



**Kinder brauchen Spiel, Sport,
Spaß und Bewegung**
Fotos: Reuter (2), Gansert



Trends im Gesundheitssport

Gebt den Kindern ihren Sport (I)

Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche

Endlich, nach der peinlichen PISA-Studie, haben wir wieder einen Spitzenplatz im internationalen Vergleich. Aber einen, auf den wir nicht unbedingt stolz sein müssen. Schwarz auf weiß wird uns in einer internationalen Studie bescheinigt: Deutsche sind Europas Dickste.

Natürlich, in der Studie steht nichts aufregend Neues; die Politik verfällt wieder in einen Aktionismus, und zwar so lange, bis sich die Rauchschwaden verzogen haben. Dann kümmert man sich wieder um das Gezeter und Postengeschachere im eigenen Parteiapparat. Wetten, dass....? So what! Wären da nicht übergewichtige Kinder und Jugendliche - und der damit verbundenen Auswirkung auf deren Gesundheit - mit dramatischen Zuwachszahlen betroffen.

Trotz allen Wohlstandes in unserer Gesellschaft ist Kindsein kein Kinderspiel. Der natürliche Bewegungsdrang unserer Kinder wird durch wachsende Technisierung und der damit einhergehenden Veränderung der Lebensbedingungen permanent unterdrückt - Bequemlichkeit und Bewegungsmangel dagegen gefördert. Kinder brauchen Bewe-

gungserfahrungen für ihre Entwicklung. Bewegung regt das körperliche und geistige Wachstum an, steigert die Muskelkraft, fördert Ausdauer und Geschicklichkeit. Bewegung verbessert die Funktionen des zentralen Nervensystems und der Sinnesorgane, fördert Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Bei Spiel und Sport sammeln Kinder soziale Erfahrungen, erlernen Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.

So weit, so gut. Aber wie ist das eigentlich mit dem Gewicht unserer Kinder und dem Sport? Chronischer Bewegungsmangel im Alltag und eine sinkende Popularität vieler Sportarten bei Kindern und Jugendlichen lassen das Körpergewicht stetig wachsen. Eine von Fitness besessene Gesellschaft zieht Kinder groß, die nicht in der Lage sind, 30 Sekunden auf einem Bein zu stehen. Irgendwie schizophrene! Zur körperlichen Inaktivität kommen falsche Essgewohnheiten und ein mangelndes Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Viele Städte und Gemeinden, aber auch das Land, werden nicht müde zu beteuern, dass für Spielplätze, Sportstätten und Schwimmhallen

keine Gelder vorhanden sind. Für Schilder, die zeigen, was verboten ist, finden sich immer ein paar Euro. Dieser erzwungene Bewegungsmangel verbannt unsere Kinder in die eigenen vier Wände, wo sie den ganzen Tag vor dem Fernseher oder vor Computerspielen hocken.

Stellt sich denn keiner die Frage nach den Folgekosten? Die durch Übergewicht verursachten Belastungen unseres Gesundheitssystems haben bereits jetzt Kosten von mehr als zehn Milliarden Euro verursacht - alleine im letzten Jahr, versteht sich!

Wie müssen sich Politiker fühlen, die aus Kostengründen mit der Gesundheit unserer Kinder Schindluder treiben, indem sie Sportunterricht oder Mittel für Sportstätten und Übungsleiter streichen? Wahrscheinlich gilt hier noch die Unschuldsvermutung. Oder noch einfacher: Gebt den Kindern ihren Sport zurück! uh

Aufbaukurs Prävention Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche

Lg.-Nr: 07-417 - 2. Lizenzstufe
„Sport in der Prävention“

Termin: 31. Juli bis 3. August 2007

in Schweinfurt - Infos: 089/15 702 - 320