

# Gesund essen mit Freude

Leitfaden zur Unterstützung  
bei der Durchführung  
kultursensibler Koch- und  
Ernährungskurse





## Warum ein kultursensibler Ernährungskurs?

Fehlende Bewegung und schlechte Ernährungsgewohnheiten stellen für viele Kinder und Jugendliche ein zunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Die Sensibilität für dieses Problem ist in den vergangenen Jahren bei Eltern und Pädagogen gewachsen. Mittlerweile bieten verschiedenste Akteure Kurse und Maßnahmen zur Prävention gesundheitlicher Risiken an. Zu diesen Angeboten finden jedoch nicht alle Bevölkerungsgruppen einen Zugang.

Besonders Risikogruppen wie Kinder mit Migrationshintergrund<sup>1</sup> und/oder aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen werden trotz eines großen Bedarfs selten erreicht. Die herkömmlichen Materialien und Angebote sind wenig geeignet, um kulturelle Hürden, die bei der didaktischen Vermittlung des Themas oder beim Zugang zur Zielgruppe bestehen, zu überwinden. Die Lebensgewohnheiten von Familien mit Migrationshintergrund mit ihren kulturell geprägten Vorstellungen und Ernährungsgewohnheiten werden kaum berücksichtigt.

Der Kurs „Gesund essen mit Freude“ soll helfen, diese Lücke zu schließen. In einem partizipativen Prozess wurde gemeinsam mit türkischen Frauen aus einem sozial benachteiligten Berliner Stadtteil ein Ernährungskurs mit praktischen Kocheinheiten entwickelt. Der Kurs trägt den Alltagsgewohnheiten vieler türkischer Familien Rechnung. Er entstand als Modellprojekt des BKK Bundesverbandes und von Gesundheit Berlin im Rahmen des Programms „Mehr Gesundheit für alle“. Kursmaterialien und das deutsch-türkische Kochbuch können bestellt werden. Aber vor allem will dieser Leitfaden ermutigen, präventive Angebote auch entsprechend der kulturellen Bedürfnisse der Zielgruppe zu gestalten und Raum für partizipative Prozesse zu schaffen.

---

<sup>1</sup> Schuleingangsuntersuchung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz: Kinder türkischer Herkunft leiden doppelt so häufig an Übergewicht wie deutsche Altersgenossen.

Das Angebot „Gesund essen mit Freude“ wurde mittlerweile in Stadtteilzentren und in Schulen in sozial benachteiligten Stadtteilen durchgeführt. Dabei wurden neben den Themen gesunder Ernährung auch Fragen des Lebensstils und des Alltags, z.B. Erziehungsprobleme besprochen.

Er wurde mit kulturell homogenen Gruppen, Frauen türkischer Herkunft, aber auch mit heterogenen Gruppen durchgeführt. So kamen in einem Kurs an einer Grundschule Mütter türkischer, deutscher, pakistanischer und bosnischer Herkunft zusammen. Gerade in solche Zusammensetzungen entstehen für alle Beteiligten wertvolle Prozesse interkulturellen Lernens. Die bei diesen Maßnahmen gemachten Erfahrungen liegen dem Leitfaden zu Grunde.

## Der Kurs „Gesund essen mit Freude“

„Gesund essen mit Freude“ wird von Ernährungsexpertinnen (Oecotrophologen) durchgeführt. Sie vermitteln die Grundlagen gesunden Ernährungsverhaltens. In praktischen Kocheinheiten wird dieses Wissens an Rezepten, die die Teilnehmer/innen vorschlagen, überprüft.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kenntnisse gesunder und ausgewogener Ernährung,
- Identifikation von günstigen und ungünstigen Ernährungsverhalten und Ernährungsgewohnheiten,
- gesunde und ausgewogene Ernährung von Kindern,
- Strategien zur Bewältigung von Alltagsproblemen im Zusammenhang mit der Ernährung des Kindes,
- Ess-Störungen und Möglichkeiten der Vorbeugung bzw. von Hilfestrukturen erkennen.

Für den Kurs wurde ein Kursmanual zusammengestellt, das bei der Vermittlung unterstützt. Es ersetzt jedoch nicht die Leitung des Kurses durch eine ausgebildete Fachkraft. Denn die Teilnehmerinnen haben viele Fragen, für deren Beantwortung ein fundiertes Wissen erforderlich ist. Sie erwarten kompetente Antworten und gewinnen das Vertrauen in den Kurs, wenn sie den Eindruck haben, diese zu erhalten.





Das türkische Kochbuch kann gute Anregungen geben und enthält wichtige Tipps zu gesundheitsbewussten Ernährungsverhalten in deutscher und türkischer Sprache. Noch interessanter ist jedoch, wenn die Frauen im Kurs ihre eigenen Rezepte diskutieren. Sie bringen damit ein Stück ihres Alltags in die Gruppe ein. Dies gilt auch für deutsche Teilnehmerinnen. Selbst wenn sie glauben, gar kein traditionellen Rezept mehr zu kochen: mit einigem Nachdenken kommt sie doch auf Pellkartoffeln und Quark oder Bouletten mit Kartoffelsalat. Und was dabei mit den Kartoffeln angestellt wird, ist für eine Pakistani in hohem Maße exotisch.



Der Kurs umfasst 10 Einheiten à 2 1/2 Stunden mit Gruppengesprächen und Kocheinheiten im Wechsel. Hinzu kommen ein Vorbereitungstreffen und eine Abschlussdiskussion, bei der auch die Evaluation der Maßnahme erfolgt. An den Kurs sollte sich ein Buffet anschließen, bei dem die erworbenen Kenntnisse den Familien, den Besucher/innen des Stadtteilzentrums oder den Schüler/innen und Lehrer/innen präsentiert werden. Für die Vorbereitung dieses Höhepunktes sollten zwei weitere Treffen eingeplant werden.

## Frauen als „Gesundheitsmanagerinnen der Familien“

Kindern muss gerade über das Elternhaus ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten vermittelt werden. Dabei kommt Müttern in vielen Familien mit Migrationshintergrund eine besondere Bedeutung zu. Denn sie nehmen häufig alleine die Verantwortung für die Ernährung und die Gesundheit der Familie wahr. Die bisherigen Kurse haben sich deshalb ausschließlich an Frauen gerichtet.

Insbesondere türkische Teilnehmerinnen haben die eigenen Kochkenntnisse mit großem Vergnügen in die Kurse eingebracht. Das gemeinsame Diskutieren ihrer traditionellen Rezepte haben sie als Anerkennung eigener Fähigkeiten und Kompetenzen erlebt. Auch wenn der Kurs „Gesund essen mit Freude“ bislang mit Frauen durchgeführt wurde, bedeutet das nicht, dass dieses Thema für Männer tabu ist. In einer gemischten Seniorenguppen der AWO waren auch



Männer für das Thema aufgeschlossen. Oder bei einer Kochaktion, die Gesundheit Berlin für die BZgA auf dem Deutschen Turnfest mit Schüler/innen einer Oberschule durchführte, hatten auch die 16-jährigen arabischen und türkischen Jungen keine Hemmungen, sich hinter den Herd zu stellen.

Frauen sind jedoch in vielen Migrantenfamilien die Schlüsselpersonen für das Ernährungsverhalten der Kinder. Sie müssen für die Ernährungsgewohnheiten ihrer Familien sensibilisiert werden und über realistische und attraktive Gesundheitsalternative, für den Alltag verfügen.

Die Teilnehmerinnen sollen befähigt werden, das im Kurs erworbene Wissen zu alltäglichen Gewohnheiten in den Familien zu machen. Wie das am Besten gelingt, wird in der Gruppe diskutiert und überprüft. Dabei kommen auch viele Probleme der Familien zur Sprache. Gerade wenn es um das Ernährungsverhalten der Kinder geht, ähneln diese Gespräche fast einer Erziehungsberatung.

Die Frauen wissen zwar, dass das zu Hause vorgelebte Verhalten auch die Gewohnheiten ihrer Kinder prägt. Aber in den alltäglichen Machtkämpfen bleibt viel guter Wille auf der Strecke. In der Gruppe werden nun Strategien diskutiert, wie neue, gesundheitsfördernde Gewohnheiten aufgebaut und erfolgreich im Alltag etabliert werden können.

Dies entspricht dem Empowermentansatz des Kurses: Ausgehend von ihren Lebensbedingungen entwickeln die Frauen gemeinsam Ansätze, die für ihren Alltag „passen“ und sie in ihren sozialen Kompetenzen stärken. Die Hinweise zur Arbeits- und Ablaufplanung im Kursmanual sollen dieses Anliegen unterstützen. Die Kursleiterin soll die Frauen ermutigen und den Raum für die Selbstorganisation der Gruppe eröffnen. Dazu gehört auch Zurückhaltung bei Vorgaben. Es reicht aus, am Ende der Theorieeinheit als Vorgabe für die mit zu bringenden Kochrezepte für die Praxisrunde Angaben wie z.B. „nur vegetarisch“ oder „Gericht, das eure Kinder mögen und bei dem auch Gemüse dazu gehört“ zu machen. Damit wird die Motivation gesteigert und die Frauen in dem Gefühl gestärkt, es auch selber zu können.





Bereits dieses Selbstbewusstsein ist ein erster Erfolg des Kurses. Eine Kursleiterin berichtete z.B. von der großen Empfindsamkeit deutscher Teilnehmerinnen. Schon die Frage nach frischem Obst und Gemüse in der Ernährung wurde von ihnen als Angriff auf ihren Lebensstil empfunden und sie rechtfertigten die Notwendigkeit der Dosenernährung. Im Verlauf des Kurses wuchs der Stolz selber abwechslungsreich kochen zu können. Sie hatten gemeinsam mit der Gruppe schmackhafte, teils exotische Gerichte erprobt und als sie diese zu Hause nachkochten, kam dies auch in der Familie gut an.

Die Motivation zur Teilnahme an den Kursen und die Einstellung zum Kochen ist sehr unterschiedlich. Teils waren die traditionellen Rezepte fester Bestandteil des Alltags. Andere Familien hatten das Gefühl, ihren Kindern würden die Gerichte des Herkunftslandes nicht mehr gut genug sein und sie wollten neue Rezepte lernen. Und in manch einer deutschen Familie hatten schon die Mütter als Heranwachsende keine Kochkultur mehr kennen gelernt. Gemeinsam war jedoch vielen Teilnehmerinnen, dass auf Grund der schwierigen Lebenslage weitere Probleme für die Familie erwachsen. Eine Kursleiterin berichtete, wie beklemmend sie manche Erzählungen der Teilnehmerinnen von ihrem Alltag oder den Erlebnissen im Herkunftsland empfand. Viele Frauen erlebten den Kurs jedoch als eine Möglichkeit, auch einmal Probleme los zu werden und in der Gruppe Rückhalt zu finden. Die Atmosphäre in der Gruppe gab ihnen Rückhalt und die gegenseitige Unterstützung gewann eine so hohe Bedeutung, dass den Frauen ein Zusammenhalt auch nach Ablauf des Kurses wichtig wurde.

## Hürden und Zugänge

Besonders erfolgreich verliefen Kurse, die gemeinsam mit Partnern im Stadtteil oder in der Schule geplant wurden. Die Ansprache im unmittelbaren Lebensumfeld ermöglicht einen diskriminierungsfreien Zugang. Dies ist von besonderer Bedeutung wenn mit der Maßnahme sozial benachteiligte Menschen erreicht werden sollen. Außerdem gelingt es im jeweiligen sozialen Umfeld leichter, bestehende Zugangshürden abzubauen. Die Sozialarbeiterin einer Schule berichtete, dass einige Mütter sich auf Grund schlech-

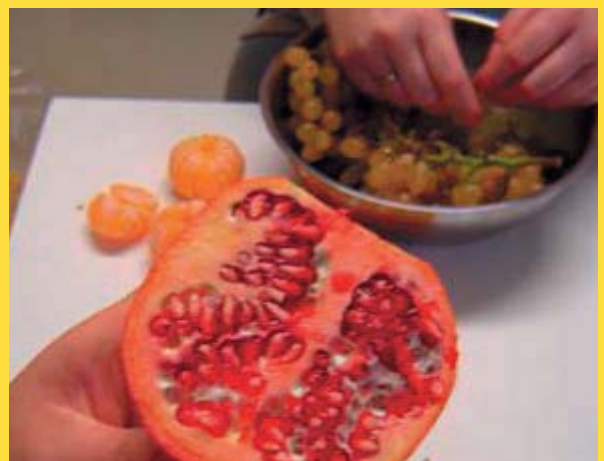
ter Deutschkenntnisse gar nicht trauten, mit Mitarbeiter/innen oder Lehrer/innen der Schule in Kontakt zu treten. Diese Frauen konnten erst für den Kurs gewonnen werden, als eine engagierte Mutter sie im privaten Gespräch überzeugt hatte. Die Funktion einer solchen Schlüsselperson wurde an einer anderen Schule von der Frau des Hauswirts wahrgenommen. Sie kannte viele der Mütter, sprach sie auf Türkisch an und stellte so einen ersten Kontakt her.

Insbesondere in Schulen war die direkte Ansprache, mindestens einer Schlüsselperson, eine wichtige Voraussetzung, um Teilnehmerinnen für das Angebot zu gewinnen. Ergänzende Handzettel mit der Ankündigung der Informationsveranstaltung zum Kurs sind sehr hilfreich. Sie sollten, neben dem deutschsprachigen Text, auch in der Muttersprache der Zielgruppe verfasst sein, um die kulturelle Sensibilität zu signalisieren. Plakate und Flyer helfen, das Angebot zu etablieren, machen es „offizieller“, Mitarbeiter/innen und andere Gruppen werden neugierig. Diese Materialien können jedoch die persönliche Ansprache nur unterstützen, nicht ersetzen.

Im Stadtteil kann ein Zugang zur Zielgruppe auch über interkulturelle Anlauf- und Beratungsstellen, etablierte Begegnungszentren oder eine engagierte Kirchengemeinde gelingen. Erfolgreiche Projekte haben meist schon viel investiert, um niedrigschwellige Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund zu gestalten. Eltern können aber auch anlässlich der Freizeitaktivitäten ihrer Kinder oder über Schlüsselpersonen im Stadtteil wie z.B. engagierte Nachbarn oder Kinderärzte erreicht werden.

## Partner im Setting

Partner vor Ort können aus den verschiedensten Gründen Interesse an der Durchführung eines kultursensiblen Ernährungskurses haben: die Schule möchte gesundheitsfördernde Aktivitäten starten, in die auch Eltern einbezogen werden, das Stadtteilzentrum möchte Familien mit Migrationshintergrund aktivieren oder es sollen Maßnahmen zur Förderung des Zusammenlebens verschiedener Kulturen organisiert werden. In jedem Fall ist das Thema Kochen und Essen positiv besetzt und erleichtert allen Beteiligten den Kontakt.





Vielfach bietet sich hier die Möglichkeit, nach Absprache mit den jeweiligen Trägern die bestehenden Strukturen und Räumlichkeiten zu nutzen. Viele der Zentren verfügen über eine integrierte Küche, die sie für die Kursdurchführung bereitstellen können. Ein weiterer Vorteil der ersten Kontaktaufnahme über diese Zentren ist, die Teilnehmerinnen in ihrem gewohnten Umfeld mit dem (neuen) Thema Ernährung vertraut zu machen.

Dort wo bereits Interesse an Gesundheitsförderung im Setting besteht, bieten die Kurse „Gesund essen mit Freude“ eine Möglichkeit, z.B. Eltern mit Migrationshintergrund für ein gesundheitsförderndes Thema anzusprechen.

Wichtig für eine erfolgreiche Etablierung des Angebots ist es von der Planung an die Kooperation zu pflegen. Die Schule oder das Stadtteilzentrum sollten nicht nur den Raum stellen, sondern in Kursplanung, Gestaltung der Werbung, der Einführungsveranstaltung und des Abschlussfestes einbezogen sein. Besonders gut ist es, wenn Lehrerinnen und Erzieherinnen den Kurs mitmachen. Sie lernen so viel über den Alltag ihrer Schüler/innen und knüpfen persönliche Kontakte zu den Eltern.

## „Wir kochen weiter!“

Das Ziel der Kurse sollte eine dauerhafte Etablierung des Angebots sein. Wenn das gelingt, ist es ein großer Erfolg aller Beteiligten. Die erste Voraussetzung dafür ist, dass die Frauen den Kurs so erleben, dass sie auf die Treffen nicht mehr verzichten wollen. Sie müssen sie als einen Raum wahrnehmen, der ihr Leben bereichert und sie im Alltag unterstützt. Aber auch solche Selbsthilfe muss gefördert werden. Gerade Frauen in schwierigen Lebenslagen haben oft geringere Ressourcen, um diesen Prozess alleine sichern zu können. Für ihr Engagement braucht es eine angemessene Infrastruktur. Das Nachbarschaftszentrum oder die Schulleitung können die dafür nötige Unterstützung geben und bei der Organisation der Treffen helfen.

Meistens stehen nach Beendigung der Kurse keine finanziellen Mittel für die fachliche Betreuung der Kurse mehr zur Verfügung. Für ein nachhaltiges Engagement der Teilnehmerinnen sind solche fachliche Impulse aber immer wieder erforderlich. Ein

Berliner Stadtteilverein hat für die Gestaltung von Gesundheitstagen Kursteilnehmerinnen angesprochen. Diese haben sich überlegt, welches Thema sie und ihre Nachbarinnen interessiert und welchen Beitrag sie zu der Veranstaltung leisten könnten. Bei der Beantragung von Geldern aus dem Quartiersfond wurden dann entsprechende Gelder für Materialien und zusätzliches Engagement der Gruppe berücksichtigt, ebenso wie Honorare für Expert/innen.

Die Kursteilnehmerinnen können, wie das genannte Beispiel zeigt, im Setting die Aufklärung über gesundheitsförderliches Verhalten unterstützen. Als Mütter wissen sie oft sehr gut, wie andere Eltern angesprochen werden können. Oder sie können auf Grund der Kritik ihrer Kinder und ihrer erworbenen fachlichen Kompetenz Anregungen z.B. zur Gestaltung gesunden und schmackhaften Essens in Kitas und Ganztagschulen einbringen. Ein entsprechendes Engagement muss jedoch gewollt sein und unterstützt werden. Kritik und Anregungen zum Schulesen müssen ernstgenommen werden und die Bereitschaft, sie zu berücksichtigen, muss vorab geklärt sein.

Auch die Beteiligung an Aktionstagen oder das Engagement für gesunde Pausenverpflegung ist im gesundheitsförderlichen Setting kein Selbstläufer. Die Kurse können einen Einstieg für das Engagement von Eltern, z.B. an der Schule, sein. Die Bereitschaft zu diesem Engagement muss jedoch in der Gruppe gewachsen sein. Dafür muss auch der Kontakt der Schule oder des Stadtteilvereins kontinuierlich und langfristig sichergestellt werden. Der Eindruck „die kommen nur, wenn sie was von uns wollen“ oder die Forderung, die Organisation eines Angebots solle von den Frauen übernommen werden, weil kein anderer sich drum kümmern kann, wird als respektloser Umgang erlebt.

An einer Berliner Grundschule ist die Initiative für die Durchführung des Kurses „gesund essen mit Freude“ von der Sozialarbeiterin der Grundschule ausgegangen. Sie wollte etwas gegen die Zunahme der übergewichtigen Schüler/innen unternehmen. Mütter mit verschiedenen kulturellen Hintergründen hatten sich dann zusammengefunden und wollten auch nach Beendigung des Kurses weitermachen. Da die Sozialarbeiterin den Kontakt zur Gruppe gehalten hat wurden gemeinsam Ideen für Präventionsaktivitäten entwickelt.





## Die Durchführung

### • Sprache

Die Möglichkeit, sich in der eigenen Muttersprache ausdrücken zu können, wird von den Teilnehmerinnen sehr geschätzt. Gerade dann, wenn es um sensible, d. h. die Gesundheit oder persönliche und familiäre Belange geht, wird das Gespräch so erleichtert. Für die erfolgreiche Akquise von Teilnehmerinnen und Durchführung des Kurses ist es daher wichtig, muttersprachlichen Austausch sicher zu stellen. Wenn die Kursleiterin nur die deutsche Sprache spricht, können diese Aufgabe einzelne Teilnehmerinnen, die beider Sprachen mächtig sind, in der Gruppe selber übernehmen. Gerade für homogene Gruppen sollten jedoch professionelle Sprach- und Kulturmittlerinnen eingesetzt werden, die über gesundheitliche Grundkenntnisse verfügen. In einigen Städten gibt es entsprechende Vermittlungsdienste

Berlin

Gemeindedolmetschdienst

Tel. 030-44 31 90 90

[www.gemeindedolmetschdienst-berlin.de](http://www.gemeindedolmetschdienst-berlin.de)

Bremen

Dolmetscherdienst

Tel. 0421-361 59 598

E-Mail:

[dolmetscherdienst@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:dolmetscherdienst@gesundheitsamt.bremen.de)

Darmstadt

Interkulturelles Zentrum

Tel. 06151-13 35 81

E-Mail: [interkulturell@darmstadt.de](mailto:interkulturell@darmstadt.de)

Hamburg

Universitätsklinikum Hamburg

Eppendorf- Dolmetschdienst

Tel. 040-42 803 16 92

[www.uke-uni-hamburg.de/patienten-besucher/](http://www.uke-uni-hamburg.de/patienten-besucher/)

Hannover

Ethno-Medizinisches Zentrum

Tel. 0511-16 84 10 20

[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

München

Bayrisches Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.

Tel. 089-54 29 06 65

[www.bayzent.de](http://www.bayzent.de)

Wuppertal  
Sprakum  
Tel. 0202-49 69 70  
www.sprakum.de

Göttingen  
Kommunaler Dolmetschdienst für Einwanderer,  
Modellprojekt  
Tel. 0551-400 32 29  
E-Mail: f.brandt@goettingen.de

Auch Mediator/innen, die über entsprechende gesundheitliche Kenntnisse verfügen (z.B. Ausbildung im Rahmen des Projekts „Mit Migranten – Für Migranten“ (MiMi) können bei der Durchführung der Angebote unterstützen. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung des BKK Bundesverbands vom Ethno-Medizinischen Zentrum (Kontakt: 0511-16 84 10 20) bislang in Frankfurt/M., Hamburg, München und Städten Niedersachsens und Nordrhein Westfalens durchgeführt. Weitere Orte folgen.

#### • Ausstattung

Für eine gute Gesprächsatmosphäre ist es wichtig, dass alle sich an einem großen Tisch versammeln können. Um eine angenehme Atmosphäre zu fördern sollten Getränke und kleine Snacks bereitstehen. Das kann auch reih um organisiert werden. Wenn die Küche ausreichend Raum bietet, kann sie auch für die theoretischen Einheiten genutzt werden. Für die Durchführung der Theorie-Einheiten sollten folgende Materialien verfügbar sein:

- Flipchart
- Möglichst Overheadprojektor, ggf. Laptop und Beamer und eine Projektionsfläche
- Kärtchen, Filzstifte usw.

Es sollte beachtet werden ob deutsche Sprachkenntnisse in ausreichendem Umfang vorhanden sind. Folien sollten nur zum Einsatz kommen, wenn die Teilnehmerinnen sie auch lesen können.

Für die Durchführung der praktischen Einheiten benötigt man eine mindestens 16 – 20 qm große Küche mit normaler Ausstattung. Was noch fehlt können die Teilnehmerinnen auch mal von zu Hause mitbringen.





### • Finanzierung

Was kostet ein kultursensibler Ernährungskurs?

Die Bedingungen unter denen die Kurse durchgeführt werden sind von Ort zu Ort sehr unterschiedlich. Die folgende Aufzählung ist deshalb nur eine Orientierungshilfe für die eigene Kalkulation.

Folgende Punkte sollten bei der Berechnung der Kosten für die Durchführung eines Kurses für 8-12 Teilnehmer/innen berücksichtigt werden:

Miete Gruppenraum / 7 Termine à 2 ½ Stunden (Bsp. bei 16 Euro Nutzungsgebühr/Std.)	280 Euro
Miete Küche / 5 Termine à 2 ½ Stunden (Bsp. bei 30 Euro Nutzungsgebühr/Std.)	375 Euro
Kursleiter/in 30 Stunden (Bsp. bei 45 Euro/Stunden)	1.350 Euro
(Ernährungswissenschaftler/in oder vergleichbare Qualifikation)	
Sprachmittler/in 30 Stunden (Bsp. bei 25 Euro/Stunden)	750 Euro
Kopierkosten für Flyer, Unterrichtsmaterial	80 Euro
Nahrungsmittel	220 Euro
	<b>3.055 Euro</b>

Für eine Unterstützung der Finanzierung kultursensibler Ernährungskurse können sich verschiedene Möglichkeiten ergeben. So kann eine kompetente Kursleiter/in im Rahmen ehrenamtlichen Engagements gewonnen werden oder für die Raummiete fallen keine Kosten an, da sie das Stadtteilzentrum oder die Schule kostenlos zur Verfügung stellen. In einigen Bundesländern können auch Gelder für Projekte in sozial benachteiligten Stadtteilen (Soziale Stadt-Programm) beantragt werden. In Berlin entscheiden beispielsweise Stadtteilausschüsse über die Vergabe von Mitteln aus den Quartiersfonds.

Wer die Durchführung eines kultursensiblen Ernährungskurses plant, kann sich über verschiedene Wege um Fördermöglichkeiten bemühen z.B.:

- Förderungen im Rahmen des Soziale-Stadt-Programms (in Berlin z.B. Quartiersfonds) oder im Rahmen von EU-Programmen ESF, LOS oder Programmen zur Förderung der Integration
- Fördermöglichkeiten durch Stiftungen und Wettbewerbe (z.B. Aktion Mensch)
- Eigenmittel von Stadtteilzentren, Schulen, Vereinen, Kirchengemeinden u.ä.

Auch die gesetzlichen Krankenkassen können im Rahmen der rechtlichen Vorschriften primär präventive Gesundheitskurse durchführen oder ihren Mitgliedern die Kosten für die Teilnahme an anerkannten Kursen erstatten. Voraussetzung damit Versicherten entrichtete Kursgebühren (teilweise) erstattet werden können ist, dass der Kurs von der jeweiligen Krankenversicherung als primärpräventives Angebot anerkannt ist.

Bei der Entwicklung des Kurskonzeptes wurde die Erfüllung der Förderungsvoraussetzungen, auf die sich die gesetzlichen Krankenkassen bei der Umsetzung solcher Angebote nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V verständigt haben<sup>2</sup> berücksichtigt. Mittlerweile ist der Kurs „Gesund essen mit Freude“ hinsichtlich der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung auf Wirksamkeit, Zielsetzung, Inhalt und Methodik überprüft worden und wurde in die BKK-Präventionskursdatenbank aufgenommen. Sofern eine entsprechende Anbieterqualifikation<sup>3</sup> sichergestellt werden kann, haben also auch andere Akteure, gute Aussichten, dass ein von ihnen geplanter kultursensibler Ernährungskurs als primärpräventives Angebot durch eine gesetzliche Krankenkasse anerkannt wird. Näheres über anerkannte individuelle Gesundheitskurse in ihrer Region und Informationen wann entstandene Kursgebühren ersetzt werden können erfahren Versicherte von ihrer Krankenkasse.

Krankenkassen haben nach den bereits genannten Bestimmungen auch die Möglichkeit primärpräventive Angebote im Setting, z.B. in Betrieben oder in Schulen zu fördern. Ob diese Fördermöglichkeit besteht und welche Voraussetzung der Antrag erfüllen sollte (Nennung der Zielgruppe, Qualifikation der Kursleiter etc.) sollte zuvor erfragt werden.

---

<sup>2</sup> <http://www.bkk-praeventionskurse.de/admin/>

<sup>3</sup> Diplom-Oecotrophologen

- Diplom-Ernährungswissenschaftler
- Diplom-Ingenieure Ernährungs- und Hygienetechnik
- Diätassistenten mit gültiger Zusatzqualifikation für Ernährungsberatung gemäß des Curriculums der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. oder zum Ernährungsberater DGE oder ernährungsmedizinischem Berater DGE bzw. der Standesorganisation (Ernährungsberater VDOE, VFED, VDD) und/oder durch den Nachweis der Registrierung beim Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und -beratung e.V. (QUETHEB) sowie
- Ärzte mit gültigem Fortbildungsnachweis gemäß des Curriculums Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer und/oder dem Nachweis der QUETHEB-Registrierung.





- **Partner**

Projekte sind erfolgreicher, wenn sie von vornherein in Kooperation gestaltet werden. Neben den Krankenkassen und Akteuren im Rahmen des Soziale-Stadt-Programms sollte auch der Kontakt zu Organisationen gesucht werden, die sich mit den Themen Migration, Kindergesundheit und gesunder Ernährung beschäftigen. Sie verfügen über interessante Informationen und Ressourcen und können als Kooperationspartner bei der Umsetzung des Kurses behilflich sein.

**[www.sozialestadt.de](http://www.sozialestadt.de)**

unter Rubrik „Praxisdatenbank“: auch Informationen über Migration und Migrationsprojekte

**[www.eundc.de](http://www.eundc.de)**

Programm zur Förderung der Entwicklung und Chancen junger Menschen in Sozialen Brennpunkten; in der Rubrik „Quartiersmanager“: Auflistung von Ansprechpartnern verschiedener Städte und Stadtteile. Diese können hilfreiche Tipps bei der Frage zu finanziellen und materiellen Ressourcen geben.

Beim Aufbau möglicher Kontakte können auch die regionalen Knotenpunkte der bundesweiten Kooperation zur Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter helfen

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)

oder die Plattform Ernährung und Bewegung e. V.

[www.ernaehrung-und-bewegung.de](http://www.ernaehrung-und-bewegung.de)

## Unterstützung bei der fachkundigen Durchführung findet sich über

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.ecotrophology.de](http://www.ecotrophology.de)

[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

[www.kinderaerzteimnetz.de](http://www.kinderaerzteimnetz.de)

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

(Verband der Dipl. Oecotrophologen e.V.)

oder die örtlichen Krankenkassen.



**Dieser Leitfaden wurde im Auftrag  
des BKK Bundesverbandes im Rahmen  
der Initiative  
„Mehr Gesundheit für alle“  
im Anschluss an das Modellprojekt  
„Migrantinnen als  
Gesundheitsmanagerinnen in der  
Familie“ entwickelt.  
Der Leitfaden soll Multiplikator/innen  
bei Durchführungen kultursensibler  
Koch- und Ernährungskurse in  
Stadtteilzentren, Schulen etc.  
unterstützen.**

Herausgeber:  
BKK Bundesverband  
Gesundheit Berlin,  
Landesarbeitsgemeinschaft für  
Gesundheitsförderung

Autorinnen:  
Carola Gold  
Tülin Duman  
Andrea Möllmann

Bezugsadresse:  
Gesundheit Berlin  
Friedrichstraße 231  
10969 Berlin

Berlin 2005