

Aktive Kindheit – gesund durchs Leben

■ Vortrag im Rahmen der Elternbildung der Schule Weggis am 7. Dezember

Wie können wir wieder «Bewegung» im wahrsten Sinn des Wortes in unser Leben bringen? Ein Projekt des Bundesamtes für Sport will informieren und auf die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität – vor allem auch im Kindes- und Jugendalter – hinweisen.

| Bruno Weingartner

In diesen Tagen liest man es wieder in Zeitungen und Zeitschriften, das Thema ist allgegenwärtig: Zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung und Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit der Kinder langsam aber stetig verschlechtert.

Der Luzerner Regierungsrat Markus Dürr fordert gar in den Medien: Zu Fuss in die Schule! Denn: Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind zwei Drittel aller Kinder körperlich zuwenig aktiv.

Und was sind die Folgen? Diese wirke sich nicht nur negativ auf die Gesundheit der Kinder aus, sondern könne auch den Gesundheitszustand und die Lebensqualität im Alter beeinträchtigen, hält das Schweizerische Bundesamt für Sport fest. Besonders betroffen seien dann der Haltungs- und Bewegungsapparat einerseits und das Herz-Kreislauf-System andererseits. Und weiter: «Eine weitere Folge ist die immer stärkere finanzielle Belastung des Gesundheitswesens, doch die volkswirtschaftliche Bedeutung von ausreichender körperlicher Aktivität wird heute noch stark unterschätzt.»

Regelmässige Bewegung tut not Dabei ist es ganz klar: Viele wissenschaftlich erhärtete Fakten zeigen die gesundheitsfördernde Wirkung von regelmässiger Bewegung und sportlicher Aktivität auch im Kindes- und Jugendalter. Der Sport fördert motorische Fähigkeiten, stärkt das Skelett und erhöht die Knochenmasse, reduziert die Risikofaktoren für Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten, beugt Haltungsschäden vor.

Spiel und Sport Bewegung, Spiel und Sport bieten interessante, kindgerechte Aktivitäten, sie fördern nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung, sondern auch die Wahrnehmung, die Sprache, die Emotion und das Sozialverhalten. Dazu das Bundesamt: «Die Bedürfnisse der Kinder nach mehr Bewegung sollten deshalb in ihrem direkten Umfeld stärker berücksichtigt werden: zu Hause, im Kindergarten, in der Schule, aber auch bei baulichen und städteplanerischen Massnahmen, denn auch durch eine Neugestaltung respektive Veränderung von Bewegungsräumen kann erreicht werden, dass Kinder ihr Bewegungsbedürfnis im Sinne eines aktiven Lebensstils besser ausleben können.»

Was tun? Ein entsprechendes Projekt unter dem Patronat des Bundesamtes für Sport und des Instituts für Sportwissenschaften der Uni Bern will in erster Linie einmal informieren. Im Vordergrund stehen die breite Aufklärung über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesund-

Mehr Bewegung ins Leben bringen

Patrick Czekalla, Turn- und Sportlehrer ETH an der Schule Weggis, informiert am Donnerstag, 7. Dezember um 20 Uhr im Foyer Sigristhofstatt über die Auswirkungen von Bewegung, Spiel und Sport.

Es scheint immer mehr Kinder zu geben, die an leichten Bewegungsaufgaben wie dem Hampelmann oder dem Purzelbaum scheitern. Die Tatsachen sind alarmierend: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, haltungsschwach, ungeschickt und laufen deshalb Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Die negativen Konsequenzen für die Lebensqualität im Erwachsenenalter dieser Kinder sind gravierend.

Ein Team von Spezialisten aus Disziplinen wie Medizin, Biologie, Trainingswissenschaft, Pädagogik und Psychologie hat die

wichtige Aufgabe der Information und Motivation übernommen und den Stein ins Rollen gebracht.

- Wie steht es um die koordinativen und motorischen Fähigkeiten unserer Jüngsten?
- Wo sind die Ursachen für Defizite zu suchen?
- Welche Konsequenzen kann ein unzureichendes Bewegungsverhalten bei Kindern haben?
- Wer kann den Teufelskreis durchbrechen?
- Welche Auswirkungen kann ein gesundes Bewegungsverhalten haben?

Patrick Czekalla berichtet und zeigt praktische Beispiele, wie man mit gezielten Aktivitäten Bewegung ins Leben bringen kann.

heit von Kindern sowie die Realisierung von konkreten Massnahmen, welche die vorhandenen positiven Aspekte fördern. Dazu lädt

die Schule Weggis am kommenden Donnerstag zu einem Vortrag im Rahmen der Elternbildung in das Foyer Sigristhofstatt.



Bewegen – koordinieren – Kraft trainieren: Ein Vortrag zu einem Projekt des Bundesamtes für Sport zeigt Hintergründe und Lösungen auf.

Bild: Baspo, Daniel Käsermann