



Christoph Daum und Doug Mason starten Phase IV in Köln:

Übergewichts-Prävention „Fit am Ball“ mit jetzt über 40.000 AG-Kindern eine echte Erfolgsstory

2007 sind über 1.200 Schulen dabei: Deutschlands größtes Projekt zur Prävention von Übergewicht durch Förderung des Schulsports im fünften Jahr +++ West-Finale mit „Kölschem Sechskampf“ zwischen 1. FC Köln und Kölner Haien am 25.4.07 +++ Kölner Projektmacher werben für tägliche Sportstunde in der Grundschule +++

Köln, 21. Februar 2007 – 80 zusätzliche Schulen aus sozial schwachen Milieus und mit hohem Migrationshintergrund (darunter u. a. die Rütli-Schule in Berlin) erweitern ab sofort den Teilnehmerkreis von Deutschlands größtem privat finanzierten Projekt zur Förderung von Bewegung, ausgewogener Ernährung und sozialer Integration. Damit reagiert die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) auf die Evaluationsergebnisse der ersten drei Projektjahre „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“. Bundesweit werden jetzt rund 1.200 Schulen materiell, finanziell und mit praxisrelevanten wissenschaftlichen Erkenntnissen unterstützt. Hauptsponsor ist seit dem Start 2003 und auch weiterhin das Kölner Unternehmen Intersnack, Deutschlands führender Hersteller von Kartoffelchips und Salzigem Knabberartikeln (Marken „funny-frisch“, „Chio“, Pom-Bär“, goldfischli“).

Beim Start der freiwilligen Sport-Arbeitsgemeinschaften in NRW präsentierten Projektleiter Prof. Dr. Jürgen Buschmann (DSHS), Intersnack-Geschäftsführer Dr. Werner Wolf, „Köln Total“-Geschäftsführer Volker Struth (Event-Sponsor) die beiden prominenten Trainer Christoph Daum (1. FC Köln) und Doug Mason (Kölner Haie) einen spektakulären Event zum „Finale West“ (Teilnehmer: Mannschaften aus den Alten Bundesländern) von Fit am Ball. Nach den Spielen der Fit-am-Ball-Schülermannschaften am 25. April im Leichtathletikstadion der Deutschen Sporthochschule Köln treten dort die Profimannschaften des 1. FC Köln und der Kölner Haie zu einem „Kölschen Sechskampf“ gegeneinander an. Mit diesem sportlich durchaus auch ernst gemeinten Wettkampf (bei den von Projektleiter Buschmann entworfenen Übungen werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Teamwork gemessen) soll geklärt werden, welcher der beiden Spitzenvereine – der 1. FC Köln als dreimaliger Deutscher Meister im Fußball oder die Kölner Haie als achtmalige Deutsche Meister im Eishockey – in der Domstadt aktuell die Nase vorn hat.

Daneben präsentierten DSHS-Dozent Prof. Buschmann und Intersnack-Geschäftsführer Dr. Wolf in der Max-Ernst-Gesamtschule in Köln-Bocklemünd neue wissenschaftliche Erkenntnisse und zukünftige Pläne von „Fit am Ball“. Sie verwiesen auf Beziehungen des Vorzeigeprojektes zur deutschen „Plattform Ernährung und Bewegung (peb)“, zur europäischen „EU Platform On Diet, Physical Activity



and Health“ und zur kommenden Übergewichts-Präventionskonferenz in Badenweiler (25. – 27.2.07) von Bundesgesundheitsministerium und Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Professor Dr. Jürgen Buschmann: „Die bisherigen Evaluationsergebnisse von Fit am Ball sowie auch von weiteren, nationalen wie internationalen Projekten mit ähnlichen Ansätzen weisen in die selbe Richtung - zur Prävention von Übergewicht ist eine tägliche Sportstunde, zumindest in der Grundschule, ein Mittel mit hohen Erfolgsaussichten. Wir müssen den Kindern vor der Pubertät einen positiven, freudvollen Zugang zum Sport und zu regelmäßiger Bewegung ebnen und ihnen zusätzlich auf praxisbezogene Weise Kenntnisse über Lebensmittel und ausgewogenes Essen vermitteln. Beides zusammen wirkt nach jetzigem Stand der Forschung gegen Übergewicht. Diäten oder genussfeindliche Verbote bestimmter Lebensmittel wirken hingegen kontraproduktiv. Dasselbe gilt für zweifelhafte Versuche, bei übergewichtigen Kindern kurzfristig eine Gewichtsreduktion zu erreichen.“

Hintergrund des von Buschmann entwickelten „Fit am Ball“-Programms sind Befunde wie die der Kiel Obesity Prevention Study (KOPS), dass Bewegungsmangel und nicht das Ernährungsverhalten zu den Hauptrisiken für die Entstehung von anhaltendem Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen gehört. Auch US-Trainingsexperte Mark Verstegen, in Deutschland vor allem als Fitness-Coach der Fußball-Nationalmannschaft bekannt, verwies beim Kölner Fit-am-Ball-Kongress „FABCON 06“ im November 2006 auf diesen Zusammenhang.

Die bisherigen Aktivitäten des Nachhaltigkeit beanspruchenden, bundesweiten Programms „Fit am Ball“ haben in den Jahren 2003 bis 2006 rund 35.000 Schülerinnen und Schüler im Alter von acht bis zwölf Jahren erreicht. Über 11.000 außerplanmäßige Sportstunden wurden in freiwilligen Sport-AGs (zu denen auch praktische Ernährungsaufklärung gehört) erteilt. Über schulinterne, freiwillige Sportwettkämpfe wurden sogar mehr als 150.000 Kinder, sowie deren Eltern und Lehrer erreicht. Zusammen mit den neuen Projekt-Schulen 2007 nehmen nun insgesamt rund 40.000 Kinder direkt am Programm teil.

Bei der Evaluation einer repräsentativen Stichprobe (Fragebogen-Interviews mit 1.161 Kindern in 32 Schulen) der Projektschulen, erhoben vor und nach der dreimonatigen Projektphase im Frühjahr 2006, wurden die höchsten positiven Einstellungsänderungen in sozial benachteiligten Milieus gemessen – in Schulen mit hohem Migrantenanteil und mit eher niedrigem Einkommen der Familien (Bewertung des Milieus der Schule durch die Lehrer). Kinder aus solchen Projekt-Schulen bewerteten „Fit am Ball“ abschließend deutlich besser als Kinder aus Milieus mit mehr Einheimischen und mit höheren Familieneinkommen. Ebenso verbesserte sich ihr Selbstwertgefühl (Antworten auf Fragen wie „Ich bin mit mir selbst zufrieden“ oder „Ich mag mich so, wie ich bin“) signifikant stärker als bei Kindern in der



Vergleichsgruppe. Kinder aus sozioökonomisch schwächeren Milieus gaben nach „Fit am Ball“ außerdem signifikant häufiger an, jetzt lieber Sport zu treiben als zuvor. Hingegen hatten Stadt/Land-Unterschiede oder regionale Zuordnungen (Nord/Süd, West/Ost) keine statistisch feststellbare Bedeutung.

Den größten Effekt erzielte das Programm, in dem fußballaffine Bewegungseinheiten im Vordergrund stehen, jedoch bei Mädchen. Fast dreimal soviel Mädchen wie Jungen gaben an, durch ‚Fit am Ball‘ Freude am Fußballspielen entdeckt zu haben. Auch in der Selbsteinschätzung – vor allem bei den positiven Antworten auf die Frage „Wenn ich Sport treibe, merke ich gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht“ - setzten sich die Mädchen signifikant von den Jungen ab. Das bestätigt insbesondere die These von Fußball-Weltmeisterin Silke Rottenberg, die „Fit am Ball“ seit der ersten Stunde unterstützt: „Wenn man Mädchen frühzeitig zum Fußballsport hinführt, kann man bei ihnen auch eine nachhaltige Begeisterung dafür erreichen. Das Problem besteht darin, dass Fußball in den meisten Schulen nicht für Mädchen angeboten wird. Mich freut es sehr, dass ‚Fit am Ball‘ daran etwas ändern kann.“

Unter dem Motto „Fit am Ball forever: Don’t diet – be active!“ werden in Zukunft bisherige Projektschulen weiter unterstützt und zusätzliche Schulen aus besonders betroffenen Milieus hinzugewonnen. Einen neuen Schwerpunkt bildet der Bereich qualitativer sozialwissenschaftlicher Forschung. Ein Team von Soziologen unter Leitung des Frankfurter Universitätsprofessors Ulrich Oevermann (Methode der Objektiven Hermeneutik) wird zunächst zwei Jahre lang sozialpsychologische, kulturelle und schichtenspezifische Ursachen der Übergewichtsproblematik beleuchten und dazu empirisch-qualitative Fallanalysen bei „Fit am Ball“-Kindern und deren Familien durchführen.

Die Tauglichkeit des Programms für Europa wird 2007 in Österreich erprobt. Dort testet der Wiener Sportwissenschaftler Professor Dr. Michael Kolb zunächst an 23 Wiener Grundschulen „Fit am Ball – Mehr Bewegung in der Schule mit funny-frisch“ – durchgeführt von der Universität Wien, finanziert vom Snack-Unternehmen Wolf Intersnacks Austria. Bei Erfolg ist für 2008 die Ausweitung des Programms auf ganz Österreich geplant.

Weitere Informationen und Kontakt:

Projektbüro „Fit am Ball – Der Schul-Cup von funny-frisch“
Deutsche Sporthochschule Köln
Mathias Bellinghausen
Tel.: 0221 – 4982-6161
Mobil: 0170 – 202 17 52
bellinghausen@dshs-koeln.de
Oder info@fitamball.de