

## Natur erleben – Gesundheit verbessern Hohe Auszeichnung für AOK-Schulprojekt ‚natürlich erleben‘

Dortmund/Witten (17.10.2017). Für die Erhaltung der biologischen Vielfalt wurde heute an der Waldschule auf dem Hohenstein in Witten das AOK-Schulprojekt ‚natürlich erleben‘ ausgezeichnet. Es ermöglicht Schülerinnen und Schülern in ganz Westfalen-Lippe und Schleswig-Holstein im Rahmen der Erlebnispädagogik die Natur als Bewegungsraum zu entdecken, Grenzen auszuloten, soziale Kompetenzen auszubauen, Entschleunigung zu spüren und die biologische Vielfalt kennenzulernen. „Der AOK NORDWEST ist es gelungen, zusammen mit ihren Kooperationspartnern ein Outdoor-Schulprojekt auf die Beine zu stellen, das den Präventionsgedanken mit einer Sensibilisierung für die Vielfalt der Natur und die Notwendigkeit für deren Erhaltung in vorbildlicher Weise verbindet. Dieser Ansatz hat die Juroren und Jurorinnen des UN-Dekade-Wettbewerbs sehr beeindruckt. Daher wird ‚natürlich erleben‘ als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt ausgezeichnet“, sagte Dr. Elsa Nickel, Leiterin der Abteilung Naturschutz und nachhaltige Naturnutzung im Bundesministerium für Umwelt, in ihrer Laudatio.

Neben einer Urkunde überreichte Dr. Nickel der Initiatorin des Projektes, **Dr. Martina Niemyer, stellvertretende Vorstandsvorsitzende der AOK NORDWEST**, einen ‚Vielfalt-Baum‘. Dieser steht symbolisch für die bunte Vielfalt der Natur. Zu deren Erhaltung leistet das Schulprojekt ‚natürlich erleben‘ einen wertvollen Beitrag. „Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung“, betonte die AOK-Chefin. „Unser Ziel ist es, dass sich Jugendliche wieder mehr im Freien aufhalten und die Natur mit ihrer biologischen Vielfalt als einen Ort für Bewegung und Entspannung entdecken. Die erlebnispädagogischen Aktionen sollen auch dazu beitragen, Grenzen auszuloten, das Selbstbewusstsein zu stärken und den Teamgeist zu fördern. Gerade diese Erfahrungen sind enorm wichtig für die Gesundheit. Mit dem ‚Lernen im Grünen‘ wollen wir Familien dabei unterstützen, dass Jugendliche gesund aufwachsen.“

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig und halten sich kaum noch draußen auf. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität immer weiter ab - bei Mädchen mehr als bei Jungen. So erreichen nur noch 13,6 Prozent der Jungen und 8,6 Prozent der Mädchen im Alter von 15 Jahren die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglich bewegen sollten. Die dringend notwendige tägliche Bewegung konkurriert mit Spielkonsole, Computer und Handy. Welche positive Wirkung die Natur auf die Gesundheit hat, kennen und erleben viele Jugendliche daher nicht. **Prof. Dr. Claudia Hornberg von der Universität Bielefeld** hat die wissenschaftliche Beglei-

tung des Projektes übernommen und sagte: „Unsere Begleitforschung hat gezeigt, dass ein großer Bedarf zur Zusammenführung von Natur- und Bewegungsaspekten sowie Aktivitäten zur Stärkung von Schülerinnen und Schülern in den Klassenverbänden besteht. Mit dem ‚natürlich erleben‘-Projekt gelingt es, diese Aspekte nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren.“

Auch **Dr. Gertrud Hein, die bei der Natur- und Umweltschutz Akademie NRW (NUA)** das Projekt unterstützt, betonte: „Das AOK-Projekt ‚natürlich erleben‘ ist wichtig, da insbesondere Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren von der wohltuenden Wirkung der Natur in hohem Maße profitieren. Die vielfältigen Aktionen im Wald rund um Bewegung, soziales Miteinander und Umwelt bieten sowohl Gelegenheit, der Natur zu begegnen, als auch einen anderen Zugang zum Lernen und zur Kommunikation als im Klassenraum zu finden.“ Da das Projekt einen respektvollen Umgang mit der Natur vermittelt, solle es aus Sicht der NUA unbedingt etabliert und fortlaufend weiterentwickelt werden.

Dies konnte **Annemarie Weitkamp, Lehrerin an der Otto-Schott-Realschule in Witten**, nur bestätigen. Sie hatte sich dafür stark gemacht, dass ihre Klasse 7c am Projekt ‚natürlich erleben‘ teilnehmen konnte und ihr Klassenzimmer kurzerhand ins Grüne auf den Hohenstein verlegt. An vier Projekttagen hieß es ‚Handy weg - Natur her!‘. Auf dem Programm standen Aktionen wie eine Natur-Olympiade, das Bauen einer Hütte im Wald, ein Naturquiz oder auch die Massage mit Tannenzapfen. „Durch das Projekt hat sich zum einen der Bezug zum Grünen, zur Natur verändert. Die Jugendlichen hatten Freude daran, draußen aktiv zu sein, sie sind offener und fröhlicher geworden. Zum anderen sind sie als Gemeinschaft mehr zusammen gewachsen und der Klassenverband hat sich gestärkt.“

‚natürlich erleben‘ ist ein Schulprojekt der AOK NORDWEST für die 7. und 8. Klassen interessierter Schulen in der Region.

### **Hintergrund:**

Die Auszeichnung zum UN-Dekade-Projekt findet im Rahmen der Aktivitäten zur UN-Dekade Biologische Vielfalt statt, die von den Vereinten Nationen für den Zeitraum von 2011 bis 2020 ausgerufen wurde. Das Anliegen der UN-Dekade Biologische Vielfalt ist es, mehr Menschen für die Natur zu begeistern und für die Erhaltung der biologischen Vielfalt zu motivieren. Die Auszeichnung nachahmenswerter Projekte soll möglichst viele zum Mitmachen bewegen.

### **Gesprächspartner für die Medien**

AOK NORDWEST, Direktion Dortmund  
Andrea Elsenplässer, Pressereferentin  
Kopenhagener Straße 1, 44269 Dortmund  
Tel. 0231 4193-10146, Mobil: 01520 1566 015  
E-Mail: [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)