

## Gesundheitstip



Die tägliche Sportstunde – oder täglich eine Stunde Sport!

Wir Kinder- und Jugendärzte beobachten in unseren Praxen zunehmend Übergewicht und Haltungsschwächen, die auf das Ungleichgewicht zwischen Ernährung und Bewegung zurückzuführen sind. Dieses Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch ist - individuell unterschiedlich - genetisch festgelegt. Ein Kind läuft die Energie einer Bratwurst am Schulweg ab (so es nicht mit dem Auto vor die Schultüre gefahren wird), einem anderen Kind reicht der Fettgehalt einer Bratwurst für die ganze Woche! Leider wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder durch Stillsitzen, keinen-Krach- oder Schmutzmachen-dürfen sozial gedämpft. Die Kinder werden mit Chipstüte vorm Fernseher „geparkt“ oder im Fitnessstudio in die Kinderbetreuung gesteckt. Das durch den Bewegungsmangel entstehende Übergewicht erschwert dann zusätzlich die sportliche Betätigung.

An einer „bewegungsfreundlichen“ Primarschule in Berlin konnte gezeigt werden, dass Kinder, die täglichen Sportunterricht genossen, weitaus weniger Gewichtsprobleme hatten, als Kinder, die einen normalen 3-stündigen Sportunterricht pro Woche erhielten.

Die Schulen sind mit dem Angebot einer täglichen Sportstunde leider überfordert. Der Vorteil wäre, dass durch die bestehende Schulpflicht alle Kinder mit Sport konfrontiert würden, unabhängig vom Elternhaus.

So bleibt nur die Vorbildfunktion der Eltern, die im frühen Alter (spätestens Kindergartenalter) den Grundstein für lebenslanges Sporttreiben bei ihren Kindern legen sollten durch Vermittlung von positiven Emotionen im Zusammenhang mit Bewegung. D.h. gemeinsam mit den Kindern Sporttreiben (Schwimmbadbesuch, Radtouren, Waldspaziergänge, Spielplatzbesuche) eben alles was Spaß macht! Und das Ganze täglich eine Stunde.