

## Pressemitteilung

### Fußball-WM 2010: Experten geben Tipps zum Spannungsausgleich und ungetrübten Knabberspaß

**Wenn am 11. Juni 2010 das erste Spiel der 19. Fußball-Weltmeisterschaft angepfiffen wird, beginnen für die Fans vier Wochen voller Spannung. Und wie immer gehören zum Fußball-Erlebnis vor dem Fernseher Naschen und Knabbern dazu. Der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI) hat Professor Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln nach Tipps gefragt, wie man während der WM fit und entspannt bleiben kann. Er empfiehlt, den Emotionen freien Lauf zu lassen und sich darüber hinaus in den Spielpausen oder nach dem Spiel durch Lockerungsübungen gezielt zu entspannen. Zusätzlich gibt die Ernährungswissenschaftlerin Monika Cremer Anregungen, wie sich beim gemeinsamen Fußball-Erlebnis bewusstes Naschen mit Spaß und Genuss verbinden lässt.**

Die Fußball-WM wird nicht nur die Fans wieder in helle Aufregung versetzen. Insbesondere wenn die deutsche Nationalelf spielt, wird zu Hause, bei Freunden, in der Kneipe, im Garten oder beim Public Viewing mitgefiebert. Läuft das Spiel der eigenen Mannschaft nicht optimal, können sich leicht unglaubliche Verspannungen aufbauen. Wer sich durch laute Schimpftiraden Luft verschafft, nutzt laut Professor Dr. Ingo Froböse schon einen wirkungsvollen „Blitzableiter“. Das aber reicht oft nicht aus, deshalb empfiehlt er Lockerungsübungen bei Spielunterbrechungen, in der Pause oder nach dem Spiel. Sein Rat: Verschiedene Muskelpartien nacheinander an und wieder entspannen. Man fängt unten – an den Beinen – an und drückt die Füße im Sitzen auf den Boden, anschließend werden die Muskeln wieder entspannt. Es geht weiter mit dem Aneinanderpressen der Oberschenkel, der An- und Entspannung von Po- und Bauchmuskeln bis hin zum Aneinanderdrücken der Handflächen vor der Brust. „Eine gute Lockerungsübung ist natürlich auch die La-Ola-Welle“, so Froböse.

Zum Thema Naschen und Knabbern in der Fußball-WM-Zeit spricht die Ernährungsexpertin Monika Cremer insbesondere die Eltern mit Blick auf ihre Vorbildfunktion für Kinder an. Sie meint: „Wer sich ausreichend bewegt, der kann auch naschen und knabbern. Aber nach dem Motto: Kleine Mengen bewusst

genießen.“ Sie stellt klar, dass bewusstes Genießen nicht einfach so nebenbei gehe und regt an, dass Eltern vor den Spielen gemeinsam mit ihren Kindern auswählen könnten, was es in der Halbzeitpause an Süßigkeiten und Knabberereien geben wird. Und dann wird probiert. Wie riecht es, wie schmeckt es, wie knusprig ist es? Oder bei Schokolade: Wie süß ist sie? Schmilzt sie schnell auf der Zunge, oder welche schmeckt mehr nach Kakao? „Tauschen Sie sich aus und vergeben Sie Noten. Entscheiden Sie gemeinsam, was ins Finale einzieht und küren am Ende der WM den Sieger“, schlägt Cremer vor.

Laut Froböse sind Eltern aber nicht nur beim Naschen und Knabbern, sondern auch beim Sport wichtige Vorbilder. Für alle Familien, die ohnehin viel körperlich aktiv sind, ist die bewegungsarme Zeit vor dem Fernseher kein Problem. Wer aber zu den „Couchpotatoes“ zählt, sollte die Begeisterung für den Fußball nutzen, sich mehr zu bewegen. Froböse regt an, beispielsweise zusammen mit Freunden oder Nachbarn eigene kleine Fußballturniere zu organisieren. Dabei können Rollen verteilt werden – aus Solidarität mit den eigenen Idolen. Meist haben Eltern dabei ebenso viel Spaß wie die Kleinen.

Zeichen: 3.281 inkl. Leerzeichen

Wörter: 481

Ansprechpartner: Dr. Torben Erbrath, Tel.: 02 28/2 60 07-82,  
torben.erbrath@bdsi.de ;

Iris Löhlein/Sascha Tischer, Tel.: 069/96 36 52-11, info@relations.de

Bonn, 01.06.2010

*Der Branchenverband:*

*Der BDSI vertritt die wirtschaftlichen Interessen von über 200 meist mittelständischen deutschen Süßwarenunternehmen. Er ist sowohl Wirtschafts- als auch Arbeitgeberverband. Die deutsche Süßwarenindustrie ist mit einem Anteil von etwa 10 % am Umsatz die drittgrößte Branche der deutschen Ernährungsindustrie. Ihr besonderes Kennzeichen ist ihre starke Exportorientierung. Die deutschen Süßwarenhersteller beschäftigen rund 50.000 Mitarbeiter.*