

Warum Kinder Bewegung brauchen



Interview
Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, Pädiater, Leiter des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich (PEZZ) und Buchautor

Bewegung in der Kindheit beeinflusst unser Verhalten ein Leben lang. Wie sehr, erklärt Prof. Dr. med. Urs Eiholzer im folgenden Interview.

Warum ist es wichtig, dass sich die Muskulatur schon in der Kindheit richtig aufbaut?

Muskeln, die wenig gebraucht werden, sind schwächlich und verletzungsanfällig. Ist die Muskulatur geschwächt, wird die Wirbelsäule nicht genügend stabilisiert. Die Folge sind Bandscheibenprobleme. Schwache Muskeln können den Gelenkkopf nicht mehr exakt in der Risiko steigt. Die Knochen werden spröde, die Wirbel steif und das Herz träge und faul.

In Ihrem Buch «Kraft für Kids» schreiben Sie, dass zu wenig Bewegung gefährlicher ist als Übergewicht. Weshalb?

Die meisten negativen Auswirkungen, die man dem Übergewicht zuschreibt, werden durch einen Mangel an Bewegung verursacht. Viele Erwachsene werden dick, weil sie sich mit zunehmendem Alter

immer weniger bewegen. Bewegungsmangel führt aber auch ohne zu viel Speck auf den Rippen zu erhöhten Blutfetten, zu Störungen der Blutzuckerregulation und zu vielen weiteren negativen Konsequenzen wie zum Beispiel Gelenkarthrosen und Bandscheibenproblemen.

Warum sollen sich Babys bereits ab der Geburt möglichst frei bewegen können und möglichst wenig Zeit im Autositz oder in der Wippe verbringen?

Der Bewegungsdrang wird jedem Kind in die Wiege gelegt. Es strampelt mit den Beinen, versucht die Füsse zu berühren, dreht sich auf den Bauch und dann wieder auf den Rücken. In den ersten Lebensmonaten entwickeln sich die Bewegungen der Augen, die Blickmotorik. Das Kind lernt, seinen Kopf zu halten und zu bewegen sowie zielgerichtet nach etwas zu greifen. Etwas später entwickelt es unterschiedliche Arten



Im Vorschulalter ist der Bewegungsdrang riesig.

der Fortbewegung wie Rutschen, Rollen, Wälzen und Kriechen. Am Ende des ersten Lebensjahres unternimmt es die ersten Gehversuche. Damit diese Entwicklung optimal verlaufen kann, sollten sich Babys möglichst frei bewegen können – im Autositz oder in der Wippe ist das nicht möglich.

Welchen Einfluss hat Bewegung auf die Entwicklung eines Kindes?

Die Bewegungsmöglichkeiten des Kleinkindes und des Kindes be-

einflussen die Bewegungskompetenz und die Bewegungslust im Leben lang! Nicht nur die Wissenschaft, sondern auch die Biographien von vielen erfolgreichen Sportlern bestätigen dies. Bewegung beeinflusst die Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl positiv, fördert die Wahrnehmung, die Sprachentwicklung, die Emotionen und das Sozialverhalten. Körperlich leistungsfähige Kinder schneiden auch in der Intelligenzentwicklung besser ab. Bewegung fördert die →

{Tipps}

- zur Wahl der idealen Kita**
- ☛ Klären Sie ab, ob die Kita Wert auf viel Bewegung im Freien legt,
 - ☛ wie viel Zeit die Kinder draussen verbringen,
 - ☛ ob die Kinder jeden Tag bei jedem Wetter hinausgehen,
 - ☛ ob die Kinder Zugang zu einem Spielplatz oder noch besser zu einem Wald haben.

Haben Sie gewusst,

dass es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Wachstum gibt? Prof. Dr. med. Urs Eiholzer und sein Team haben festgestellt, dass Kinder, die sich wenig bewegen, im Durchschnitt kleiner sind und langsamer wachsen als Kinder, die sich viel bewegen.

Lesetipp

Kraft für Kids: Kinder brauchen Bewegung, Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, in der Buchhandlung bei Amazon oder direkt beim PEZZ Pädiatrisches Zentrum Zürich, Mähistr. 69, 8006 Zürich, www.pezz.ch.



{Info}

So fördern Sie die Lust Ihres Kindes auf Bewegung

- Besuchen Sie mit Ihrem Kind regelmässig Spielplätze.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind in den Wald.
- Besuchen Sie einen Mukf- oder Yoga-Kurs.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind möglichst oft und bei jedem Wetter zu Fuss.
- Richten Sie im Wohnzimmer einen Parcours ein, bei dem das Kind unter Stühlen hindurchkriechen, über Hindernisse klettern und hüpfen kann.
- Lassen Sie Ihr Kind oft mit anderen Kindern spielen.
- Zusammen mit anderen bewegt sich Ihr Kind mehr.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Dabei sind die Interessen Ihres Kindes und nicht Ihre eigenen wichtig.
- Üben Sie keinen Zwang aus. Ihr Kind soll Freude an der Bewegung haben und freiwillig mitmachen.
- Wählen Sie Spaziergänge und Wanderungen aus, die auch die Bedürfnisse von Kindern befriedigen, z.B. Erlebniswege.

BABY-KLEINKIND

Lernbereitschaft in der Schule oder im Bereich der Musik sowie das abstrakte Denken.

Wie sieht es mit der Verletzungsgefahr aus?

Klar fallen Kinder, die sich viel bewegen, häufiger hin als Kinder, die vor dem Fernseher parkiert werden. Trotzdem ist es wichtig, dass Eltern ihr Kind immer wieder ermuntern, neue Bewegungen auszuprobieren. «Halt dich gut fest, du schaffst das!» ist besser als «Pass auf, dass du nicht runterfällst!». Es ist erwiesen, dass sich Kinder mit guten motorischen Fähigkeiten präziser bewegen können. Deshalb ist ihr Unfallrisiko im Alltag im Vergleich zu jenem von Bewegungsmuffeln geringer.

Wie viel Anleitung und Unterstützung durch die Eltern brauchen Kinder, wenn sie neue Bewegungen ausprobieren?

Kinder brauchen möglichst oft Gelegenheit, sich zu bewegen! Anleitung dazu brauchen sie eher nicht. Es ist sehr wichtig, dass sie Bewegungsstrategien selbst entwickeln und eigene Bewegungsfähigkeiten machen können. Kinder üben im Spiel und in der Bewegung immer komplexere Muster. Sie bekommen so ein Gefühl für die Möglichkeiten ihres Körpers und testen dabei ihre Grenzen.

Wie verläuft die motorische Entwicklung?

In den ersten Lebensjahren baut das kindliche Hirn laufend neue Nervenverbindungen auf. Auf häufig benutzten Signalwegen sind Nervensignale besonders schnell unterwegs. Bewegungen, die oft geübt werden,

können so automatisiert werden. Im Kleinkindalter und im Vorschulalter erlernen Kinder Bewegungsformen besonders leicht und effizient. Man spricht vom ersten Chancfenster: Von der Geburt bis zum fünften Lebensjahr hat das Kind die Chance, einen reichhaltigen koordinativen Grundstock anzulegen. Das Erlernen verankert sich im Hirn und geht nie mehr vergessen. Kinder, die in den ersten fünf Lebensjahren nur wenig Bewegungskompetenz erworben

haben, können den Entwicklungsrickstand später trotz Förderung nicht mehr aufholen. Weil die Ausbildung von Nervenzellverbindungen durch den Mangel an Stimulation beeinträchtigt wird, werden sie nie das Niveau von Kindern erreichen, die sich in den ersten fünf Lebensjahren viel und vielfältig bewegt haben.

Ist der Zug für Kinder, die sich in den ersten fünf Lebensjahren kaum bewegt haben, in Bezug auf die motorische Entwicklung abgefahren?

Der Zug ist nie wirklich abgefahren. Der spätere Zug fährt einfach langsamer und gemächlicher, und das Kind, das ihn nimmt, wird kein Bewegungsexperte oder Sportchampion werden.

Manche Eltern entwickeln einen grossen Ehrgeiz, wenn es um die sportliche Förderung ihrer Kinder geht. Ist es sinnvoll, aus einem dreijährigen Kind einen Roger Federer machen zu wollen?

Bewegung soll in erster Linie Freude machen, und das Kind sollte nie dazu gezwungen werden. Interessant ist, dass viele erfolgreiche Sport-

ler in der Kindheit verschiedene Sportarten ausüben. Roger Federer hat auch gut Fussball gespielt. Ich plädiere dafür, dass sich Kinder im Vorschulalter möglichst vielfältig und oft anstatt spezifisch bewegen. In dieser Zeit werden die Grundlagen für die Bewegungsvielfält, die Bewegungsflexibilität und die Bewegungsinuition geschaffen. Kinder sollen also ein möglichst breites Bewegungsspektrum kennenlernen. Sie brauchen wenig Anleitung, dafür Gelegenheiten, Möglichkeiten und Motivation. Im Vorschulalter sind der Bewegungsdrang und die Freude an der Bewegung riesig. Eltern sollen Kinder möglichst ausprobieren lassen.

Welchen Einfluss hat Bewegung im Kindesalter auf das Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter?

Bewegung macht Lust auf mehr Bewegung. Wer sich schon als Kind viel bewegt hat, wird dies auch als Erwachsener tun. Wir nehmen an, dass das kindliche Bewegungsverhalten verschiedene wichtige «Zutaten» der Bewegungslust wie Muskelmasse und Nervenschaltungen für das ganze Leben prägt. Allerdings wird das Bewegungsverhalten wahrscheinlich auch genetisch beeinflusst. Im Rahmen unserer Zolliker Studie konnten wir zeigen, dass sich Kinder in der Freizeit aktiver verhalten, wenn sich auch ihre Eltern viel bewegen. ☺

Haben Sie gewusst,

das das sportliche Entwicklungspotenzial nach der Pubertät umso grösser ist, je umfassender und breiter der in den ersten fünf Lebensjahren erworbene Schatz an Bewegungskoordination ist?

Neukunden-Angebot

auf alle Fotobücher, Foto-Abzüge & Poster, Grusskarten und Fotogeschenke + Gratis Versand (ab 50.-)



z.B. Grusskarten inkl. Kuverts ab 0.49



z.B. Fotobücher ab 6.93



z.B. Foto-Geschenke ab 5.53



Gratis Versand (ab 50.-)



Angebot gültig für alle Fotoprodukte mit Ihren Digitalfotos. Bestellen Sie mit Aktionscode „NKAP13H11“ auf:

www.smartphoto.ch/neu

Aktion gültig bis 31.05.2014