

Die Wirbelsäule: So kann jeder Schüler sie in Form halten

PRÄVENTION Der Verein „Aktion Rückenwirbel“ baut mithilfe der Sparkasse an Schulen im Landkreis ein System auf, das auf Vorbeugung der leichten Art setzt.

VON LOTHAR RÖHRL

SEUBERSDORF. Erst hört sich folgendes komisch an: Krone, Medaille, Palme und Schraube sollten bei jedem Kind aber auch Erwachsenen an jedem Tag so selbstverständlich sein wie Zähneputzen. Bei Krone, Medaille, Palme und Schraube handelt es sich um vier Bewegungen, mit denen Alt und Jung die Wirbelsäule trainieren können. Wie das geht, dazu gab es in der vergangenen Woche einen Termin an Seubersdorfs Grundschule.

Einen Aktionstag gewonnen

Rektor Karl Staudinger und sein Lehrerkollegium hatten am schnellsten auf das Angebot des Vereins „Aktion Rückenwirbel e.V.“ reagiert, dass anlässlich des elften Tags der Rückengeundheit eine Schule in den Genuss eines Aktionstags kommen sollte. Jede Klasse der Jahrgangsstufen eins bis vier kam für 20 Minuten in den Mehrzweckraum der Schule. Dort zeigte Bewegungsfachkraft Sabine Welsch die vier Übungen Krone, Medaille, Palme und Schraube. Bei jeder hieß es für Mädchen und Buben: „Gleich nachmachen!“ Alle hatten viel Spaß.

Das freute nicht nur Rektor und Bewegungsfachkraft, sondern auch Johann Böhm von der Sparkasse Neu-

markt-Parsberg. Die hatte nicht nur an diesem Tag eine wichtige Rolle als Sponsor dieser Rückenprävention inne. Weil auch in 14 anderen Schulen des Landkreises Neumarkt meist erste und zweite Klassen – in einigen wenigen geht es bis zur vierten – Rückenprävention angeboten wird, ist in den vergangenen Jahren ein fünfstelliger Betrag zur Deckung der Kosten nötig gewesen. Diesen hat das Geldinstitut zur Verfügung gestellt.

Rückenschule für 1553 Schüler

Heuer bekommen genau 1553 Kinder an 15 Schulen des Landkreises Neumarkt gezeigt, was sie tun können. Die Sparkasse mache mit diesem Engagement auf schulfreundliche Weise die kompliziert und sehr bürokratisch gewordene Art des Umgangs der Krankenkassen mit Anträgen auf Begleichung der Kosten wett – kommentierte Sabine Welsch, die stellvertretende Landesleiterin „Süd“ des Vereins „Aktion Rückenwirbel“ ist.

Bei Krone, Medaille, Palme und Schraube allein könne es aber nicht bleiben: Das weiß Rektor Karl Staudinger. Am Rande des Aktionstages stellte er bei einem Pressegespräch fest, dass nicht nur Mathematik, Deutsch und Physik zum Schulalltag gehören dürfen. Zu den Anforderungen der Zeit gehöre es, dass Schüler merken, wie wichtig Bewegung für ihre Gesundheit sei.

Sabine Welsch zeigte sich sehr dankbar für diese Möglichkeiten der Bewusstseinsbildung. Denn zwischen dem zweiten und achten Lebensjahr entscheide sich, ob ein Kind eine „Couch-Potatoe“ oder ein gesundheitsbewusst lebender Jugendlicher werde.



Sabine Welsch erklärte der 3b der Seubersdorfer Grundschule, warum die menschliche Wirbelsäule täglich trainiert werden muss. Fotos: Röhr

Vom Fach waren bei diesem Pressegespräch auch die Batzhausener Physiotherapeutin Susanne März und ihr Seubersdorfer Kollege Andreas Hiereth anwesend. März freute sich, dass erstaunlicherweise immer mehr junge Leute im Alter von 16, 17 und 18 Jahren Kurse der Rückenschule besuchten. „Sie wissen, dass sie rechtzeitig etwas dafür tun können, um nicht später im Leben Rückenprobleme zu be-

kommen.“ Trotz der Verlockungen moderner Medien, die viel Zeit im Sitzen erfordern, würde heutzutage ein neues Körperbewusstsein entdeckt, ergänzte Karl Staudinger diesen Aspekt. „Das sieht man an den vielen Fitnessstudios, die eröffnet haben. So etwas war noch in den 70er-Jahren nicht denkbar. Das ist der Weg vom statischen zum bewegten Menschen“, meinte der Seubersdorfer Rektor.

INTERVIEW



SABINE WELSCH

Haben Sie weitere Fragen? Schreiben Sie uns! tagblatt@mittelbayerische.de

Bewegter Geist

Bewegungsmangel ist gleich Rückenprobleme? Wir haben mit Sabine Welsch von der „Aktion Rückenwirbel e.V.“ über die Anliegen dieses bundesweit agierenden Vereins gesprochen.

Was meinen Sie, wenn Sie von einer „modernen Krankheit“ sprechen?

Sabine Welsch: Genetisch ist der Mensch so angelegt, dass er am Tag 20 bis 30 Kilometer zurücklegt. Viele Ältere können sich noch an einen Schulweg erinnern, bei dem man zehn oder mehr Kilometer zu Fuß zurücklegen musste. Heute sitzen bereits die Kinder zu viel. Gleichzeitig bauen wir die Aktivierungsenergie, die uns in Stresssituationen zur Verfügung gestellt wird, nicht mehr ab: die angespannte Muskulatur wird zur verspannten.

Warum betonen Sie den Wert von Bewegung?

Ein bewegter Körper fördert einen bewegten Geist. Leider zwingt der Alltag dazu, sich im doppelten Sinn des Wortes festzusetzen. Sitzen ist die schädlichste aller Dauerhaltungen – deshalb ist es nicht nur wichtig, die Sitzpositionen häufig zu wechseln, also dynamisch zu sitzen, sondern auch immer wieder zwischendurch Arbeit im Stehen oder Gehen zu verrichten. Feingesteuert wird die Bewegung über den Rücken. Verliert der seine Beweglichkeit durch einseitige und unzureichende Belastung, wirkt sich das zum Beispiel auf unser Gleichgewichtsvermögen aus. Wer nicht rückwärts laufen kann, kann nicht vorwärts denken. Interview: Röhr

DAMIT UNSERE KINDER AUFRECHT DURCHS LEBEN GEHEN

Die „Aktion Rückenwirbel e.V.“ hat für ihre Schulaktionen das Motto gewählt: „Damit unsere Kinder aufrecht durchs Leben gehen!“ Dafür hat sie vier „moving-Bewegungen“ ausgedacht. Vier Kinder der Klasse 3b der Seubersdorfer Grundschule haben sich mit jeder der vier Grundübungen fotografieren lassen. Dazu gehört als fünfte Bewegung das Ausschütteln. Jeden Tag zwei Mal: So lautet die Empfehlung. Und: Erwachsene dürfen, ja sollen mitmachen.

DIE KRONE



1 Amelie bleibt gerade stehen und reckt den Kopf leicht nach oben – als ob sie majestätisch eine Krone trägt.

DIE MEDAILLE



2 Vivien beugt sich nur mit dem Oberkörper vor – als ob sie eine Medaille empfängt. Danach streckt sie sich aufrecht nach hinten leicht durch.

➤ Und jede Bewegung nur solange, wie die Bewegung als angenehm empfunden wird!

DIE PALME



3 Alexander lässt Becken nach rechts und Oberkörper nach links sinken – dann dreht sich die Palme in die andere Seite.

DIE SCHRAUBE



4 Lukas drehte Becken und Oberkörper nach links und dann nach rechts dann schwingt die Schraube jeweils locker zurück.

DAS FINALE



5 Rebekka schwingt die Arme weit von sich gestreckt in jede Richtung. Wichtig bei allem: Sanft, locker und langsam bewegen.