf die ausgewogene Zusammenstellung ankommt.

„Was gehört zu einem gesunden Frühstück?“ Antwort auf diese Frage gibt Station zwei, an der die Siebt- und Achtklässler auch einen Frühstücks-Rap improvisieren können. Staunen werden manche von ihnen beim Zuckerwürfeltest, wenn an der dritten Station bestimmten Lieblingspeisen

und -getränken die richtige Menge an Würfelzucker zuzuordnen ist. Experimentell geht es an Station vier zu, denn dort wird unter anderem erforscht, wie viel Flüssigkeit der Körper braucht, welche Getränke sich als Durstlöcher eignen und wie viel Zucker in der Cola steckt.

Zum Abschluss des Parcours wird bei einem Computer-Frage-Antwort-Spiel dann der „Lebensmittelmillionär“ ermittelt.

ERNÄHRUNGSPARCOURS

- > Laufzeit: seit 2012
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtiges Angebot

- > Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lvg-lsa.de
www.lvg-lsa.de



TRINKBRUNNEN – DER GESUNDE DURSTLÖSCHER

Selbstbestimmt trinken am Trinkbrunnen fördert ein
gesundes Trink- und Ernährungsverhalten



Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr lässt gerade bei Kindern die Informationsaufnahme und -verarbeitung sinken. Die Idee der Errichtung von Trinkbrunnen hat ihren Ursprung 2004 in einem Modellprojekt zu Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt. In Kooperation der Städtischen Werke Magdeburg, der Magdeburger Kita „Kinder-K-A-STE-N“ und der Landesvereinigung für Gesundheit wurde in der Kita ein Trinkbrunnen errichtet und die Akzeptanz des Wassertrinkens bei Kindern und Eltern untersucht.

Durch die selbstbestimmte Entnahme am Trinkbrunnen steigerte die Mehrzahl der Kinder ihren Wasserkonsum als gesunden Durstlöscher. 80 Prozent der Zwei- bis Siebenjährigen nutzten den Brunnen in den Sommermonaten regelmäßig. Der hohe Erlebniswert förderte zudem die Akzeptanz des Wassertrinkens und die sozialen Kompetenzen der Kinder.

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt unterstützt die Verstetigung des Modellprojektes und berät Schulen und Kitas bei der Planung von Trinkbrunnen. Dies nicht nur, um den Einsatz der kostenintensiven Getränke mit hohem Zucker- und Kaloriengehalt entgegenzuwirken, sondern auch weil das hygienisch einwandfreie Lebensmittel Trinkwasser ständig überprüft und zudem kostengünstig ist. Unterstützung bei der Finanzierung erfahren die Einrichtungen u. a. von lokalen Wasser- und Abwasserwerken bis hin zu Privatpersonen. Als erste Kommune Sachsen-Anhalts befürwortet die Stadt Magdeburg per Stadtratsbeschluss die Errichtung von Trinkbrunnen in Kindertagesstätten und Schulen.

TRINKBRUNNEN

- > Laufzeit: seit 2004
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung
c/o Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
vernetzungsstelle@lvg-lsa.de
www.lvg-lsa.de



AUDIT GESUNDE KITA

Verfahren zur Qualitätsentwicklung

Das Audit Gesunde Kita wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit mit Erzieherinnen und Leiterinnen entwickelt und wird seit 2006 praktiziert.

Mit dem Audit Gesunde Kita steht ein praxisnahes und mehrjährig getestetes Qualitätsentwicklungs- und -sicherungsverfahren für Gesundheitsförderung und Prävention in Kindertagesstätten zur Verfügung. Das mehrstufige Verfahren eignet sich hervorragend zur eigenständigen Weiterentwicklung der Kitas.

Die Einrichtungen erhalten innerhalb des Prozesses einerseits fachliche Anregungen, die für eine Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen einer gesundheitsfördernden Organisation von Bedeutung sind und andererseits kollegiale Anerkennung für bereits Geleistetes.

Gleichzeitig wird das Selbstbild der Kitas gestärkt und so das gemeinsame Ziel, die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Kinder, Eltern und Erzieher/-innen, in das öffentliche Bewusstsein gerückt.

Zum Verfahren gehören eine eintägige Schulung sowie die Durchführung einer Selbst- und Fremdbewertung mit Qualitätsbericht. Die Erfassung und Beurteilung der gesundheitsförderlichen Entwicklung der Kita erfolgt anhand von sieben Qualitätsfeldern mit 83 Kriterien. Bei erfolgreichem Abschluss des Zertifizierungsverfahrens wird das Gütesiegel „Gesunde Kita“ vergeben.

AUDIT GESUNDE KITA

- > Laufzeit: seit 2006
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtig

- > Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesestraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
claudia.bachtenkirch@lv-g-lsa.de
www.lv-g-lsa.de



AUDIT GESUNDE SCHULE

Verfahren zur Qualitätsentwicklung



Das Audit Gesunde Schule wurde von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Zusammenarbeit mit Lehrerinnen und Lehrern entwickelt und wird seit 2004 praktiziert.

Damit steht ein praxisnahes und mehrjährig getestetes Qualitätsentwicklungs- und -sicherungsverfahren für Gesundheitsförderung und Prävention in Schulen zur Verfügung. Das mehrstufige Verfahren eignet sich hervorragend zur eigenständigen Weiterentwicklung der Schulen.

Die Einrichtungen erhalten innerhalb des Prozesses einerseits fachliche Anregungen, die für eine Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen einer gesundheitsfördernden Organisation von Bedeutung sind und andererseits kollegiale Anerkennung für bereits Geleistetes. Gleichzeitig wird das Selbstbild der Schule gestärkt und so das gemeinsame Ziel, die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenswelt für Lernende, Lehrende und Eltern in das öffentliche Bewusstsein gerückt.

Zum Verfahren gehören eine eintägige Schulung sowie die Durchführung einer Selbst- und Fremdbewertung mit Qualitätsbericht. Die Erfassung und Beurteilung der gesundheitsförderlichen Entwicklung der Schule erfolgt anhand von fünf Qualitätsfeldern mit 59 Kriterien. Bei erfolgreichem Abschluss des Zertifizierungsverfahrens wird das Gütesiegel „Gesunde Schule“ vergeben.

AUDIT GESUNDE SCHULE

- > Laufzeit: seit 2003
- > Anfragen: über Kontaktdaten
- > Finanzierung: kostenpflichtig

- > Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesestraße 11
39124 Magdeburg
Tel.: 0391/8364111
Fax: 0391/8364110
claudia.bachtenkirch@lvg-lsa.de
www.lvg-lsa.de



GESUNDHEITSSPORT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

LandesSportBund Sachsen-Anhalt und seine Landesfachverbände vergeben Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“

Nach dem Verständnis des Deutschen Olympischen Sportbundes wird Gesundheitssport als ein Prozess definiert, „der mit den Mitteln des Sports das Ziel verfolgt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“.

Im Bereich der Kita und der Schule spielt das Thema lebenslanges Sporttreiben und das Heranführen der Kinder und Jugendlichen an eine aktive und gesunde Lebensgestaltung immer eine Rolle. Die Sportvereine Sachsens-Anhalts zeigen mit ihren Gesundheitssportangeboten, wie Kinder, Jugendliche, aber auch ihre Eltern aktiv einen Beitrag zu ihrer Gesunderhaltung leisten können.

Hierfür hat der organisierte Sport ein Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ eingeführt, um es allen interessierten Personen und Institutionen innerhalb und außerhalb des organisierten Sports einfach zu machen, sich über

qualitätsgesicherte und gesundheitsorientierte Sportangebote zu informieren.

Unter www.sportprogesundheit.de ist eine Landkarte Deutschlands zu finden, in der Gesundheitssportangebote der Vereine nach Postleitzahl gesucht und der Kontakt zu einem ortsansässigen Verein aufgebaut werden kann.

SPORT PRO GESUNDHEIT

- > Laufzeit: unbefristet
- > Bezuschussung: Teilnehmergebühren werden u. U. von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst
- > Antragstellung: für Sportvereine Sachsen-Anhalts unter <https://service-sportprogesundheit.de>
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Frau Dr. Maja Bachmann
Tel.: 0345/5279 124
bachmann@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



GESUNDE KINDER BRAUCHEN GESUNDE ELTERN

Kursleiterausbildung für Pädagogen, Erzieherinnen und Erzieher

Der Deutsche Kinderschutzbund (DKSB) unterstützt mit seinem Projekt GELKI! Gesund leben mit Kindern - Eltern machen mit® Kitas, Schulen und Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen in Sachsen-Anhalt, eine ganzheitliche Gesundheitserziehung umzusetzen. Der Erfolg hängt wesentlich davon ab, ob und wie Eltern dafür motiviert und aktiviert werden können. Trotz vielfältiger Anforderungen im Alltag sollten gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung auch nach dem Kita- oder Schulbesuch für alle Familienmitglieder im Fokus bleiben. Entwickelt wurde „GELKI...“ 2007 im Rahmen der „Gut drauf“ Kampagne der BZgA für das Setting Fa-

milie. Zertifizierte Kursleitungen kooperieren mit Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, um Familien einzuladen zu Kochduellen, anregenden und gleichermaßen entspannenden thematischen Nachmittagen oder einer speziell entwickelten Variante von „Mach mit – mach’s nach – mach’s besser“. So erfahren sie spielerisch, wie sie ohne großen Mehraufwand zu einer gesünderen Lebensweise finden. Dies wirkt sich langfristig positiv auf die Leistungsfähigkeit der Kinder in Kita und Schule aus.

Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie Sozialpädagogen sind eingeladen, sich als Kursleitung für dieses Gesundheitsprojekt zertifizieren zu lassen. Im besten Fall können wir damit gewährleisten, dass „GELKI“ nach Beendigung der Projektlaufzeit zu einem Regelangebot in den Einrichtungen wird.

Der Deutsche Kinderschutzbund bietet „GELKI! Gesund leben mit Kindern - Eltern machen mit®“ sowie die Kursleiterausbildung in Sachsen-Anhalt jährlich bzw. fortlaufend an.

GELKI!

- > Informationen: <http://www.dksb-lsa.de>
- > Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Landesgeschäftsstelle
Wiener Str. 2
39112 Magdeburg
Tel.: 0391 / 734 7393
Fax: 0391 / 696 55 47
gesundzeit@dksb-lsa.de
www.dksb-lsa.de



die lobby für kinder

Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.



Gesund leben mit Kindern - Eltern machen mit.



SPORTATLAS SACHSEN-ANHALT

Visuelle Darstellung des Sportstättenbestandes in Sachsen-Anhalt

Der demografische Wandel betrifft zusehends alle Bereiche der Gesellschaft, vermehrt auch den Sport und seine Organisationen. Die Gesellschaft schrumpft und wird gleichzeitig immer älter, wodurch sich auch die Zusammensetzung der Sportklientel ändert. Folglich ergibt sich ein veränderter Anspruch an die bestehende Sportstätteninfrastruktur. Aus diesem Grund erarbeitet der LandesSportBund Sachsen-Anhalt im Rahmen des durch das Land finanzierten Projektes „Sportstättenentwicklungsplanung im Kontext zum demografischen Wandel in Sachsen-Anhalt“, seit dem 1. August 2016 einen Sportatlas für das Land Sachsen-Anhalt. Als Beispielregionen während des Projektzeitraumes dienen die Landkreise Altmarkkreis Salzwedel und Anhalt-Bitterfeld.

Im Sportatlas Sachsen-Anhalt werden Sportstätten, ÖPNV-Haltestellen, Schulen und KITAs des Landes sowie Vereins- und Bevölkerungsdaten visuell aufbereitet. Durch den Sportatlas Sachsen-Anhalt werden zahlreiche Informationen in einer übersichtlichen Oberfläche zusammengetragen und visuell aufbereitet. Hierdurch können zukünftige Planungen erleichtert werden und alle administrativen Ebenen des Landes profitieren. Der Sportatlas ist jederzeit um weitere Funktionen und Kategorien zu ergänzen, wo-

durch zeitnah auf veränderte Gegebenheiten eingegangen werden kann.

Durch die zahlreichen Analyse- und Suchfunktionen profitiert auch die Bevölkerung zusehends. Wohnortnahe Sportstätten können dargestellt werden und darüber hinaus bietet beispielsweise der integrierte Kalender die Möglichkeit, Trainingszeiten und Treffpunkte darzustellen. So können Kindertageseinrichtungen und Schulen nach entsprechenden Freiräumen suchen, in denen die Sportstätte genutzt werden kann.

SPORTATLAS SACHSEN-ANHALT

- > Anfragen richten Sie an den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
- > Informationen: <http://www.lsb-sachsen-anhalt.de>
Rubrik Sportförderung – Sportstättenentwicklung
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Herr Robert Bothe
Tel.: 0391/83808779
bothe@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



**Sportatlas
Sachsen-Anhalt**



FAMILIENFREUNDLICHE SPORTVEREINE

LandesSportBund Sachsen-Anhalt fördert die Sportvereinsentwicklung



Familie und Sport - das passt einfach zusammen. Generationsübergreifende Sport-, Bewegungs- und Aktivitätsangebote für alle Mitglieder einer Familie, ob Großmutter oder Enkelkind, das bedeutet Familienfreundlichkeit im Sportverein. Ein familienfreundlicher Sportverein hebt sich aber vor allem durch gesellige und kulturelle Treffpunkte für alle Generationen neben dem Vereinsangebot gegenüber anderen Vereinen ab. In Sachsen-Anhalt werden immer mehr Sportvereine mit dem Gütesiegel „Familienfreundlicher Sportverein“ ausgezeichnet. Hier finden die Kinder und Jugendlichen im Kita- und Schulalter aber auch ihre Eltern und Großeltern einen Ort, der im Sinne der Förderung eines aktiven Lebensstils steht. Kitas, Horte und Schulen können aktiv dazu beitragen, dass das Angebot der Vereine familienfreundlich ausgerichtet wird und mehr ortsansässige Vereine ihr Profil familienfreundlich ausrichten. Die Nachfrage schafft dabei das Angebot.

FAMILIENFREUNDLICHER SPORTVEREIN

- > Laufzeit: fortlaufend
- > Zuschüsse: je nach Sponsorenlage erhält der Sportverein eine Förderung für satzungsgemäße Zwecke
- > Anträge: Sportvereine können sich bis zum 31.03. und 30.09. für das Gütesiegel bei ihrem Kreis- und Stadtsportbund bewerben
- > LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle
Frau Karin Stagge
Tel.: 0345/5279129
Stagge@lsb-sachsen-anhalt.de
www.lsb-sachsen-anhalt.de



Für eine Auszeichnung mit dem Gütesiegel „Familienfreundlicher Sportverein“ können sich Vereine bewerben,

- die die Vernetzung zu Kitas, Horten, Schulen und anderen Partnern herstellen,
- die Familien beteiligen und sich in das soziale Umfeld einbringen,
- die eine familienfreundliche Satzungsgestaltung aufweisen sowie die Kommunikation, Angebots- und Beitragsgestaltung familienfreundlich ausrichten.

ZAHNFIT – FÜR KITAS UND SCHULEN

Vermeidung frühkindlicher Karies und Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit

KITA: Die Zahnärzte Sachsen-Anhalts möchten mit dazu beitragen, Kinder bereits im Vorschulalter an eine zahngesunde Ernährung und die richtige Zahnpflege heranzuführen und diese zu verstetigen. Im Vordergrund steht daher die Vermeidung von frühkindlicher Karies und Kieferanomalien, in deren Folge bereits Schäden an den bleibenden Zähnen mit Auswirkungen auf die Gesamtgesundheit entstehen können. Kleinkinder sollen schon mit dem ersten Zähnchen für das Zähneputzen sensibilisiert werden.

SCHULE: Zahnärzte wollen hier, gemeinsam mit Eltern und Lehrern, die Heranwachsenden zu einer zahngesunden Ernährung und zu richtiger Zahnpflege motivieren – insbesondere zur Vermeidung von Schäden an den bleibenden Zähnen. Langfristiges Ziel ist die Erhaltung oder Wiederherstellung der Zahn- und Mundgesundheit im Schulalter. Bei Jugendlichen kann z.B. ein Anknüpfen an das ästhetische Empfinden mit Hilfe entsprechender Vorbilder als Motivation für zahngesunde Ernährung und richtige Zahnpflege

dienen. Durch Aufklärung zu Trendthemen, wie Piercing, Bleaching, Essstörungen und Suchtverhalten, würden Zahnmediziner gern mit den Heranwachsenden ins Gespräch kommen.

Bei der Organisation und Durchführung von Elternabenden, der Gestaltung eines zahngesunden Frühstücks sowie praktischen altersgerechten Übungen zur richtigen Zahnpflichtechnik in Kitas und Schulen möchten wir Erzieher und Lehrer aktiv unterstützen. Die Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt hilft gern bei der Suche nach einer betreuenden Zahnarztpraxis.

ZAHNFIT

> Laufzeit: stetig
> Förderung:
Landesarbeitsgemeinschaft Sachsen-Anhalt e. V.
hans-peter.besnoch@san.aok.de



> Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Tel.: 0391/7393917
Fax: 0391/7393920
goellner@zahnaerztekammer-sah.de
www.zaek-sa.de



INTERKOMMUNALES NETZWERK FÜR GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

Netzwerk gibt Anregungen zu einer alltagsbezogenen gesunden Lebensführung und setzt durch gemeinsames Handeln Zeichen

Das interkommunale Netzwerk für gesunde Lebensführung, Bewegung und Sport in Anhalt-Bitterfeld, ein Zusammenschluss der Kommunen und des Kreissportbundes Anhalt-Bitterfeld e.V., ist seit 2016 aktiv. Ziel des vom Landkreis Anhalt-Bitterfeld koordinierten Netzwerkes ist es, zu einer alltagsbezogenen gesunden Lebensführung anzuregen und vielfältige, lebensbegleitende Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für alle Bevölkerungsgruppen zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht die Förderung der Zusammenarbeit zwischen Kommunen, Vereinen, Schulen, Kindertagesstätten, Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens sowie Privatwirtschaft, um Konzepte für ein gesundes Leben in Selbstbestimmung und sozialer Ver-

antwortung zu entwickeln. Das Netzwerk diskutiert, informiert, macht neugierig, unterbreitet sportliche Angebote insbesondere für Kitas und Schulen, erarbeitet Strategien zur Verbesserung der Lebensbedingungen und fördert somit nachhaltig die Lebensqualität der Bürgerinnen und Bürger. Die Mitwirkung beim Aufbau kommunaler Strukturen, wie z.B. Bündnisse für gesunde Lebensführung, bürgerschaftlicher Initiativen und gemeinnütziger Organisationen wird ebenso als Aufgabe gesehen, wie die Unterstützung dieser bei der Umsetzung von Modellprojekten und Initiativen. Das Netzwerk sieht insbesondere Sportvereine als „Agenturen für gesunde Lebensführung“ und fördert eine neue Akzeptanzkultur für ein möglichst selbstbestimmtes und gesundheitsbewusstes Leben.

KOORDINIERUNGSSTELLE INTERKOMMUNALES NETZWERK

- > Laufzeit: unbefristet
- > Anfragen zu Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten: über Kontaktdaten
- > c/o Landkreis Anhalt-Bitterfeld, Wirtschaftsentwicklungs- und Tourismusamt
06366 Köthen/ Anhalt
Am Flugplatz 1
Frau Bianca Laukat
bianca.laukat@anhalt-bitterfeld.de
Tel.: 03493/341 806
www.anhalt-bitterfeld.de



Tue Gutes und rede darüber – unter diesem Motto veröffentlicht das Netzwerk regelmäßig gute Beispiele für Gesunderhaltung von Menschen im Landkreis Anhalt-Bitterfeld, um dadurch die Öffentlichkeit noch mehr für das Thema zu sensibilisieren. Bei Interesse mit den Netzwerkpartnern zu kooperieren, kann eine Kontaktaufnahme über die Koordinierungsstelle des Landkreises erfolgen.



AKTIVE MITGLIEDER

Unterarbeitsgruppe „Prävention in Kindertagesstätten und Schulen im Ernährungs- und Bewegungsbereich“

AOK Sachsen-Anhalt
Herr Henry Saage
Lüneburger Straße 4
39106 Magdeburg
Henry.saage@san.aok.de
0391/287848321

**Ärztekammer
Sachsen-Anhalt**
Frau Nicole Fremmer
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Nicole.fremmer@aeksa.de
0391/60547800

**LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e.V.**
Frau Karin Stagge
Maxim-Gorki-Straße 12
06114 Halle (Saale)
Stagge@lsb-sachsen-anhalt.de
0345/5279129

**Apothekerkammer
Sachsen-Anhalt**
Frau Dr. Christine Heinrich
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Kammer@ak-sa.de
0391/609040

**Kassenärztliche Vereinigung
Sachsen-Anhalt**
Herr Matthias Paul
Doctor-Eisenbart-Ring 2
39120 Magdeburg
Matthias.paul@kvsa.de
0391/6276406

**Landesvereinigung für
Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.**
Frau Claudia Bachtenkirch
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
Claudia.bachtenkirch@lvg-lsa.de
0391/8364111

**Ministerium für Landesentwicklung
und Verkehr Sachsen-Anhalt**
Frau Ines Heidler
Turmschanzenstraße 30
39114 Magdeburg
Ines.heidler@mlv.sachsen-anhalt.de
0391/5673513

**Ministerium für Arbeit,
Soziales und Integration**
Frau Heike Zembrod
Turmschanzenstraße 25
39114 Magdeburg
Heike.zembrod@ms.sachsen-anhalt.de
0391/5674044

**Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Sachsen-Anhalt**
Frau Arlett Dölle
Olvenstedter Straße 66
39108 Magdeburg
Arlett.doelle@tk.de
0391/7394480

Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Frau Christina Glaser
Große Diesdorfer Straße 162
39110 Magdeburg
Glaser@zahnaerztekammer-sah.de
0391/7393911

Dank den Mitgliedern der
Demografie-Allianz,
die an der Erarbeitung der
Broschüre mitgewirkt haben.

