

## Projekt BEE and ME beugt Herz-Kreislaufkrankungen schon im Volksschulalter vor

**Tips**  Thomas Lettner, Tips Redaktion, 21.03.2018 12:00 Uhr

<https://www.tips.at/news/st-poelten/leben/419997-projekt-bee-and-me-beugt-herz-kreislaufkrankungen-schon-im-volksschulalter-vor>



**ST. PÖLTEN.** Eine ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und Stress sind Hauptfaktoren für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Daraus resultieren Herz-Kreislaufkrankungen, die in Österreich für 43 Prozent aller Todesfälle verantwortlich sind. Um dem Fehlverhalten schon in jungen Jahren entgegenzuwirken, gibt es seit 2016 das Vorsorgeprojekt „BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ für Volksschulkinder.

Entwickelt wurde BEE and ME (BEE steht für Bewegung, Ernährung und Entspannung) vom Österreichischen Herzfonds, dem Büro für Diversität und Lena Weiderbauer aus Pyhra. Gestartet wurde das Pilotprojekt im Sommersemester 2016 an den Daniel Gran Volksschulen 1 und 2. Aktuell läuft es in zwölf Klassen in St. Pölten und an der Volksschule Traisen.

### Imaginäre Reise

Bei BEE and ME werden zuerst nicht die Kinder, sondern die Lehrer geschult. Sie erhalten umfassendes Unterrichtsmaterial, das Weiderbauer gemeinsam mit dem Österreichischen Herzfonds entwickelt hat. Dazu gehören ein Flugplan zur Orientierung und ein Reiserucksack mit umfangreichen Materialien wie einem BEE-Maskottchen, einer Karteibox, Spielen, Tafelkarten und mehr. „Die Kinder bekommen die Geschichte von BEE erzählt, die mit den Kindern

auf Reisen geht“, erklärt Weiderbauer. Bei dieser imaginären Reise kommen die Materialien zum Einsatz.

### **Gemüse statt Schoko-Muffins**

Zum Schluss des sechswöchigen oder in der Langform ganzsemestrigen Projekts stehen drei Workshops, die von Referenten geleitet werden. Der Kochworkshop bringt den Volksschulkindern gesunde Ernährung näher und animiert sie dazu, Gemüse, das sie noch nicht kennen, auszuprobieren. „Die Lehrer erzählen manchmal, dass den Kindern als Jause ein Packerl Chips oder ein Schoko-Muffin mitgegeben wird. Viele bekommen statt Wasser Fanta und Cola zu trinken mit“, erzählt Weiderbauer, dass ungesunde Ernährung oft von den Eltern ausgeht.

### **Entspannung ohne Handys und Fernsehen**

Beim Tanz- und Yoga-Workshop wird zum BEE and ME-Song getanzt, und im Yoga-Workshop werden den Kindern Entspannungstechniken und Lachyoga-Übungen vorgestellt. „Dabei lernen die Kinder spielerisch, wie man sich abseits vom Fernsehen und Smartphone entspannen kann“, so Weiderbauer. Bei „BEE and ME. Eine Reise mit Herz“ können heuer noch drei Volksschulklassen in St. Pölten sowie sechs in anderen Bezirken teilnehmen. Wer Interesse hat, schreibe ein Mail an [office@beeandme.at](mailto:office@beeandme.at).

---

© 2018 Copyright Tips.