

Schulsportangebot XL-Fitness, Bümpliz

Lisa Heim, Lehrerin, Bern

Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Übergewicht bei Schulkindern sind Themen, die so dringlich geworden sind, dass sie alle interessieren müssen. Ich stelle Ihnen das Bewegungsprogramm für Übergewichtige gerne vor, das ich an unserer Schule im Rahmen des freiwilligen Schulsportes anbiete.

Weshalb ist ein solches Bewegungsprogramm nötig?

Als Turn- und Sportlehrerin werde ich immer wieder Zeugin, wie übergewichtige Kinder gerade im Sportunterricht von ihren normalgewichtigen Kolleginnen und Kollegen ausgegrenzt werden. Sie werden ausgelacht und sind im Spiel als Teampartner unbeliebt. Von allen Seiten bekommen sie immer wieder die Botschaft, dass sie anders sein müssten als sie sind.

Um diese Kinder zu stärken, biete ich an unserer Schule seit 1992 im Rahmen des freiwilligen Schulsportes ein Bewegungsprogramm an, das den Möglichkeiten der übergewichtigen Kinder angepasst ist. Wir treffen uns einmal pro Woche in der Mittagszeit zu Sport und Spiel und zum anschliessenden gemeinsamen Picknick.

Zielsetzungen dieser Veranstaltung sind:

- Freude an der Bewegung, an Spiel und Sport mit Gleichgesinnten fördern
- sich selber mit Stärken und Schwächen akzeptieren, das Selbstbewusstsein stärken
- Bewusstmachen des eigenen Ess- und Trinkverhaltens
- anhand des mitgebrachten Lunches lernen die Mädchen gute und weniger gute Ernährungsmöglichkeiten kennen
- Verbessern der Anteile von Fett- und Muskelgewebe beim Körpergewicht. Um Veränderungen feststellen zu können, machen wir auf der Ernährungsberatungsstelle des Gesundheitsdienstes BIA-Messungen (Biometrische-Impedanz-Analyse).

Ablauf und Inhalt der wöchentlichen XL-Fitness-Lektion:

Wir haben für unser Training an unserer Schule ein Lehrschwimmbecken und eine Turnhalle zur Verfügung.

Im Schwimmbad biete ich eine Wasserfitness- und Spiellektion an, in der Turnhalle übe ich mit den Kindern z.T. an Inhalten, denen sie in der Klassensportstunde wieder begegnen. So sind sie schon vertraut mit der Materie und integrieren sich mit grösserem Selbstvertrauen. Wir machen aber auch Krafttraining oder Ausdauerübungen, die sie kennen und somit auch vergleichen und Fortschritte feststellen können. Nach 60 Minuten Sport und der anschliessenden Körperpflege geniessen wir gemeinsam den mitgebrachten Lunch. Wir besprechen die Zusammensetzung der Lunchpakete, schauen auf die vergangene Woche zurück und setzen Ziele für die kommende Woche (z. B.: nächste Woche benütze ich nie einen Lift oder: ich werde den Eistee mit Wasser ersetzen).

Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Bilder vom Schulsport sowie die Körperdaten der Mädchen präsentieren, die in meiner vorletzten Gruppe bei XL-Fitness mitmachten.

Anhand der Tabelle mit den Körperdaten sehen Sie, wie schwierig es ist Erfolg zu haben! Also ist dieses Angebot zwar durchaus sinnvoll, um betroffene Kinder mit ihrem Problem nicht alleine zu lassen – viel wichtiger ist aber die Prävention, viel Bewegung und ausgewogene, gesunde Ernährung, damit die Kinder gar nicht erst übergewichtig werden!

Sportlich sind meine Mädchen gut bis sehr gut motiviert. Hier haben auch alle Fortschritte vorzuweisen. Durch das Training sind sie z. B. zu guten Korbwerferinnen im Basketball

geworden und dadurch ist natürlich auch ihr Wert als Teampartnerinnen gestiegen. Sie schämen sich auch nicht mehr im Badekleid aufzutreten.

Von der Ernährung her Einfluss zu nehmen, erweist sich immer wieder als schwierig. Auf der einen Seite sind die Kinder und Jugendlichen noch voll abhängig vom Elternhaus, auf der andern Seite verfügen sie auch bereits über genügend Selbstständigkeit, um ihr Taschengeld für Nahrungsmittel einzusetzen, die ihnen nicht gut tun. Dass die Unterstützung der Eltern oft kaum feststellbar ist in diesem Bereich, macht mir zunehmend Mühe.

Im Zusammenhang mit dem Projektwettbewerb "durch dick und dünn", den die Visana erstmals vor 5 Jahren lancierte, wuchs bei mir die Idee, die Mädchen für ein paar Tage aus ihrem gewohnten Umfeld herauszulocken und mit ihnen eine Wellnesswoche mit Sport und gluschtiger ausgewogener Ernährung zu erleben. Den Mädchen sollten ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst werden, realisierbare Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt und am Ende der Woche mit den Eltern besprochen werden.

Diese Idee wurde von den Mädchen sehr positiv aufgenommen. Nachdem die Visana unser Projekt mit Fr 500.- unterstützte und die Schulkommission die Bewilligung zur Durchführung gab, begann ich mit der Feinplanung der Woche. Sehr viel zum Gelingen der Woche hat dann auch die Tatsache beigetragen, dass die Ernährungsberaterin des Gesundheitsdienstes uns die ganze Woche begleiten konnte.

Die grosse Portion Sport und Bewegung und die ausgewogene, vernünftige und doch sehr schmackhafte Ernährung haben bei allen acht Teilnehmerinnen zu einer Gewichtsreduktion von 1 – 3 kg geführt.

Programm und Fotos Landschulwoche

Nach der Landschulwoche haben wir die Eltern zu einem Brunch eingeladen und sie informiert, wie ihre Unterstützung jetzt aussehen müsste. Die Mädchen haben in einem persönlichen Brief an ihre Eltern ihre individuellen Unterstützungswünsche formuliert. Mir ist an dieser Veranstaltung klar geworden, dass es halt auch in diesem Bereich keine Chancengleichheit gibt. Die Mütter der beiden Mädchen mit dem grössten Gewichtsproblem haben sich zwar angemeldet, sind aber schliesslich dem Brunch unentschuldig ferngeblieben.....

Trotzdem: mit meinen XL-Mädchen habe ich immer wieder positive Erlebnisse. Auch wenn nicht alle bis zu ihrem Schulaustritt ihre gesteckten Ziele erreichen, bin ich überzeugt, dass das Gruppenerlebnis, die Freundschaften untereinander und die gegenseitige Unterstützung sehr wertvolle Auswirkungen auf das Gesamtfinden von jeder Einzelnen von ihnen haben.

Dass wir unsere übergewichtigen Kinder zu möglichst viel Bewegung animieren müssen verdeutlichen auch die kommenden Folien. In einer Spezialwoche zum Thema „bewegte Schule“ habe ich mit allen Oberstufenschülerinnen und -schülern Leistungstests in Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination durchgeführt und gleichzeitig ihre Körperdaten aufgenommen. Es wird deutlich, dass sowohl bei den Bümplizer-Mädchen wie bei den Bümplizer-Knaben der Anteil der Übergewichtigen entschieden zu hoch ist.

Auch auf den Folien, die das BAG im Newsletter März 07 veröffentlicht und mir freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat wird das Problem überdeutlich.....

Zum Schluss möchte ich noch sagen, dass ein Angebot wie ich es in Bümpliz machen kann, nicht an allen Schulen unseres Kantons problemlos möglich ist. Seit der Kanton den freiwilligen Schulsport gestrichen hat, existiert dieser nur noch dort, wo die Gemeinde den Kantonsbeitrag zusätzlich übernommen hat – leider sind aber die meisten Gemeinden dem Kanton gefolgt und haben den freiwilligen Schulsport ebenfalls gestrichen.