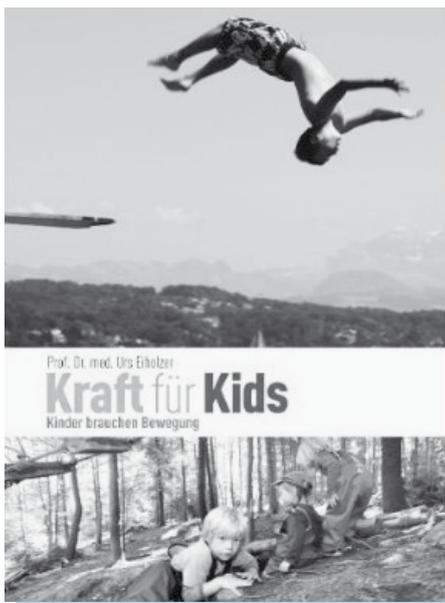


Kraft für Kids

Kinder brauchen Bewegung

Urs Eiholzer, ISBN 978-3-909095-02-5

Paul W. Meier, Solothurn



sches Krafttraining bereits im Primarschulalter positive Effekte hat und dadurch die allgemeine Bewegungslust massiv gesteigert werden kann, war für mich neu. Der Autor weist auch nachdrücklich auf die Mängel in der heutigen Bewegungsförderung unserer Kinder hin und formuliert konkrete Vorschläge, wie sowohl im öffentlichen Leben als auch in der Familie ange- setzt werden könnte und sollte.

Der zweite Teil widmet sich spezifischen Themen wie z. B. der hormonellen Steuerung von Hunger und Bewegungslust, Übergewicht, der Talentselektion im Spitzensport oder einem speziellen, vom Autoren selbst entwickelten «Entwicklungsorientierten Muskeltraining» für Kinder und Jugendliche (EOM).

Ein Buch zu Bewegung und Kraft bei Kindern von einem Schweizer Kinderendokrinologen? Das tönt interessant. Gemäss Vorwort richtet sich das Buch an alle interessierten Kreise aus Politik, Sport, Schule und Medizin. Ziel ist es, wissenschaftliche Ansichten zum Thema Kind und Bewegung einem weiten Publikum bekannt zu machen.

In einem ersten, allgemeinen Teil wird beschrieben, wie wichtig Bewegung für die kindliche Entwicklung ist. Es wird detailliert aufgezeigt und belegt, warum Bewegung sowohl für die künftige Gesundheit als auch die allgemeine Entwicklung wichtig ist. Ein besonderer Stellenwert wird dabei der Kraftentwicklung eingeräumt. Dass spezifi-

Im ganzen Buch spürt man den Enthusiasmus des Autors für das Thema Bewegung und Kind. Er engagiert sich seit Jahren von Spitzensport bis Schulsport, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen und wieder in die Praxis einfließen zu lassen. Diesem Zweck dient auch das vorliegende Buch. Es soll die öffentliche Wahrnehmung dafür sensibilisieren, was Kinder idealerweise brauchen und wo Veränderungen dringend nötig wären. Dies gelingt auf anschauliche und überzeugende Art. Es ist beeindruckend auf welchen Fundus an eigenen wissenschaftlichen Untersuchungen der Autor zurückgreifen kann. Es bleibt allerdings ein Wermutstropfen. Die meisten zitierten Studien stammen aus der Feder des Autors selbst und es mangelt an kon-

kreten Literaturverweisen. Ausserdem entsteht ein bisschen der Eindruck eines Einzelkämpfers. Der Autor beklagt sich über mangelnde staatliche Fördergelder für seine private Institution oder über das Bundesamt für Sport, das zwar gute Initiativen zeige, diese aber nicht umsetze. Um wirklich etwas zu verändern, braucht es wohl die intensive Zusammenarbeit zwischen öffentlichen Institutionen und den «privaten» Experten. Es ist zu hoffen, dass dieses Buch ein erster Schritt ist, die wichtigen Stellen zusammen zu bringen. Der Autor schreibt im Vorwort ausdrücklich, dieses Buch sei kein Schluss-, sondern erst ein Zwischenrapport. Die Lektüre lohnt sich alleweil und auf die Fortsetzung kann man gespannt sein.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Paul W. Meier
paul.meier@me.com

Zwei freie Plätze in der Supervisionsgruppe in Zürich Wollishofen

In der entwicklungspädiatrischen Supervisionsgruppe in Zürich Wollishofen sind zwei Plätze neu frei geworden. Wir (8 PädiaterInnen) treffen uns 4-mal/Jahr an einem Donnerstagabend von 18.30–21.30 Uhr. Jeweils zwei Pädiater stellen pro Abend je ein Kind auf Video vor. Die Fragestellungen umfassen entwicklungspädiatrische Themen aus

dem allgemeinpädiatrischen Alltag (z. B. Vorsorge) bis hin zu spezifisch entwicklungspädiatrischen Fragestellungen. Die Kosten betragen CHF 420.–/Jahr. Für Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Entwicklungs Pädiatrie ist die Teilnahme vorerst noch kostenlos. Leitung und weitere Infos: KD Dr. med. Sepp Holtz, holtz@cyberlink.ch