

## Von wegen Faulpelz

Erlebnissporttag „Kerlgesund“ vereint am Wochenende mehr als 60 Teilnehmer

**Obernkirchen.** Die vom Kreissportbund in Kooperation mit der BKK 24 und der Sparkasse Schaumburg veranstaltete Aktion „Kerlgesund“ ist von allen Beteiligten als erfreulicher Erfolg eingestuft worden. Auch Boris Pistorius meldete sich anerkennend zu Wort. Sportvereine, Sportverbände und Krankenkassen hätten die Bereitschaft zur Förderung von Sport- und Fitnessangeboten erheblich weiterentwickelt, ließ der niedersächsische Minister für Inneres und Sport in einem schriftlichen Grußwort wissen. Er habe gern die Schirmherrschaft übernommen, teilte der Minister mit.

„Kerlgesund“ gehen diese Teilnehmer ran ans Werk. bus

Der BKK-24-Chef Friedrich Schütte der den „Tag der Männergesundheit“ gemeinsam mit Kreissportbund-Chef Dieter Fischer eröffnete, machte während der Auftaktveranstaltung in der Lounge der Krankenkasse darauf aufmerksam, dass im Landkreis Schaumburg der männliche Teil der Bevölkerung statistisch noch schlechter dastehe als im Bundesdurchschnitt. „Hier sterben die Männer noch früher und die Frauen noch später als auf Bundesebene, wo dieser Unterschied etwa fünf Jahre beträgt“, erklärte der Gesundheitsexperte. „Es gibt also viel Nachholbedarf.“

Um die Reduzierung dieses Nachholbedarfs kümmerten sich zunächst Markus Grote und Nina Schulz. Der Diplom-Sportwissenschaftler enttarnte in seinem Referat „Der bewegte Mann“ den Körper als „intelli-

genten Faulpelz“, der das im Rekordtempo verkümmern lässt, was er nicht regelmäßig benötigt. „Deswegen gibt es Verschleiß auch weniger durch überforderte Muskeln, Sehnen und Knochen, sondern hauptsächlich durch Nichtstun“, legte Grote dar.

Schulz, die ihren Vortrag mit „Gesunde Energie“ überschrieben hatte, widmete sich hauptsächlich der Frage, ob der Mensch Eiweißdrinks oder Nahrungsergänzungsmittel braucht, um den Körper für den Wettkampf und den Geist

für die nächste Besprechung in Schwung zu bringen. „Fördern Sie Gesundheit und Wohlbefinden durch eine gezielte Ernährungsumstellung. Bereits kleine Veränderungen können helfen, Gesundheitszustand und Wohlbefinden zu verbessern“, legte die Ernährungsberaterin den Teilnehmern ans Herz.

Im Anschluss an den theoretischen Teil und ein gemeinsames Mittagessen konnte dem Nachholbedarf auf praktische Art und Weise zu Leibe gerückt werden. Hierbei reichten die Angebote von Tennis, Capoeira

und Crossfit über Rudern, Bogenschießen und Wandern bis zu Nordic Walking und Golf. Zu den Anbietern zählten die Ruderriege Schaumburgia, der SSV Auetal, der Golfclub Obernkirchen, der TSV Steinbergen, der TC Obernkirchen, der TSV Krainhagen und der Kneipp-Verein Obernkirchen.

„Wir wollen die Männer durch die Vorträge für das Thema Gesundheit sensibilisieren und ihnen durch die Workshops die Möglichkeit eröffnen, in ungezwungenem Rahmen aktiv zu werden, Spaß an der

Bewegung zu bekommen, neue Sportarten auszuprobieren und Erfahrungen auszutauschen“, erläuterte Schütte. Der Gastgeber freute sich besonders über die erneut gestiegene Teilnehmerzahl. Das Projekt habe vor drei Jahren mit 25 Personen seinen Anfang genommen. „Im Vorjahr waren es rund 50, jetzt mehr als 60.“

Weitere Stationen der „Kerlgesund“-Tour sind in den kommenden Wochen die Ortschaften Verden, Osnabrück, Göttingen, Uelzen, Nienburg und Wilhelmshaven. bus

