

senso

Für Privatkunden von Helsana

Gemeinsam fit werden
Jetzt bewerben!

Lustvoll abnehmen mit der
Helsana-Vitalgruppe S. 31

Wie medizinische Fusspfleger
Diabetikern helfen S. 27

Bewegungsmangel

Null Bock auf Sport

Illustration: Marc Klein, Getty Images

Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Das sieht man spätestens im Erwachsenenalter, wenn Rückenleiden, Herz-Kreislauf-Probleme oder Stoffwechselstörungen auftreten. Damit ist Bewegungsmangel laut Kinderarzt Urs Eiholzer fataler als Übergewicht.

Spätestens bei der Einschulung lernen Kinder neben Lesen und Schreiben eine neue Disziplin: still sitzen. Mit dem Schulbeginn startet eine «Sitzkarriere». Jugendliche sitzen im Schnitt neun Stunden am Tag, wie die europäische Helena-Studie (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence, helenastudy.com) herausfand. Auch in der Freizeit beweisen Kinder



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

«Bei Kindern vor der Pubertät macht Bewegung sogar Lust auf noch mehr Bewegung.»

ment bei Helsana: «Teenager wollen mit Gleichaltrigen Spass haben.»

Die sportliche Prägung geschieht vorher. Wer in der frühen Kindheit keine Bewegungskompetenz aufbaut, holt diese laut Eiholzer später nur noch bedingt auf. «Raus in den Wald, ab auf den Spielplatz!», lautet sein Aufruf. «Bei Kindern bis zur Pubertät macht Bewegung Lust auf noch mehr Bewegung.» Das beweisen die Forschungsarbeiten am Pädiatrisch-Endokrinologischen Zentrum Zürich PEZZ, das Eiholzer leitet. Krafttraining hat sich als sehr effizient erwiesen: Die Kraft der Mädchen und Buben steigerte sich signifikant dank einer Trainingsstunde pro Woche. Die Knaben waren zudem auch ausserhalb des Trainings zehn Prozent aktiver, was dem Energieaufwand von 45 Kilometer Velofahren in der Woche entspricht.

«Sport und Bewegung beeinflussen auch die Hirnleistung», sagt Dürr, «Forschungen zeigen, wie sich Bewegung in der Schule positiv auf Konzentration und Gedächtnis auswirken. Die Schüler verändern zudem ihr Freizeitverhalten und bewegen sich mehr.» Es brauche we-

nig Anreiz, um Kinder zu begeistern: «Ein simpler Gummitwist reicht, und sie legen los.» Wichtig sind Freiraum und Vorbilder. «Viele Schulen setzen diese Erkenntnisse bereits um, bieten bewegtes Lernen und bewegte Pausen an. Der Familienalltag ist ebenso wichtig.» Kinder kopieren ihre Eltern. Wer seine Freizeit lieber in der Stube statt in der Natur verbringt, nimmt den Kindern die Möglichkeit, vielfältige Bewegungsformen und Materialien zu entdecken. «Eltern sehen manchmal zu viele Gefahren – doch gerade wer sich zu wenig austoben kann, wird verletzungsanfällig», sagt Eiholzer. «Sport soll Freude bereiten», betont Dürr. «Eine ungezwungene polysportive Kindheit legt den Boden dafür.»

Text: Daniela Schori



Evelyne Dürr, Fachspezialistin Gesundheitsmanagement Helsana

«Sport soll Freude bereiten. Eine ungezwungene polysportive Kindheit legt den Boden dafür.»

Helsana-Sportcamps

Sportferien für Kinder und Jugendliche

Erlebnis Helsana-Sportcamp

Neue Sportarten ausprobieren, Fähigkeiten ausbauen, Freundschaften schliessen – in den Helsana-Sportcamps während der Schulferien können Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren fünf Tage Gas geben und Spass haben. Unihockey, Tanzen, Tennis, Reiten oder Schwimmen? Die Teilnehmenden stellen sich das Programm aus diversen Sportarten individuell zusammen. Nebst sportlichen Erfahrungen lernen die Kids mehr über Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Helsana bietet die Camps mit oder ohne Übernachtung an, an fünf Orten in der Deutschschweiz, gemeinsam mit Umsetzungspartner MS Sports. Unsere Kunden profitieren von 10 Prozent Rabatt.



Unglaublich, aber wahr: Kids haben sogar Spass an Kniebeugen

Mit Helsana ans Fussballcamp

Fünf Tage rennen, dribbeln und Tore schießen. An den von Helsana unterstützten Fussballcamps sind Einsteiger wie Fortgeschrittene willkommen. Der Besuch von Profikickern macht das Camp zum Höhepunkt der Schulferien. Angesprochen sind alle Kinder ab fünf Jahren, die Lust auf Bewegung, Fussballfieber und Teamgeist haben. Ohne Übernachtung. Versicherte der Helsana-Gruppe erhalten 10 Prozent Vergünstigung – und unbezahlbare Erinnerungen.

➔ Infos und Anmeldung:
www.helsana.ch/veranstaltungen