



Ob Purzelbaum oder Kusselkopf, ganz egal wie er heißt: Herforder, die dem Kindesalter entwachsen sind, können ihn noch. Hier zeigt Regina Hensel, die stellvertretende Vorsitzende des Bismarckturmvereins, wie es geht. Nicht nur sie, sondern auch viele andere bekannte Herforder haben für die Neue Westfälische einen Purzelbaum geschlagen und sich dabei filmen lassen.

FOTOS: KIEL-STEINKAMP

Plädoyer für ein bisschen Sport

Der Purzelbaum: Wer ihn auch im fortgeschrittenen Alter noch kann und wie wichtig es ist, sich zumindest ein wenig zu bewegen

VON CORINA LASS
Neue Westfälische

■ Herford. In dieser Woche war dem Purzelbaum ein Welttag gewidmet. Meist ist die sportliche Übung die erste aus dem Bodenturnen, die kleine Kinder lernen. Oder besser: Sie war es in der Kindheit der älteren Herforder. Die Neue Westfälische hat sich umgehört: Immer mehr Kinder können den Kopsterbölter, wie die Rolle vorwärts hierzulande oft genannt wird, heute nicht.

Auf einem Bein stehen, rückwärts gehen, eine Rolle vorwärts machen – für viele Erstklässler sind das Herausforderungen, an denen sie scheitern.

„Aber mit dem Daumen sind sie kräftig“, sagt Martin Breidenbach, der damit auf Handy- und Computerspiele verweist. Zunehmend betreut der Sportwissenschaftler und Therapeut im Gesundheitszentrum „Sport Reha“ Herford (SRH) übergewichtige und unsportliche Kinder.

Für Breidenbach ist klar, worauf das hinausläuft: Das sind die Kranken von morgen. 500 bis 700 neue Diabetesfälle in Deutschland jeden Tag sprechen da eine deutliche Sprache. „Früher sah man so gut wie nie ein dickes Kind, heute muss man ständig weggucken.“ Schlechte Ernährung, keine Bewegung:

Die gesellschaftliche Entwicklung hält der 54-Jährige – auch mit Blick auf die Werbemacht der Lebensmittelindustrie – inzwischen für unumkehrbar.

Wie dramatisch die Situation ist, sieht auch Rolf Muchow, Leiter der Kinderklinik am Herforder Klinikum, jeden Tag. Von den Kindern, die er am Dienstagmorgen bis 10.30 Uhr untersucht hatte, waren drei um die 90 Kilogramm schwer – mit 14 Jahren. Die Leberwerte lagen um rund 125 Prozent über dem Normalwert. „Und die Mutter sagt: Aber wenn er sich doch wohl fühlt.“

An die Altersfolgen von Bluthochdruck und Diabetes denke da niemand, sagt Muchow. Viele Erwachsene machten eine Trendwende hin zu mehr Wellness und guter Ernährung. Für sich, nicht für ihre Kinder. „Aber im Kindesalter bestimmen im-

scheibe, Gelenke, Rückenmuskulatur, Stoffwechsel, Verdauungsorgane, Kreislauf: „Wenn die Mindestanforderungen fehlen, werden wir krank.“ Die Zellen müssten durchgewalkt werden, und wenn nur beim Gehen.

Krankheiten sind bedingt durch den Mangel an Bewegung und falsche Ernährung.“

Muchow bestätigt das: „Wenn die Leute nur ein bisschen Sport treiben würden, hätten sie kein Zwicken im Bauch. Zu viel Körpermasse mache träge, und wer eine träge Grundstimmung habe, der sei viel anfälliger für psychosomatische Leiden.“

Wer bis zur Pubertät Spaß an der Bewegung gefunden hat, der habe einen leichteren Zugang zum Sport, wenn er älter sei, sagt Breidenbach. Er freut sich immer wieder, wenn er Trampoline in Gärten entdeckt. Denn da lebten die gesünderen Kinder. Viel hält der Sportthera-

peut davon, im Sportunterricht das Bemühen zu belohnen, nicht die Leistung, die meist sowieso nur noch mit Note vier bis sechs bewertet werden könne.

Hinzu komme: Wer Durchsetzungsfähigkeit im Sport lerne, werde davon im Beruf profitieren. Breidenbach bezieht ausdrücklich auch Radfahrten zur Schule im Regen mit ein: „Kinder, die von den Eltern gefahren werden, lernen, dass das Leben bequem ist und sich Anstrengung nicht lohnt.“ Durchhalten sei eine Tugend.

Der Welttag des Purzelbaums ist für Breidenbach ein Symboltag für den Sport. „Davon sollte es noch viel mehr geben.“

»Mit ein bisschen Sport kein Zwicken mehr im Bauch«

mer die Eltern mit.“ Das ist ein deutlicher Appell an die Erziehungsberechtigten, diese Verantwortung wahrzunehmen.

„Der Körper braucht Reize um gesund zu bleiben“, sagt Martin Breidenbach. Band-

Kilometer täglich zu Fuß gegangen, jetzt sind es 500 bis 800 Meter“, sagt der Sporttherapeut. Vom Bett zum Bad, vom Bad zur Küche, von der Küche zum Auto, vom Auto zum Arbeitsplatz. „70 Prozent aller

Purzelbaum am Bismarckturm

*Gestern stand es in der Zeitung,
lange Rede, kurzer Sinn,
Regina war am Bismarckturm
und gab sich zu was Schönem hin.*

*Fünf Bilder standen in der Zeitung,
es wurd sich kräftig abgerollt,
im Hintergrund der Bismarckturm,
genauso war es auch gewollt.*

*Die Zeitung schrieb ein Plädoyer,
man muss es lesen und verstehen,
jeden Sonntag, jeden Mittwoch,
kann man mich mit meiner Frau,
deshalb stets beim Walken sehen.*

*Die Ernährung und Bewegung,
wird von uns sehr ernst genommen
und weil der Sport mir gut bekommt,
wird am Mittwoch noch geschwommen.*

*Winston Churchill sagte einst,
doch es war ein falsches Wort,
ich muss Winston korrigieren,
ich sage Sport, dass ist kein Mord.*

*Deshalb macht ihn fröhlich weiter,
bei Sonne, Regen, oder Sturm,
dann bleibt ihr fit und auch gelenkig,
den Purzelbaum am Bismarckturm.*

*Werner Eikmeier
01.06.2014*