



## Gemeinsam mehr bewegen

### Die Kinder der SMS-Initiative trainieren beim Düsseldorfer Sportclub 1899

(Düsseldorf, 14.03.2019) Ab der Schulzeit verbringen wir einen Großteil des Tages mit sitzenden Tätigkeiten. Gleichzeitig steht uns fast überall ein unbegrenztes Angebot an Nahrungsmitteln zur Verfügung. Diese Faktoren führen infolge der geringen körperlichen Aktivität häufig zu einem Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch und begünstigen die Entwicklung von Übergewicht. Laut den aktuellen Ergebnissen der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland sind etwa 14,9% der Mädchen und 16,1% der Jungen im Alter von sieben bis zehn Jahren übergewichtig. Besonders gefährdet sind Kinder mit einem niedrigen Sozialstatus und Migrationshintergrund. Diese Beeinträchtigungen beschränken sich nicht nur auf das Kindesalter, sondern haben meist auch einen erheblichen Einfluss auf den Gesundheitsstatus im Erwachsenenalter. Vor diesem Hintergrund, setzt sich die Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ für ein gesundes Aufwachsen und eine langfristige Prävention von Übergewicht und Lebensstilbedingten Erkrankungen bereits im Kindesalter ein. Ziel der SMS-Initiative ist es, die Kinder mit Freude für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu begeistern. Unterstützung erhält die Initiative dabei von dem Düsseldorfer Sportclub 1899.

Unter der Leitung von Gabi Schöwe, Silbermedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen 1984 im Hockey und Patin der SMS-Initiative, haben die Grundschülerinnen und -schüler der GGS Max-Halbe-Straße und der Matthias Claudius Schule die Möglichkeit ein Hockey-Schnuppertraining zu absolvieren und einen Einblick in diese besonders Sportart zu erhalten. In verschiedenen Übungen und Spielformen erlernen die Kinder ein Gefühl für den Ball zu entwickeln und den Schläger richtig für die Ballführung sowie die Ballabgabe und -annahme einzusetzen. Als besondere Auszeichnung erhalten die Schülerinnen und Schüler am Ende der Trainingseinheit eine Teilnehmer-Urkunde.

„Durch die Vielseitigkeit, eignet sich Hockey hervorragend als Mannschaftssport und um Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln. Zusätzlich bietet Sport Kindern auch immer eine Möglichkeit sich vom stressigen Schulalltag zu erholen und mit Freunden Zeit zu verbringen.“, verdeutlicht Gabi Schöwe die Vorteile eines aktiven Lebensstils. Prof. Dr. Karsten



Müssig, Projektleiter der SMS-Initiative, ergänzt: „Zu sehen mit wie viel Freude und Begeisterung die Kinder an den Schnuppertrainings unserer Partner teilnehmen, bestärkt uns in unserem Ansatz, bereits im frühen Alter Kinder durch Freude und Spaß für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung begeistern zu können und so langfristig Lebensstil-bedingte Erkrankungen vorzubeugen.“

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer und Neusser Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstil-bedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenten der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Des Weiteren wird in den teilnehmenden Schulklassen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse der Kurs „Bleib locker! – Stressbewältigung für Kinder“ durchgeführt.

Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: [www.sms-mach-mit.de](http://www.sms-mach-mit.de)