

Tipps vom Doc

Raus aus dem Bewegungs-Teufelskreis!

„Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“ hat Emil Zatopek, der legendäre tschechische Langstreckenläufer einst gesagt. Und der Mann hat recht! Laufen, Rennen, sich bewegen gehört zur genetischen Grundausstattung des Menschen. Er sollte es aber auch tun – vor allem Kinder.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Bewegungsempfehlung für Kinder: 60 bis 90 Minuten „aktive Bewegung“ pro Tag. Diese erfüllen aktuell weniger als die Hälfte der Kinder! Tendenz fallend!

Die Folgen: Es steigt die Gefahr von Übergewicht. Denn wieviel man wiegt setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen: viel genetische Veranlagung, die Energiezufuhr – und der Energieverbrauch, also die Bewegung.

Aktuell ist jedes 6. Kind, jeder 5. Jugendliche übergewichtig, auch hier: Tendenz steigend. Und die Betroffenen landen in einem Teufelskreis: sie werden schwerfällig, haben immer weniger Spaß an Bewegung, haben deshalb immer weniger Bewegung ...

Die Folgen von Übergewicht sind wahrscheinlich generell bekannt:

- Körperhaltung: Rückenprobleme, Muskeltonus, Koordination ... Dadurch erhöht sich auch die Unfallanfälligkeit.
 - Weniger geistige Leistungsfähigkeit, weniger emotionale Ausgeglichenheit, weniger Stressabbau.
- Aber warum bewegen sich Kinder immer weniger?
- Weniger freie Bewegungsfläche (wobei es große Unterschiede zwischen Stadt und Land gibt)
 - Geringe Wertschätzung des freien Spielens

- Medienkonsum
- Eltern als Vorbild (auch hier: weniger als die Hälfte der Eltern erreichen die WHO Vorgabe für Bewegung)

Was bedeutet dies? Wenn wir nichts ändern, dann wird sich das negativ, sehr negativ auf die Gesundheit, die Arbeitskraft, die Wirtschaft auswirken. Und neben den persönlichen gesundheitlichen Problemen wird es uns als Gesellschaft viel Geld kosten!

Deshalb sollte man besser jetzt Geld in die Hand nehmen und investieren in ...

- ... Spielflächen/Freiräume
- ... Aufklärung: Medienkonsum herunterfahren (z.B. Bildschirmfrei bis 3)

Und wir alle sollten Vorbilder sein: Bewegung muss wieder Gewohnheit werden!

Hier ist jeder in der Pflicht. Aber wo hat man sonst am leichtesten Zugriff auf die Kinder? In Kita und Schule: dort muss „Bewegung! Bewegung! Bewegung! implementiert und gefördert werden.

Auch Sportvereinen kommt eine enorme Bedeutung zu. Sie sind der sichere Rahmen, hier gibt es professionelle Anleitungen, ein Gruppengefühl, eine Regelmäßigkeit. Denn der innere Schweinehund lässt sich gemeinsam immer besser überwinden als alleine – wobei das bei Kindern zum Glück eigentlich gar nicht wirklich nötig ist, weil das genetische Programm s.o. eigentlich noch funktioniert und ein natürlicher Bewegungsdrang in an allermeisten Fällen noch da ist.

Sprich: Kinder haben eigentlich von sich aus richtig Lust auf Bewegung. Wir müssen es nur wieder mehr fördern und aus ihnen herauskitzeln!