

D'haus

Düsseldorfer
Schauspielhaus
Junges Schauspiel

»Das Pommes-Paradies« und die Bedeutung für Düsseldorf – ein Begleitheft für Fachkräfte



Landeshauptstadt
Düsseldorf



Yulia Yáñez Schmidt, Eduard Lind,
Cem Bingöl, Jonathan Gyles

Liebe Fachkräfte,

diese Broschüre erscheint begleitend zur Uraufführung von »Das Pommes-Paradies« von Akin Emanuel Şipal am Jungen Schauspiel Düsseldorf. Die Inszenierung in der Regie der internationalen Theatermacherin Liesbeth Coltof verbindet »Schauspiel und Spoken Word über Kinderarmut in einer reichen Stadt« und wendet sich an alle ab 10 Jahren.

Das Begleitheft entstand in Kooperation mit dem Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf, dem Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf, dem Projekt »FreizeitFit4Kids« des Deutschen Diabetes Zentrum (DDZ), dem Jungen Schauspiel Düsseldorf und dem internationalen Projekt **10children.org**, initiiert durch Liesbeth Coltof und Dennis Meyer. In diesem Rahmen entsteht auch der Dokumentarfilm »Stiller Hunger« von Eren Önsöz und ein partizipatives Filmabenteuer von Kindern aus Gerresheim und Garath sowie Filmemacher Daniel Raboldt.

Dieses Heft richtet sich insbesondere an Fachkräfte wie Lehrer:innen, Sozialarbeiter:innen und Erzieher:innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, und versammelt Texte, Rezepte und Anregungen zum Thema »Armut« mit dem Schwerpunkt »Ernährung und Gesundheit«. Ein Programmheft zum Stück richtet sich an alle ab 10 Jahren und ist im Jungen Schauspiel erhältlich. Beide Hefte finden sich zum Download auf der Stückseite unter www.dhaus.de.

**Vertiefende Informationen,
Kontaktadressen, Lese-
empfehlungen und Anregungen
für ein armutsensibles
Handeln finden sich – stetig
aktualisiert – unter:**



Chancen schaffen, um die eigene Stimme hörbar zu machen

Die internationale Theatermacherin und Regisseurin von »Das Pommes-Paradies«, *Liesbeth Coltof*, sowie der Dramaturg *Dennis Meyer* haben das internationale künstlerische Projekt **10children.org** initiiert, das sich der Bekämpfung von Kinderarmut widmet. *Kirstin Hess*, Dramaturgin am Jungen Schauspiel des Düsseldorfer Schauspielhauses, gibt einen Einblick.

Weltweit lebt eine Milliarde Kinder in Armut, 385 Millionen davon in extremer Armut. Spätestens seit der Verabschiedung der UN-Kinderrechte 1989 ist politisch verbrieft, dass Chancengerechtigkeit für Kinder gelten muss. Wenn das Leben der von Armut betroffenen Kinder mit aller Ernsthaftigkeit verbessert werden soll, müssen die Umstände, unter denen die Kinder leben, fortgesetzt öffentlich beschrieben und ihre Geschichten erzählt werden. Denn hinter eine Milliarde Kinder in Armut stehen junge Menschen und ihre individuellen Lebensrealitäten, ihre Erfahrungen und ihre Kämpfe.

10children.org erzählt die Geschichten von Kindern in zehn verschiedenen Städten auf der ganzen Welt. Die Geschichten rücken zehn Aspekte von Kinderarmut in den Mittelpunkt und geben von Armut betroffenen Menschen eine Stimme. Unter Einbeziehung von Kindern entsteht in zehn Ländern je ein Theaterstück, ein Dokumentarfilm, ein Kunstprojekt sowie ein pädagogisches Begleitprogramm. In Cleveland in den USA stand das Thema Gesundheit im Zentrum. Die Ergebnisse aus der Arbeit in Cleveland sind bereits unter 10children.org gesammelt. In weiteren Städten des Projektes, etwa in Mumbai, wird es um die Situation von Mädchen in Armut, in Kapstadt um das Heranwachsen ohne Eltern gehen. In Curitiba werden indigene Familien von den Folgen der staatlichen Umsiedlung von indigenen Familien in Großstädte

berichten, in Curaçao die Folgen des menschengemachten Klimawandels auf von Armut betroffene Menschen untersucht, in Kambodscha liegt die Aufmerksamkeit auf Fragen zur Inklusion.

In Düsseldorf steht das Thema »Ernährung« im Mittelpunkt. Jedes fünfte Kind in Deutschland ist von Armut betroffen. Echten Hunger gibt es, wenn ab Mitte des Monats das Geld nicht mehr für den Einkauf reicht. Wenn Kinder sich in der Schule kaum konzentrieren können, fällt es vielleicht auf, dass Hunger die Ursache ist. »Stiller Hunger« herrscht überall dort, wo Ernährung einseitig ist, wo lebenswichtige Nährstoffe fehlen. Ernährungsarmut wird als das Fehlen der Möglichkeit, sich ausgewogen und gesund ernähren zu können, verstanden. Krankheitsbilder wie Adipositas und Diabetes nehmen bei Jugendlichen in Haushalten mit niedrigem Einkommen signifikant zu. Schlechte Ernährung – viel Fett und Zucker, wenig Ballaststoffe und Vitamine – sowie mangelnde Bewegung nennen Kinder- und Jugendärzte als Ursachen für Erkrankungen. Hinzu kommen Konzentrationsschwäche, Essstörungen oder Depressionen, weil Sorgen wachsen und Perspektiven fehlen.

In Deutschland ist Mangelernährung ein unsichtbares Phänomen. Vielleicht wirkt ein Kind äußerlich wohlgenährt oder sogar adipös, es fehlt aber gleichzeitig an Vitaminen und Mineralstoffen. Wo Armut herrscht, wird erst einmal geschaut, dass alle satt werden. Kalorienreiche Produkte, wie Nudeln, Kartoffeln, Reis oder günstige Fertigpizzen machen mehr Menschen am Tisch satt als das vergleichsweise teure Gemüse.

Der »Bürger:innenrat Ernährung« hat kürzlich ein Gutachten der Bundesregierung vorgestellt. Die wichtigste Forderung darin lautete: »Investition in die Zukunft: Kostenfreies Mittagessen für alle Kinder als Schlüssel für Bildungschancen und Gesundheit.«

Hier gehts zu
10children.org



Hier gehts
zum Stück



Über den Ausbau kommunaler Prävention am Beispiel Düsseldorf

Obwohl Düsseldorf eine reiche Stadt ist, sind rund 20 Prozent der hier lebenden Kinder und Jugendlichen von Armut bedroht oder akut betroffen. Einen Überblick über präventive Aktivitäten der Landeshauptstadt schafft *Regina Knips*, Mitarbeiterin des Düsseldorfer Amtes für Soziales und Jugend.

Armut bedeutet in Deutschland zwar meist nicht, kein Dach über dem Kopf oder kein Essen zu haben. Doch können sich die betroffenen Kinder, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und ihre Familien vieles nicht leisten, was für andere ganz selbstverständlich zum Aufwachsen und Leben dazu gehört. Armut ist ein zentraler Risikofaktor für die gesunde Entwicklung von Heranwachsenden.

So sind zum Beispiel einkommensschwache Haushalte von den gestiegenen Verbraucher:innenpreisen bei Nahrungsmitteln und anderen Dingen für den Alltagsgebrauch besonders betroffen. Gesunde Lebensmittel sind oft teuer. In Haushalten, die von Armut bedroht sind, haben andere Probleme in der Regel eine höhere Priorität als eine ausgewogene Ernährung. Ein Kreislauf entsteht, bei dem sich diese Risikolage für junge Menschen und ihre Familien weiter erhöhen kann.

Im Zuge des Ausbaus kommunaler Präventionsketten geht es in Düsseldorf seit einiger Zeit darum, ein hoch gestecktes Präventionsziel zu erreichen: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sollen unabhängig von ihrer sozialen Lage keine Benachteiligung erfahren. Damit das gelingt, ist neben den Bereichen Bildung, Erziehung und Teilhabe die Dimension Gesundheit besonders bedeutsam. Das Ziel bei der Gesundheit ist es, gesundheitsfördernde Ansätze

so zu platzieren, dass alle Kinder, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und nicht zuletzt die Eltern daran teilhaben können.

Um dieses Ziel zu erreichen, sorgen zum Beispielämter-, träger- und institutionsübergreifende sowie interdisziplinär besetzte Gremien dafür, dass eine gesunde, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung für alle Kinder und Jugendlichen in Institutionen sichergestellt wird. Neben der Verabschiedung verbindlicher Leitlinien und Qualitätsstandards, geht es auch um die Planung und Umsetzung entsprechender Maßnahmen und Angebote. Dabei gilt es ganz besonders die Kinder und Jugendlichen zu erreichen, für die das Essen in der entsprechenden Einrichtung oft die einzige ausgewogene Mahlzeit am Tag darstellt.

In vielen Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen sowie im Rahmen der Schulsozialarbeit und Jugendverbandsarbeit ist ausgewogene und nachhaltige Ernährung im Programm und den verschiedenen Angeboten fest verankert. Durch Projekte und Aktionen wie »GUT DRAUF«, »Klasse 2000« oder »FreizeitFit4Kids« sowie durch zahlreiche Koch- und Ernährungsveranstaltungen werden junge Menschen in ihrer gesundheitlichen Entwicklung unterstützt und erhalten Informationen über eine ausgewogene und dennoch preisgünstige Ernährung und Verpflegung.

Rezeptideen

Schaffen Sie Alternativen oder bieten Sie Ergänzungsvorschläge zu bestehenden Essgewohnheiten von Kindern und Jugendlichen an. Hier sind Vorschläge für eine Umsetzung in Ihrer Einrichtung.

Für die Bereitstellung der Texte möchten wir uns bei dem Projekt FreizeitFit4Kids des Deutschen Diabetes Zentrum (DDZ) bedanken. Auch möchten wir uns bei Barbara Prodöhl von der Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes für die inhaltliche und redaktionelle Unterstützung der nachfolgenden Seiten bedanken.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Extras: Knabbereien,
Süßes, fette Snacks

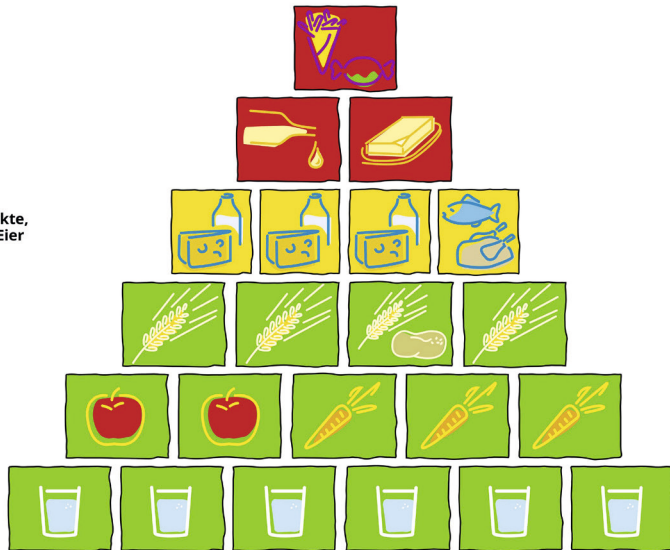
Fette und Öle

Milch und Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide
und Beilagen

Gemüse, Salat
und Obst

Getränke



Waterbar

Servieren Sie als Getränk Wasser oder einen selbstgemachten Eistee. Dafür Fruchtetee erkalten lassen und mit tiefgekühlten Früchten, Limetten, Zitronen, Minze oder aber auch Basilikum aufwerten. Tipp: Verwenden Sie einen Tee, der bereits süßlich und fruchtig schmeckt.*

Fast Food ansprechend und ausgewogen gestalten

Zum Beispiel, indem Sie:

- Gemüse integrieren.
- das Rezept fettärmer gestalten, z. B. durch Verwendung fettreduzierter Produkte wie Magerquark.
- die Portionsgröße anpassen.
- Zucker bei Süßspeisen einsparen.
- Bei Getränken bevorzugen Sie Wasser und ungesüßten Tee.
- Salz sparsam, dafür reichlich frische Kräuter und Gewürze verwenden.
- Vollkornprodukte verwenden.*

Bananen-Eiweißshake als Alternative zu Proteinpulver

Zutaten für 1 Shake:

- 400 ml Milch
- 170 g Magerquark
- 1 Banane
- 3 EL Mandeln
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach in einen Mixer geben und vermengen. Milch und Honig hinzufügen und nochmal mixen. Je nach gewünschter Cremigkeit noch Wasser zufügen.*

* Quelle: »FreizeitFit4Kids«

Instant-Ramen pimpen

Ramen sind ein äußerst beliebter und kostengünstiger Snack bei Jugendlichen. Wenn sie nicht trocken verzehrt, sondern mit Wasser aufgegossen werden, können durch Toppings ausgewogene Komponenten hinzugefügt werden. Diese müssen Sie nicht vorher kochen und die Mahlzeit kann in kleinen Schalen in der Einrichtung serviert werden – wahlweise mit frischen Frühlingszwiebeln, Tomaten, dünn geschnittener Pak Choi, frischem Koriander, Sesamsamen, Mais, geraspelten Möhren oder Tofu.**



Tassenkuchen

Zutaten

2 Esslöffel Öl
1-2 Esslöffel Zucker
1 Ei
2 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Milch
1 Messerspitze Backpulver

Zubereitung:

Alles miteinander vermengen, dann die restlichen Zutaten unterrühren: z. B. 1 Esslöffel Backkakao, Früchte oder Nüsse. Die Backzeit eines Tassenkuchens in der Mikrowelle beträgt rund drei Minuten bei 800 Watt. Stechen Sie mit einem Holzstab in den Kuchen. Wenn er sich gut löst, ist er fertig. Ansonsten geben Sie ihn nochmal eine Minute in die Mikrowelle.***



Vollkornwaffeln

In den herkömmlichen Rezepten für Waffeln, Pfannkuchen und Rührteig kann die Hälfte der Mehlmenge durch die gleiche Menge Haferflocken ersetzt werden, ergänzt durch etwas Mineralwasser – und schon ist ein Vollkornteig entstanden. Bei jedem Kuchen- oder Plätzchenteig können Sie mindestens 1/3 der Zuckermenge weglassen, ohne dass es viel weniger süß schmeckt.***

**Amt für Soziales und Jugend

***Quelle: Gesundheitsamt

Hilfsangebote rund um's Thema Essstörung

Draufblick von *Viola Steiner-Lechner*, Mitarbeiterin des Amtes für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Sei es als Fachkraft, Personensorgeberechtigte oder Elternteil – wenn es um das Kochen und Essen mit Jugendlichen geht, kann der Themenkomplex Essstörung auf unterschiedlichste Weisen auftauchen. Sei es beiläufig im Gespräch beim Zubereiten von Essen, indirekt über digital verbreitete Ernährungsmythen und Trends, als konkrete Frage zu den verschiedenen Formen der Essstörungen oder als Sorge, dass eine Essstörung vorliegt oder sich anbahnt.

Zudem ist die Zahl der Jugendlichen mit der Diagnose Essstörung in den vergangenen Jahren gestiegen, zur fachlichen Einordnung heißt es im Flyer »Hilfe bei Essstörungen« des Düsseldorfer Arbeitskreises Essstörung: »Essstörungen sind meist nur die Spitze des Eisbergs, die sichtbar ist. Hinter der Symptomatik begegnen wir Themen, die für die Vorbeugung und Überwindung von Essstörungen von großer Bedeutung sind und weit über das Thema Essen hinausgehen. Zum Beispiel: Einsamkeit, familiäre Probleme, krankmachende Schönheitsideale, Leistungsdruck, Mobbing, Perfektionismus sowie traumatische Erlebnisse.«

Damit Sie Angebote zu Ernährung und Gesundheit fachlich gut ausgestattet begleiten können und adäquat auf das Thema Essstörungen reagieren können, finden Sie über den QR-Code auf auf S. 3 den genannten Flyer, der alle Hilfsangebote in Düsseldorf aufzeigt, zum Beispiel unkomplizierte Beratungsangebote, die Jugendliche schnell und unmittelbar erreichen.

Wie Fehlernährung in Deutschland begegnen?

Dr. med. Kristin Hünninghaus ist Fachärztin für Innere Medizin am Zentrum für Naturheilkunde Planetare Gesundheit der Universitätsklinik Essen und bildet sich aktuell zur Ernährungsmedizinerin weiter. Seit Jahren engagiert sie sich bei verschiedenen Non-Profit-Organisationen wie z.B. der deutschen Allianz für Klimawandel und Gesundheit (KLUG) für. Ein Ausblick.

Wenn wir an Länder des sogenannten »Globalen Südens« denken, ist ein Zusammenhang von Kinderarmut und Fehlernährung für alle leicht zu erkennen. 50 Prozent der Todesfälle bei Kindern unter dem fünften Lebensjahr stehen immer noch im Zusammenhang mit Unterernährung. Zudem gefährdet die Klimakrise durch Wüstenbildung und Ernteeinbußen zunehmend die Ernährungssicherheit vor allem im »Globalen Süden«.

Aber auch hierzulande gibt es Armut: Jedes fünfte Kind lebt in einer Familie, deren Einkommen unterhalb der Armutsgrenze liegt. Studien zeigen eine eindeutige Korrelation zwischen dem Einkommen der Eltern, deren Gesundheitszustand und dem Gesundheitsverhalten der Kinder. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Problems ist das Thema »Ernährung«. Eltern mangelt es an Ernährungsbildung und häufig zeitlichen und finanziellen Ressourcen für eine ausgewogene Ernährung. Studien zeigen, dass die Kinder deutlich weniger Obst und Gemüse essen, aber dafür umso mehr Softdrinks konsumieren.

Weltweit hat sich die Anzahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher zwischen fünf und 19 Jahren von 1990 bis 2020 vervierfacht. Mehr als doppelt so viele Menschen sterben an den gesundheitlichen Folgen von Übergewicht als an den Folgen von Untergewicht.

In Deutschland ist jedes sechste Kind von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Das Problem ist kein vorübergehendes, die meisten übergewichtigen

Kinder oder Jugendlichen bleiben dies auch ein Leben lang. Und damit ist der Grundstein gelegt für ein krankes Leben, denn Übergewicht ist der Hauptrisikofaktor für alle so genannten »Volkskrankheiten«, wie Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkte, Krebs- und Lebererkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats wie zum Beispiel Arthrose. Diese Krankheiten führen wiederum zu einer eingeschränkten Lebensqualität, zu psychischer Belastung und einer verkürzten Lebenserwartung.

Paradoxe Weise bedeutet dieses »zu viel« Essen leider nicht, dass Kinder in Deutschland frei von Hunger sind. Nicht der klassische Hunger ist gemeint, sondern ein sogenannte »stiller Hunger«. Kinder mit »stillem Hunger« erscheinen wohlgenährt oder gar übergewichtig. Aufgrund einer einseitigen, ungesunden und kaloriendichten Ernährung entwickeln die Kinder Nährstoffmängel. Dies bleibt unsichtbar, verursacht kein Magenknurren und keinen Aufschrei der Gesellschaft.

Es wird geschätzt, dass rund eine halbe Millionen Kinder in Deutschland daran leiden. Vor allem in den ersten 1000 Lebenstagen hat »stiller Hunger« dramatische und irreversible Auswirkungen auf die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern: Sie sind anfälliger für Infekte, bleiben kleiner, sind weniger intelligent und somit häufig auch weniger erfolgreich im späteren Leben.

Was führt zu dieser Fehlernährung von Kindern in Deutschland? Ein Problem ist sicherlich unsere »adipogene« Ernährungsumwelt. Ungesunde Lebensmittel sind rund um die Uhr einfach und kostengünstig zugänglich und werden aggressiv von der Lebensmittelindustrie beworben. Ein medien-nutzendes Kind bekommt im Durchschnitt pro Tag 15 Werbespots für ungesunde Lebensmittel angezeigt. Immer mehr Influencer nutzen ihre Reichweite, um für ungesunde Lebensmittel Werbung zu machen. Der Einfluss der Werbung auf das Ernährungsverhalten von Kindern wurde durch zahlreiche Studien gut belegt.

Das wahrscheinlich führende Problem ist, dass Kinder und Kindergesundheit leider keine ausreichende politische Lobby haben. Allein im Jahr 2023 wurden mehrfach politische Entscheidungen zu Ungunsten der Kindergesundheit gefällt. Es ist dramatisch, dass die Kindergrundsicherung deutlich eingestampft wurde. Ein geplantes und sinnvolles Verbot für an Kinder gerichtete Werbung für ungesunde Lebensmittel wird seit Monaten politisch blockiert.

Was könnten Lösungsansätze sein, um der Fehlernährung in Deutschland zu begegnen?

1.

Erhöhung des Stellenwerts von Ernährung im Medizinstudium und im Gesundheitswesen.

2.

Realisierung des TV-Werbeverbots für ungesunde Lebensmittel mit hohem Salz-, Zucker- und Fettgehalt zwischen 6 und 23 Uhr oder durch Influencer.

3.

Kostenfreies Kita- und Schulessen.

4.

Verpflichtende Mindeststandards für das Essen in Kitas und Schulen gemäß der Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

5.

Außerdem darf eine gesunde Ernährung keine Frage des Geldbeutels sein. Deswegen: komplette Streichung der Mehrwertsteuer auf frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.

6.

Anpassung der als Grundnahrungsmittel definierten Lebensmittel und hierdurch Reduktion der Mehrwertsteuer auf andere Lebensmittel als bisher. Beispielfhaft auf pflanzliche Milchersatzprodukte und andere klimafreundliche und gesunde Lebensmittel.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



D'haus
Düsseldorfer
Schauspielhaus
Junges Schauspiel



WWW.10CHILDREN.ORG

FreizeitFit
4KIDS



Landeshauptstadt
Düsseldorf

»Das Pommes-Paradies« wird gefördert vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen. In Kooperation mit dem Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Bildnachweise — *Titel*: Jasper Garratt, www.unsplash.com — *Produktionsfoto S. 2*: David Baltzer — *Grafik Ernährungspyramide*: www.bzfe.de

Impressum — *Herausgeber*: Düsseldorfer Schauspielhaus — *Generalintendant*: Wilfried Schulz — *Künstlerischer Leiter Junges Schauspiel*: Stefan Fischer-Fels — *Kaufmännischer Geschäftsführer*: Andreas Kornacki — *Redaktion*: Laura Hahne, Regina Knips, Sandra Schwohl, Viola Steiner-Lechner (Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf), Barbara Prodöhl (Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf), Kirstin Hess (Junges Schauspiel) — 19.4.2024 — *Gestaltung*: Johannes Erler (Bureau Erler), Nadiezhda Shalenna — *Druck*: Brochmann GmbH, Essen — Gedruckt auf 100% Recyclingpapier — **Kontakt** — *Telefon-Zentrale Düsseldorfer Schauspielhaus*: 0211. 85 23-0 — *Zentrale Münsterstraße 446*: 0211. 85 23-710 — *E-Mail*: info@dhaus.de — *E-Mail Junges Schauspiel*: junges@dhaus.de — *E-Mail Stadt/Kollektiv*: stadtkollektiv@dhaus.de — *Webseite*: www.dhaus.de