



Liebe Eltern,

im Rahmen des Projektes TigerKids erhalten Sie Newsletter, in denen wir Ihnen Informationen und Tipps zu den jeweiligen Themengebieten geben. Im vorliegenden Newsletter geht es um das Thema „Kind und Bewegung“. Gerade für Kinder, die etwas mit ihren Pfunden zu kämpfen haben, ist es nicht so einfach, wenn es (gut gemeint) heißt: Komm', beweg' dich mehr! Was auch sehr interessant ist: Bewegte Kinder brauchen bewegte Eltern!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen & Ausprobieren!

Die **Stiftung Kindergesundheit** und die **Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK)** machen sich als Partner gemeinsam stark für die frühe Förderung eines gesunden Lebensstils unserer Kinder!

DAS BEWEGTE KIND

Bewegung und Entwicklung des Kindes

Bewegung und Entwicklung des Kindes

Bewegung ist notwendig für die gesunde Entwicklung eines Kindes, sowohl für die Entwicklung des Gehirns, des Muskelsystems wie auch des Nervensystems.

Kinder sollen ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können, ansonsten können

- ➔ Lernstörungen
- ➔ Haltungsschäden
- ➔ Wahrnehmungsstörungen
- ➔ Koordinationsstörungen
- ➔ emotionale Störungen
- ➔ Verhaltensstörungen

entstehen.

Wenn bei einem Kind der Bewegungsapparat und der Gleichgewichtssinn ausreichend entwickelt sind, passieren auch weniger Verletzungen und Stürze.

Ein Kind braucht übrigens für den Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als ein Erwachsener zum Erhalt seiner Gesundheit! Kinder müssen dazu ihren Drang zum Austoben, Rennen, Springen, Klettern, Balancieren nur ausleben.

Bewegung zum Wohlfühlen

Ein Ungleichgewicht aus Energiezufuhr und Energieverbrauch heißt: Es werden täglich mehr Kalorien gegessen, als der Körper benötigt. Auf Dauer bedeutet das: Das Körperfettgewebe nimmt zu, das Körpergewicht steigt. Mögliche Ursachen von Übergewicht sind:

- ➔ zu hohe Energiezufuhr, d. h. das Kind isst insgesamt zu viel oder isst das Falsche, z. B. zu viel fettreiche Lebensmittel
- ➔ zu geringer Energieverbrauch, d. h. das Kind bewegt sich zu wenig
- ➔ zu hohe Energiezufuhr und zu geringer Energieverbrauch gleichzeitig

Mit dem richtigen Essen sowie mehr Bewegung, Spiel und Sport können Kinder ihre Energiebilanz ausgleichen. Sie bleiben oder werden normalgewichtig und fühlen sich wohl in ihrer Haut.

Gerade Kinder mit mehr Gewicht sammeln oft schlechte Erfahrungen mit dem Sport. Aufgrund ihres Übergewichts sind sie bei vielen Spielen schlechter als ihre Altersgenossen, haben dadurch weniger Übung und werden gehänselt. Sie verlieren den Spaß an der Bewegung. Hier beginnt der Teufelskreis. Sie bewegen sich weniger, verbringen mehr Zeit vor dem Fernseher und werden eventuell zu „Frustessern“.



Wichtig ist, dass diese Kinder wieder Freude und Spaß an der Bewegung haben, damit sie durchhalten. Bei übergewichtigen Kindern sollten die Bewegungsmöglichkeiten individuell den Bedürfnissen angepasst werden:

- ➔ Bewegung fällt leichter, wenn das „Sportgerät“ bereits einen Teil des Gewichtes trägt, z. B. beim Drei-(Rad) oder Rollerfahren.
- ➔ Der „Lieblingssport“ soll möglichst täglich, mindestens aber zweimal wöchentlich drin sein.
- ➔ In der Gruppe ist es leichter und macht mehr Spaß. Auf dem Spielplatz, mit den Kindern aus der Nachbarschaft oder beim Mutter-Kind-Turnen.



- ➔ Die „beste Gruppe“ in diesem Alter ist die Familie. Bei einfachen Sportarten wie Ballspielen, Schwimmen, Radfahren können auch die Kleinen schon mitmachen.

Ein wichtiger „Nebeneffekt“

Bewegung verbrennt nicht nur Kalorien, sie verhindert auch Essen aus Langeweile. Wer sich draußen bei Spiel und Sport vergnügt, hat keine Zeit ans Essen zu denken.

Gemeinsamer Sport von Eltern und Kindern

Die sportliche Aktivität der Kinder hängt sehr stark von der Sportlichkeit der Eltern ab. Kinder von aktiven Eltern treiben deutlich mehr Sport, ihnen ist Sport wichtiger und ihre Leistungsfähigkeit ist besser. Es genügt natürlich nicht, wenn die Eltern sportlich sind, ihren Sport aber ohne ihre Kinder ausüben. Beim Radeln, Ballspielen, Wandern, Spaziergehen und Schwimmen können die Kleinen ruhig schon mitmachen.

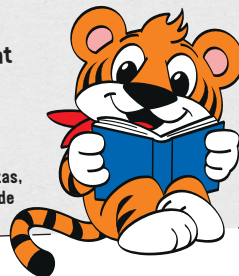
Übergewicht, Adipositas – was ist das überhaupt?

Adipositas bei Kindern und Jugendlichen ist eine in allen Industrienationen und somit auch in Deutschland zunehmende Gesundheitsstörung. Folgeerkrankungen, die man bisher eigentlich^[1] nur bei älteren Menschen kennt, wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, treten mitbedingt durch Adipositas im Kindesalter bereits schon in sehr jungen Jahren auf.

Von Übergewicht spricht man im Allgemeinen, wenn das Körperfett eines Menschen höher ist als es seiner Altersnorm entspricht.

Liegt sehr starkes Übergewicht vor, spricht man von Adipositas (Adepos = Fett)

^[1] KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, www.rki.de



Impressum

Herausgeber & Programmmträger: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Stand: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotos: shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger
Layout: Cornelia Sekulin