

KRAFT FÜR KIDS

# Kinder, die sich viel bewegen

Wir übertragen unsere **Bewegungsarmut** auf unsere Kinder und tun ihnen damit nichts Gutes. Kinder, die sich viel bewegen, sind nicht nur gesünder, die Bewegung fördert auch ihre Intelligenz.

Text VERENA THURNER

**D**er Kinder- und Jugendmediziner bringt es auf den Punkt: «Irgendwann wird das erste Baby ohne brauchbare Füsse zur Welt kommen. Stattdessen wird es eine überdimensioniert breite Sitzfläche haben.» An den Haaren herbeigezogen ist diese Prognose nicht. Prof. Urs Eiholzer vom PEZZ (Pädiatrisch-Endokrinologisches Zentrum Zürich) und sein Team haben festgestellt, dass Füße von Kindern, die sich weniger bewegen, im Durchschnitt kleiner sind und langsamer wachsen als Füße von Kindern, die sich viel bewegen. Wenn wir also so weitermachen mit unserer Bewegungsarmut und dabei die Kinder auch noch mit einbeziehen, dann sind wir von der düsteren Zukunftsvision vielleicht gar nicht so weit entfernt.

Bewegung ist für unseren Körper zwingend vorgesehen. Die Gelenke,



**Der Wald** ist der ideale Spielplatz für Kinder. Hier lernen sie die verschiedensten Bewegungsmuster.

## «Ein Indianer kennt keinen Schmerz!»

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend



Kytta Salbe  
mit Wallwurz-  
Extrakt

# gen, sind klüger!

Muskeln und Sehnen sind gemacht für Gehen, Rennen, Klettern, Hüpfen, Springen. Sie sind nicht gemacht für stundenlanges Sitzen beim Arbeiten, im Auto und während der Freizeit. Unsere Vorfahren mussten sich bewegen, um überhaupt zu ihrer Nahrung zu kommen. Ohne Nahrung drohte Hunger.

Heute leben wir im Überfluss, müssen uns nicht einmal mehr zum Einkaufen ausser Haus bewegen. Mit einem Mausklick können wir uns das Gewünschte liefern lassen. Nahrungs-mangel kennen wir höchstens vom Fernsehen. Das ist verheerend für unsere Gesundheit! «Der ganze Stoffwechsel ist auf Muskelgebrauch ausgerichtet. Die Muskeln müssen den zur Verfügung gestellten Brennstoff wie Zucker und Fett verbrennen, sonst verlieren sie die Übung», gibt Prof. Eiholzer zu bedenken. Die Folgen von zu wenig körperlicher Aktivität kennen wir: Übergewicht,

Arteriosklerose mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Osteoporose. Die Forschergruppe des PEZZ hat in wissenschaftlichen Arbeiten gezeigt, wie wichtig der Aufbau der Muskulatur und der Knochendichte im Kindesalter ist. Sie sind entscheidend für das ganze Leben als Erwachsener.

**Bewegung im Kindesalter** bringt nicht nur körperliche Vorteile. «Untersuchungen aus Mitteleuropa bei Fünf- bis Achtjährigen zeigen, dass Kinder mit höherer körperlicher Leistungsfähigkeit oft auch kognitiv, also in ihrer Intelligenz-entwicklung besser abschneiden», erklärt der Kinder- und Jugendmediziner. Kinder, die sich viel bewegen, haben zudem eine grössere Chance, sich beim Spiel in der Gruppe einordnen zu lernen. Ein Plus, das vor allem im Erwachsenen-alter als Teamfähigkeit zum Tragen kommt.

«Kinder üben im Spiel und in der Be wegung immer komplexere Muster. Sie erschaffen sich ein Gefühl für die Mög lichkeiten ihres Körpers, testen ihre Grenzen, lernen Strategien, treiben ihre psychosoziale Reifung voran», führt Prof. Eiholzer an. Bewegungsfreudige Kinder sind auch weniger ängstlich, weniger unfallgefährdet und haben ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl. ▶



**Prof. Urs Eiholzer**  
leitet das PEZZ, das  
Pädiatrisch-  
Endokrinologische  
Zentrum Zürich.

**CHECK**  
**Kein Sport:  
Die Folgen!**

## WAS PASSIERT, WENN WIR UNS ZU WENIG BEWEGEN?

- ▶ Zu wenig Bewegung ist für die Gesundheit noch gefährlicher als Übergewicht.
- ▶ Die Muskeln werden dünn und schwach.
- ▶ Die Füsse bleiben im Wachstum zurück.
- ▶ Der Wirbelsäule fehlt die Muskelstabilisation.
- ▶ In den Gelenken entsteht Arthrose.
- ▶ Das Herz wird träge.
- ▶ Die Knochen werden spröd.
- ▶ Die Blutfettwerte klettern in die Höhe.
- ▶ Die Regulation des Blutzuckers wird gestört.

Inhalt.com

## Wo tut's www?

Für alle Fälle gewappnet: Zur Rose ist die führende Schweizer Versandapotheke. Bestellen Sie jederzeit bequem online und zu günstigen Preisen Medikamente und Produkte für Ihr Wohlbefinden. [www.zurrose.ch](http://www.zurrose.ch)

**zur Rose**  
Die Schweizer Versandapotheke

► **Was läuft schief**, dass Kinder, die von Natur aus äusserst bewegungsfreudig sind, in ihren Aktivitäten verkümmern? Wodurch nimmt ihre Lust auf Bewegung ab? Kinder widerspiegeln unsere Gesellschaft, sie wachsen in einem speziellen familiären Beziehungsmuster auf, das sie nach und nach übernehmen. Oft haben Mütter Angst davor, dass sich ihr Kind auf dem Spielplatz austobt, sich dabei verletzt, schmutzig wird, seine Kleidung beschädigt. Der Rat des Mediziners: Eltern müssen ihr Kind nicht fördern, sondern nur in seinen Aktivitäten gewähren lassen. Mit ihm in den Wald gehen, obwohl dort Gefahren lauern und unter jedem Stein sich Bakterien tummeln. «Der Wald ist das ergiebigste Tummelfeld für Kinder. Sie trainieren beim Werfen von Tannzapfen, Zerbrechen von dünnen Ästen, beim Waten durch Lehm oder dem Stauen eines Baches ihre natürliche Bewegungsvielfalt», fordert Prof. Eiholzer.

**Der Alltag sieht oft anders aus.** Kinder im Vorschulalter verbringen heute die meiste Zeit in der Krippe. Beide Eltern sind beruflich engagiert, und die Zeit, sich mit ihren Kindern zu beschäftigen, beschränkt sich auf Abende und Wochenenden. Ob und wie die Bewegungsaktivitäten in den Krippen gefördert werden, dazu gibt es leider keine Untersuchung. Prof. Eiholzer ist es vor

allein aufgefallen, dass auf den meisten Websites von Krippen mit bastelnden Kindern geworben wird. «Das scheint das Idealbild von Krippen zu sein.» Damit Eltern bei der Wahl von Krippen auf das Kriterium der Aktivitäten achten, müssten sie aber von der Wichtigkeit der Bewegungsförderung wissen. Und da haptiert es noch bedenklich. Eines müssen sich Eltern aber bewusst sein: Was Kinder vor Erreichen des fünften Geburtstages an koordinativem Grundschatz – also Bewegungskompetenz – nicht gelernt haben, werden sie trotz späterer Förderung nicht mehr lernen. ●

## TIPP 1

Eine Erinnerung zum Start des **Brustkrebsmonats**: Drei bis fünf Stunden Sport pro Woche senkt das Brustkrebsrisiko.

## Kraft für Kids

► **LUST AUF BEWEGUNG** Anlass zum Buch gab Urs Eiholzer sein Engagement für Kinder mit Prader-Willi-Syndrom. Hauptprobleme dieser Kinder sind der permanente Hunger und die Abneigung gegen Bewegung. Schon ein zehnminütiges Training pro Tag führte zu Lust auf mehr Bewegung. Erhältlich in Buchhandlungen und beim PEZZ: [www.pezz.ch](http://www.pezz.ch).



## TIPP 2

Bei einer **Bänderverletzung** im Sport wirken Quarkumschläge in der akuten Phase besser als Eis oder Eisspray.

**GESUNDHEIT**  
Sprechstunde  
**TV-Tipp**  
SF 1 Samstag, 15. Oktober,  
18.10 Uhr

**Chronische Schmerzen** Wenn es dauernd wehtut, wenn der Schmerz einfach nicht mehr weggehen will, ist das einer der schlimmsten Schicksalsschläge. Was kann die Komplementärmedizin neben der Schulmedizin in solchen Fällen ausrichten?

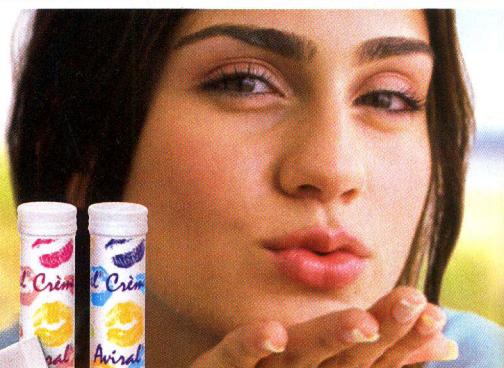
[www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch)

## Fieberbläschen?

# Aviral® Crème

## Wirkt gezielt bei Fieberbläschen

Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Mepha Pharma AG



Die mit dem Regenbogen

**mepha**