



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Muslimisches Zuckerfest: mehr als Süßigkeiten

#### Frisches Obst und mehr Bewegung zum Ramadanfest ab dem 8. August

Berlin, August 2013 – Am 8. August endet der Fastenmonat Ramadan. Traditionell findet zum Abschluss das Ramadanfest, der nach dem Opferfest höchste islamische Feiertag, statt. Das Zuckerfest, wie das Fest auch genannt wird, zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass während der zwei- bis viertägigen Feierlichkeiten viele süße Speisen und Süßigkeiten gereicht werden. „Das Fest des Fastenbrechens, auch Zuckerfest genannt, ist Ausdruck der religiösen und sozialen Verbundenheit in der muslimischen Community. Nach dem Festtagsgebet am Morgen des ersten Tages beginnt die Zeit der Familie: Familienmitglieder und Freunde besuchen sich, gratulieren und beschenken einander – und auch die Bedürftigen werden bedacht. Besondere Aufmerksamkeit genießen bei dem Fest die Kinder, denen neben Geldgeschenken auch die vielen Süßspeisen große Freude bereiten“, so Kamuran Sezer, Leiter des futureorg Instituts in Dortmund.

#### Nicht beschränkt auf Süßigkeiten

Obwohl das Ramadanfest auch als Zuckerfest bezeichnet wird, bedeutet dies nicht, dass der Sinn des Festes allein auf das Verschenken und Genießen von Süßigkeiten beschränkt bleiben muss. Insbesondere die gemeinsame Zeit mit der Familie macht das Ramadanfest für Kinder zu einem besonderen Ereignis. Der Speiseplan kann auch um frisches Obst und Gemüse ergänzt werden. In diesem Jahr fällt der Ramadan auf das Ende der Erdbeersaison und auch frische Kirschen oder Aprikosen gibt es günstig beim Obsthändler. Zudem wird das Zuckerfest für alle noch entspannter, wenn die Bewegung nicht zu kurz kommt. Ein Verdauungsspaziergang, ein Familienfußballspiel im Park oder ein Schwimmbadbesuch sind ein gutes Gegengewicht zu den Genussstagen des Zuckerfestes. „Wenn Sie muslimische Nachbarn haben, dann gratulieren Sie ihnen zum Fest, z.B. in dem Sie den Kindern der Familie Obsttütchen schenken. Solche Gesten und Begegnungen schaffen Respekt und zeugen von Anerkennung“, empfiehlt Kamuran Sezer.

#### Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Anja Beck

Tel.: 030/27 87 97 72  
a.beck@pebonline.de

## **Übergewicht in der türkischstämmigen Community vorbeugen**

Mit dem Projekt „Lale – Iss bewusst & sei aktiv!“ engagiert sich das Verbraucherschutzministerium Nordrhein-Westfalen gemeinsam mit der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) und zahlreichen weiteren Kooperationspartnern für die Übergewichtsprävention in türkischstämmigen Familien. „Lale“ ist türkisch und bedeutet `Tulpe` – das türkische Symbol für Wohlbefinden. Zunächst werden im Rahmen der Initiative qualifizierte zweisprachige Ernährungs- und Bewegungsfachkräfte anhand eines eigens entwickelten Konzepts zu Experten geschult. Die Experten geben anschließend das Gelernte in interaktiven Lale-Kursen für Eltern alltagsnah weiter. Das betrifft zahlreiche Informationen und Praxistipps zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

[www.lale-nrw.de](http://www.lale-nrw.de)

[www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)

## **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de)