

# Ihr Kinderlein bleibt sitzen

FOTO: KEYSTONE

In der Sektion Übergewicht haben wir in der Schweiz keine Nachwuchssorgen – und dies ist leider kein Grund zur Freude. FIT for LIFE-Autor und Arzt Marco Caimi nimmt – wie immer sehr pointiert – das Schweizer Bewegungsverhalten der jungen Generation unter die Lupe.

DR. MED. MARCO CAIMI\*

Ein Zürcher Vorortquartier, grosses Mehrfamilienhaus, kein Zimmer grösser als 15 Quadratmeter. Es ist 14.00 Uhr. Peter, Bernhard und Dragan, alle 14, sitzen bei Firat, 15, zuhause vor einer Spielkonsole. Die Schule beginnt in 10

Minuten. Bock drauf hat keiner. Firats Eltern sind beide berufstätig. Sie sind frühestens um 18.30 Uhr zuhause. Firat und seine Kumpels verpflegen sich meist selbst, aus dem Kühlschrank, der Mikrowelle oder bei Ronalds goldenen Bögen. Auch jetzt ist das Wohnzimmer mit Big-Mac-Schachteln und Pommes-Tüten übersät.

Eine Ketchup-Flasche ist umgefallen. Immer häufiger bringt Peter, der deutlich älter aussieht, auch Bier mit. In den Spielpausen wird auf dem kleinen Balkon, der sonst nur als Depot für Kehrrichtsäcke verwendet wird, geraucht. Bernhard und Dragan spielen Fussball bei den Junioren von Dübendorf, die konsequenteste Aktivität von Peter und Firat liegt im disziplinierten und steten Auslassen des Schulsports. Verlangte der Turnlehrer anfänglich noch Begründungen mit elterlicher Unterschrift, hat er nach einem Elternabend definitiv resigniert. Der Tenor bei den Eltern: Sport zählt ja schliesslich nicht – so what...?

Eine gestellte Szene? Ja, die Darsteller sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit real lebenden Personen rein zufällig – aber häufiger, als uns lieb sein kann. Und folgende Fakten sind (leider) nicht erfunden.

**15-jährige Altersdiabetiker:** Unsere jugendliche Generation wird immer fatter. Stoffwechselkrankheiten wie der Diabetes Typ II, bis vor kurzem noch Altersdiabetes genannt, befällt immer mehr jugendliche Menschen unter 20 Jahren. In den USA ist bereits jeder dritte Altersdiabetiker zwischen 10 und 19 Jahre alt, und bei uns ist das nicht wesentlich anders. Der Hauptrisikofaktor ist nicht primär die Ernährung, sondern alles, was mit einem Bildschirm zu tun hat: Fernseher, Computer, Spielkonsolen. Wer seine Zeit vor dem Bildschirm verbringt, kann sich logischerweise nicht bewegen. Die Ernährung spielt insofern eine Rolle, als dass bei «Bildschirm-Passivitäten» die Nahrungsaufnahme meist völlig unkontrolliert verläuft und mehr dem nervlichen Abreagieren als der eigentlichen Ernährung gilt.

**Fortgeschrittene Spielzeugindustrie mit Folgen:** Die Entwicklung der Spielzeugindustrie hat einen direkten Einfluss auf das jugendliche Übergewicht: 1975 waren in Deutschland elf Prozent der Jungen und Mädchen übergewichtig oder gar adipös. Bis 1985 blieben diese Zahlen praktisch unverändert. Elektronisches Spielzeug gab es damals noch kaum, ebenso wenig wie den PC. 1995 hingegen stiegen die Zahlen auf zwanzig Prozent an. Was war geschehen? Der PC und die Spielkonsolen hatten uns ihre Aufwartung gemacht. Von 1995 bis 2000 explodierte das jugendliche Übergewicht dann förmlich: In Deutschland bei den 11-14-jährigen Mädchen auf 33 Prozent, bei den gleichaltrigen Jungs auf 25 Prozent.

**Allgemeine Abwärtsspirale:** Zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum (inkl. elektronischer Spielkultur), unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder stetig verschlechtert. Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind zwei Drittel aller Kinder körperlich zu wenig aktiv! Dies wirkt sich nicht nur momentan negativ auf die Gesundheit der Kinder aus, sondern kann auch den Gesundheitszustand und die Lebensqualität im Alter beeinträchtigen. Besonders betroffen sind der Haltungs- und Bewegungsapparat einerseits und das Herz-Kreislauf-System andererseits. Eine weitere Folge ist die immer stärkere finanzielle Belastung des Gesundheitswesens, doch die volkswirtschaftliche Bedeutung von ausreichender körperlicher Aktivität wird heute noch stark unterschätzt.

**Paradoxe Anpassung:** Gesellschaftlich gesehen findet eine Fehlentwicklung statt: Immer weniger Kinder können überhaupt noch schwimmen oder Fahrrad fahren. In gewissen Kantonen ist bei der militärischen Aushebung die Kletterstange aus dem Programm gekippt worden – weil nur noch wenige hochkamen...! Dafür streicht man locker die dritte Sportstunde nach dem Motto: «Je weniger ich tue, umso weniger merke ich, was ich alles nicht kann.»

**Was ist zu tun?** Bewegung, Sport und Spiel bieten interessante, kindgerechte Aktivitäten und fördern nicht nur die körperliche und motorische Entwicklung, sondern auch die Wahrnehmung, die Sprache, die Emotion und das soziale Verhalten. Die angeborenen Bedürfnisse der Kinder nach mehr Bewegung sollten deshalb in ihrem direkten Umfeld stärker berücksichtigt werden. Zuhause, im Kindergarten, in der Schule. Bauliche Massnahmen sind genauso auf partielle Kindertauglichkeit zu prüfen wie auch städteplanerische. Motivierende Bewegungsräume sind eine nicht zu unterschätzende, präventiv wirksame Massnahme.

#### Vorbildfunktion der Eltern

Der Einfluss auf das Aktivitätsverhalten der Kinder durch das eigene Verhalten der Eltern ist zur Genüge bewiesen: Auch wenn es für nichts eine Garantie gibt, ist ein aktives Zuhause der beste Nährboden für ein aktives Kinderverhalten. Übergewichtige Eltern, zusätzlich rauchend, werden alleine schon durch ihre Körpersprache keine Inspiration und Motivation an ihre Kinder weitergeben. Gemeinsame sportliche Aktivitäten sind positiv konditionierend.

#### Vorbildfunktion der Lehrer

Leider sind immer noch viele Lehrzimmer rauchgeschwängert und die körperliche Aktivität im Sinne der christlich-intellektuellen Erziehung körperbetont, schweisstreibend und dadurch per se verwerflich. Gerade in der Dynamik einer Gruppe sind Kinder sehr steuerbar. Körperbetonte Projekte, durchaus auch mit sozialem oder gar karitativem Charakter, sind aber leider immer noch die löbliche Ausnahme und nicht die Regel. Ebenso wäre die bewegte Schule einer kreativen Überprüfung würdig. Dies kann sich nicht in der temporären Einführung unsäglicher Sitzbälle, auf denen die Kids hopsen und die Lehrerschaft beinahe seekrank wird, erschöpft haben.

EXEL

www.nordicwalking.com

ANZEIGE



Lifetime quality >  
ORIGINAL >  
Exel Nordic Walker >

Das neue Confit Sicherheits-System von Exel ist ähnlich wie eine Ski-Sicherheitsbindung aus, sobald der Stock irgendwo fest hängen bleibt.

Distributed by  
www.sportcare.ch • Tel. 044 940 00 88  
www.driesparte.ch • Tel. 052 355 14 84

Erhältlich im Sportfachhandel





Schwimmen oder Fahrradfahren sind eigentlich selbstverständliche Fertigkeiten, die aber längst nicht alle Kinder beherrschen.

### Vorbildfunktion der Sportstars

Actio = reactio: kein Breiten- und Jugendsport ohne Spitzensport und umgekehrt. Es ist hinlänglich bekannt, dass Sportstars zusammen mit Popstars den grössten Identifikationswert gerade für die Pubertät und Adoleszenz haben. Leider ist dies nicht allen, insbesondere Männern, bekannt. Wie wäre es sonst erklärbar, dass teuer (über)zahlte Fussballer mit einer Selbstverständlichkeit in der Öffentlichkeit rauchen? Offenbar schaffen es auch die Vereine nicht, Vertragsklauseln ausserhalb von Ausstiegsklauseln einzuführen, die ihre Angestellten auch in der 80. Minute vor Atemnot bewahren würden. Ein rauchender Fussballstar ist aber für die Kids eine viel grössere Identifikationsfigur als der Mann mit Cowboy-Hut.

### Spitzensport um jeden Preis?

Nein. Es geht sogar darum, die Kinder vielfältig (neudeutsch: polysportiv) zu bewegen. Es macht wenig Sinn, einen 10-Jährigen einseitig sportlich zu drillen oder nur Ausdauer-Kilometer fressen zu lassen. Mindestens bis zur Pubertät soll Sport nicht im Leistungsgedanken gefangen bleiben, sondern die spielerische Komponente immer eine ergänzende und befruchtende Begleiterscheinung sein.

### Ernährung ist Erziehung

Unserer Gesellschaft ist weitgehendst der Respekt vor dem Essen respektive vor Lebensmitteln verloren gegangen. Dies äussert sich nicht nur in engen Geburt-, Mast- und Ablebeanstalten für Kreaturen, ge-

nannt Tiere, sondern auch in der Art, wie «Esskultur» in unserer Gesellschaft «zelebriert» wird. Wir essen dauernd und überall. Es geht so weit, dass es im Tram offiziell verboten werden muss. Ich freue mich schon auf die ersten solchen einschlägigen Plakate und Schilder in Toilettenräumen. Dazu kommt: Nur Essen ist langweilig, also müssen wir uns mindestens noch parallel mit ein, zwei anderen Dingen beschäftigen. Mahlzeiten verkommen zu Schlingzeiten, da wir selbst zum Essen keine Zeit mehr haben. Gegessen wird mit allem, meist allerdings nicht mehr mit Besteck. Tischmanieren werden oft als hinterwäldlerisch verschrien.

### Die Scheidungsquote liegt bei fast 50% und keiner will was merken

Alleinerziehung ist nicht mehr die Ausnahme, sondern eine häufige Situation, kombiniert mit Erwerbstätigkeit des haupterziehungsberechtigten Elternteils. Dass es da nicht immer zur zeitgerechten Bereitstellung einer Mahlzeit über Mittag reicht, liegt auf der Hand. Die Folge: Schlüssel um den Hals und ein Fertigmü für die Mikrowelle oder Geld für den Imbiss mit den goldenen Bögen... Die Tagesschule hat immer noch einen für Schweizer unwürdigen Touch, denn die Zelle der Schweizer Gesellschaft ist die Familie und die hat einen Mittagstisch, zu welchem Preis auch immer und wenn er auch manchmal von den Kindern alleine besetzt ist (sofern sie überhaupt am Mittag alleine zuhause ankommen). Pädagogische Argumente gegen die Tagesschule werden ebenso ins Feld geführt wie soziale Verrohung. In Finnland beispielsweise ist die Tagesschule eine feste gesellschaftliche Grösse, in der zusammen gegessen wird und auch Hausaufgaben gemacht werden. Finnland? Richtig, die waren in der PISA-Studie auf Platz 1. Wahrscheinlich rein zufällig... ■

\*Dr. med. Marco Caimi ist Rehabilitations- und Physikalmediziner. Der 44-jährige begeisterte Läufer betreibt in Basel und Frenkendorf (Liestal) ein Reha- und Trainingscenter mit Fokus auf den Bewegungsapparat. [www.aequilibris.ch](http://www.aequilibris.ch)

### Vorbildlich: Kindergarten als Gesundbrunnen

Gesunde Sachen essen und viel Trinken. Im Garten herumspringen, schaukeln, spielen, fröhlich sein und sich ausruhen. Das ist eine Zusammenfassung der Antworten, die in Kindergärten der Stadt Solothurn von Kindern auf die Frage, was Gesundheit bedeute, spontan gegeben wurde. Dies innerhalb des Znüni-Projektes: Die Ziele des Projektes sind das spielerische Vermitteln von Kenntnissen über einheimische (und teilweise auch exotische) Früchte und Gemüse. Die Kinder lernen, das Essen selbst zu planen, die Zutaten auf dem Markt einzukaufen und zuzu-

bereiten. Sie sollen aber auch erfahren, dass nicht alle Menschen genug zu essen haben. Auf aktive und lustbetonte Mitwirkung der Kinder wird besonders Wert gelegt: backen, mahlen, pressen, ja sogar Kräuter pflanzen. Die Kinder sind begeistert dabei. Alles wird mit Versen und Liedern begleitet, und der passende Reim dazu ist längst geschaffen: «S'isch Zyt, s'isch Zyt. Znüni ässe isch der Hit.» Das Projekt stand und steht unter der Obhut der SNE (Schweizer Gesellschaft für Erfahrungs- und Naturmedizin).

ANZEIGE

Noch nie haben Ihre Muskeln mit so viel Genugtuung gearbeitet.

Trainieren Sie gelenkschonend alle Körperpartien auf einem Gerät: Hals-, Rücken- und Schulter-, Bauch- und Gesäss-, Bein- und Armmuskulatur, Herz und Kreislauf.



**concept 2**  
ROWING

[www.concept2.ch](http://www.concept2.ch) / Phone 044 711 10 10



## Die Energie, die bewegt. «ewz training days» 2006.

Möchten Sie einmal Inline Skating, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Laufen unter fachkundiger Leitung ausprobieren? Oder möchten Sie Ihr Wissen über Ernährung und Psychologie im Ausdauersport vertiefen? Dann sind die «ewz training days 2006» genau das Richtige für Sie! Nehmen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten mit.

Die einzelnen Events finden jeweils samstags oder sonntags von Februar bis Juni 2006 in Zürich statt. Die Teilnahme an den «ewz training days 2006» ist kostenlos!

Detaillierte Informationen finden Sie unter [www.ewztrainingdays.ch](http://www.ewztrainingdays.ch)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



BK Sportpromotion AG  
Ulrikonerstrasse 8  
8852 Schlieren/ZH  
Tel. 043 433 70 90  
Fax 043 433 70 91

# MOUNTAIN RALLY

Das Mountainbike-Erlebnis in den Alpen

**Trans Tirol Mountain Rally 2.-8. Juli 2006**

In 5 erlebnisreichen, spannenden Etappen fahren wir von Lermoos bei der Zugspitze via Telfs im Inntal, Mieders, Sterzing und Sarnthein bis nach Tramin am Kalternsee ins Südtirol.

[www.mountain-rally.com](http://www.mountain-rally.com)