

So legen Sie mit Bewegung einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit Ihres Kindes.

Ärzte drängen Eltern, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder sich mehr bewegen. Denn dicke Kinder werden dicke Erwachsene. Es ist deshalb wichtig, schon bei Kleinkindern darauf zu achten, dass sie sich viel bewegen. Sie sollen, ja müssen sich an Bewegung gewöhnen. Denn die körperlichen Aktivitäten tragen nicht nur dazu bei, sportlich zu werden und zu bleiben. Vielmehr stärken sie auch Herz, Kreislauf, Lunge, Muskeln und Knochen. Und außerdem bringt Bewegung Ihr Kind dazu, auch alltägliche Dinge zu lernen, die für's Leben wichtig sind.

Kinder wollen sich bewegen.

Laufen, Hopsen, Rennen, Toben – die Bewegungsmöglichkeiten unserer Kleinen sind unendlich. Sie robben, krabbeln und rollen auf dem Boden herum und toben durch die Wohnung. Erwachsene werden oft schon vom Zusehen müde, geschweige denn, dass sie den Kleinen in der Beweglichkeit folgen könnten. Beweis gefällig? Versuchen Sie mal ein Kleinkind zu imitieren, das gerade laufen lernt. Eine Stunde lang. Aus der sitzenden Position hochhangeln, an etwas festhalten, ein paar Schritte – hinplumpsen, wieder hoch, weiter geht das Lauftraining. Sie werden sehen: Einem Erwachsenen geht ganz schnell die Puste aus.

Es ist also ganz normal, wenn der Nachwuchs rennen, laufen, hopsen will. Eltern sollten das nicht nur hinnehmen, sondern vielmehr fördern. Und zwar von klein auf.

Welche Bewegungen sind wichtig und richtig für das Kind?

Schon **Babys** lieben es zu strampeln. Aus Furcht, der Säugling könnte herunterfallen, legen viele Eltern ihr Kind in den Kinder- oder Stubenwagen. Doch dort ist es viel zu eng, um sich ungehindert bewegen zu können. Richtig ist es, wenn Sie das Kind möglichst viel auf die Krabbeldecke auf dem Boden legen.

Dabei kann es Arme, Beine und Kopf frei bewegen und so die Muskeln trainieren. Legen Sie das Kind abwechselnd auf Rücken und Bauch, denn Hals- und Rückenmuskeln kann das Baby nur in der Bauchlage trainieren. Irgendwann wird Ihr Kind sich dann sogar selbst von der Rücken- in die Bauchlage rollen – ein wichtiger Entwicklungsschritt, genauso wie das Krabbeln. Hier robbt sich das Kind zunächst in der Bauchlage vorwärts – ein wichtiges Muskeltraining.

Krabbelkinder wollen hoch hinaus, mit dem Laufenkönnen steht der nächste Bewegungsschritt an. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihr Kind gefahrlos das Laufen – und Hinfallen – lernen kann. Es wird sich von selbst an geeigneten Gegenständen hochziehen und dann versuchen, die Balance zu halten. Schuhe engen ein. Lassen Sie Ihr Kind daher in Socken oder barfuß laufen, das stärkt die Fußmuskeln.

„Lauflehrenhilfen“ sind nicht geeignet, weil damit Haltungsschäden vorprogrammiert sind. Die geeigneten Gehhilfen entdeckt Ihr Kind von selbst: einen Hocker, einen Wäschekorb oder eine mit Spielzeug gefüllte Kiste - fast alles ist geeignet, um es beim Laufenlernen vor sich herzuschieben.

Mit zwei Jahren wollen Kinder die Welt erkunden. Lassen Sie sie laufen, wenn möglich, in dem Tempo und dort, wo sie es wollen. Es gibt so viel zu erkunden! Jede Schnecke ist interessant, jeder Regenwurm muss inspiert werden. All das trainiert nicht nur die Muskeln, sondern kräftigt auch Knochen, Herz und Kreislauf. Und macht Ihr Kind gleichzeitig auch noch schlauer!

Ab einem Alter von **drei Jahren** macht es so richtig Spaß mit anderen Kindern herumzutollen. Sorgen Sie jetzt dafür, dass sich Ihr Kind wirklich jeden Tag mindestens eine Stunde austoben kann, auf dem Spielplatz, in der Kinderturnstunde oder auch im Schwimmbad.

Was sind die Folgen von Bewegungsmangel bei Kindern?

Bei Kindern, die sich zu wenig bewegen, stellen Ärzte später fest, dass sie unter Störungen des Koordinationsystems und Aufmerksamkeitsdefiziten leiden. Das sind Beeinträchtigungen, die sie ein ganzes Leben begleiten.

Dazu kommt ein höherer Body-Mass-Index, das heißt, schon kleine Kinder sind viel zu dick. Studien haben gezeigt, dass der Anteil übergewichtiger Kinder seit den 80er Jahren um die Hälfte gestiegen ist, schon fast jedes sechste Kind bringt zu viele Kilos auf die Waage.

Weshalb ist Bewegung schon für Kinder so wichtig?

Legen Sie in den ersten drei Lebensjahren den Grundstein für Bewegung. Sie können damit sicherstellen, dass Ihr Kind kein Bewegungsmuffel wird. Es werden ihm viele der Krankheiten, unter denen die Menschen heute leiden, erspart bleiben. Denn mangelnde Bewegung führt zunächst „nur“ zu Übergewicht, aber dann folgen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hüft-, Knie- und Rückenprobleme und vieles mehr.

Das wollen Sie Ihrem Kind doch sicher ersparen, oder?

So werden wir zu Bewegungsmuffeln.

Laufen lernen mit dem Gehfrei oder im Laufstall, an die frische Luft nur im Buggy, morgens mit dem Auto in den Kindergarten an der Ecke, Aufzug fahren statt Treppen laufen. Zum Entspannen Fernsehen gucken oder am Computer ein Videogame spielen, chillen statt herumtoben oder Fußballspielen.

Seit tausenden von Jahren ist der menschliche Körper darauf angelegt, sich zu bewegen. Die Evolution hat dazu geführt, dass in unsere Abläufe mehr Ruhe kam. Und besonders durch die Entwicklung der vergangenen hundert Jahre haben wir selbst dafür gesorgt, dass uns die Bewegung zunehmend abhanden kam.

Produktionsprozesse, die früher ein Einzelner durchführte, sind nun in Teilprozesse zerlegt, an denen mehrere Menschen beteiligt sind. Die Folge: Einseitige Bewegung für jeden Einzelnen von ihnen. Die Arbeit macht so müde, dass sich die Wenigsten um einen Ausgleich kümmern. Es zeigt sich jedoch, dass vor allem diejenigen, die schon als Kind viel Bewegung hatten, sich diese Leidenschaft als Jugendliche und Erwachsene erhalten. Sie finden Ausgleich in Sport und Bewegung.

Sind Sie ein gutes Vorbild?

Tempo und Termindruck sind unsere ständigen Begleiter, auch im Privatleben. Doch vor allem mit kleinen Kindern müssen wir lernen, uns wieder zu entschleunigen. Kinder brauchen Zeit, um zu lernen. Geben Sie ihnen - und sich - diese Zeit.

Warum bewegen sich vor allem ältere Kinder nicht mehr so gern? Eine von vielen Erklärungen ist: Kinder lernen durch Vorbilder. Wer sich selbst lieber auf dem Sofa und vor dem Fernseher entspannt, braucht sich nicht zu wundern, wenn der Nachwuchs es ihm gleichtut. Geben Sie sich deshalb einen Ruck, bringen Sie auch für sich wieder mehr Bewegung in den Alltag. Ein Spaziergang an der frischen Luft bringt für Ihr Kind viele neue Erlebnisse und Erkenntnisse. Sie können dabei entspannen und sich erholen. Wenn möglich, gehen Sie auch mal ohne Ihren Nachwuchs zum Sport. Das behebt Verspannungen und macht den Kopf wieder frei.

Fußball oder Verstecken spielen – Bewegung bietet unbegrenzte Möglichkeiten

Bei dem, was man tut, sollte man Spaß haben. Wenn Ihr Kind das Gleichgewicht auf einer Wackelbrücke trainieren möchte, unterstützen Sie es dabei – oder machen Sie doch mit. Können Sie sich noch daran erinnern, dass Sie auf Bäume geklettert sind? Möchten Sie Ihrem Kind diese Erfahrung vorenthalten? Dieses Glücksgefühl, in einer Astgabel zu sitzen und zu denken: „Ich habe es geschafft!“ Es ist so wichtig, Kinder ihre Erfahrungen machen zu lassen. Denn so lernen sie, ihr Gehirn bildet wichtige Botenstoffe und Nervenzellen, und sie werden jeden Tag schlauer.