



Eltern-Kind-Bindung

Dr. med. Cyril Lüdin

Aktive Kindheit

- Gesundheitsförderung in der pädiatrischen Praxis 2004

(Dr. med. Cyril Lüdin, MuttENZ, Co-Autor der Artikelserie „Sport im Kinder- und Jugendalter“ im „Maggingen“ von Lukas Zahner und Dr.med. Kurt Schweizer, 1993)

Die Tatsachen sind alarmierend: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, haltungsschwach, ungechickt und scheitern an leichten Bewegungsaufgaben wie dem Hampelmann oder dem Purzelbaum.

Die negativen Konsequenzen für die Lebensqualität im Erwachsenenalter dieser Kinder sind gravierend. Ein Hauptgrund für diese Probleme ist der Bewegungsmangel.

Facts:

- jedes zehnte Kind auf der Welt im Alter zwischen 5 und 17 Jahren ist übergewichtig.
- 20 Prozent der Kinder in der Schweiz sind übergewichtig. Vier Prozent sind sogar fettleibig, Tendenz: steigend.
- Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für Übergewicht, Haltungsschwäche und Osteoporose.
- Die Ursachen für Osteoporose liegen in der Kindheit – genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen, Frakturen im Alter zu reduzieren.
- Jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.
- Die Schere zwischen motorisch geschickten und motorisch ungeschickten Kindern öffnet sich immer mehr.
- Der Strassenverkehr hat in den letzten zehn Jahren um einen Fünftel zugenommen – damit sind auch die motorischen Ansprüche (präzises Fahrradfahren) an die Kinder gestiegen.
- Die häufigste Todesursache bei den Zehn- bis Vierzehnjährigen in der Schweiz sind Fahrradunfälle.
- Die Hälfte aller Sechsjährigen können keine Rolle vorwärts mehr.
- Bewegung unterstützt das Lernen in der Schule. Tägliche Bewegungsstunden verbessern die Leistung in den „Schreibtischfächern“.

Zu viele Bequemlichkeiten (Auto, Lift, Rolltreppe usw.) entlasten Kinder in ihrem Alltag. Dadurch verpassen sie Gelegenheiten, Etnwicklungsreize für die Muskulatur zu setzen. Ein vielseitiges, kindergerechtes und spielerisches Krafttraining wird deshalb immer mehr zur Notwendigkeit.

Wohnraum als Bewegungsraum

Die Fantasie der Eltern ist gefragt, damit Kinderzimmer zu Freiräumen werden. Die Broschüre enthält einige Vorschläge, die auch wir in der Praxis an Eltern weitergeben können:

- Überstellen Sie das Kinderzimmer nicht. Geben Sie den Kindern Raum für Bewegung.
- Montieren Sie ein Klettertau, eine Strickleiter, ein Kletternetz an der Decke oder Klettergriffe an der Wand.
- Zeigen Sie ihrem Kind, wie es mit einem Badminton-Schläger zwei Ballone in der Luft halten kann.
- Üben Sie zusammen mit Ihrem Kind Jonglieren.
- Erlauben Sie den Kindern, in der Wohnung mit einem Softball zu spielen.
- Legen Sie ab und zu eine Matratze auf den Boden und lassen Sie die Kinder Kunststücke ausprobieren. Rollen, Kopfstand etc. machen Spass!
- Stellen Sie irgendwo ein Trampolin auf, Kinder lieben und brauchen das rhythmische Federn.
- Ersetzen Sie den Bürostuhl durch einen Gymnastikball.

Auch im Garten sind motorische Herausforderungen gefragt: Gummitwist, Schwungseile, Federbälle, Jongliermaterial, Pedalos, grössere Trampoline, Klettermöglichkeiten – für jedes Budget und jeden Platz gibt es Ideen ohne Grenzen.

Das Projekt: Wir Kinderärzte sind gefordert

Regelmässige, kindgerechte Bewegung und eine gesunde Ernährung könnten helfen, dass Kinder gesund aufwachsen und sich psychisch und sozial gut entwickeln können. Mit dem Projekt „Aktive Kindheit - gesund durchs Leben“ hat ein Team aus den verschiedensten Disziplinen die wichtige Aufgabe der Information und Motivation übernommen. Aus dieser Arbeit ist ein eindrücklicher Film (DVD), eine vertiefende Begleitbroschüre und das praktische Kartenset „Übungen mit dem Springseil“ mit 30 Ideen für das tägliche üben der Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer entstanden. Für uns Fachpersonen gibt es ausserdem ein Handbuch mit wissenschaftlichen Erläuterungen.

Die Broschüre enthält auch motorische Hausaufgaben, mit Bildern, die an die Eltern abgegeben werden können. Mit Chiffontüchern, Bällen, Reifen und Seilen lässt sich allerhand anstellen, das sich positiv auf die koordinativen Fähigkeiten der Kinder auswirkt und Spass macht.

Herausgeber der Broschüre: Bundesamt für Sport Magglingen im August 2004.

DVD, Broschüre zum Film, Handbuch für Fachpersonen und das Kartenset „Übungen mit dem Springseil“ kann bestellt werden beim Bundesamt für Sport, Mediathek, 2532 Magglingen oder über www.aktive-kindheit.ch

Immer mehr Kinder sind *übergewichtig, haltungsschwach, ungeschickt* und scheitern an leichten Bewegungsaufgaben wie dem Hampelmann oder dem Purzelbaum. Ein Hauptgrund für diese Probleme ist der **Bewegungsmangel**.

Facts:

- jedes zehnte Kind auf der Welt im Alter zwischen 5 und 17 Jahren ist übergewichtig.
- 20 Prozent der Kinder in der Schweiz sind übergewichtig. Vier Prozent sind sogar fettleibig, Tendenz: steigend.
- Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für Übergewicht, Haltungsschwäche und **Osteoporose**.
- Die Ursachen für Osteoporose liegen in der Kindheit – genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen, Frakturen im Alter zu reduzieren.
- Jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische **Rückenschmerzen**.
- Die Schere zwischen motorisch geschickten und motorisch ungeschickten Kindern öffnet sich immer mehr.
- Der **Strassenverkehr** hat in den letzten zehn Jahren um einen Fünftel zugenommen, damit sind auch die motorischen Ansprüche (präzises Fahrradfahren) an die Kinder gestiegen.
- Die häufigste Todesursache bei den Zehn- bis Vierzehnjährigen in der Schweiz sind Fahrradunfälle.
- Die Hälfte aller Sechsjährigen können keine Rolle vorwärts mehr.
- **Bewegung** unterstützt das Lernen in der Schule. Tägliche Bewegungsstunden verbessern die Leistung in den „Schreibtischfächern“.

Zu viele Bequemlichkeiten (Auto, Lift, Rolltreppe usw.) entlasten Kinder in ihrem Alltag.

Wohnraum als Bewegungsraum

Die Fantasie der Eltern ist gefragt, damit **Kinderzimmer zu Freiräumen** werden:

- Überstellen Sie das Kinderzimmer nicht. Geben Sie den Kindern Raum für Bewegung.
- Montieren Sie ein Klettertau, eine Strickleiter, ein Kletternetz an der Decke oder Klettergriffe an der Wand.
- Zeigen Sie ihrem Kind, wie es mit einem Badminton-Schläger zwei Ballone in der Luft halten kann.
- Üben Sie zusammen mit Ihrem Kind Jonglieren.
- Erlauben Sie den Kindern, in der Wohnung mit einem Softball zu spielen.
- Legen Sie ab und zu eine Matratze auf den Boden und lassen Sie die Kinder Kunststücke ausprobieren. Rollen, Kopfstand etc. machen Spass!
- Stellen Sie irgendwo ein Trampolin auf, Kinder lieben und brauchen das rhythmische Federn.
- Ersetzen Sie den Bürostuhl durch einen Gymnastikball.

Auch im **Garten** sind motorische Herausforderungen gefragt: Gummitwist, Schwungseile, Federbälle, Jongliermaterial, Pedalos, grössere Trampoline, Klettermöglichkeiten – für jedes Budget und jeden Platz gibt es Ideen ohne Grenzen.