

BEWEGUNGSMANGEL

Ein Volk von Stubenhockern

Jedes fünfte Kind in der Schweiz ist übergewichtig. Das wirkt sich nicht bloss im Kindesalter negativ auf die Gesundheit aus: Auch als Erwachsene haben die Betroffenen unter den Folgen zu leiden. Text: Walter Aeschmann

Laut der Weltgesundheitsorganisation sind zwei Drittel aller Kinder zu wenig aktiv. Die Ursachen liegen vor allem in veränderten Lebensbedingungen: Durch die Verstädterung wurden Bewegungsräume enger. Das Freizeitverhalten hat sich geändert – der Medienkonsum vor Computer und Fernseher stieg, die Spielaktivität im Freien kommt zu kurz.

Die Anzahl fettleibiger Schweizer Kinder hat sich in 20 Jahren verdreifacht, mittlerweile ist jedes fünfte Kind übergewichtig. Das geht aus der breitangelegten Kinder- und Jugendsport-Studie (KISS) des Instituts für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel an Primarschulen hervor. Übergewicht kann bei Kindern zu Blutdruck- und Stoffwechselstörungen führen. Haltungsschwächen, erhöhte Verletzungsanfälligkeit oder chronische Rückenschmerzen sind weitere Folgen.

Im Erwachsenenalter sind die Spätfolgen evident: Das Risiko für einen Herzinfarkt ist stark erhöht. Studien zeigen, dass in den USA die durchschnittliche Lebenserwartung leicht rückläufig ist – nicht zuletzt, weil immer mehr Menschen an den Folgen von Fettleibigkeit sterben.

Bewegung, Spiel und Sport fördern neben den motorischen Fähigkeiten auch die

Bewegter Alltag: Spielerische Trainingsmethoden

Um Bewegung in den Alltag zu integrieren, eignen sich einfache, spielerische Methoden, die die koordinativen Fähigkeiten und die Muskulatur trainieren:

- Auf einem Baumstamm oder auf dem Randstein am Strassenrand balancieren.
- Beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren. Das lässt sich steigern, indem man dabei die Augen schliesst.
- Ein Buch mal bäuchlings lesen: Dazu stützt man sich auf Ellenbogen und Knien ab. Der Rücken soll immer gerade sein.
- Eine Treppe auf beiden Beinen hochhüpfen. Als Variante kann diese Übung auch auf einem Bein versucht werden.

emotionale Verfassung und das Sozialverhalten. Das Bundesamt für Sport (Baspo) lancierte unter dem Titel «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» eine Kampagne. Projektleiter Lukas Zahner: «Eltern und Lehrkräfte sind aufgerufen, sich zu überlegen, wo und auf welche Weise sie mehr Bewegung in den Kinderalltag integrieren können.» Bei der Lancierung sagte der damalige Baspo-Direktor Heinz Keller: «Wir müssen verhindern, dass die Schweiz ein Land von Stubenhockern wird.»

«Eine frühe Prävention ist im Kampf gegen die Epidemie des Übergewichts die einzige Möglichkeit», sagt auch Susi Kriemler, Kindersportärztin und wissenschaftliche Leiterin am ISSW. Es sind vor allem drei Ebenen, die die Entwicklung eines Kindes positiv beeinflussen können:

→ Eltern können ein bewegtes Umfeld schaffen und ein gesundes Lebens- und Bewegungsverhalten vorleben. Das beginnt bei einer fettarmen Ernährung und damit, den Fernseh-, Computer- oder Videospieldgebrauch zugunsten von Bewegung zu reduzieren.

→ Auch die Leitungen von Krippen und Kindergärten haben die Aufgabe, Bewegung zu ermöglichen. Wichtig sind Spielformen, die für eine gesunde Bewegungskentwicklung sorgen und räumliches Vorstellungsvermögen fördern.

→ Drittens muss die Schule diese Aufgabe weiterziehen: Ein Pausenplatz, der zu Bewegung einlädt, die tägliche Bewegungsstunde und bewegter Unterricht sind nur einige Beispiele.

Die Forderung von Fachleuten zielt auch darauf ab, bereits auf Primarschulstufe vermehrt Fachkräfte für den Sportunterricht einzusetzen. Wenn es darum gehe, den Kindern die Freude an Bewegung zu vermitteln und sie zu motivieren, brauche es Fachleute, sagt Kurt Murer, Titularprofessor am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH in Zürich. Denn wer in seiner Kindheit nicht die Freude und das Spielerische an der Bewegung vermittelt bekomme, habe später immer mehr Schwierigkeiten, sich für sportliche Betätigungen zu motivieren. ■

Buchtipps



Sarah Renold:
«Motivierte Kinder - zufriedene Eltern. Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Helfen»
2., erweiterte und aktualisierte Auflage, 2008, 128 Seiten, 24 Franken (für Beobachter-Mitglieder 20 Franken)

Erhältlich beim Beobachter-Buchverlag,
Telefon 043 444 53 07, Fax 043 444 53 09 -
oder via Internet: www.beobachter.ch/buchshop;
E-Mail: buchverlag@beobachter.ch

Weitere Infos

Internet

- www.aktive-kindheit.ch: Kampagne «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben»; auf einer DVD sind Übungen zusammengefasst.
- www.baspo.admin.ch: Bundesamt für Sport (Baspo)
- www.unibas.ch/sport: Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel