

Sechs Kilo in fünf Wochen

Gesundheit: Schulprojekt bietet Frühsport und Frühstück

Großwallstadt »Ich habe in den vergangenen fünf Wochen bereits sechs Kilo abgenommen« freut sich David Bergmann. Der 16-jährige Schüler aus Großwallstadt, gehört zu den rund ein Dutzend Jugendlichen, die sich mit großer Begeisterung seit Anfang Oktober am Projekt »Warm UP - Fit in die Schule« der Kardinal-Döpfner-Schule beteiligen.



Gemeinsam betätigen sich die Schüler der Kardinal-Döpfner-Schule unter Anleitung von Coach Thomas Kämmerer beim Frühsport vor dem Unterricht. Foto: *Ralf Hettler*

Das Projekt wurde Anfang Oktober vom Leiter der offenen Ganztagschule Wolfram Brauburger und Coach Thomas Kämmerer gestartet und soll vorerst bis Mitte des kommenden Jahres laufen. Es besteht aus zwei Teilen: dem Frühsport und dem Frühstück.

Dass er für das Fitnessprogramm morgens bereits um kurz nach halb sechs aufstehen muss, macht David nichts aus. »Alleine würde ich vermutlich vor der Schule niemals Frühsport machen«, gibt der Zehntklässer zu. Doch in der Gruppe mache der Frühsport richtig viel Spaß. Ihm gefällt die Gemeinschaft mit den Schulkameraden und man gehe mit viel mehr Elan in den täglichen Unterricht.

180 Schläge für besseres Lernen

Jeden Morgen trifft sich Coach Thomas Kämmerer um 6.30 Uhr mit den Schülerinnen und Schülern aus den siebten bis zehnten Klassen und startet dem gemeinsamen Frühsport, der rund 40 Minuten dauert. Dabei werden die Bereiche Kraft, Ausdauer und Koordinationsübungen abdeckt. Ziel ist es den Fitnesszustand und auch das geistige Potenzial der Schüler zu verbessern.

Um dies zu erreichen, wird die Herzfrequenz für 20 bis 30 Minuten auf 140 bis 180 Schläge pro Minute gebracht. Drei wichtige Prozesse, die das Lernverhalten des Schülers optimieren, werden dabei in Gang gesetzt, so Kämmerer. Zum einen werde die Durchblutung des Gehirns und damit die Aufnahme von Informationen erleichtert. Zum anderen werde Dopamin freigesetzt, was beruhigend wirkt und neue Gehirnzellen entstehen lässt.

In der Praxis wird das Konzept seit vielen Jahren an der amerikanischen Naperville High-School mit überragenden Ergebnissen praktiziert. Die Leistung der Schüler seien beispielsweise in Mathematik um bis zu 25 Prozent gestiegen.

Ein gesundes Frühstück ist der zweite Bestandteil des Konzeptes. »Jeder Motor benötigt Treibstoff«, sagt Thomas Kämmerer. Auch das Gehirn funktioniere nur optimal, wenn es die nötigen Nährstoffe erhält. Die Schüler erhalten dabei nicht nur ein Frühstück, sondern lernten auch, welche Auswirkungen die einzelnen Nährstoffe auf ihren Körper und ihr Lernverhalten haben. Die richtige Ernährung trage sowohl zur Konzentrationsfähigkeit als auch zur Aufnahmefähigkeit des Gehirns bei.

Einig ist sich David Bergmann mit seinen jugendlichen Mitstreitern, dass er sich seit Beginn der gemeinsamen Morgenaktivitäten einfach besser fühlt und sich auch weiterhin vor dem Schulstart gemeinsam mit den anderen fit machen will. Auch der Erfolg spornt den Jugendlichen an, sich weiterhin vor dem Schulbeginn sportlich und gesundheitlich zu betätigen. David hat schon sechs Kilogramm abgenommen. Früher habe er zu Hause überhaupt nicht gefrühstückt und sei dann häufig noch nicht richtig ausgeschlafen zu Schule gekommen. Heute sind seine Lebensgeister nach dem Sport und dem gemeinsamen Frühstück geweckt. Wenn die Schulglocke das erste Mal schrillt, fühle er sich so richtig