



Ein sportliches Land wird laut Sportwissenschaftlerin Swantje Jacobsen zur Unsportlichkeit verdonnert: Die Kielerin steht in ihrem leeren Yoga-Studio in der Holtenauer Straße 82 und wundert sich, dass die Politik der Fitness in Corona-Zeiten so einen geringen Stellenwert einräumt. Die Folgen werden gravierend sein, sagt sie. FOTOS ULF DAHL

„Sport steht auf dem Abstellgleis“

Die Kieler Sportwissenschaftlerin Swantje Jacobsen schlägt Alarm – Corona-Folgen dramatisch für Rückengesundheit

VON KRISTIANE BACKHEUER

BRUNSWIK. Welchen Stellenwert hat der Sport? Momentan leider keinen guten, sagt Swantje Jacobsen (42). Die Sportwissenschaftlerin macht sich große Sorgen um die Gesundheit der Kieler. Sie hört immer mehr von Menschen, die über Schmerzen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich klagen. Kein Wunder, sagt sie. „Die Leute arbeiten viel im Homeoffice und sitzen dann eben nicht auf ergonomischen Stühlen und an Tischen mit der idealen Arbeitshöhe.“ Stattdessen werden Küchenstühle und Co. zum Arbeitsgerät umfunktioniert. Das kann nicht gut gehen. Zu all dem kommt noch obendrauf, dass Sport in der Gemeinschaft derzeit nicht möglich ist.

Normalerweise besucht Swantje Jacobsen Behörden und Firmen und schult die Mitarbeiter, wie man rückengerechtes Arbeiten umsetzen kann. Doch die betriebliche Gesundheitsförderung war aufgrund der Pandemie lange ausgesetzt. „Seit ein, zwei Monaten mache ich in einigen Firmen Online-Schulungen“, sagt die Kielerin. „Ich merke, wie sehr die Menschen unter dem Lockdown und dem Homeoffice leiden.“ Das kol-

legiale Miteinander fehle, genauso die rückenfreundlichen Büromöbel. Der Weg zum Büro, der bei vielen mit dem Rad oder teils zu Fuß zurückgelegt wird, finde nicht mehr statt. Genau so wie das Treppensteigen im Firmengebäude. „Die Menschen bewegen sich viel, viel weniger.“

Swantje Jacobsen ist da keine Ausnahme. „Vor Corona habe ich 33 Sportstunden die Woche gegeben“, sagt sie. Derzeit liegt die Stundenzahl beinahe bei null. Lediglich online gibt sie noch ein paar Kurse. Dabei war die Sportwissenschaftlerin, die in Kiel an der Christian-Albrechts-Universität studiert hat, breit aufgestellt. Sie gibt Kurse im Reha- und Präventionsbereich,



„Die Leute arbeiten viel im Homeoffice und sitzen dann eben nicht auf ergonomischen Stühlen.“

Swantje Jacobsen, Sportwissenschaftlerin

schult Ärzte, arbeitet als Referentin beim Landessportverband Schleswig-Holstein sowie beim Reha- und Behindertensportverband. Seit Januar hat sie zudem einen Raum in der Holtenauer Straße angemietet, in dem die ausgebildete Yogalehrerin unterrichten wollte. Doch noch hat hier kein einziger Kurs stattgefunden.

„Wir Sportwissenschaftler haben die Fähigkeit, Menschen wieder gesund zu machen“, sagt sie. „Aber wir dürfen nicht arbeiten.“ Sie spricht von den zunehmenden Schmerzen bei den Menschen, davon, dass noch neue Problemfelder auf uns zukommen werden. „Ich denke da nur an den Verlust motorischer

Entwicklungsschritte bei Kindern.“ Wachstumsprozesse und die Entwicklung bestimmter kognitiver Fähigkeiten seien eng mit Bewegung verknüpft. „Um beispielsweise das Knochenwachstum anzuregen, müssen Kinder springen und hüpfen“, erklärt sie. Aber die Schulen waren lange geschlossen, und auch jetzt gibt es noch nicht überall wieder Sportunterricht.

Sie ärgert, dass die Politik die Wertigkeit des Sports für die Gesundheit nicht sieht. „Gerade in der Corona-Pandemie könnte der Sport in der Immunabwehr und bei der sozialen Stabilität eine wichtige Rolle spielen“, sagt sie. Sport helfe, Stress abzubauen, steigere die Lebensqualität und das körperliche Wohlbefinden. „Ich könnte noch hundert Argumente anführen, warum Sport und Bewegung so wichtig sind“, sagt sie. „Aber im Moment steht Sport auf dem Abstellgleis. Vergessen und unwichtig.“

Geht alles gut, hat die Landesregierung ab dem 23. März weitere Lockerungen angekündigt. Dann wären auch Sportkurse in kleinen Gruppen erlaubt. Nach all den Monaten des Hin und Her glaubt Swantje Jacobsen da noch nicht wirklich dran. *wel*

Tempo 30 für mehr Ruhe und Sicherheit

SUCHSDORF. Die Zahl 30 soll gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Anders ausgedrückt: Das Tempolimit in der Johann-Fleck-Straße im Wohngebiet Klausbrook würde den Anwohnern und Anwohnerinnen geruhigere Nächte und mehr Verkehrssicherheit bescheren. Das meinte der Ortsbeirat Suchsdorf in großer Einigkeit, doch auf offene Ohren bei der Stadtverwaltung stößt er mit dieser Empfehlung nicht unbedingt.

Denn bisher war der Vorstoß, auf der Johann-Fleck-Straße Tempo 30 durchzusetzen, erfolglos gewesen, bestätigte der Beiratsvorsitzende Helge Riis (SPD). Weil es sich um eine Durchfahrtsstraße handele, sei hier Tempo 50 vorgeschrieben, habe die Stadtverwaltung bisher ihr „Nein“ zu einer Geschwindigkeitsbegrenzung begründet.

Doch mit dem aktuellen Lärmaktionsplan werde die Diskussion wieder belebt: Die Messwerte in der Johann-Fleck-Straße seien zwar nicht gesundheitsschädlich hoch, doch Anwohnerinnen und Anwohner beschwerten sich über Autolärm, besonders nachts. Durch die Absenkung der Geschwindigkeit würde der Lärmpegel um zwei Dezibel gesenkt, das sei eine deutliche Verbesserung für die Menschen, hieß es.

Zudem mangle es in dem kurvigen Straßenabschnitt an Querungshilfen: Fußgängerinnen und Fußgänger können die Fahrbahn nicht sicher betreten, begründete Riis die Temporeduzierung weiter. Sie sei den Autofahrern und -fahrerinnen zumutbar, denn im Univiertel im Anschluss an die Johann-Fleck-Straße sowie hinter der Kreuzung Eckenerstraße auf Kronshager Gebiet gelte schon jetzt Tempo 30. „Hinzu kommt, dass mit dem geplanten Studierendenwohnheim im Univiertel der Auto- und Radverkehr weiter zunehmen wird“, ergänzte der Beiratsvorsitzende.

Das Gremium forderte die Verwaltung auf, eine durchgehende Geschwindigkeitsreduzierung in der Johann-Fleck-Straße zu erreichen. Ein kleinerer Abschnitt liegt nämlich auf Kronshager Gemeindegebiet. Eine fachliche Abstimmung mit dem Nachbarn sei deshalb notwendig. *wel*

Krankenkasse erweitert Kooperation mit Online-Anbieter

Rückenschmerzen verursachen 2020 fast 350 000 Ausfalltage, 5,5 Prozent mehr als noch ein Jahr zuvor. Das geht aus einer aktuellen Studie der AOK Nordwest hervor.

Keine guten Nachrichten zum Tag der Rückengesundheit am Montag, 15. März. „Das Wichtigste für einen gesunden Rücken ist regelmäßige

Bewegung“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann. Bewegung kräftigt die Muskeln, stabilisiert die Wirbelsäule und fördert die körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit. „Daher sollte der Rücken vorbeugend gezielt trainiert werden, damit es gar nicht erst zu Problemen kommt“, so Ackermann. Online bietet die AOK für seine Versicherten ein ak-

tuelles **Bleib gesund-Kursprogramm** an, das jetzt in Corona-Zeiten noch erweitert wurde. Darüber hinaus hat die Krankenkasse seine Kooperation mit dem Online-Kursanbieter **Cyberfitness** erweitert.

Die Angebote sind im Online-Fitnessclub unter www.cyberpraevention.de/aok mit dem Gutscheincode „aoknwhome“ einsehbar.

VERANSTALTUNGEN

Online-Vortrag über Julia von Reventlow

20.04.2021 um 19.00 – 19.45 Uhr

Julia von Reventlow war die gute Seele auf Emkendorf und prägt das Gut mit ihrer Geschichte sehr. In einem neuen, digitalen Format möchten wir Emkendorf-Interessierten aus nah und fern über ihr Leben auf Gut Emkendorf erzählen und laden Sie ein, an unserem Online-Vortrag über Julia teilzunehmen.

Teilnahme-Betrag: **4,00 € pro Person** (zzgl. Buchungsgebühren)
Der Online-Vortrag erfolgt über ZOOM.

Teilnahme:

Sie kaufen Ihr Ticket (1 pro Person) über www.gutemkendorf.de/Veranstaltungskalender.de. Spätestens 3 Stunden vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit dem Link zum ZOOM-Meeting, den Zugangsdaten zur Teilnahme und eine verständliche Erklärung. Sie benötigen nicht unbedingt die ZOOM-App, sondern lediglich einen PC, Laptop, Handy o.ä. mit guter Internetverbindung und ggf. Mikrofon und Kamera, wenn erwünscht.

Infos unter: 04330 / 994690

KÜSTENFISCHER.DE #traumjobimnorden

EIN ANGEBOT DER **KN SZ**

Computermuseum öffnet heute wieder

NEUMÜHLEN-DIETRICHSDORF. Aufgrund des neuen Corona-Erlasses öffnet das Computermuseum der Fachhochschule (FH Kiel), Eichenbergskamp 8, an diesem Sonnabend und Sonntag von 14 bis 18 Uhr wieder seine Türen. Leiter Markus Schack sagt: „Nach 18 Wochen Schließung freuen wir uns auf unsere geschichtlich interessierten Gäste.“ Das Museum hat eine Ausstellungsfläche von etwa 800 Quadratmetern, wegen der geltenden Hygienebestimmungen dürfen 20 Personen gleichzeitig die Ausstellung besuchen. Das Tragen einer medizinischen Maske oder eines vergleichbaren Exemplars ist Voraussetzung für den Besuch des Museums. Die Lüftung wird während des Betriebes dauerhaft eingeschaltet.

Mehr Informationen: www.computermuseum-kiel.de



Rumpsteak zart und abgehangen 17,95 €/kg



Angebote 15.3. – 20.3.2021
Unser Fleischermeister empfiehlt:

Rumpsteak, zart und abgehangen	17,95 €/kg
Sauerbraten eig. Herstellung	8,95 €/kg
Rinderbeinscheiben, (Ossobuco)	4,95 €/kg
Schweinebacke geräuchert	5,95 €/kg
Schweinefiletspieße	9,95 €/kg
Putengeschnetzeltes Cariba, leicht fruchtig	7,95 €/kg

Angebot Freiland

Täglich Mittagstisch & Gerichte à la carte
Außer Haus! 10-14 Uhr
Gerne mit Vorbestellung: 0431 - 200 8232
www.thomsen-online.net

Thomsen Fleischmarkt Edisonstraße 20, Kiel • Tel: 0431 - 2008 233
Fleischmarkt: Mo. - Fr. 8. - 18 Uhr, Sa. 8. - 13 Uhr • Bistro 10 - 14 Uhr
www.thomsen-online.net Melden Sie sich zu unserem Newsletter an!