

Kinder & Bewegung

Ein fitter Körper für einen fitten Geist

Aktive Kinder lernen besser und sind sozial verträglicher. Dafür brauchen sie aber Raum und Freiheiten.



VON LAILA DANESHMANDI

Einfache Bewegungen wie Rückwärtsgehen und Purzelbaumschlagen sind für viele Kinder nicht mehr selbstverständlich. Zum einen steigt die Zahl der Übergewichtigen, zum anderen fehlen Kindern oft die Vorbilder und der Raum, um ihren Bewegungsdrang auszuleben.

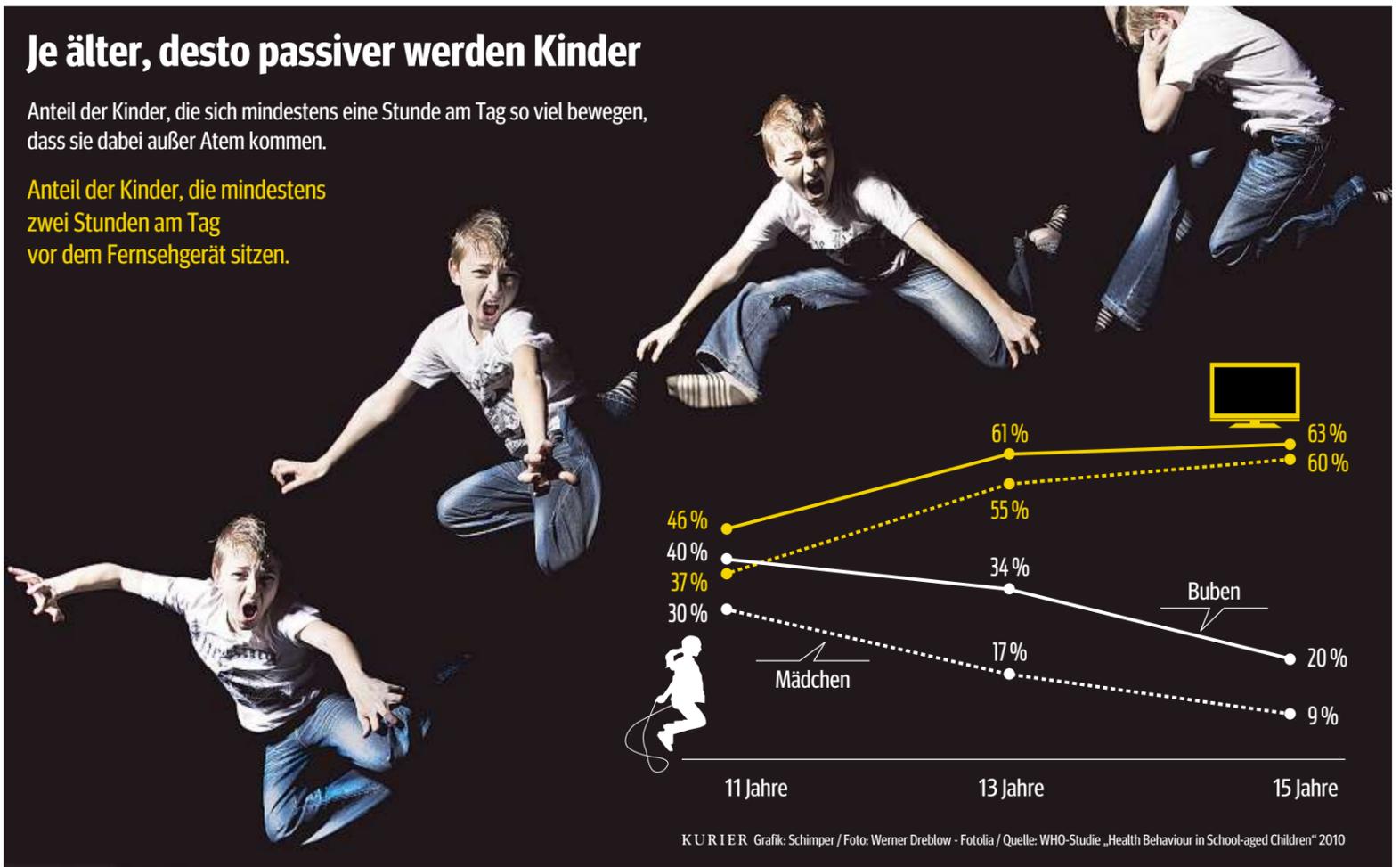
Klaus Vavrik von der Österr. Liga für Kinder- und Jugendgesundheit will die gesellschaftliche Entwicklungen hin zur steigenden TV- und Internet-Nutzung nicht verteuflern – angesichts der aktuellen Initiative zur täglichen Turnstunde meint er aber: „Es ist zynisch, wenn man den Bewegungsdrang der Kinder im alltäglichen Leben ständig einengt und auf der anderen Seite versucht, mehr Aktivität zu verordnen.“

Natürliche Entwicklung Für Prof. Hans Holdhaus, den Direktor des Instituts für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB), beginnt das Problem schon bei den Eltern: „Sie müssen ihren Kindern wieder mehr Vertrauen schenken und Freiheiten geben. Oft schließen sie von ihrer eigenen Unfähigkeit auf die Kinder.“ Dabei könne sich ein Kind durch einen natürlichen Schutzmechanismus selbst nie überlasten. „Wenn es müde ist, macht es von sich aus eine Pause.“

Je älter, desto passiver werden Kinder

Anteil der Kinder, die sich mindestens eine Stunde am Tag so viel bewegen, dass sie dabei außer Atem kommen.

Anteil der Kinder, die mindestens zwei Stunden am Tag vor dem Fernsehgerät sitzen.



KURIER Grafik: Schimper / Foto: Werner Dreblow - Fotolia / Quelle: WHO-Studie „Health Behaviour in School-aged Children“ 2010

Auch bedenklich: Der Mobilitätskreis – also der Weg, den wir aus eigener Kraft zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen – hat sich laut Vavrik in den vergangenen 50 Jahren von 25 Kilometer auf 2,5 verringert. „Es ist spannend, dass gerade jetzt die Zahl der Kinder mit Hyperaktivitätssyndrom steigt.“ Wenn Eltern Angst haben, ihre Kinder mit dem Fahrrad in die Schule fahren zu lassen, müsse man das städtebaulich bedenken. „Doch Eltern müssen ihren Kindern auch selbst vorleben, dass sie lieber Stiegen steigen, statt den Lift zu verwenden.“

Eine aktuelle WHO-Studie hat für Österreich gezeigt, dass sich Mädchen mit zunehmendem Alter deutlich weniger bewegen als Burschen. Die Salzburger Sportwissenschaftlerin Prof. Susanne Ring-Dimitriou erklärt dazu: „Mädchen definieren sich mehr über Mode und Ernährung, Burschen über Sport. Der Anteil der

Übergewichtigen ist bei den Mädchen auch leider höher.“ Bei der geforderten täglichen Stunde Sport gehe es nicht darum, jeden Tag eine Stunde Sport zu verordnen, man solle versuchen, die Sitzzeiten zu verkürzen, sind sich die Experten einig. Vavrik: „Man müsste auch die Inhalte im Turnunterricht modernisieren. Es ist kein Wunder, wenn Mädchen keine Lust haben, immer nur Volleyball zu spielen. Es gibt von Hip-Hop-Dance bis Yoga viele andere Angebote.“

Die positiven Aspekte für aktive Kinder sind jedenfalls erwiesen: Nicht nur die Muskeln arbeiten besser, auch die grauen Zellen. Sport fördert außerdem soziale und emotionale Kompetenzen.

Wir verbessern Österreich
Schicken Sie uns Ihre Ideen und Vorschläge! Einreichformular online unter KURIER.at/leserantwort

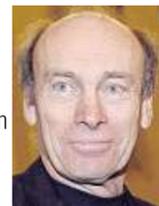
► Bewegungskindergarten

„Der Körper ist nicht nur Stativ für den Kopf“

In der Schule ist es fast zu spät – man müsse schon im Kindergarten ansetzen, meint Bewegungsexperte Prof. Hans Holdhaus. Er hat 2004 den ersten österreichischen Bewegungskindergarten in St. Veit an der Glan ins Leben gerufen. „Kinder sind von Natur aus neugierig. Dieses Verhalten muss man wieder zulassen, statt es ständig einzuschränken.“ In seinem Kindergarten stehen Freude an der Bewegung, Körpererfahrung und Erfolgserlebnisse im Mittelpunkt. Ein Kind, das sich bewegt, trainiert das Gehirn: „Die Kinder waren viel lern- und experimentierfreudiger. Der Körper ist nicht nur das Stativ für den Kopf.“

Inzwischen bildet sein Institut für medizinische und sportwissenschaftliche

Holdhaus: „Kinder sind neugierig. Man muss dieses Verhalten zulassen“



Beratung (IMSB) Kindergärtnerinnen aus, damit sie die Strategie umsetzen können – Vorarlberg hat das Konzept sogar flächendeckend aufgenommen.

In der Volksschule könne man nur Reparaturarbeit leisten. „Unser Ausbildungssystem stammt aus den 50er-Jahren. Man müsste die Schule zu einer Bewegungsschule entwickeln“, sagt Holdhaus. „Es ist für jeden schwierig, sich 50 Minuten lang durchgehend zu konzentrieren – erst recht für ein Kind.“ Wenn man nach et-

wa 20 Minuten eine kurze Bewegungspause einlegen würde, wäre der Unterricht effizienter. „Die Schüler haben mehr Spaß und gehen lieber in die Schule.“

Man müsse nur wollen und die Lehrer fortbilden, damit sie wissen, wie sie das angehen. „Dann braucht man auch keine teuren Geräte. Oft reicht ein einfacher Schaumgummiball.“

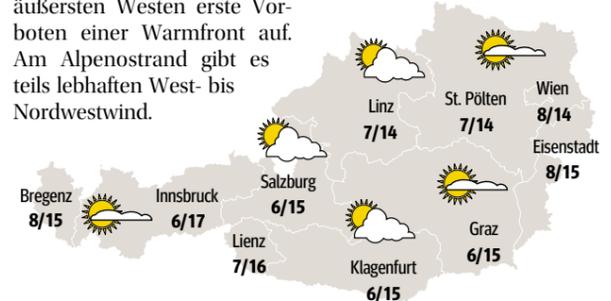
Im Bewegungskindergarten wird etwa mit einfachen Mitteln gearbeitet, „damit gar nicht erst das Argument Geld aufkommt“. Die Kinder basteln sich aus einem billigen Drahtbügel ein Racket. Darüber kommt eine Strumpfhose. Das Ganze wird mit Leukoplast gesichert: „Die Kinder sind stolz, dass sie etwas Eigenes gebastelt haben, und haben unendlich viel Spaß damit.“

WETTER

Außerhalb der Nebelzonen oft sonnig

Wetterlage: Vorübergehend Zwischenhocheinfluss.
Aussichten: In Tal- und Beckenlagen halten sich Nebel und Hochnebel teils zäh. Besonders hartnäckig sind die Nebel südlich des Alpenhauptkammes sowie im Rheintal. Sonst ist es jedoch überwiegend sonnig. Erst ab den mittleren Nachmittagsstunden tauchen im äußersten Westen erste Vorboten einer Warmfront auf. Am Alpenstrand gibt es teils lebhaften West- bis Nordwestwind.

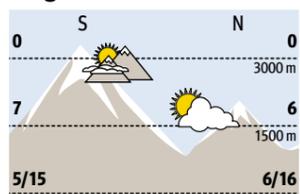
Vorschau auf Dienstag: Am Vormittag oft bewölkt. Vor allem zwischen Vorarlberg und dem westlichen Niederösterreich regnet es. Die Schneefallgrenze liegt zwischen 1900 und 2500 m. Später werden über dem Osten und Süden die Wolken weniger, sonst bleibt es bewölkt und regnerisch.



Biowetter

Wetterbedingte Beschwerden zeigen eine abnehmende Tendenz. Nur Menschen mit chronischen Erkrankungen im Magen- und Darmtrakt sollten sich an ärztlich empfohlene Diäten halten. Lokaler Frost verursacht bei Rheumatikern eine Zunahme der Schmerzempfindlichkeit in Muskeln und Gelenken.

Bergwetter



Nach Auflösung lokaler Restwolken und einiger Nebelfelder zeigt sich oft die Sonne.

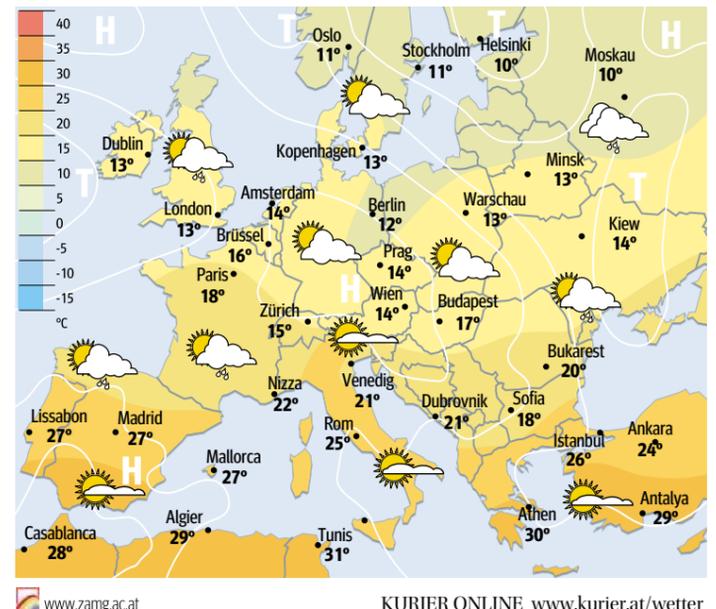
Sonne / Mond

Bezugsort Wien (Salzburg ca. +14, Bregenz ca. +28 Minuten)
abnehmender Mond
07.04 Sonnig 23.58 Mond
18.19 Mond 14.25 Mond

Vorschau

Dienstag 8/15 60%
Mittwoch 6/14 60%
Donnerstag 5/15 20%
Freitag 6/14 60%

Europa



www.zamg.ac.at