

Wenn die Brotdose zur Selbstfürsorge wird

Kochkurs „Meal-Prep für die Schule“ am 30.05.2026 in Mülheim an der Ruhr

Lehrergesundheit beginnt im Alltag

Lehrergesundheit beginnt manchmal mit einer einfachen Frage: Wann habe ich heute eigentlich gegessen? Zwischen Unterricht, Aufsicht, Elterngesprächen, Korrekturen und Konferenzen rutscht die eigene Versorgung im Schulalltag schnell nach hinten. Und wenn im Lehrerzimmer eine angebrochene Packung Kekse auftaucht, dauert es selten lange, bis sie verschwunden ist. Nicht unbedingt aus Genuss. Eher, weil der Körper manchmal schneller entscheidet als die Vernunft.

An dieser Erfahrung setzte der Kochkurs „Meal-Prep für die Schule“ am 30. Mai 2026 in der Evangelischen Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr an. Die Idee, Lehrkräften ein Angebot zur Selbstfürsorge zu machen, stammt von Jutta Bohmann, Vorsitzende des Referats Frauen, Familie und Gleichstellung im Philologenverband Nordrhein-Westfalen. Fachliche Unterstützung kam von Kirstin Gembalies-Wrobel von der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW der Verbraucherzentrale NRW e. V. Sandra Koch, Fachbereichsleitung Ernährung und Gesundheit der Evangelischen Familienbildung, begleitete die Umsetzung vor Ort. Die Kursleitung übernahm Heike Stuhmann, zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Gute Schule braucht gut versorgte Lehrkräfte

Gesunde Schule wird in Nordrhein-Westfalen an vielen Stellen mitgedacht. Häufig richtet sich der Blick dabei auf Schülerinnen und Schüler, Mensaangebote oder Ganztagsverpflegung. Eine Gruppe steht jedoch erstaunlich oft am Rand der Brotdose: die Lehrkräfte selbst.

Jutta Bohmann eröffnete den Tag mit zwei ungewöhnlichen Bezügen: dem nationalen Tag der Kartoffel in Peru und dem Aktionstag „Gieß eine Blume“. Was zunächst wie eine Kalenderkuriosität klang, führte direkt zum Thema. Wer täglich organisiert, erklärt, bewertet und begleitet, braucht selbst Wasser an den Wurzeln. Eine vorbereitete Mahlzeit ist dann mehr als eine Dose im Kühlschrank. Sie ist ein

kleiner Akt der Selbstfürsorge und gibt ein Stück Gestaltungsmacht in einem Arbeitsalltag zurück, der nicht immer gut planbar ist.

Meal-Prep als Baukasten

Nach einer Vorstellungsrunde führte Sandra Koch in wichtige Hygienefragen ein. Kühlkette, sauberes Arbeiten, die Beschriftung von Behältern und der richtige Umgang mit Lebensmitteln wurden praxisnah erläutert. Schnell wurde deutlich: Gute Planung beginnt nicht erst beim Rezept, manchmal schon beim Deckel.

Anschließend zeigte Heike Stuhmann, was Meal-Prep im Schulalltag leisten kann. Es geht nicht darum, sonntags stundenlang identische Mahlzeiten vorzukochen, bis der Kühlschrank aussieht wie ein pädagogisch sortiertes Archiv. Vielmehr funktioniert Meal-Prep als Baukastensystem aus vorbereiteten Komponenten, die sich flexibel kombinieren lassen.

Zwischen Blutzucker und Brokkoli-Muffins

Heike Stuhmann erklärte anschaulich, wie ausgewogene Mahlzeiten Leistungstiefs und Heißhunger vorbeugen können. Auch individuelle Verträglichkeiten, Stoffwechsel und persönliche Bedürfnisse wurden thematisiert. Entscheidend sei, dass Ernährung nicht zum nächsten Pflichtfach wird. Sie muss zum Alltag passen und schmecken.

Dann wurde gekocht. In kleinen Gruppen entstanden Baked Oats, Blumenkohlsalat mit Mandelpesto, Apfelkekse, Brokkoli-Muffins und Spinatsuppe. Mit viel guter Laune wurde geschnippelt, gerührt, probiert und gelacht. Das gemeinsame Essen bildete den entspannten Abschluss des Tages.

Mit nach Hause nahmen die Teilnehmerinnen nicht nur Rezepte und praktische Tipps, sondern auch die Erkenntnis, dass Selbstversorgung nicht mit Perfektion beginnen muss. Oft reicht schon ein kleiner Schritt oder eine gut gefüllte Brotdose.

Ein gut gegossener Anfang

Nach diesem Tag lag der Wunsch nahe, dass aus der Premiere mehr wachsen darf: weitere Kochkurse für Lehrkräfte, unterschiedliche Länderküchen, besondere Ernährungsformen und viele neue Ideen für gesundes Essen im Schulalltag. Oder, wie es an diesem Tag sinngemäß mitschwang: We have a dream.

Mit der Gewissheit, dass viele der Anregungen schon in der kommenden Schulwoche in Brotdosen, Gläsern und Kühltaschen landen werden, verabschiedete Jutta Bohmann die Teilnehmerinnen in den Samstagnachmittag. Manchmal beginnt Lehrgesundheit eben mit einem guten Rezept, einem Kühlakku und der Entscheidung, sich selbst auf der eigenen Prioritätenliste ein Stück weiter nach oben zu setzen.

Cornelia Dannes





