

Sport und gesunde Ernährung schützen vor Sucht

Von Katja Sperling

Burgholzhausen. „Sport macht fit und happy“, sagt Alexander. Der Erstklässler weiß, wovon er spricht: Er hat gemeinsam mit seinen Mitschülern der 1 a und 1 b der Grundschule Klara kennen gelernt, die Symbolfigur des Projekts „Klasse 2000“, dem Suchtpräventionsprojekt des Nürnberger Instituts für präventive Pneumologie. Die Schüler haben im Sachkundeunterricht gelernt, wie wichtig Sport und Bewegung sind, und wie wichtig Luft und Atmung für den Organismus sind.

Zum Abschluss des ersten Teils des Projekts stellte der Nachwuchs die Ergebnisse bei einem Klara-Fest vor, zu dem nicht nur die Gesundheitsförderin Angelika Hafemann vom Zentrum für Jugendbetreuung und Suchtprävention im Hochtaunuskreis eingeladen war, sondern auch Lions-Club-Präsident Carsten Meier und Lions-Vorstandsmitglied Alfred Peilstöcker. Schließlich konnte das Projekt, das an allen vier Friedrichsdorfer Grundschulen stattfindet, nur dank der finanziellen Unterstützung des Lions Club Friedrichsdorf-Limes möglich gemacht werden. „Wir können zusagen, dass wir die

Mittel für das Projekt ‚Klasse 2000‘ auch für das kommende Schuljahr bereitstellen“, betont Carsten Meier.

„Für das Klara-Fest haben beide Klassen ein gesundes Frühstück vorbereitet“, erzählt Lehrerin Ingrid Herweg, Klassenlehrerin der 1 b. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Sigrid Tschirch, die in der Klasse 1 a Sachkunde gibt, und der speziell für dieses Projekt ausgebildeten Gesundheitsberaterin Angelika Hafemann hat sie den ersten Teil des Lehrgangs mit den Kindern durchgeführt.

„Das Projekt begleitet die Kinder bis zum Ende des vierten Schuljahres“, erklärt Angelika Hafemann. „Mit dem zweiten Teil geht es allerdings erst mit Beginn des kommenden Schuljahres weiter.“

Für das Klara-Fest hat Klasse 1 a ein Fitness-Frühstücksbüfett mit Obst, Müsli, Jogurt und Cornflakes aufgebaut, die 1 b genießt ihren gesunden Start in den Tag an einer langen Tafel, die extra aufgebaut wurde. Danach führten sie die Ergebnisse ihres „Fitmit-Klara-Unterrichts“ vor: Sie rannten, machten kleine Fitness-Übungen und berichteten von ihren „Forschungsergebnissen“: „Je mehr wir uns bei der Bewegung anstrengen, umso

häufiger und umso tiefer müssen wir Luft holen“, erklärte Alexandra. Und Gianni fügt hinzu: „Oder wir brauchen viel Luft, damit wir uns schnell bewegen können.“

Ingrid Herweg hat beobachtet, dass die Mädchen und Jungen schon ganz von selbst auf süße Sachen verzichten. „Sie wissen, dass Vitamine groß geschrieben werden und bringen auch gar keine Süßigkeiten mehr von zu Hause mit“,

schilderte die Lehrerin einen Effekt des Klasse-2000-Projekts. „Die Kinder haben gelernt, wie Luftholen mit der Bewegung zusammenhängt. Außerdem haben sie jede Menge Spaß an Bewegung und Sport. Das macht zufrieden, und der Nachwuchs greift nicht zu ungesunden Tröstern wie Süßigkeiten und später zu anderen Suchtmitteln“, berichtete Herweg.

„Bewegungsaktivitäten helfen nicht nur, dass sich

Organe und Muskeln entwickeln, sie fördern auch das Sozialverhalten, wie etwa bestimmte Regeln festlegen und einhalten und gegenseitig Rücksicht nehmen.“

Am Freitag und Samstag steht das nächste große Ereignis in der Grundschule Burgholzhausen an. Denn es gilt, das 25-jährige Bestehen der Einrichtung zu feiern, mit vielen Ehren Gästen und einem großen Schulfest.



Lions-Club-Präsident Carsten Meier (hinten, Dritter von rechts) und Lions-Vorstandsmitglied Alfred Peilstöcker (hinten, Vierter von rechts) waren in der Grundschule Burgholzhausen zu Besuch.
Foto: Sperling