

Gegen „Hüftgold“ helfen Vitamine und Sport

Gesund durch die kalte Jahreszeit? „Das funktioniert mit bewusster Ernährung und genügend Bewegung“, sagt Petra Schiele vom Thomas-Morus-Haus. Dort haben am Donnerstag zwei siebente Klassen der Genthiner Ganztagschule am Baum-schulweg einen Projekttag gestaltet. Motto: Gesund und fit - mach mit!

Von Felix Korsch

Genthin. Im Morus-Haus war Mitmachen angesagt, etwa beim Herstellen von Fruchtcocktails. „Man kann mit einfachen Mitteln leckere und vitaminreiche Getränke anrichten“, so Schiele. Das sei eine gute Alternative zu zuckerreichen Limonaden. Zwar mussten die Mitarbeiter des Morus-Hauses beim Schälen der Grapefruits - einer Kreuzung aus Orange und Pampelmuse - behilflich sein. Abschmecken wollten die Schüler das Ergebnis aber selbst. „Irgendwie sehr sauer“, bemerkte Susi Elleser mit verzogener Miene, als sie das Glas angesetzt und den ungewohnten Geschmack bemerkt hat. „Deswegen können die Schüler hier alles selbst ausprobieren. Das ist Lernen auf eine andere Weise“, erklärt Schiele das Konzept. In der Küche des Morus-Hauses konnten die Jungen und Mädchen selbst am Herd experimentieren. Gekocht haben sie Kürbis- und Hühnersuppe mit Nudeln - „das passt perfekt in die Erkältungszeit.“

Doch vor der Praxis kommt die Theorie. Eine andere Schü-

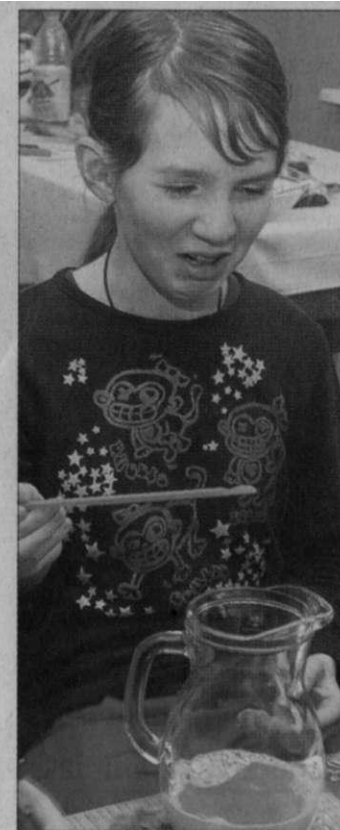


Adrian Max-Vorpahl am Latzug. „Gar nicht so schwer“, findet der 13-Jährige. Am Trainingsgerät sind 20 Kilogramm angelegt. Fotos (5): Felix Korsch

lergruppe hat sich deshalb mit der Frage beschäftigt, was gesunde Nahrung ausmacht. „Nicht alles, was gut schmeckt, ist auch gut für den Körper“, sagte Amtsärztin Dr. Silke Koerth-Bauer. Die Leiterin des kinder- und jugendärztlichen Dienstes im Landkreis hat mit den Schülern verschiedene Menüs - von Salat über Brötchen bis zu Pommies - nach deren

Fett- und Energiegehalt sortiert. „Nicht alle Schüler warren sich da auf Anhieb sicher“, sagte Koerth-Bauer. Am Tisch der BKK Essanelle gab es deswegen eine kleine Nachhilfe zur Bedeutung von Kilokalorien, die den Energiegehalt einer Speise angeben - zu viel davon setzt „Hüftgold“ an. „Deswegen konnten die Kids bei uns auch gleich ihren

Körperfett-Gehalt und ihren Body-Mass-Index messen lassen“, sagte Christian Koppius von der BKK. „Allerdings sind die Genthiner Schüler ganz gut in Form.“ Eine Möglichkeit, vernünftige Maße zu halten, ist der Besuch eines Fitness-Studios. Bei „La Vida“ konnten die Schüler allerhand Geräte ausprobieren. Etwa den Latzug, der Klimm-



Sauer, aber gesund: Susi Elleser kostet eine Grapefruit-Bowle.



Ramon Schäfer (r.) und Kevin Döring sortieren gesunde und ungesunde Lebensmittel.



Gewichtheben: Sebastian Ladwig.



Fitness-Center-Inhaber und Trainer Nico Schmidt.

züge simuliert. Adrian Max-Vorpahl hat es gemeistert, zuerst mit zehn, dann mit zwanzig Kilogramm. „Ich fand es gar nicht schwer“, sagte der 13-Jährige. „Mir hat das Gewichtheben viel Spaß gemacht“, meinte Sebastian Ladwig. Das habe er früher schon mal ausprobiert. Allerdings muss er noch viel üben, wenn er Trainer und Inhaber Nico Schmidt na-

hekommen will. „Zu meinen besten Zeiten habe ich 230 Kilogramm geschafft“, sagte er. Fitness-Studio-Besucher von 15 bis 70 Jahren lassen sich von ihm zeigen, wie man die eigene Fitness verbessert. Schon im vergangenen Jahr haben junge Schüler das Angebot genutzt. Der Fitness-Aktionstag fand bereits im fünften Jahr in Folge statt.

