

# Die Kartoffel als Sportgerät

## Bei Gymnastikeinheit im Seniorenzentrum beweist die tolle Knolle ihre Vielseitigkeit

VON DIRK GREIN

Herscheid – Gebraten als Plätzchen, gestampft zu Püree, als Suppe oder Salat und jetzt auch noch als Sportgerät: Die Kartoffel steht bei den Bewohnern des Seniorenzentrums hoch im Kurs. Wobei: Gymnastik mit Kartoffeleinsatz – das hatten die Senioren auch noch nicht erlebt.

Doch anlässlich einer Themenwoche stand am Dienstagvormittag genau das auf dem Plan: Kartoffelgymnastik. Dabei bewies die tolle Knolle ihre Vielseitigkeit. Zunächst diente sie als leichtes Gewicht: „Linker Arm nach oben, rechter Arm nach oben“, gab Mitarbeiterin Diana Sager den Takt vor, in dem die Kartoffel von der einen in die andere Hand wechselte.

### Erinnerungen an die Kartoffelferien

Anschließend war der Gleichgewichtssinn gefordert: Die Bewohner nahmen einen Pappteller zur Hand, auf dem eine Kartoffel kreisen sollte. Die Herausforderung wurde zunächst belächelt, doch: „Das ist ja gar nicht so einfach“, befand eine Seniorin, die sich darüber ärgerte, dass ihre Kartoffel so



Ein Balanceakt der besonderen Art: Die Bewohner ließen Kartoffeln auf Papptellern kreisen.

FOTO: GREIN

gar nicht rund sei. Doch nach einigen gekonnten Umrunden folgte auch für sie die Steigerung: die Übergabe der Kartoffel auf den Teller von Mitarbeiterin Diana Sager und die anschließende Rückholaktion – alles natürlich ohne direkten Handkontakt.

Zwischen den Übungen erinnerten sich die Bewohner

sogleich an das Stoppeln, also das Einsammeln von Kartoffeln, die bei der Ernte auf dem Feld liegen geblieben waren. Oft geschah dies während der Kartoffelferien – dem Vorgänger der heutigen Herbstferien. Die Kinder erfreuten sich häufig am Kartoffelfeuer, für große Erntehelfer gab es zum Dank einen

Kartoffelschnaps (Wodka).

Mit dem Kartoffelsong ging es musikalisch zurück in die Gegenwart, dazu machten die Senioren rhythmische Bewegungen. Zum Abschluss wurde die Beinmuskulatur angeregt: Die Kartoffel übernahm dabei die Rolle eines Balles, der zunächst zwischen den Oberschenkeln zu-

sammengedrückt und abschließend auf den Füßen liegend nach oben und nach unten bewegt wurde.

„Wir wollten ein wenig Abwechslung in unsere bestehenden Angebote bringen“, erklärt Angelina Hoffmann (Leitung Sozialer Dienst) diese abgewandelte Form der Gymnastik. Während der

Themenwoche gibt es weitere besondere Angebote: So wird die Kartoffel beim Kegeln einen ungewöhnlichen Einsatz als Kugelerersatz haben. Und auch das Dartspiel wird abgewandelt, sollen die Kartoffeln in Zielschüsseln geworfen werden.

### Sportlich, schmackhaft und zugleich gesund

Auch im kreativen Bereich soll die tolle Knolle noch beim Kartoffelstempeln eingesetzt werden. Knifflig wird es beim Quiz, bei dem untergeschätzt werden soll, wieviele Kartoffelsorten es weltweit gibt. „Da sind Fragen dabei, die man nur schätzen kann“, erzählt Angelina Hoffmann.

Selbstverständlich ist die Kartoffel in dieser Woche gleich mehrfach auf dem Speiseplan zu finden. Am Montagabend wurde Kräuterquark zu Kartoffelspalten serviert. Und am Donnerstag kochen die Bewohner unter fachkundiger Anleitung eine Suppe. Dabei sollen dann die „Sportgeräte“ verwendet werden: Denn die Gymnastikkartoffeln seien schließlich auch nach ihrem Sporteinsatz weiterhin schmackhaft und gesund, versichert Angelina Hoffmann.

Südeländer Tageblatz 26.10.22