

«Die körperliche Aktivität hat drastisch abgenommen»

Heftige Bandenkämpfe.

Der Bericht hat Erinnerungen in mir geweckt, denn ich bin in den Vierzigerjahren in Wipkingen aufgewachsen. Es gab damals unter anderem eine sogenannte Habsburger-Bande, mit einer Baumhütte auf einer grossen Eiche im Käferbergwald, wo ab und zu auch mit einem Flobertgewehr geschossen wurde, dazu gab es heftige Kämpfe mit anderen Banden. Dennoch spielten wir viel im Käferbergwald. Bubenstreiche waren im Quartier an der Tagesordnung, und die Jugendanwaltschaft musste oft in Aktion treten. Auch auf dem Lande, wo ich ohne Eltern manchmal Ferien bei einem Bauern machen durfte, gab es rivalisierende Jugendbanden, ebenfalls mit Flobertgewehren bewaffnet. Und zur Schule ging man zu Fuss. Den Marsch von der Nordbrücke bis ins Riedtli nahm man ohne Murren in Kauf. Und Hinterhöfe, in denen man täglich ein paar Stunden spielen konnte, gab es damals zur Genüge.

Gilbert Leemann, Urdorf

Man muss Gegensteuer geben.

Dieser Artikel greift ein wichtiges Thema auf. Besonders interessant ist, dass mit dem Bewegungsradius argumentiert wurde. Der Bewegungsradius der Kinder korreliert mit der spontanen Aktivität, seine Abnahme korreliert mit der Abnahme der Lust auf Bewegung. Und das ist verheerend. Denn die Möglichkeit, sich in der Kindheit frei zu bewegen, hat wahrscheinlich Einfluss auf die Bewegungslust für das ganze spätere Leben. Dass die körperliche Aktivität der ganzen Gesellschaft, aber insbesondere auch der Kinder seit den 50er-Jahren drastisch abgenommen hat, zeigen mehrere Untersuchungen. Die Auswirkungen sind dramatisch und werden immer noch unterschätzt. Alle Eltern denken, es betreffe hauptsächlich die Kinder der anderen. Sie sind vom Bewegungsdrang und von der Bewegungslust ihrer eigenen Kinder tief beeindruckt und nehmen nicht wahr, dass auch ihre



Ohne Eltern Abenteuer zu erleben, ist für ein Kind eine wichtige Erfahrung. Foto: Thinkstock

eigenen Kinder betroffen sind. Alle bewegen sich weniger, und das gilt für «Vielbeweger» sowie für «Wenigbeweger», und es gilt ab der frühesten Kindheit. Die «Wenigkinderfamilie» sowie

«Die Möglichkeit, sich in der Kindheit frei zu bewegen, hat Einfluss auf die Bewegungslust für das ganze spätere Leben.»

die «Krippisierung» und «Hortisierung» beschleunigen diese Entwicklung. Es ist höchste Zeit, um entschieden Gegensteuer zu geben. Eltern müssen

bereits vor der Geburt ihrer Kinder entsprechend bearbeitet werden. Kinder müssen nicht zur Bewegung angehalten werden, wenn Gelegenheit und Umfeld stimmen. Bewegungslust lässt sich nicht entfalten, wenn die Eltern ängstlich sind, wenn die Kleider nicht schmutzig werden dürfen, wenn die Gelegenheit oder der Spielplatz fehlt, wenn kein Wald in der Nähe ist oder wenn dem Kind nicht die Gelegenheit geboten wird, sich auch ausserhalb der Schule mit seinen Freunden auszutoben. Kleine Kinder brauchen die Gelegenheit, ältere Kinder brauchen mehr. Unsere letzten Studienergebnisse zeigen, dass Krafttraining im Kindesalter bis zur Pubertät nicht nur die Kraft, sondern gleichzeitig die Lust auf Bewegung fördert. Das wiederum steigert die Kraft zusätzlich und führt zu noch mehr Bewegungslust - eine positive Rückkopplung welche vor allem vor der Pubertät nutzbar ist.

*Prof. Dr. med. Urs Eiholzer, Zürich
Pädiatrisch-Endokrinologisches
Zentrum Zürich*