

Wie Schulkinder fitter werden sollen



Foto: SZ

Zum Start des Projektes „Bewegte Kinder, schlaue Köpfe“, bei dem regelmäßige Bewegungspausen in den Unterricht eingebaut werden sollen, trafen sich Lehrerinnen und Lehrer der teilnehmenden Schulen bei der IKK Südwest in Saarbrücken. Unter Anleitung von Diplomsportlehrer Dirk Müller von der IKK wurden schon mal einige der Übungen vorgestellt, die später die Unterrichtsstunden auflockern sollen.

Die Corona-Zeit hat auch der Fitness der Kinder geschadet. Beim Projekt „Bewegte Kinder, schlaue Köpfe“ sollen Bewegungspausen Teil des Unterrichts werden.

VON MARTIN LINDEMANN

SAARBRÜCKEN | | „Bewegte Kinder – schlaue Köpfe“ heißt ein neues Projekt, das Schulkinder im Saarland körperlich und geistig fit machen und gesund halten soll. Es ist vorerst auf zwei Jahre angelegt; elf Grundschulen und eine Förderschule nehmen daran teil. Dabei sollen regelmäßige Bewegungs- und Entspannungspausen in den Unterricht eingebaut, die körperliche Aktivität in den Pausen durch Spiel- und Sportgeräte gefördert und feste Wander- und Sporttage durchgeführt werden.

Bei diesem Projekt kooperiert das saarländische Bildungsministerium mit der regionalen Krankenkasse IKK Südwest und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Be-

wegungsförderung (BAG). Zum Start der Aktion im neuen IKK-Verwaltungsgebäude in der Saarbrücker Europaallee waren am Freitag Leiter, Sportlehrer und Projektleiter der teilnehmenden Schulen eingeladen. Sie stellten dabei auch ihre Ideen vor, wie leichte sportliche Aktivitäten dauerhaft in den Unterricht eingebaut werden sollen.

Jan Benedyczuk (SPD), der Staatssekretär im saarländischen Bildungsministerium, sagte, durch die Corona-Pandemie sei es bei den Schulkindern nicht nur zu Lernrückständen in Kernfächern und Kernkompetenzen gekommen, auch die körperliche Fitness habe gelitten. Jetzt gehe es darum, den Kindern zu helfen, wieder gut lernen zu können. Da komme das Projekt Bewegte Kinder gerade richtig, weil regelmäßige körperliche Aktivität auch die geistige Fitness fördere. Daher sei es sinnvoll, dass sich die Kinder nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in den anderen Schulstunden regelmäßig bewegen könnten.

Professor Jörg Loth, der Vorstand der IKK Südwest, verwies auf eine besorgniserregende Entwicklung: „Auch immer mehr junge Menschen im Saarland sind von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Diabetes Typ 2 betroffen. Die Corona-Pandemie hat diesen Effekt noch verstärkt. Sie hat dazu geführt, dass die Motivation, sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren, sogar noch gesunken ist. Regelmäßige Bewegung ist jedoch eine hervorragende Gesundheitsprävention und hilft, diesen Krankheiten vorzubeugen.“

Es sei der IKK wichtig, dass Kinder schon früh lernten, Bewegung in ihren Alltag einzubauen und auf ihre Gesundheit zu achten. Er hoffe, dass die Bewegungspausen während des Unterrichts den Kindern auch Lust mache, einem Sportverein beizutreten. Die IKK Südwest unterstützt auch Bestrebungen, das Saarland zu einem Präventions- und Gesundheitsland zu machen. Vor einem halben Jahr fiel der Startschuss, zunächst im Kreis Merzig-Wadern. Wegen Corona stockt das Projekt derzeit jedoch.

Nicole Lange, die Bildungsreferentin der BAG, sagte allen beteiligten Schulen fachliche Unterstützung zu. Für jede Schule werde ein maßgeschneidertes Konzept erarbeitet, das auf die speziellen Wünsche angepasst sei. Dabei sollten auch die Eltern integriert werden.

Bei Kindern gefährdet schon leichtes Übergewicht die Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass Ihre Fettzellen ständig Stoffe ausschütten, die im Organismus zu Stoffwechselstörungen und entzündlichen Veränderungen führen. Wissenschaftler der Universitäten Jena und Hohenheim haben nachgewiesen, dass Übergewicht schon bei Grundschulkindern schwerwiegende Gesundheitsstörungen zur Folge haben kann: zum Beispiel zu hohe Cholesterin-Werte, Bluthochdruck, Insulinresistenz, Fettleber und innere Entzündungen. Die Laboruntersuchungen zeigten, dass drei Viertel der übergewichtigen Kinder mindestens eine, häufiger sogar mehrere Stoffwechselstörungen haben. Auch 16 Prozent der als normalgewichtig eingestuften Kinder sind bereits davon betroffen. Sie haben einen höheren Körperfett-Anteil, dafür aber weniger Muskelmasse als frühere Jahrgänge.

Diese Kinder wirken zwar schlank, sind aber keineswegs fit.

Kinder, aber auch Erwachsene, die regelmäßig körperlich aktiv sind, haben ein gesünderes und leistungsfähigeres Gehirn als Bewegungsmuffel. Regelmäßige Aktivität verbessert die Durchblutung im Gehirn und somit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und optimiert den Austausch von Signalen und Informationen zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Dass sportliche Kinder schlauer sind, wurde schon vielfach nachgewiesen. Körperliche Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung des Gehirns, auch in den Bereichen, die zentral an Lern- und Gedächtnisprozessen und damit an vielen höheren geistigen Leistungen beteiligt sind. Diese Erkenntnisse greifen die Initiatoren des saarländischen Projekts „Bewegte Kinder, schlaue Köpfe“ auf. Es ist das Ziel, weitere Schulen zur Teilnahme zu bewegen.