



**Voller Körpereinsatz.** Oberarzt Dr. Arne-Björn Jäger animiert die Schüler am Friedrich-Wilhelm-Gymnasium (FWG) zu einer Rückenübung. Zuvor hatte er Details an einem Wirbelsäulenmodell erläutert. Foto: Brüderkrankenhaus

## „King Kong“ im Klassenraum

Orthopäde schult Sechstklässler am Friedrich-Wilhelm-Gymnasium

Bis der Mensch den aufrechten Gang beherrschte, ging einige Zeit ins Land. Spötter mutmaßen nun, Smartphones könnten ihn wieder in frühere Entwicklungsstufen zurückwerfen. Welche Haltung richtig ist, wie man die Wirbelsäule schon und so Verspannungen und Schmerzen vorbeugt, erfuhren Schüler des FWG von einem Experten: Dr. Arne-Björn Jäger, Orthopäde und Oberarzt im Brüderkrankenhaus, bot den Sechstklässlern eine besondere Unterrichtseinheit. Dass ein schwerer Ranzen zur Belastungsprobe werden kann und die Körperhaltung beim Blick aufs Smartphone

alles anderes als optimal ist, wissen die meisten Sechstklässler aus Erfahrung. Doch warum es gerade in der Pubertät wichtig ist, auf die richtige Haltung zu achten, und welche Übungen helfen können, lernten sie in einer besonderen Stunde, die erstmals in einer weiterführenden Schule stattfand. Jäger erläutert: „Gerade in der entscheidenden Wachstumsphase mit Beginn der Pubertät ist die Entwicklung der Wirbelsäule und damit auch die Körperhaltung für Fehlentwicklungen anfällig.“ Auf die Theorie folgte die Praxis: Der Mediziner zeigte, was jeder dafür tun kann, seinen Rü-

cken fit zu halten. Begeistert machten die Schüler die Übungen nach. Dass diese Bezeichnungen wie „Rückenröde“ oder „King Kong“ tragen, steigerte den Spaßfaktor zusätzlich.

Damit der Rücken fit bleibt, sollten Kinder und Jugendliche regelmäßige Übungen machen und sich körperlich stärker betätigen. Vor allem die Stärkung der Rumpfmuskulatur ist wichtig. In der Schule sollten Kinder und Jugendliche möglichst alle zehn Minuten ihre Sitzposition verändern. Die Last durch den Ranzen sollte nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts betragen. *red*