

# Fit und gesund von klein auf

Projekt „Fit und gesund in Gottenheim“ war erfolgreich / Spende für das Bildungshaus „KiBiZ“

**Gottenheim.** Im vergangenen Jahr wurde in Gottenheim mit Unterstützung durch Bürgermeister Volker Kieber das Projekt „Fit und gesund in Gottenheim“ erfolgreich durchgeführt. Insgesamt 73 Bürgerinnen und Bürger haben dabei durchschnittlich 9,7 Kilogramm abgenommen und fühlen sich jetzt fit und gesund. Auch Bürgermeister Kieber war dabei. Das Projekt kommt nun auch den Kindern der Gemeinde zugute.



**Dr. med. Hans-Peter Boschert (von links), Bruno Tibi, Christiane Boschert, Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen, Karen Hunn und Bürgermeister Volker Kieber fühlen sich gesund und fit.**

Foto: ma

Denn die Projekt-Partner Dr. med. Hans-Peter Friedrichsen und Dr. med. Hans-Peter Boschert spenden einen Teil ihres Honorars. Der Betrag wurde kürzlich in der Schule an die Kinder und an das Bildungshaus „KiBiZ“, in dem Grundschüler und Kindergartenkinder zusammenarbeiten, übergeben.

Die Spendensumme in Höhe von 3.200 Euro soll in Schule, Kindergarten und Bildungshaus Verwendung für Projekte finden, die Bewegung und gesunde Ernährung bei Kindern fördern.

Die Wirtschaftsförderung der Region Freiburg, bei der auch Gottenheim Mitglied ist, hatte für das Wirtschaftsmagazin 2012 das Schwer-

punktthema „Fit und gesund“ in der Region gewählt. Die Tuniberggemeinde hat daraufhin das Thema in den Fokus genommen und mit den Projektpartnern des Gesumed-Konzeptes eine Initiative für mehr Gesundheit und Fitness in der Gemeinde ins Leben gerufen. Insgesamt 73 Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde inklusive Bürgermeister Kieber nahmen an dem Projekt teil. Jetzt sind die Ergebnisse ausgewertet - nicht nur die Projektpartner, auch die teilnehmenden Bürger ziehen ein ausgesprochen positives Resümee. Im Durchschnitt haben die 73 Teilnehmerinnen und Teilneh-

mer 9,7 Kilogramm weniger Gewicht, die durchschnittliche Fettabnahme lag bei 7,1 Kilogramm, die Muskelabnahme dagegen nur bei 2 Kilogramm im Durchschnitt. Die Teilnehmer freuten sich, dass schon nach den ersten Tagen ein Hungergefühl fast ganz ausblieb, mit der Gewichtsabnahme ging in der Regel eine deutliche Verbesserung der Gesundheit einher - Störungen wie hoher Blutdruck oder Blutzucker wurden reguliert, die Einnahme von Medikamenten wurde so reduziert.

Auch bei Gesumed-Teilnehmer Bruno Tibi stellte sich das Gefühl ein: „Ich bin wieder fit und gesund“.

Er hat seine Ernährung komplett umgestellt - Obst und Gemüse, lecker zubereitet, sind für ihn nach „Gesumed“ ein Muss. Einziger Nachteil: Die Kleidung passt nicht mehr. Durch die Gewichtsabnahme waren einige Einkaufstouren nötig.

Beim Projektabschluss und der Spendenübergabe in der Turnhalle der Grundschule freuten sich Schulleiterin Judith Rempe und Etelka Scheuble, die den Kindergarten leitet, über den finanziellen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Gottenheimer Kinder. Wie es gehen kann, zeigte nach der Spendenübergabe Dr. Hans-Peter Friedrichsen. Er hatte eine kleine Unterrichtseinheit zum Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung“ für die Kinder vorbereitet. Konzentriert hörten die Kinder zu und beteiligten sich interessiert an den Mitmachversuchen.

Als Belohnung durften sie sich anschließend eine große Portion Obst, das in der Turnhalle aufgebaut war, abholen. Und auch die Bewegung kam nicht zu kurz: Nach dem Vortrag in der Turnhalle konnten sich die Kinder auf dem Bolzplatz nebenan bei Bewegungsspielen unter Anleitung der KiBiZ-Lehrerinnen und Erzieherinnen austoben.

**Marianne Ambs**