

Check-up

BETRIFFT
Pädiatrie

Krafttraining macht Kinder fit!

Eine neue Schweizer Studie zeigt, dass mit gezieltem Krafttraining bei Kindern die Lust auf Bewegung steigt. Forscher stellten in einer viermonatigen Untersuchung eine Steigerung von bis zu zehn Prozent fest.

TEXT LISA MERZ

Playstation statt Fussball, Handy statt Hüttenbauen und TV statt Schneeballschlacht – viele Kinder haben es verlernt, sich ausreichend zu bewegen. Was kann man dagegen tun? Prof. Urs Eiholzer, Leiter des Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrums Zürich PEZZ, weiss die Antwort: Krafttraining. In seiner neusten Studie zeigen er und sein Team, dass ein gezielter Muskelaufbau bei Kindern die Lust auf Bewegung steigert. Das führt dazu, dass sie sich im Alltag mehr bewegen.

Dass es einen Zusammenhang geben muss, merkte Prof. Eiholzer, als seine Kinder noch kleiner waren. Sie sind nach dem harten Eishockeytraining nach Hause gekommen und wollten gleich noch eine Runde Unihockey im Keller spielen. «Da ist mir das erste Mal aufgefallen, dass Kinder nach dem Auspowern gleich weitermachen wollen», sagt der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin.

Für die Studie nahmen während vier Monaten 110 Mädchen und Knaben aus sechs Schulklassen von Zollikon bei Zürich je zur Hälfte entweder an einem strukturierten Krafttrainingsprogramm oder am normalen Schulturnen teil. Die Kinder zwischen zwölf und vierzehn Jahren trainierten während zwei

Sportstunden pro Woche unter Aufsicht mit Hanteln und anderen einfachen Geräten. «Ideal wären natürlich Kraftgeräte. Aber man kann sie erst ab einer Körpergrösse von 1,50 Metern benützen», erklärt Prof. Eiholzer.

Das Ergebnis: Am Ende der Intervention hatte sich die Kraft bei den Knaben und den Mädchen im Vergleich mit der Kontrollgruppe signifikant gesteigert. Zusätzlich zeigte sich bei den Buben eine zehnpromtente Erhöhung ihrer Spontanaktivität im Alltag. «Das entspricht einem Energieaufwand von 45 Kilometern Velofahren in der Woche», sagt Prof. Eiholzer. Bei den Mädchen konnte kein zusätzlicher Bewegungsdrang festgestellt werden. Der Grund: Die meisten waren schon in der Pubertät – und ab dann setzt dieser Mechanismus nämlich aus.



Prof. Urs Eiholzer,
Leiter des Pädiatrisch-
Endokrinologischen
Zentrums Zürich PEZZ.

Pille gegen Spielsucht?

Vancouver Lässt sich die Spielsucht bald mit einer Tablette heilen? Die Versuche kanadischer Forscher mit Ratten lassen darauf hoffen. Sie fanden einen Antagonisten gegen den Dopamin-4-Rezeptor im Belohnungssystem des Gehirns.
www.medical-tribune.ch

Virus macht Kinder krank

Basel Die Hand-Fuss-Mund-Krankheit grassiert. Die Viruserkrankung kommt vor allem bei Kindern vor und ist meist harmlos. Nach grippeähnlichen Symptomen folgen Bläschen im Mund und Ausschlag an den Handflächen und Fusssohlen. Beste Prävention: Händewaschen.

Kaffee für die Leber

Mailand Wer täglich eine Tasse Kaffee trinkt, senkt sein Risiko für Leberkrebs um fast die Hälfte. Das ergab eine italienische Studie mit über 3000 Patienten. Als Grund vermuten die Forscher mehrere gesunde Stoffe im Kaffee.
www.gesundheitstipp.ch

TIPP

Salbei hilft gegen einen **TROCKENEN MUND**. Am besten spült man mit Tee. Denn die Wirkstoffe der Pflanze sollen schädliche Bakterien töten.