



Hausen bei Würzburg

mit den Ortsteilen Erbshausen-Sulzwiesen und Rieden

informiert

10/2025

Jahrgang 47

Mitteilungsblatt für die Gemeinde Hausen · Kein Amtsblatt

Oktober 2025

Aus der Verwaltung

Wichtige Mitteilungen

Bürgerversammlung der Gemeinde Hausen

Termin: **Donnerstag, 23. Oktober 2025**, um 19.00 Uhr
Ort: Sportheim Rieden

An alle Bürgerinnen und Bürger ergeht eine herzliche Einladung zur Teilnahme an der Bürgerversammlung 2025.

Hinweis für Brennholzwerber im Gemeindewald

Interessenten für die Brennholzvergabe im Gemeindewald können sich auch in diesem Jahr wieder in eine Brennholzwerberliste eintragen. Diese Liste wird vom 13.10. bis zum 07.11.2025 während der Öffnungszeiten im Bürgerbüro der Gemeindeverwaltung Hausen ausliegen.

Es ist notwendig, dass sich die Brennholzwerber persönlich in diese Liste eintragen, da mit der Unterschrift die beigefügten Regelungen und Sicherheitshinweise anerkannt werden. Die zugeteilten Lose mit max. 15 Ster Brennholz werden den Interessenten danach durch einen Mitarbeiter des Bauhofes mitgeteilt.

Aufgrund hoher Nachfrage kann die Holzmenge der einzelnen Lose eventuell geringer ausfallen.

Der Preis beträgt 22 € netto je Ster laut Gemeinderatsbeschluss vom 05.06.2025.

Den Beginn der neuen Holzsaion möchte die Gemeindeverwaltung wieder zum Anlass nehmen, auf die Regelungen im „Merkblatt für Brennholzselbsterwerber“ hinzuweisen.

- „Das Holz ist so aufzusetzen, dass der umstehende Baumbestand, insbesondere auch dessen Baumrinde, nicht beschädigt wird.“
Da ein Aufsetzen an Bäumen Schäden an der Rinde verursacht, ist dies generell nicht zulässig.
- „Das Befahren der Waldflächen ist nur auf vorgegebenen Waldwegen und Rückegassen und nur bei trockener Witterung gestattet.“

Bürgerbus Hausen

Der Bürgerbus für alle fährt jede Woche Mittwoch- und Donnerstagvormittag nach Bergtheim und Werneck.

Telefonische Anmeldung ist unter der Nummer **0151/62 51 62 06** (Anrufbeantworter) dringend erforderlich. Sofern es möglich ist, berücksichtigen wir gerne Ihre Wünsche, holen Sie von zu Hause ab und bringen Sie mit Ihrem Einkauf zu Ihrer Wohnung zurück. Rufen Sie uns einfach unter o.g. Telefonnummer an und teilen Sie uns Ihr Interesse und evtl. Wünsche mit. Wir rufen Sie gerne zurück. *Ihr Bürgerbus-Team*

Die November-Ausgabe des Mitteilungsblattes der Gemeinde Hausen erscheint voraussichtlich am 4. November 2025.

Annahmeschluss

für Text- und Anzeigenmanuskripte ist der **23. Oktober 2025**.

Das Mitteilungsblatt der Gemeinde Hausen bei Würzburg erscheint monatlich.

Herausgeber des Mitteilungsblattes: Gemeinde Hausen bei Würzburg

Verantwortlich für den Inhalt: Herr Bürgermeister Bernd Schraud

Druck + Anzeigen: Rosis Offsetdruck · 97262 Erbshausen
Am Kindergarten 4 · Tel. (093 67) 9 91 14

Allgemeines

Zwischen Tabu und Teilhabe:

Leben mit einer chronischen oder psychischen Erkrankung

Würzburg Anders als körperliche Behinderungen sind psychische Erkrankungen oft unsichtbar – und dennoch mit erheblichen Einschränkungen verbunden. Sind Denken, Fühlen oder Handeln einer Person beeinträchtigt, fehlt häufig die Belastbarkeit im Alltag. Betroffene erleben Überforderung am Arbeitsplatz oder empfinden den Kontakt mit anderen Menschen als Last.

Erschwerend kommt hinzu: Seelische Erkrankungen und Behinderungen sind in unserer Gesellschaft bis heute ein Tabuthema. Wenn es um Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit geht, werden Menschen mit chronischen Erkrankungen oder psychischen Behinderungen nach wie vor oft unzureichend berücksichtigt.

Das Büro für Chancengleichheit am Landratsamt Würzburg möchte dieses Thema bewusst in die Öffentlichkeit rücken, Vorurteile abbauen und informieren. Gemeinsam mit den Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung des Landkreises und seiner Städte und Gemeinden lädt es daher alle Interessierten zu einem Informations- und Diskussionsabend ein. Die Veranstaltung findet am

Donnerstag, 9. Oktober 2025, von 17 bis 19 Uhr

im Landratsamt Würzburg, Zeppelinstraße 15, Haus II, Sitzungssaal II statt.

Kostenloser Infoabend mit Betroffenen und Vertreterinnen von Beratungsstellen

Referentinnen der Psychosozialen Beratungsstelle des Gesundheitsamts für Stadt und Landkreis Würzburg berichten

aus ihrer beruflichen Praxis. Dabei stellen sie Unterstützungsmöglichkeiten, Ansprechstellen und Strukturen im Landkreis Würzburg vor. Zudem berichtet eine Betroffene und Vertreterin der Selbsthilfegruppe ME/CFS Würzburg über chronische Erkrankungen. ME/CFS steht für Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom – eine schwere chronische Erkrankung, die mit ausgeprägter Erschöpfung und zahlreichen weiteren Symptomen einhergeht und nach Viruserkrankungen wie COVID-19 auftreten kann. Im anschließenden Austausch sollen Anliegen aus den Landkreismunicipalitäten sowie mögliche Themen für künftige Treffen besprochen werden.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jubiläums-Veranstaltungen

der Öko-Modellregion Oberes Werntal im Herbst

Die Öko-Modellregion Oberes Werntal feiert ihr 10-jähriges Jubiläum – und das ist ein Grund zum Feiern! Das besondere Jubiläumsjahr lädt dazu ein, die Welt des Bio-Wissens und der Bio-Produkte zu entdecken – und die engagierten Menschen kennenzulernen, die die Öko-Modellregion prägen. Einige Veranstaltungen dürfen ohne Anmeldung besucht werden, bei anderen ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos gibt's jeweils unter www.oekomodellregionen.bayern/oberes-werntal (Termine). Außerdem jetzt schon vormerken: Als Höhepunkt findet am Sa, 9. Mai 2026 das große Jubiläumsfest der Öko-Modellregion Oberes Werntal auf Gut Obbach statt.



Weltkind Straßenfest

Sa, 27. September, 11-18 Uhr – Weltkind Werneck
Das Straßenfest des Weltkind Unverpacktladens in Werneck wird umrahmt von einem dynamischen Bio-Marktgeschehen mit Probier- und Infoständen der Bio-Erzeuger/-innen der Region. Zusätzlich gibt es ein buntes Angebot an weiteren Attraktionen wie eine Ausstellung der Öko-Modellregion, Kinderprogramm, Kinder- und Jugendtheater, Live-Musik, leckeres Essen und Getränke uvm. Einfach vorbeikommen!

Hoffest Naturlandhof Karg

Sa, 4. Oktober, ab 12 Uhr – Von-Erthal-Str. 4, 97490 Kronungen
35 Jahre Ökolandbau in Kronungen – das soll gefeiert werden mit einem bunten Hoffest. Mit vielen Aktivitäten und natürlich leckeren Bio-Speisen. Einfach vorbeikommen!

Entdeckungsreise auf dem Naturlandhof Wahler

So, 5. Okt., 10 – 12 Uhr – Würzburger Str. 13, 97493 Berggrünfeld
Betriebsführung mit verschiedenen Stationen: Rinderzucht, Freilandhühner, ökologischer Acker- und Gartenbau, Bauernhofladen mit hofeigenen Bioprodukten. Für die kleinen Gäste gibt es leckere Äpfel, Karotten etc. zum Verkosten. Einfach vorbeikommen, ohne Anmeldung!

Öko-Modellregion meets @Joeskochwelt – Live Mitkochen auf Instagram

Fr, 10. Oktober, 17.30 Uhr – Online-Kochevent
Gemeinsam mit dem Influencer und Hobbykoch @joeskochwelt werden live auf Instagram regionale Bio-Zutaten in ein leckeres und einfach umsetzbares Gericht verwandelt. Das interaktive Format lädt dazu ein, von zuhause mitzukochen, Fragen zu stellen und mit etwas Glück sogar live mit Joeskochwelt den Kochlöffel zu schwingen. Einfach online dazuschalten auf Instagram @joeskochwelt.

Hofführung auf dem Biohof Schleierth:

Einblicke in den Ökolandbau mit Direktvermarktung

Sa, 11. Oktober, 14 – 16 Uhr – Starenberg 1, 97440 Schleierth
Besichtigung der ganzen Vielfalt des Biohofes: Hühnerstall, Hühnermobil, Nudelproduktion uvm. Kennenlernen des ökologischen Landbaus und der Direktvermarktung.

Ausklang in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen. Teilnahme nur nach Anmeldung: WhatsApp an Herbert Krüchel (01751855007).

RegioPlusChallenge: Aktionswoche im Oberen Werntal

6. bis 12. Oktober 2025

Eine Woche lang nur bio-regionale Verpflegung! Die Herausforderung dabei ist, nur das zu essen, was maximal 50 km vom eigenen Wohnort entfernt angebaut oder hergestellt wird: Aus Bio-Landwirtschaft, wenn möglich!

Seid dabei und teilt Eure Erfahrungen mit uns auf Instagram (@obereswerntal). Unter www.regiopluschallenge.com gibt's die Newsletter-Anmeldung, hilfreiche Tipps, regionale Aktionen und Rezeptideen.

Kürbisschnitzen auf dem Siebenaackerhof

Sa/So, 25./26. Oktober, je ab 15 Uhr

Hellmuthstraße 19, 97464 Niederwerrn

Es wird geschnitzt, was das Zeug hält – gruselig, kreativ und mit ganz viel Spaß für Groß und Klein! Kommt vorbei und schnitzt mit uns Kürbisgesichter.

Anmeldung über www.siebenaackerhof.de.

Manöver und andere Übungen

Die I. Inspektion Lehrgruppe A InfS führt nachstehende Übung durch: **ÜbNr.: 423-10-18-DE**

Übungszeitraum: 07.10.2025 – 09.10.2025

Name der Übung: OL3B Jg Marschausbildung und Beziehen von Räumen

Übungsraum: Rimpar, Güntersleben, Estenfeld, Unterpleichfeld, Hausen b. Wzb. mit Ausdehnung in MSP

Der Bevölkerung wird nahegelegt, sich von den Einrichtungen der übenden Truppen fernzuhalten. Insbesondere wird auf die Gefahren hingewiesen, die von liegengelassenen Sprengmitteln (Fundmunition und dergl.) ausgehen. Jeder Fund ist sofort der nächsten Polizeidienststelle zu melden.

Manöverschäden werden wie folgt abgewickelt: Von den ausländischen Streitkräften allein oder gemeinsam mit der Bundeswehr verursachte Schäden (gemeinsame Manöver) von der Bundesanstalt für Immobilienaufgaben, Schadensregulierungsstelle des Bundes, Drosselbergstraße 2, 99097 Erfurt. Von der Bundeswehr allein verursachte Schäden sind bei der jeweiligen Stadt oder Gemeinde anzumelden, die die Anträge je nach Schadensereignis an das zuständige Bundeswehr-Dienstleistungszentrum oder die Wehrbereichsverwaltung Süd weiterleitet.

Eberth, Landrat

Die Vereinssatzung richtig gemacht:

Was ist möglich, was ist nötig? –

Weiterbildungsreihe „Fit fürs Ehrenamt“

Würzburg Die Satzung ist die wichtigste Arbeitsgrundlage eines Vereins. Sie ist aber kein starres Instrument, sondern kann an veränderte Gegebenheiten angepasst werden, um die Handlungsfähigkeit des Vereins zu erhalten und zu fördern. Welche rechtlichen Kernelemente eine Vereinssatzung enthalten muss und welche Details angepasst werden können, erfahren Ehrenamtliche bei einem kostenlosen Seminar, das die Servicestelle Ehrenamt des Landkreises Würzburg im Rahmen der Programmreihe „Fit fürs Ehrenamt“ anbietet.

Kostenloses Seminar „Vereinssatzung:

Was ist möglich, was ist nötig?“

Im Seminar „Vereinssatzung: Was ist möglich, was ist nötig?“ am **Dienstag, den 7. Oktober 2025**, von 18.00 bis 20.30 Uhr gibt der auf Vereinsrecht spezialisierte Rechtsanwalt Richard Didyk einen umfassenden Einblick in die Welt der Vereinssatzungen. Anschauliche Beispiele verdeutlichen rechtliche

Vorgaben und sinnvolle Ergänzungen für den Vereinsalltag. Dazu zählt auch die rechtssichere Einberufung von Mitgliederversammlungen online und in hybrider Form. Teilnehmende erhalten die Gelegenheit für Rückfragen und eine anschauliche Checkliste für die praktische Umsetzung im eigenen Verein.

Das Seminar ist für ehrenamtlich tätige Personen aus dem Landkreis Würzburg kostenfrei. Sie findet im Sitzungssaal II am Landratsamt Würzburg (Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg) statt. Die Anmeldung ist ab sofort möglich und erfolgt online unter www.landkreis-wuerzburg.de/weiterbildung im Bereich „Fit für's Ehrenamt“.

Die Servicestelle Ehrenamt wird als Zentrum für lokales Freiwilligenmanagement (ZfFM) durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und das Bayerische Staatsministerium für Digitales gefördert. Die Angebote der Servicestelle Ehrenamt und weitere kostenfreie Weiterbildungsangebote sind unter www.landkreis-wuerzburg.de/ehrenamt zu finden.

Pflegeberatung vor Ort – Termine in Hausen

WirKommunal sieht sich als erste Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Pflege, Demenz und Wohnen im Alter. Vertreten durch seinen Pflegestützpunkt (PSP), möchte die Einrichtung WirKommunal für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger im vorpflegerischen Bereich eine wohnortnahe Beratung in den Gemeinden anbieten.

Die „Pflegeberatung vor Ort“ findet von 14 bis 17 Uhr nur nach Terminvereinbarung statt:

Rathaus Hausen bei Würzburg, Fährbrücker Straße 5:

• 29.10.2025 • 26.11.2025

Termine können kostenfrei unter 0800 / 0001027 oder per eMail: pflegeberatung@wirkommunal.de vereinbart werden.

Sammlung der Kriegsgräberfürsorge

Würzburg Angehörige der Bundeswehr, Mitglieder von Soldaten- und Reservistenkameradschaften, Schüler und Schülerinnen sowie ehrenamtliche Helfer engagieren sich in den kommenden Wochen für den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge und bitten an der Haustüre oder zu Allerheiligen am Friedhof um Spenden.

„Die deutschen Soldatenfriedhöfe der beiden Weltkriege führen uns eindrücklich die Folgen von Krieg und Gewaltherrschaft vor Augen und sind stumme Mahnmale für Frieden und Völkerverständigung“, sagt Oliver Bauer, Geschäftsführer des Volksbundes in Unterfranken. Pflege und Erhalt dieser Ruhestätten aber auch die fortdauernde Suche nach Opfern des Zweiten Weltkrieges werden mit den gesammelten Spenden unterstützt. Diese Aufgabe verbindet der Volksbund mit einer intensiven Bildungs- und Aufklärungsarbeit. „Kriegsgräberstätten sind Ruhestätten der Gefallenen und Lernorte zugleich.“

Die Sammlung findet vom 10. Oktober bis 2. November 2025 statt und leistet hierfür einen unverzichtbaren Beitrag, denn die Aktivitäten des Volksbundes werden größtenteils durch Spenden und freiwillige Beiträge getragen“, so der Geschäftsführer weiter.

Falls vor Ort keine Sammlung stattfindet, kann auch direkt auf das Konto des Bezirksverbandes bei der Sparkasse Mainfranken Würzburg, DE 48 7905 0000 0042 0176 40, gespendet werden. Im Verwendungszweck bitte Namen und Wohnort des Spenders vermerken. Spender, die eine Bescheinigung benötigen, erhalten diese auf Wunsch direkt vom Bezirksverband, der unter 0931/52122 telefonisch oder unter bv-unterfranken@volksbund.de per Mail zu erreichen ist.

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau Gesundheit älterer Menschen im Fokus

Kassel Durch die demographische Entwicklung scheiden Menschen immer später aus dem Arbeitsleben aus. Präventionsangebote für ältere Menschen sind daher besonders wichtig.

Darauf weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) anlässlich des Tags der älteren Menschen am 1. Oktober insbesondere hin. Die SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) bezuschusst pro Jahr bis zu zwei Kurse, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurden, in Höhe von mindestens 80 Prozent der Kosten. Die ZPP bietet in ihrer Datenbank qualitätsgeprüfte Kurse für verschiedene Altersgruppen an, die von qualifizierten Fachleuten geleitet werden. Diese gibt es in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion und Sucht. Damit im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten bleibt, ist auch eine verbesserte Versorgung, zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen, wichtig. Dabei helfen Disease-Management-Programme (DMP), mit denen chronisch krank strukturiert behandelt werden. Generell empfiehlt die SVLFG allen Altersgruppen, die Vorsorgeangebote in Anspruch zu nehmen. Auch sollte der Impfstatus unabhängig vom Alter aktuell gehalten werden. Nicht zuletzt gilt vor allem, um lange fit zu bleiben: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, Nikotinverzicht und maßvoller Umgang mit Alkohol sowie ausreichend Schlaf.

Mehr Informationen zu allen Themen bietet die SVLFG auf ihrer Internetseite unter: www.svlfg.de/gesundheitskursefinden; www.svlfg.de/dmp-bei-chronischen-erkrankungen; www.svlfg.de/vorsorge oder www.svlfg.de/impfungen

SVLFG

Johanniter in Würzburg auf der Suche

nach neuen Mitgliedern

Soziale Projekte oder der ehrenamtliche Bevölkerungsschutz brauchen Unterstützung

Würzburg Die Johanniter sind seit 22. September in Würzburg unterwegs, um neue Fördermitglieder zu gewinnen. „Mit einer Mitgliedschaft unterstützen sie nachhaltig unsere sozialen Aktivitäten und Projekte in der Region. Die Unterstützung ist steuerlich absetzbar und sichert dem Fördermitglied zusätzlich im Notfall kostenfrei die Rückholung aus dem Ausland bei Unfall oder Krankheit“, sagt Uwe Kinstle, Mitglied des Regionalvorstandes der Johanniter in Unterfranken.

Zu den Angeboten der Johanniter in der Stadt und im Landkreis Würzburg zählen neben dem Hausnotruf, den Fahrdiensten und der ambulanten Pflege auch die Schul- und Individualbegleitung, die Kindertageseinrichtungen sowie die Ausbildung in Erster Hilfe. Viele ehrenamtliche Dienste vom Schulsanitätsdienst bis zum Bevölkerungsschutz werden durch eine Fördermitgliedschaft unterstützt. Auch bei der Hilfe von Geflüchteten im Zusammenhang mit der Ukraine-Krise sind die Würzburger Johanniter aktiv im Einsatz.

Wie lässt sich erkennen, dass eine seriöse Hilfsorganisation an der Haustür klingelt?

Die Johanniter führen einen Dienstausweis bei sich, tragen Dienstkleidung und dürfen kein Bargeld, Schecks oder Sachspenden annehmen. Dass die Johanniter vertrauenswürdig mit ihren Spenden umgehen, bestätigt das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (dzi) in Berlin. Als Träger des dzi-Spenden-Siegels unterliegt die Spenden- und Mittelverwendung bei den Johannitern einer regelmäßigen Prüfung. Wer Fragen zur Mitgliedschaft bei den Johannitern hat, kann sich unter der Rufnummer 0800 0191414 (gebührenfrei) informieren.

Erste RegioPlus-Challenge **Iss', was um die Ecke wächst!**

Würzburg Kann man sich ausschließlich mit bio-regionalen Lebensmitteln ernähren, ohne groß auf etwas verzichten zu müssen? Das können Interessierte in diesem Herbst gemeinsam mit anderen Experimentierfreudigen im Selbstversuch testen. Im Zeitraum vom 6. bis 12. Oktober 2025 ruft die Öko-Modellregion stadt.land.wü. gemeinsam mit sechs weiteren Öko-Modellregionen aus Franken und der Oberpfalz erstmals zur RegioPlus-Challenge auf.

7 Tage, 50 Kilometer, 3 Joker: Wer stellt sich der Herausforderung? Egal ob gemeinsamen oder alleine, Teilnehmende essen und trinken eine Woche lang nur regionale Produkte, die im Umkreis von maximal 50 Kilometern um den eigenen Wohnort erzeugt werden. Das „Plus“ im Namen der Challenge legt den Fokus auf den Genuss bio-regionaler, saisonaler und fairer Produkte.

Jede Person darf dabei drei Joker festlegen. Diese erlauben, auf drei Produkte zurückzugreifen, die nicht aus der Region stammen. Beispielsweise muss niemand auf den täglichen Kaffee am Morgen oder die Schokolade am Abend verzichten.

Mitmachen lohnt sich für die Region, das Klima und dich

Die RegioPlus-Challenge macht erlebbar, was bio-regional bedeutet. Wer regional in Bio-Qualität einkauft, stärkt heimische Bio-Betriebe und hält die Wertschöpfung in der Region. Gleichzeitig wirken sich die kurzen Transportwege und die ökologische Landwirtschaft positiv auf unser Klima aus. Das Beste dabei: Teilnehmende können sich auf eine genussvolle Woche mit gesunden Lebensmitteln freuen, bei denen sie wissen, wo es herkommt. Hanna Dorn, die Managerin der Öko-Modellregion stadt.land.wü., hat ein klares Ziel: Die Menschen für die Lebensmittel vor Ort zu begeistern. „Wir wollen zeigen, dass bio-regionales Einkaufen ganz einfach sein kann und leckere Gerichte dabei entstehen“, so Dorn.

Live-Kochen auf Instagram mit Joeskochwelt

Im Rahmen der RegioPlus-Challenge laden die unterfränkischen Öko-Modellregionen Oberes Werntal, Rhön-Grabfeld und stadt.land.wü. zu einem exklusiven Online-Kochevent ein. Gemeinsam mit dem Influencer und Hobbykoch Josef Ertl von Joeskochwelt verwandeln sie am 10. Oktober 2025 ab 17:30 Uhr live auf Instagram regionale Bio-Zutaten in ein leckeres und einfach umsetzbares Gericht. Das interaktive Format lädt dazu ein, von zu Hause aus mit zu kochen, Fragen zu stellen und mit etwas Glück sogar live mit Joeskochwelt den Kochlöffel zu schwingen. Mehr dazu bald auf den Social-Media-Kanälen des Landkreises Würzburg und Joeskochwelt. Auf der Homepage www.regiopluschallenge.com gibt es Tipps zur Challenge, regionale Aktionen und Rezeptideen.



Bio und regional frisch gekocht auf dem Teller kann einfach und lecker sein: Die Öko-Modellregion stadt.land.wü. lädt im Oktober mit der RegioPlus-Challenge zum Entdecken regionaler Lebensmittel ein. Foto: Daniel Delang

Begleitend zur Vorbereitung und Durchführung können sich Interessierte zum RegioPlus-Challenge Newsletter anmelden. Fragen beantwortet Öko-Modellregionsmanagerin Hanna Dorn (Telefon 0931 8003 5108, oekomodellregion@ira-wue.bayern.de). Mehr Informationen sind auf der Website der Öko-Modellregion „stadt.land.wü.“ auf oekomodellregionen.bayern/stadt.land.wue in der Rubrik „Termine“ zu finden.

Ernährungstipps für Schulkinder

Energienachschub über den Tag verteilen

Würzburg Etwa ein Viertel (26 Prozent) der Schülerinnen und Schüler kommen in Deutschland ohne Frühstück in die Schule. Das ergab eine Befragung von Eltern und Lehrpersonal im Jahr 2023. Noch 2016 waren es mit nur acht Prozent deutlich weniger Schulkinder, die nicht gefrühstückt hatten.

Damit Kinder im Grundschulalter sich im Unterricht konzentrieren können, brauchen sie neben einem nährstoffreichen Frühstück über den ganzen Tag verteilt regelmäßigen Energienachschub in Form von gesunden Lebensmitteln. „Während Erwachsene schon einmal ohne Essen aus dem Haus gehen können, ist für Kinder das morgendliche Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages, denn ihr Körper kann noch nicht so gut Reserven aufbauen und mobilisieren“, sagt Ulrike Jaques, Ernährungsexpertin bei der AOK in Würzburg. Am besten frühstücken Kinder in aller Ruhe, ohne Stress und Eile. Ein fitmachendes Frühstück besteht aus Getreide- und Milchprodukten, frischem Obst oder Gemüse und einem Getränk. Und zu einem kleinen Frühstück gehört ein großes Pausenbrot und umgekehrt.

Ausgewogene Lebensmittelauswahl...

Optimal ist, wenn sich die Mahlzeiten bei der Lebensmittelauswahl über den Tag hinweg ergänzen.

Ulrike Jaques schlägt vor, zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse zu essen: „Gemäß der Empfehlung ‚5 am Tag‘ dürfen es dreimal täglich je eine Handvoll Gemüse und dazu zwei Portionen frisches Obst sein.“ Für Kinder ist zudem entscheidend, genügend hochwertiges Eiweiß zu sich zu nehmen, weil es Sättigung und Wachstum fördert. Milch oder Milchprodukte kommen möglichst täglich auf den Speiseplan, denn sie sind reich an Kalzium, das für starke Knochen und Zähne wichtig ist.

Naturjoghurt mit frischem Obst ist eine empfehlenswerte Zwischenmahlzeit oder auch ein leckerer Nachtisch, Kakaogetränke oder Fertigjoghurt hingegen eher nicht, denn sie enthalten oft viel Zucker. Bei den kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Brot oder Nudeln sind die verwendeten Produkte idealerweise aus Vollkornmehl, weil es Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefert und lange satt macht.

...und möglichst zuckerfreie Getränke

Kinder benötigen außerdem über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit – umso mehr, je größer der Bewegungsdrang ist. Eine Trinkmenge von einem bis anderthalb Liter ist völlig normal. Eltern geben am besten immer auch eine Trinkflasche mit Mineralwasser, Kräuter- oder Früchtetee mit in die Schule.

Zucker sieht Ulrike Jaques auch beim Trinken kritisch: „Zuckerreiche Getränken erzeugen Blutzuckerspitzen, die hungrig machen, sie enthalten wenig Nährstoffe und können Karies fördern.“ Deshalb ist es günstig, wenn Fruchtsaft-schorlen aus viel Wasser und wenig Saft gemischt werden. Von zuckerreichen Limonaden, Cola, Fruchtnektaren und ähnlichem rät sie ganz ab.

Internet-Tipp:

Gesunde Ernährung für Kinder: Die Mischung macht's!