

Raufen und rangeln nach Regeln

Von Jenny Bieniek

Langen ■ Mit „Mach mit, bleib fit!“ ist vor wenigen Wochen ein Pilotprojekt des Sportfördervereins Langen an den Start gegangen, das Grundschüler über gesundes Verhalten aufklären und so vorbeugend wirken soll. Der Verein setzt so die Absichten des Gesundheitsministeriums um, einen neuen Rahmen für präventive Maßnahmen zu schaffen, um Kinder von klein auf an gesunde Verhaltensweisen heranzuführen und Übergewicht und mangelnde Beweglichkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen. Schon jetzt zeichnet sich ab, dass das Projekt auch auf andere Schulen ausgeweitet werden soll.

In enger Zusammenarbeit mit Schullektorin Marion Wagner werden an der Wallchule nun über einen Zeitraum von sieben Monaten ge-

Neues Projekt des Sportfördervereins macht Lust auf Bewegung und legt Wert auf Ernährung.

zielte Bewegung und Ernährung vermittelt. Betreut wird das Projekt von Kinderarzt Dr. Rüdiger Leinweber. Die teilnehmenden 17 Kinder können dabei in die Sportarten Judo, Tischtennis und Basketball reinschnuppern, werden zu regelmäßiger Bewegung animiert und können in Theoriestunden viel über gesunde und weniger gesunde Lebensmittel erfahren. Dabei werden auch die Eltern mit ins Boot geholt, denn: „Die Eltern sollen das Gelernte zuhause ja auch umsetzen und die Kinder darauf hinweisen“, so der Vorsitzen-



In verschiedene Sportarten können die Wallchüler während des Projekts reinschnuppern. Rangeln und raufen nach Regeln vermittelt ihnen Judo-Trainer Thomas Rahn. Fotos: Strohfeldt

des Sportfördervereins, Peter Carlstaedt. „Wenn die Eltern am Ende doch ihr eigenes Süppchen kochen, hat das Ganze ja wenig Sinn.“ Auf den Bodenmatten kommt der

Nachwuchs derweil mächtig ins Schwitzen. Unter den wachsamen Augen von Judo-Lehrer Thomas Rahn probieren sich die Grundschüler mit viel Freude an den verschiedenen Bewegungsspielen. „Judo ist rangeln und raufen nach Regeln“, erklärt Rahn. „Dabei stehen nicht nur Sport- und Beweglichkeit im Vordergrund, sondern auch das Kräfteressen – es ist ja schließlich ein Kampfsport.“

Die Bewegungs-Samstage für übergewichtige Kinder, die der Sportförderverein seit vielen Jahren anbot, seien zuletzt kaum mehr wahrgenommen worden. „Und die, die kamen, waren eigentlich die Falschen“, so Carlstaedt. Es sei eben schwierig, mit derartigen Angeboten die „Richtigen“ zu locken, da es letztlich um freiwillige Angebote gehe. An der Wallchule gibt es, nicht zuletzt durch FSJ-ler ermöglicht, zudem zahlreiche andere Angebote. „Wir haben aktive Bewegungspausen, es gibt Sport-AGs und Bewegungsbaustellen. Die Kinder können viele Sportarten ausprobieren“, so Wagner. Auch sie stelle bei

der Schulanmeldung immer wieder fest, wie schwer sich einige Kinder in Sachen Koordination und Beweglichkeit tun. Carlstaedt kann diesen Eindruck mit Blick auf das jährliche Kinderturnfest bestätigen: „Die Koordination



lässt allgemein betrachtet schon merkbar nach.“

Im Keller lernt die zweite Teilnehmergruppe bei Ernährungsberaterin und Diabetes-Assistentin Manuela Kramkowski gerade etwas über Getränke, in den nächsten Wochen stehen Fette und Eiwei-

ße, Kohlenhydrate, Fastfood, Süßigkeiten und die sogenannten Kinder-Lebensmittel auf dem Plan. „Fruchtwasser, Cola, Eistee, Malzbier und Fruchtsaft – wo steckt wohl der meiste Zucker drin?“ fragt sie in die Runde. Vorsichtig geben die Kinder ihre Schätzungen ab – und sind am Ende erstaunt, dass Cola und Fruchtsaft sich rein zuckertechnisch in etwa die Waage halten. „Aber im Saft sind dafür auch noch Vitamine drin, und Cola enthält nur ungesundes Koffein“, weiß Raphael. Saft könne man außerdem mit Wasser mischen. Auch Malzbier entpuppt sich zur Überraschung vieler als wahre Zuckerfalle. „Auf jedem Lebensmittel gibt es eine Inhaltsangabe, die nennt sich Nährwerttabelle“, erklärt Kramkowski und betont, dass ausreichend Flüssigkeit wichtig für den Körper sei und Milch entgegen der Meinung vieler kein Getränk, sondern aufgrund ihres Fett- und Eiweißgehalts ein Lebensmittel sei. „Milch oder Kakao sind deshalb richtige Energielieferanten, Zucker dagegen sind nur leere Kalorien.“



Bewegung ist wichtig, eine ausgewogene Ernährung auch. Manuela Kramkowski erläutert Kindern und Eltern unter anderem, was gesund ist und klärt über „Zuckerfallen“ auf.