## "Ich finde Kinder toll und bin für sie da"

Der Arzt und Autor Dietrich Grönemeyer ist beim Kinderkonzert der Kurpark Classix zusammen mit Malte Arkona auf der Bühne

**VON SABINE ROTHER** 

Aachen. "Malte hat Rücken!" Kika-Moderator Malte Arkona entwi-ckelt für sein junges Publikum selbst aus dieser schmerzlichen Tatsache ein Programm mit Witz und Anspruch – etwa bei Classix for Kids am 28. August im Rahmen for Nids am 25. August im Rammen des zehnten Aachener Open-Air-Festivals Kurpark Classix. Dabei hat er Unterstützung; Professor Dietrich Grönemeyer, Gründer des Grönemeyer-Instituts für Mikrotherapie in Bochum, gefragter Medien-Gast, Buchautor und Schöpfer des Kindermusicals "Der kleine rer des Kindermusicals "Der Kleine Medicus", der mit seiner Stiftung für Prävention ganz besonders Kindern einen gesunden Start ins Leben geben will, stärkt Malte an diesem Vormittag den Rücken. Wir orachen darüber mit Dietrich Grönemeyer.

Haben Sie schon eine Idee, wie Sie auf Maltes Rückenproblem eingehen könnten?

Grönemeyer: Malte Arkona ist ein Tausendsassa, ein gleichermaßen herzlicher wie humorvoller Mensch. Wir haben schon zusammen auf der Bühne gestanden, und er ist Botschafter meiner Stiftung. Zu seinen Rückenproblemen wird uns eine Menge einfallen, da bin

Wie schätzen Sie das Problem der Rückenleiden ein, das ist doch sehr verbreitet.

**Grönemeyer:** Als Radiologe mit Schwerpunkt Rückenleiden habe ich über die Jahre ein gutes Auge entwickelt. In mehr als 80 Prozent der Fälle ist eine verspannte Mus-kulatur die Ursache. Vielleicht lässt sich ja über gute Musik und durch Einsatz der Lachmuskeln einiges lösen, auch bei Malte.

Was tut Ihnen persönlich gut? Kann Musik Heilung fördern? Grönemeyer: Ich liebe Klassik, Gos-pel, Samba und das aktive Singen. Die Musik hat enorme Kräfte, sie vitalisiert, berührt Seele und Kör-per, bringt uns zum Schwingen.

Was geschieht, wenn der Mensch singt?

Grönemeyer: Man wird ganz ruhig Wenn man gemeinsam singt, kann ein Gefühl der Synchronisation entstehen, ein Gefühl des Glücks, das habe ich schon als Kind erfahren. Ein Kon-

zert ist nicht nur ein kul-turelles Ereignis, es be-sitzt heilsame Wirkung, Herzpatienten werden zum Beispiel ruhiger, Musik erhöht die Schlafqualität und reduziert sogar Schmerzen.

Eignet sich Medizini sches überhaupt für ein Kinderkonzert, wie es bei Kurpark Classix vorgesehen ist?

Grönemeyer: "Lachen ist die beste Medizin", das sagt schon der Volksmund. Eine Minute Lachen kann so entspannend sein wie 45 Minuten Entspannungstraining. Natürlich ist die Kombination gut. Reden wir lieber von Gesundheit, weniger von Medizin.

Sie haben Patch Adams kennenge lernt, den amerikanischen Arzt, der quasi den Klinik-Clown erfunden hat. Was denken Sie darüber?

Grönemeyer: Er macht das großartig. Bis heute hat er viele tausend medizinische Clowns ausgebildet, und es gibt ja wissenschaftliche Studien darüber, zu welchen Kör-perreaktionen das Lachen führt.

Welche sind das?

**Grönemeyer:** Die Ausschüttung von Stresshormonen wird vermindert, die Regeneration gefördert, die Bronchien erweitert, die gesunden Abwehrzellen aktiviert und sogar das Cholesterin wird besser ver-arbeitet.

Sie selbst haben ja einen literarischen Botschafter auf den Weg geschickt, der besonders Kinder an-

Grönemeyer: "Der kleine Medicus", sozusagen ein Klassiker unter meinen Büchern, verbindet ja auch Medizin mit Humor. Auf der



Viel Spaß an Bewegung: Dietrich Grönemeyer macht persönlich mit, wenn es um die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen geht. Am 28. August wird er in Aachen bei Classix for Kids als Gast des Festivals Kurpark Classix mit Moderator und Entertainer Malte Arkona auf der Open-Air-Bühne ste-Foto: Imago/Thomas Lebie

Bühne ist er mit dem Medi-Circus zusammen. Das klappt wunderbar. Für mehr Gesundheit bei Jung und Alt kann eine Bühne gar nicht groß genug sein.

Wie gehen Kinder Ihrer Erfahrung nach mit Fragen der Gesundheit

**Grönemeyer:** Grundschulkinder wissen oft schon viel über Gesundheit, gute Ernährung und Bewe-gung. Bewusstsein und Wissensgung. Bewusstsein und wissens-durst sind da, aber sie verschwinden leider oft wieder, wenn Kinder

"Ich gehe davon aus, dass die anwesenden Eltern im Kurpark (...) den Wunsch, aktiv zu werden, teilen." DIETRICH GRÖNEMEYER, ARZT, AUTOR UND STIFTER

> auf ihrem gesunden Lebensweg nicht frühzeitig an die Hand genommen werden.

> Was macht Ihnen Sorge? **Grönemeyer:** 15 Prozent der Kinder zwischen drei und 17 Jahren sind heute übergewichtig, sechs Prozent aller Kinder sogar krankhaft. Mögliche Folgen sind Diabe-tes, Rücken- und Gelenkschmer-zen sowie Herz-Kreislauf-Probleme, Krankheiten, die noch vor wenigen Jahren älteren Jahrgän-gen vorbehalten waren.

Sie haben sich da ja schon frühzeitig

neue Wege ausgedacht.

Grönemeyer: Ja, zum Beispiel die Elefanten-Kindergesundheitsstudie, die ich mit Deichmann veranlasst habe. Erstmals wurden rund 5000 Kinder im Alter zwischen sieben und neun Jahren zu ihren Er-fahrungen und Meinungen zum Thema Gesundheit befragt.

Was hat Sie bei den Ergebnissen er-

Grönemeyer: Laut eigenen Aussagen essen Kinder zum Beispiel häu-figer Obst und Gemüse als Süßig-keiten und trinken oft lieber Wasser und Tee als Limonade.

Und wie geht es dann weiter? Grönemeyer: Ohne Begleitung ent-wickeln sich die Ernährungsgewohnheiten vom Grundschulalter an und in den Folgejahren bei einem erheblichen Teil der Kinder negativ. Die Prävention steckt da noch in den Kinderschuhen.

Sie haben 2007 die Dietrich-Grönemeyer-Stiftung gegründet. Wo könnte man Gesundheitsunterricht

im Lehrplan unterbringen?

Grönemeyer: Kinder von heute dürfen nicht die Patienten von morgen werden. Deshalb habe ich die Stiftung gegründet und setze mich für Gesundheitsunterricht

Wo knüpfen Sie an?

**Grönemeyer:** Bei der ja vorhandenen kindlichen Motivation, beim Spaß am gesunden Lebensstil. Das darf nicht auf der Strecke bleiben oder von irreführender Werbung torpediert werden.

Wie könnte das praktisch umge-

setzt werden?

Grönemeyer: Ich plädiere für regelmäßigen Gesundheitsunterricht, als eigenständiges Fach oder einge-bettet in den Sachkundeunter-

**Und der Sport?** Grönemeyer: Ich plädiere für ein Bewegungsangebot ohne Leis-tungsdruck. Jedes Kind braucht täglich eine Stunde Schulsport. Des-halb hat meine Stiftung 2015 gemeinsam mit einem Sponsor erfolg-reich an 120 Schulen bundesweit das Projekt Die bewegte Schulpause initiiert.

Gesundheit und Eigenverantwortung müssen Schule machen.

Was sagt denn Ihr Bruder Herbert zu Ihren Aktivitäten? **Grönemeyer:** Mein Bruder und ich schätzen unsere Projekte sehr, in der Regel ist aber jeder in seiner

Welt unterwegs.

Kinderbücher, Musical, Vorlesun-gen an Kinder-Unis – woher kom-men die sprudelnden Ideen? Grönemeyer: Der Philosoph Heraklit hat mal gesagt: Alles fließt. Das gilt auch für mein künstlerisches und soziales Engagement. Ich bin Arzt. Wenn es um das Thema Ge-sundheit geht, versuche ich, auf der ganzen Klaviatur der Möglich-keiten zu spielen, ähnlich wie in der Musik.

Was hat Ihnen denn da am meisten

Spaß gemacht? Grönemeyer: Unsere Show mit dem Medi-Circus und dem kleinen Medicus hat in der SAP-Arena in Mannheim 10 000 Kinder erreicht, damit sind wir ins Guinnessbuch darint sind wir ihs Guinnlessouch der Rekorde gekommen. Der kleine Medicus ist ein Instrument. Wie ich als Arzt Hightech-Bildgebung, alternative Medizin und kleinste Instrumente für die Mikrotherapie benutze, so nutze ich meinen Medicus, um einen Effekt für

die Gesundheit zu erreichen. Was kann die Stiftung noch leis-

Grönemeyer: Sie organisiert Gesundheitsspiele mit bis zu

Dietrich Gröne meyer freut sich auf Aachen. Foto: Ver

## Musikalische Sprechstunde und noch mehr

Kurpark Classix 2016: Das Klassik-Open-Air-Festival findet von Freitag, 26. August, bis Montag, 29. August, im Aachener Kurpark statt.

Bei Classix for Kids am Sonntag 28. August, 11 Uhr, steht Professor Dietrich Grönemeyer mit Malte Arkona auf der Bühne wenn es heißt: "Malte hat Rücken". Geplant ist eine musikalisch-medizinische Sprech-

Weitere Termine: A Night At The Weitere Termine: A Night At The Opera – Evviva Verdil (26. August, 20 Uhr); Classix And Friends mit Annett Louisan (27. August, 20 Uhr); Last Night mit Feuerwerk (28. August, 19.30 Uhr); Da Capo – Wolfgang Niedeckens BAP (29. August, 19.30 Uhr); Da Capo – Wolfgang Niedeckens BAP (29. August, 19.30 Uhr).

Tickets gibt es beim Kundenservice des Medienhauses Zeitungsverlag Aachen.

1500 Kindern, Schüler werden zu Gesundheitsbotschaftern ausgebildet, um als "Schülerlehrer" anderen Kindern, aber auch Eltern und Lehrern Gesundheitswissen zu vermitteln.

Was sagen Sie Eltern bei Classix for Kids in Aachen, die fürchten, dass ein Gast wie Sie für kleinere Kinder nicht geeignet ist?

Grönemeyer: Ich finde Kinder toll und bin für sie da. Ich liebe es, wie sie sich für das Leben begeistern können. Ich habe ja selbst drei Kin-der und fünf Enkel, denen ich regelmäßig erzähle, was ihr Körper Tolles kann. Es ist schön, mit ih-nen zu lachen, zu singen, zu tanzen, Schabernack zu treiben. Das möchte ich zusammen mit Malte auch diesem Publikum vermitteln. Ich gehe davon aus, dass die anwe-senden Eltern im Kurpark dieses Bewusstsein und den Wunsch, ak-

Gibt es eine Kooperation mit der Medizinischen Fakultät der RWTH Aachen?

**Grönemeyer:** Nein. Aber was nicht ist, kann ja noch werden . . .

Macht das "Vitamin Prominent" etwas aus, kann man damit Hoffnung und vielleicht sogar Selbstheilungs kräfte entwickeln?

kräfte entwickeln? Grönemeyer: Es gibt keine Pille Ge-sundheit. Es sollte keine Halbgöt-ter in Weiß mehr geben. Jeder Mensch ist sich selbst – frei nach Paracelsus – der beste Arzt. Ich weiß nicht, ob Prominenz dabei hilft, mehr Verantwortung für sich zu übernehmen. Ich glaube aber auch nicht, dass Bekanntheit scha-det. Ich glaube nicht, dass Promi-nenz Selbstheilung aktiviert.

Was ist für Sie sanfte Medizin?

was ist uit seamte medizin?
Grönemeyer: Jeder Mensch ist eine
Einheit aus Körper, Seele und
Geist. Jeder Mensch ist ein Individuum und hat seine eigene Geschichte. Sanfte Medizin bedeutet für mich, sich Zeit zu nehmen für für mich, sich Zeit zu nehmen für den Patienten, um seine Ge-schichte kennenzulernen. Sanfte Medizin ist liebevolle Medizin, ehrlich gemeinte, mitmenschliche Fürsorge. Interdisziplinarität ist für mich der beste Schlüssel zu einem möglichen Therapieerfolg. Immer gilt bei mir: von leicht nach schwer. So wenig wie möglich, so viel wie nötig.