

ERNÄHRUNGSTIPP



Künstlicher Zucker

**Saccharin:** Saccharin – auch bezeichnet als E 954 – ist der älteste künstlich hergestellte Süßstoff und nach Angaben von Hans-Ulrich Grimm auch einer der umstrittensten. Saccharin wurde bereits im Jahr 1878 entdeckt. Studien aus den Sechzigerjahren des 20. Jahrhunderts stellten, so schreibt Grimm in seinem Buch „Die Ernährungsfälle“, eine krebserregende Wirkung bei Labortieren fest. 1977 ließ Kanada den Stoff wegen der mutmaßlichen Krebsgefahr verbieten, während in den USA ein Warnhinweis auf die Verpackungen von mit Saccharin gesüßten Produkten gedruckt werden musste. Mittlerweile wurden diese Vorschriften aufgehoben, nachdem neuere Studien die Krebsgefahr für Menschen relativierten.

HEUTE VOR...

25 Jahren

Fremde Pferde:

„Ein bisschen ist es natürlich auch meine Schuld.“ – Mit diesem Geständnis eines Cappelers begann ein OP-Artikel vor einem Vierteljahrhundert. Der Mann hütete zwei Pferde. Die gehörten ihm gar nicht. Und die Besitzer waren unauffindbar. Seit Januar standen die beiden Rösser im Stall des Nebenerwerbs-Landwirtes. Aus Hilfsbereitschaft hatte er sie aufgenommen. Zwei fremde, junge Frauen hatten den Cappeler angesprochen, ob sie ihre beiden Vierbeiner bei ihm für eine gewisse Zeit unterstellen dürften. Platz genug war da. Um alle anderen Arbeiten wollten sich die beiden Frauen selber kümmern. Das klappte auch. Eine Zeitlang. Auf einmal tauchten die Frauen nicht mehr auf. Mehr als einen Monat nicht. Name, Adresse, Telefonnummer hatte der Pferdegastgeber nicht. Dafür zwei Tiere am Hals, die ihm nicht gehörten. „In seiner Not wandte sich der Landwirt an das städtische Fundbüro“, wie die OP vor 25 Jahren berichtete. Das erklärte sich für nicht zuständig. Die Polizei konnte auch nichts machen. Das Tierheim hatte für derart große Tiere keinen Platz. Darum wandte sich der Cappeler an die OP: In der Hoffnung, die Besitzer ausfindig zu machen: „Zwei Pferde können doch nicht einfach verschwinden. Das fällt doch auf.“ Am folgenden Tag meldete sich die beiden Frauen bei dem Cappeler und nahmen die Pferde wieder in ihre Obhut. Sie seien in der Zwischenzeit mehrfach am Stall gewesen, hätten den Mann aber leider nie angetroffen. Nachrichten an ihn seien von seiner Familie offenbar nicht ausgerichtet worden, erklärten die beiden auf.

von Marcus Richter

MEHR OP IM NETZ

Das waren die meist gelesenen Artikel unserer gestrigen Online-Ausgabe:

**Platz 1** **Nachruf**

„Stadt trauert um Leiter des Jugendamtes“

**Platz 2** **Vorwurf**

„Asta sieht Rassismus bei Tegut“

**Platz 3** **Allianzhaus-Pläne**

„Geschäftshaus mit Hotel auf dem Dach“

# Loslassen fällt schwer

OP-Serie „Abenteuer Sport“: Grundschüler in Stadtallendorf trainieren Zirkusakrobatik



Was für Grundschüler die einfachste Sache der Welt zu sein scheint, ist für Erwachsene eine große Überwindung und alles andere als kinderleicht: einfach loslassen.

von Katharina Kaufmann-Hirsch

**Stadtallendorf.** Die Welt steht Kopf. Zumindest bei mir. Eingewickelt und festgedreht hänge ich in einem Tuch in der Turnhalle der Stadtallendorfer Grundschule II von der Decke. Das Blut steigt mir in den Kopf, die Umgebung beginnt sich zu drehen. „Loslassen! Du kannst dich jetzt loslassen“, rufen die Kinder, die im Kreis um mich herum stehen. „Ja, traue dich“, ermuntert mich auch Trainer Gerhard Bitterwolf. „Keine Angst, Sie fallen nicht runter.“ Doch, genau das befürchte ich. Mein Kopf sagt mir: Ja nicht loslassen, sonst landest du ziemlich hart auf dem Boden. Und so hänge ich weiter falsch rum von der Decke, drehe mich um die eigene Achse – und kralle meine Finger in das rote Tuch. Ich bin wohl einfach zu alt für diesen Sport.

Dieser Sport, den ich an jenem Freitagnachmittag in Stadtallendorf ausprobieren, heißt Zirkusakrobatik und ist vielmehr ein Projekt als eine Sportart (siehe Hintergrund). Die etwa 400 Schüler der Grundschule II Stadtallendorf schnuppern über dieses Projekt Zirkusluft, sprich sie lernen Boden- und Luftakrobatik sowie Trampolinspringen kennen und können sich in dieser Art des Turnens ausprobieren. So wie ich.

„Mit dem Projekt wollen wir den Kindern Freude an der Bewegung vermitteln, die Kreativität anregen, das Selbstbewusstsein fördern und den sozialen Zusammenhalt stärken“, erklärt Projektleiter Gerhard Bitterwolf. Der Erfolg der Gruppe für Mitte April sind sie zum Beispiel zum Casting für die Fernsehshow „Das Supertalent“ eingeladen – spricht Bände. Auf der Internetplattform YouTube sind sie mit fast einer Million Aufrufe die meistgesehene Akrobatikgruppe Deutschlands. „Wir haben mittlerweile mehrere Train-

ningsgruppen“, erklärt Bitterwolf. Von den Anfängern bis zu den Profis.

Wie es der Zufall will, bin ich bei den Profis gelandet – und baumele nun also kopfüber im Vertikaltuch zwei Meter über dem grünen Hallenboden. Loslassen kann ich noch immer nicht. Geschweige denn, mich am Tuch hinunter gleiten lassen, wie es die zwölfjährige Snezhana mir wenige Minuten zuvor in einer fließenden Bewegung gezeigt hatte.

Dabei hat alles ganz harmlos angefangen. Nach einem kurzen Aufwärm- und Dehnprogramm starteten die Schülerinnen mit verschiedenen Handstandsübungen. Da komme ich noch mit. Selbst den Schulterhandstand, bei dem man sich auf den Knien eines Partners aufstützt und dann an den Schultern gehalten wird, bekomme ich einigermaßen hin. Weiter geht es mit Spagat-Übungen, Brücken und verschiedenen Bodenturn-Figuren. Das sieht eigentlich alles ganz leicht aus. Meine Beweglichkeit lässt allerdings zu wünschen übrig und kann mit der von Acht- bis Zwölfjährigen an dieser Stelle nicht mithalten. Ich habe größten Respekt – und ein ziemliches Brennen in den Oberarmen.

**„Kinder sind einfach noch viel unbefangener, die wissen nicht und denken nicht darüber nach, was alles passieren kann.“**

Gerhard Bitterwolf, Trainer der „Traumfänger“

ABENTEUER

SPORT



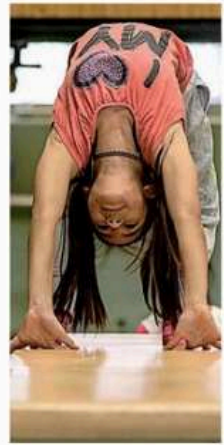
„Wir übertragen die Zirkusakrobatik auf die Möglichkeiten von Kindern“, berichtet Gerhard Bitterwolf, während er die Übungen seiner Schützlinge wachsam beobachtet. Nach dem Bodenturn-Part geht es weiter am Trapez, auf den Trampolinen, im Netz und am Tuch. „Manchmal konzentrieren wir uns beim Training auf ein einzelnes Gerät, manchmal wechseln wir“, erklärt der Trainer. Das hänge vor allem mit den Belastungen zusammen, „damit wir die besser dosieren können“, betont er. „Die Gefahr, dass die Kinder keine Kraft mehr haben und Fehler machen, ist, wenn wir häufiger wechseln, doch wesentlich geringer.“ Bestimmte Geräte beanspruchen eben bestimmte Muskelgruppen und Aufmerksamkeitsbereiche. Während auf dem Trampolin vor allem Ausdauer nötig ist, braucht man für das Vertikaltuch Kraft.

Ich hab von beidem ein bisschen, aber zu viel Angst. Das merkt auch Bitterwolf und be-

ruhigt mich: „Das geht vielen Erwachsenen bei dieser Art von Sport so. Kinder sind einfach noch viel unbefangener, die wissen nicht und denken nicht darüber nach, was alles passieren kann.“

Und passieren kann viel, denke ich so bei mir, immer noch kopfüber im Vertikaltuch hängend. „Lass doch endlich mal los“, rufen die Schülerinnen. Doch es will mir einfach nicht gelingen. „Mehr Körperspannung, die Beine richtig strecken und nicht nachlassen. Und dann einfach loslassen“, sagt auch Bitterwolf. Körperspannung sei nicht nur bei dieser, sondern bei den meisten Übungen in der Akrobatik wichtig. „Nur wenn die Kinder richtig sicher sind, kann ich sie die Übungen ohne Hilfestellung machen lassen“, betont er.

So richtig sicher bin ich nicht. Dabei war meine Übung eine ganz einfache. So langsam verliere ich an Kraft und das Blut im Kopf verursacht Übelkeit. Loslassen kann ich trotzdem nicht. Der Wille ist ja da, aber der Kopf spricht nicht mit. Mit Schwung drehe ich mich schließlich wieder nach oben. Die Welt ist wieder so, wie sie sein soll. Ich gleite am Tuch runter – weniger elegant als die Grundschüler, mehr plump fallend wie ein Stein. Endlich kann ich die verkrampften Finger lösen. Die Mädchen applaudieren, und ich bin einfach nur froh, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben.



HINTERGRUND

Das Projekt

„Traumfänger“ ist ein Projekt an der Grundschule II in Stadtallendorf, bei dem die Kinder Bodenakrobatik, Luftakrobatik, Trampolinspringen, Clownrie und Zauberei lernen. Alle 400 Schüler der Grundschule können in den ersten beiden Schuljahren in das Projekt hineinschnuppern und sich dann in der dritten und vierten Klasse als Teil eines AG-Angebotes an dem Projekt beteiligen.

Ziel der AG ist es, die Kinder für Bewegungs- und Darstellungskünste zu begeistern und durch intensives, langfristig angelegtes Training ein herausragendes Niveau zu erreichen.

Das Projekt „Traumfänger“ wird vom Bundesministerium für Bildung und der bundesweiten Vereinigung „Zirkus macht stark“ gefördert. Unterstützt wird die AG auch vom Förderverein der Grundschule, dem TSV Eintracht Stadtallendorf und der Stadt Stadtallendorf im gemeinsamen „Bündnis für Bildung“.

Im Jahr 2012 haben die „Traumfänger“ den Jugendkultur-Preis des Landkreises gewonnen, 2015 siegen sie bei den „Sternen des Sports“ der Volksbank Mittelhessen.



Einfach mal abhängen: OP-Redakteurin Katharina Kaufmann-Hirsch trainierte mit den „Traumfängern“ der Grundschule II in Stadtallendorf Zirkusakrobatik. Die 31-Jährige versuchte sich unter anderem am Vertikaltuch. Fotos: Tobias Hirsch

Ein Video zu diesem Thema sehen Sie unter [www.op-marburg.de](http://www.op-marburg.de)