

Von

Prof. Dr. Gerd Glaeske

Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer Kooperation der Universität Bremen und der Krankenkasse BKK24

Wie Bewegung und Sport Kindern helfen kann

Kinder lernen vom sozialen Umfeld und sind Nachahmer / „Länger besser leben.“ der BKK24 bietet frische Ideen

Für viele Kinder, auch schon die 5- und 6-Jährigen, gehören Computer, Spielekonsolen oder Fernsehen zum täglichen Freizeitprogramm – Smartphone und Tablet nicht zu vergessen. Zum Geburtstag wird sich dann das neuste Game oder das Abo für den Streaming-Dienst gewünscht, und schon ist der nächste Schritt zum „Couch-Potato“ getan.

Dass andere Spielgeräte genauso viel oder noch mehr Spaß machen können, wird dabei schnell vergessen. Spielfahrzeuge, ein Fahrrad, Klettergerüst oder ein Skateboard als Geschenk sind in vielen Familien aber inzwischen out. Dabei haben Erwachsene, ob Eltern oder Großeltern, viele Möglichkeiten, die (körperliche) Aktivität von Kindern zu beeinflussen. Sie können zeigen, wie man die Welt draußen gemeinsam erobert, wieviel Spaß Abenteuerspielplätze machen, warum Rad- oder Kanutouren sowie Zeltwochenenden lange in Erinnerung bleiben. Wichtig ist auch die Gemeinschaft: Kinder sollten ihre Freunde einladen, mitzukommen und Erwachsenen müssen sich dafür die notwendige Zeit nehmen. Denn Kinder merken schnell, ob ihre Väter oder Mütter ganz dabei sind und selbst Freude an der Bewegung haben.

Diese Verantwortung beginnt aber schon mit der Vorbildfunktion, die Eltern, Freunde, Nachbarn oder Verwandte haben. Kinder lernen von ihrem sozialen Umfeld, sie sind in diesem Sinne Nachahmer. Liegen die Erwachsenen also den ganzen Tag auf dem Sofa, möchten Kinder das auch. Betreiben Erwachsene aber viel Sport oder haben Bewegung ganz normal in den Alltag integriert, wie zum Beispiel die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, machen Kinder dies mit und haben sogar Spaß daran. Ein gemeinsamer Spaziergang zum Einkaufen oder die morgendliche Fahrradtour zur Schule lassen sich nicht nur gut in tägliche Abläufe einbauen, sondern machen der ganzen Familie Spaß. Wichtig ist der

Anfang! Wenn erst unterschiedliche Bewegungsaktivitäten in den Alltag integriert sind und man nicht mehr darüber nachdenken muss, ist der Weg zur Gewohnheit nicht mehr weit.

Um Kinder zum Sport zu motivieren, kann auch der natürliche Bewegungsdrang von Kindern genutzt werden. Klettern, Fangen spielen, Ringen oder spielerhaftes Kämpfen sind wichtige Bewegungsaktivitäten von Kindern. Wichtig ist es auch, Kindern zu zeigen, dass es nicht schlimm ist, etwas nicht sofort zu können. Ganz nach dem Motto: Neues ausprobieren, etwas versuchen, was man noch nicht kann oder gemacht hat. Vielleicht gibt es ja den Wunsch, Skateboard zu fahren oder Einrad fahren zu lernen. Zudem gibt es verschiedene Sportarten, die saisonal auch ein Spaß für die ganze Familie sind: beispielsweise zwischen Frühjahr und Herbst das Familien-Sportabzeichen machen oder auch Schlittschuhlaufen im Winter. Werden Kinder zu früh „spezialisiert“ für eine bestimmte Sportart, dann kann dies zu einseitigen Bewegungen führen. Wichtig ist deshalb Bewegungsvielfalt. Mein persönlicher Tipp: Die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 setzt genau darauf. Viele Schnupperangebote und immer wieder neue Bewegungsangebote mit vielen Schaumburger Partnern machen Lust, gemeinsam aktiv zu sein.

Wenn es eine Sportart im Verein sein soll, ist das individuelle Interesse von besonderer Bedeutung. Denn die Interessen eines sensiblen, zurückgezogenen oder auch schüchternen Kindes können sich stark von den Interessen eines draufgängerischen oder selbstbewussten Kindes unterscheiden. Aufgeweckte Kinder haben vielleicht eher Spaß an Teamsportarten wie Fußball, schüchterne Kinder tasten sich eventuell lieber langsam an die Gruppe und den Sport heran. Das Augenmerk sollte zudem auf dem natürlichen Bewegungsverhalten des Kindes liegen. Wo hat es Spaß, wo fühlt es sich wohl und wo ist es vielleicht sogar schon geschickt? Zu beachten ist dabei, dass ein Kind nur dann Ausdauer und Interesse für eine bestimmte Sportart entwickelt, wenn es sich selber für die Sportart begeistern kann. Die Begeisterung von Erwachsenen reicht da leider nicht für das Kind. Sport sollte außerdem immer ein Ausgleich sein und nicht zusätzlichen Stress erzeugen. Nicht jedes Kind ist zum Beispiel für den Wettkampfsport geeignet. Die Signale des Kindes zeigen, ob die Sportart lieber beendet bzw. gewechselt werden sollte.

Viele Untersuchungen zeigen, dass in den frühen Jahren nicht nur der Grundstein für die zukünftige „Bewegungspalette“ des Kindes gelegt und damit die gesamte Entwicklung dieses Menschen beeinflusst wird. Vielmehr lassen sich bereits im Kindesalter schon viele positive Auswirkungen erkennen: Das Kind erlernt Bewegungssicherheit und beugt so Unfällen vor, es bekommt eine gesündere Haltung durch eine ausgewogene Körper- und Muskelentwicklung und auch die Psyche des Kindes wird gestärkt. Das Kind entfaltet ein besseres Bewusstsein für Körper und Geist und lernt den eigenen Körper und die Welt, in der es lebt, kennen. Auch das Gleichgewicht, die Geschicklichkeit, Disziplin und ein Verantwortungsgefühl werden gefördert. Zusätzlich wird dem Übergewicht, oft eine Folge von fehlender Aktivität, vorgebeugt und das Herz-Kreislauf-System und die Lungenfunktion gestärkt. Studien zeigen außerdem, dass die Gehirnfunktionen bei ausreichender Bewegung verbessert werden. Kinder können so besser lernen und haben eine höhere Konzentrationsfähigkeit. Und wenn sich Kinder durch Sport und Bewegung austoben können, ist nicht nur Kindern, sondern auch den Eltern ein ruhigerer Schlaf beschert. Also runter von der Couch und los in die Welt!