

Sportikids - Schwer mobil: Eine Runde für jede Süßigkeit

Sebastian Külbel am 07.10.2016 um 00:07 Uhr



Ernährungslehre am Beckenrand: Kirsten Grotemeyer und Anna Kropke (von rechts) erklären den Kursteilnehmern, wie viel Zucker in welchen Lebensmitteln ist. MT- (© Foto: Sebastian Külbel)

Minden (mt). Auf dieses Alleinstellungsmerkmal könnte Kirsten Grotemeyer gut verzichten. „Wir sind die einzigen im weiten Umkreis“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin, die mit ihrem Kurs „Sportikids - Schwer mobil“ jetzt den zehnten Geburtstag feierte. Ähnliche Projekte in der Umgebung kennt sie nicht: „Dabei ist dringend Bedarf für mehr.“

Das zeigt der Erfolg des Angebots vom MTV 1860 Minden. Seit 2012 wird hier übergewichtigen oder bewegungsarmen Kindern die Freude am Sport vermittelt - und auch die Bedeutung von Ernährung. „Es geht um Zusammenhänge“, sagt Grotemeyer, die vor allem nachhaltig arbeiten will: „Abnehmkuren für Kinder haben oft wenig Erfolg.“ Stattdessen nimmt sie den Alltag ins Visier.

„Muss ich wirklich einen Liter Cola trinken oder reicht vielleicht auch ein Glas?“: Das ist so ein Satz, der den Kindern in der Schwimmhalle der Wichernschule zu denken gibt. Hier toben die Teilnehmer spielerisch durchs Wasser, weil da laut Grotemeyer „der Weg zur Bewegung leichter fällt“. Zwischendurch holt sie die Kinder an den Beckenrand und spricht über das tägliche Essen.

Und dabei kommt Erstaunliches ans Licht. Wer hätte schon gewusst, dass ein vermeintlich gesunder Müsliriegel drei Würfel oder zehn Gramm Zucker enthält - mehr als eine Milchschnitte? In einer Fruchtbuttermilch sind es sogar erschreckende 50 Gramm. Eisfreunde wissen jetzt zudem, dass in einem Capri nur halb so viel Zucker wie in einem Cornetto ist.

Der erhobene Zeigefinger ist dabei nicht Grotemeyers Ding. Sie will Bewusstsein schaffen, einen positiven Bezug zum Essen herstellen: „Ich verbiete nichts, man darf alles essen. Entscheidend ist die Menge.“ Und das Zusammenspiel mit der Bewegung. Da steht dann schon mal eine Beckenrunde pro verzehrter Süßigkeit am Tag an. Allerdings sieht Grotemeyer ihr Angebot nicht als Schwimmkurs: „Es geht eher um Körpererfahrung im Wasser, Koordination und den spielerischen Versuch, Bewegung einzubringen.“

Dieses Konzept, das Grotemeyer anfangs mit Unterstützung von Frank Roloff umgesetzt hat, ist zum Erfolg geworden. In vier Jahren waren es mehr als 140 Teilnehmer, manche kamen auch mehrmals. Vertreten ist das ganze Kreisgebiet. „Es gab auch schon Teilnehmer aus Vlotho, teilweise habe ich Anfragen aus Bückeberg oder Stadthagen“, sagt Grotemeyer.

Eine war sogar bei allen zehn Kursen dabei. Die heute zwölfjährige Jessica Stark pflegt bei „Schwer mobil“ ihre Liebe zum Schwimmen und ist längst auch in einem Verein aktiv. Zu den Sportikids kommt sie trotzdem immer noch: „Hier sind alle meganett, und die Spiele im Wasser gefallen mir“, sagt sie. Auch die Hinweise in Sachen Ernährung setzt sie um: „Ich esse nicht mehr so viele Süßigkeiten.“

Diesen Effekt erhofft sich Kirsten Grotemeyer von ihrem Kurs, sie will ein Verantwortungsgefühl schaffen. Deshalb arbeitet sie auch eng mit den Eltern der Teilnehmer zusammen, nicht nur beim gemeinsamen Kochevent. Weil das Konzept funktioniert, ist ein Ende nicht in Sicht: Die nächste Auflage der Sportikids beginnt nach den Herbstferien am Freitag, 28. Oktober.

Copyright © Mindener Tageblatt 2016

Texte und Fotos von MT.de sind urheberrechtlich geschützt.