

Stiftung Lichtblick Hasenberg, c/o Alois Dallmayr KG  
Dienerstraße 14-15, 80331 München

An  
Spenderinnen und Spender  
der Stiftung Lichtblick Hasenberg

*Lichtblick-News Nr. 2/2016*

## *Wenn Körper und Geist leiden, können Kinder schwer lernen* *Wie unser Gesundheitstraining Wohlbefinden und Bildungserfolg steigert*

Sehr geehrte Spenderin, sehr geehrter Spender,

als Nadja mit vier Jahren zu uns kam, **war sie häufig krank und immer müde**. Sie teilte sich ein kleines Zimmer mit ihrer Tante und zwei älteren Geschwistern, hatte daher nie Ruhe und bekam zu wenig Schlaf. **Die Mahlzeiten aus unserer Frischeküche rührte sie kaum an** – sie waren der übergewichtigen Nadja unbekannt oder besaßen nicht den gewohnten Zuckergehalt. Und weil ihre überforderten Eltern einfach nie Kraft für sie fanden und Nadja sich in der engen Wohnung immer still zu verhalten hatte, **zeigte sie enorme geistige und motorische Entwicklungsdefizite**. So konnte sie sich einfache Kinderreime nicht merken, nur grobmotorisch malen und schreiben, war anfällig für kleine Unfälle und fand keinen Gefallen an altersgerechten Bewegungsspielen.

Um Nadjas Defizite ausgleichen zu können, mussten besonders ihre Denk- und Konzentrationsfähigkeit sowie ihre Gesundheit gestärkt werden. Hierfür waren die milieutypischen Belastungen zu mindern, die ihr bislang ein gesundes Leben und Lernen erschwerten. **Seitdem Nadja bei uns im Lichtblick ist, erhält sie deshalb – wie alle Kinder – ein Training zur gesunden Lebensführung**. Unter Einbeziehung der Eltern umfasst dieses fünf Komponenten: Gesunde Ernährung, Ernährungsbildung, Gesundheitswissen, Bewegung und Sport sowie Umgang mit Stress und Belastung.

Basis des Programms ist die **Versorgung mit regionaler, saisonaler Kost aus unserer Frischeküche**, um bestmöglich die zumeist zuckerreiche, fettlastige und vitaminarme Ernährung mit Billigprodukten in den Familien unserer Kinder auszugleichen.



Stiftung Lichtblick Hasenberg | Tel. 089/2135-115  
c/o Alois Dallmayr KG | Fax 089/2135-113  
Dienerstraße 14-15 | info@stiftunglichtblick.de  
80331 München | www.stiftunglichtblick.de

Finanzamt München  
für Körperschaften  
St.Nr.: 143/235/76514

Zustiftungskonto:  
Münchner Bank eG  
BIC: GENODEF1M01  
IBAN: DE53 7019 0000 0000 00 6181



Im Baustein **Ernährungsbildung** lernen die Kleinen u. a., Obst- und Rohkostsorten korrekt zu benennen oder durch Sinnesübungen Geschmacksrichtungen zu unterscheiden.

Altersgestaffelt wird die Ernährungsbildung dann umfangreicher. So lernen die älteren Kinder z. B. kennen, welche Vorteile die natürliche Lebensmittelproduktion gegenüber der industriellen hat bzgl. Nährstoff- und Kaloriengehalt. Unsere Jugendlichen trainieren, einfache und gesunde Rezepte zu recherchieren, Einkaufslisten zu erstellen, Etiketten auf Inhaltsstoffe zu prüfen und Preise zu vergleichen. Zudem üben sie den Umgang mit Herd und Küchengeräten sowie das eigenständige Kochen.



In den Einheiten **„Gesundheitswissen“** lernen die Kinder altersgerecht, wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung für ihr Immunsystem, allgemeines Wohlbefinden, zur Vermeidung oder Reduktion von Übergewicht sowie Verhinderung von Diabetes und anderen Krankheiten sind. Aber sie erfahren hier z. B. auch, in welchen Fällen einfache Hausmittel Beschwerden lindern und bei welchen Krankheitssymptomen tatsächlich Bettruhe oder ein Arztbesuch erforderlich sind.




Die Trainingskomponente **„Bewegung und Sport“** ist bei uns im täglichen Ablauf fest verankert. Alle Betreuer gehen mit ihren Gruppen so häufig wie möglich an die frische Luft und aktivieren die Kinder und Jugendlichen über altersgerechte Bewegungsspiele und die Heranführung an verschiedene Sportarten. Im Baustein **„Umgang mit Stress und Belastung“** vermitteln wir den jungen Menschen erfolgreich Entspannungstechniken sowie die positiven Auswirkungen von Alltagsroutine mit regelmäßigen Mahlzeiten, ausreichend Schlaf-, Ruhe- und Bewegungsphasen.

**Mit Freude können wir im Lichtblick beobachten, welche positiven Resultate unser Training zur gesunden Lebensführung erzielt.** So wie die inzwischen 13-jährige Nadja fehlen alle Kinder krankheitsbedingt seltener, haben ein gesteigertes Wohlbefinden, weniger Übergewicht, Spaß an gesundem Essen und Bewegung, sind stressresistenter und können viel erfolgreicher lernen. Nadja war kürzlich sogar stark und wissend genug, das Angebot eines Dealers abzuwehren, sie könne mit der Droge „Speed“ noch mehr Gewicht abnehmen.

**Helfen auch Sie bitte mit Ihrer Spende in unser Stiftungsvermögen** (= Zustiftung), die erfolgreiche Arbeit im Lichtblick Hasenberg finanziell abzusichern. Sie geben den jungen Menschen so die Chance auf Wohlbefinden und Bildungserfolg!

Wir danken Ihnen aufs Herzlichste!

  
Georg Randlkofer

  
Hans Robert Röthel

Spenden Sie auch bequem  
online unter:

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

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie die Stiftung Lichtblick Hasenberg unterstützt haben oder sich auf unserer Internetseite dafür eingetragen haben. Bitte benachrichtigen Sie uns per E-Mail, Brief, Fax oder Telefon, wenn Sie sich aus dem Verteiler austragen lassen möchten.