

IN FORM

Interview mit Matthias Scherz

Mit seinem Projekt „Fit statt fett“ setzt sich Matthias Scherz für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Köln ein.



Weil sein Projekt die Ziele von IN FORM unterstützt, wurde ihm das IN FORM Unterstützer-Logo durch Dr. Hanns-Christoph Eiden, Präsident der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung überreicht.

Mit IN FORM sprach der ehemalige Profifußballer des 1. FC Köln über das Anliegen seines Projektes und wie er es schafft, Schülerinnen und Schüler von seinen Ideen zu überzeugen.

IN-FORM: Was war Ihre Motivation, den Verein Scherz e.V. zu gründen?

Matthias Scherz: Scherz e.V. habe ich nach Beendigung meiner aktiven Karriere gegründet. Unter dem Motto „Wo der Spaß aufhört, fängt der Scherz an!“ hat es sich mein gemeinnützigen Verein zur Aufgabe gemacht, Menschen in Köln und Umgebung, gezielt und nachhaltig zu helfen. Mich macht es stolz, Teil dieser Stadt zu sein und wie die Menschen mich in meiner Profizeit begleitet und zu mir gestanden haben. Mit meinem Engagement möchte ich Ihnen ein Stück davon zurückgeben.



SCHERZ E.V.

Logo des Vereins Scherz e.V., Bild:

Warum engagiert sich ein ehemaliger Fußballprofi für die Gesundheit von Schulkindern?

Matthias Scherz: Scherz e.V. habe ich nach Beendigung meiner aktiven Karriere gegründet. Unter dem Motto „Wo der Spaß aufhört, fängt der Scherz an!“ hat es sich mein gemeinnützigen Verein zur Aufgabe gemacht, Menschen in Köln und Umgebung, gezielt und nachhaltig zu helfen. Mich macht es stolz, Teil dieser Stadt zu sein und wie die Menschen mich in meiner Profizeit begleitet und zu mir gestanden haben. Mit meinem Engagement möchte ich Ihnen ein Stück davon zurückgeben.

Sie bieten in den Schulmensen das „Fit-Menü“ an. Wie muss ein Gericht für Kinder aussehen, um fit zu machen?

Matthias Scherz: Zunächst sollte es lecker sein und schmecken. Kinder sollen verstehen, dass gesund nicht gleich langweilig bedeutet. Kinder mögen andere Speisen als Erwachsene. Ältere Menschen haben einen anderen Energiebedarf als junge Menschen, die körperlich arbeiten oder viel Sport treiben. Entsprechend liegt unser Augenmerk vor allem auf der Qualität des eigentlichen Produktes und an der Verfahrensweise der Zubereitung. Natürlich spielt ausgewogene Ernährung dabei auch eine übergeordnete Rolle.

Wie schaffen Sie es, dass die Kinder die gesünderen Alternativen in der Mensa auswählen?

Matthias Scherz: Wir versuchen immer wieder Anreize oder Impulse in Zusammenhang mit den Fit Menüs zu schaffen und somit das jugendliche Interesse in eine Sensibilisierung und ein Verständnis für das Thema zu überführen. Entweder über Belohnungssysteme, Gewinnspiele, Projektwochen oder aber auch ganz banal über Vor-Ort-Besuche oder aber auch das Aufgreifen des Themas im Schulunterricht.

Unterstützt die Ziele von

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bild: xxx

Sie errichten in Köln moderne Trimm-Dich-Pfade. Was ist das Besondere an ihnen?

Matthias Scherz: Grundlegendes Ziel war es zwar, Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, sich jederzeit im Freien sportlich betätigen zu können. Aber gleichzeitig sollten die Trimm-Dich-Pfade auch für Erwachsene jeden Alters nutzbar sein. Hierbei haben wir uns eng mit Instituten der Deutschen Sporthochschule Köln abgestimmt, welche Übungen sinnvoll sind und in welcher Form man Übungen dosieren kann – je nach Alter oder Trainingszustand.

Können auch Eltern die Trimm-Dich-Pfade nutzen?

Matthias Scherz: Wie erwähnt, sind die Trimm-Dich-Pfade generationsübergreifend konzipiert. Wir hoffen sogar, dass Eltern, die aus der ursprünglichen Trimm-Dich-Generation kommen und das System von daher noch kennen, die Anlagen gemeinsam mit ihren Kindern nutzen.

Wie sorgen die Köche von Fußballmannschaften dafür, dass die Spieler fit sind?

Matthias Scherz: Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, unterliegt erst einmal der Verantwortung von jedem Spieler selbst, da die meisten Mannschaften keine eigenen Köche besitzen und auch Ernährungsanalysen werden nicht in allen Vereinen angeboten. Lediglich an den Spiel-Wochenenden gibt es in den Mannschaftshotels vorgeschriebene Essenspläne. Diese sind mit einem Ernährungsberater und Ökotrophologen ausgearbeitet. Es sind dann alle Möglichkeiten je nach Geschmack gegeben: Salate, Gemüse und Fleisch und Fisch, so dass jeder Spieler die Möglichkeit hat sich ausgewogen zu ernähren. Auch hier zählt: Was gesund ist, muss nicht langweilig schmecken.

Wie halten Sie sich fit, seitdem Sie nicht mehr hauptberuflich Fußball spielen?

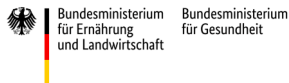
Matthias Scherz: Ganz habe ich die Fußballschuhe nicht an den Nagel gehängt. Ich trainiere hin und wieder noch bei Fußballmannschaften mit, und in den Sommermonaten spiele ich sehr viel für Traditionsmannschaften und für den guten Zweck. Ansonsten versuche ich mich aufgrund meines doch recht straffen Terminkalenders durch Ausdauer-Klassiker fit zu halten, wie z.B. Laufen oder Schwimmen. Ab und zu spiele ich auch Squash und Tennis.

Vielen Menschen fällt es schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Welche Tipps können Sie für den Einstieg geben?

Matthias Scherz: Viele Einsteiger machen den Fehler, dass sie übermotiviert einsteigen, was meistens zu Überbelastungen führt. Die damit verbundenen Unannehmlichkeiten, wie z.B. Muskelschmerzen, Zerrungen, etc. lassen dann bei vielen die Motivation direkt wieder sinken. Von daher ist mein Ratschlag: Langsam anfangen und langsam steigern, dann stellen sich schnell Erfolge und weitere Motivation ein. Ansonsten muss jeder für sich entscheiden, welche Sportart zu ihm passt. Dem einen ist Flexibilität wichtig, so dass für ihn Laufen passen würde. Der nächste ist gerne unter Menschen, so dass hier ein Teamsport das richtige wäre. Sport sollte keine Verpflichtung sein, sondern Spaß machen, dazu gehört auch ein richtiges Umfeld.

Und was ist Ihr Lieblingsgericht?

Matthias Scherz: Da ich gebürtig aus Norddeutschland komme, steht bei mir natürlich Grünkohl ganz weit oben. Aber ansonsten kann ich mich auch sehr für die asiatische Küche begeistern, z.B. esse ich gerne Wokgemüse mit Fleisch.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/interview-mit-matthias-scherz/>