

Aktion gegen Kinderübergewicht gestartet

Ran an den Speck

Kieler
Express
12.10.11

Preetz. Michelle Frank ist ein fröhliches Mädchen. Die zehnjährige Schülerin mit den lustigen Sommersprossen ist eine der Teilnehmerinnen im einjährigen Kursus „Aktion gegen Kinderübergewicht“, das die Freie Turnerschaft gemeinsam mit dem Segeberger Unternehmen „Junior Marvellesse“ in Preetz anbietet. Wie ergeht es einem jungen Mädchen, das mit dem Willen, einige der überflüssigen Pfunde loszuwerden, jede Woche an dem Training teilnimmt? Das Schaufenster im Kieler Express wird Michelle auf ihrem Weg begleiten.

„Wir haben schon einmal versucht, ein Sportprogramm für übergewichtige Kinder auf die Beine zu stellen. Jetzt freuen wir uns, einen professionellen Partner an der Seite zu haben“, erklärt der erste Vorsitzende der FT, Peter Horn, das Engagement.

In 100 verschiedenen Veranstaltungen sollen die zehn Kinder zwischen neun und 13 Jahren und ihre Eltern bis zum kommenden Sommer lernen, sich besser zu ernähren und mehr Sport zu treiben.

Einmal wöchentlich treffen sich die Mädchen und Jungen, um eineinhalb Stunden Sport zu machen und sich hinterher noch mit Ernährungsfragen zu beschäftigen. Die Eltern gehen zu Beginn des Programms zu zahlreichen Elternabenden. Sie lernen, wie sie ihre Kinder bei ihrem Programm am besten unterstützen können. Dazu gehört das gesunde Kochen, aber auch die medizinische Erklärung, wie Übergewicht überhaupt entsteht. „Wir setzen am Anfang des Trainings verstärkt auf Elternschulung, denn so werden diese zu unseren Co-Trainer“, erklärt Rohwedder, dem es wichtig ist, das Konfliktpotential beim Essen in den Familien zu minimieren.

Michelle wiegt 61,5 Kilogramm. Das ist bei einer Kör-

pergröße von 1,58 Meter zu viel. Es ist so viel, dass der Arzt ihr für den Kursus bescheinigt hat, sie würde durch ihr Übergewicht krank werden. Nach den ersten Übungsstunden bemüht sie sich, mehr Gemüse und Obst zu essen. Genau wie die anderen Kinder bringt Michelle in die Sportstunde Wasser statt zuckerhaltiger Getränke mit. „Was für die Kinder gut ist, wissen wir Eltern von übergewichtigen Kindern nur zu gut“, erzählt Michelles Mutter, Marion Frank. Sie erhofft sich von dem Kursus praktische Tipps und vielleicht auch eine Erklärung, warum Michelle ihre Pfunde nicht los wird.

Michelle ist eine begeisterte Reiterin und hat inzwischen sogar ein Pflegepferd. Mehrmals in der Woche ist sie im Reitstall, und einmal in der Woche geht sie zum Schwimmen. An Kondition hapert es Michelle nicht. Bei den Ball- und Laufspielen der Sportstunden des Programms kommt sie kaum ins Schwitzen. „Es bringt hier auf jeden Fall Spaß, und wir haben uns schon ein bisschen besser kennen gelernt“, erzählt sie. In der ersten Woche konnte sie gleich einen Gewichtsverlust verzeichnen, doch diese Woche hat sie wieder zugenommen. „Ich war eine Woche lang auf



Michelle bringt das Sportprogramm Spaß.

Foto sp

Fortbildung, das merkt man sofort“, erklärt Marion Frank.

Trotzdem setzt Michelle jede Woche aufs Neue an und versucht, die Höchstpunktzahl im täglichen Verhalten zu erzielen. Punkte gibt's für den Verzicht auf Süßigkeiten, einge-

schränkten Fernseh- und Computerkonsum, für Gemüse und Obst essen und fürs Sporttreiben. Ein Ziel hat Michelle dabei fest vor Augen: Sie will unbeschwert modische Klamotten einkaufen und tragen können. (sp)