



Bewegung als Naturme

„Sport macht schlau“, meint die sportwissenschaftliche Beraterin, Yoga- und Lauftrainerin sowie Vortragende mit den Schwerpunkten Laufen, gesunde Wirbelsäule und Fitness im Alltag, Béatrice Drach-Schauer. „Die Gehirnforschung sagt: Bewegung ist Naturmedizin. Kinder, die sich viel bewegen, haben ein besseres Kurzzeitgedächtnis. Und dieses sorgt – so zeigen zahlreiche Studien – auch für bessere Schulleistungen. Bewegung führt aber auch zur verstärkten Ausschüttung von einem Nervenwachstumsfaktor, der für die Gehirnzellen wie ein Dünger wirkt, der sie stärkt und sich gut vernetzen lässt. Kinder, die zu wenig davon haben, sind depressiver und können auch leichter Essstörungen entwickeln. Ebenso schult Bewegung das soziale Verhalten: Kinder mit fehlender Körperwahrnehmung fallen oft im sozialen Kontext auf. Gerade Mannschaftssportarten sind wichtig für Fairness, Disziplin und das Gemeinschaftsgefüge. Sport hält insgesamt die Psyche stabiler und fitter.

Fit bleibt dabei auch das Herz, denn wer in der Jugend regelmäßig Sport betreibt, ist als Erwachsener besser gegen manche Herz- oder Gefäßerkrankungen geschützt. Unerlässlich ist nicht zuletzt die Motorik:

Sport ist für die gesundheitliche, aber auch für die psychisch-emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder enorm wichtig. Denn Bewegung ist die Basis für einen gesunden Lebensstil. Deshalb sollten Kinder möglichst früh an eine regelmäßige körperliche Aktivität herangeführt werden. Alles, was vor dem 12. Lebensjahr erlernt und trainiert wird, ist auch im Erwachsenenalter leicht wieder abrufbar.

■ TEXT: ASTRID STEINBRECHER-RAITMAYR

Dazu kann man zwischendurch mal ganz leicht auf einem Bein balancieren, schauen oder klettern – all dies fördert den Gleichgewichtssinn. Und dann sind da noch die Knochen, die Druck, brauchen,

damit sie fest werden. So gilt eine hohe Knochenfestigkeit im Kindesalter als ein wichtiger Schutzfaktor gegen Knochenbrüche oder Osteoporose im Erwachsenenalter.



FOTO: © CHERRY-MERRY - FOTOLIA

dizin

Kinder sollte man so früh wie möglich für Bewegung begeistern. Im Erwachsenenalter kann keine neue Knochenmasse mehr aufgebaut, sondern nur der altersbedingte Knochenabbau verzögert werden. Vor allem gewichtsbelastende Sportarten, wie Fuß- oder Basketball, aber auch Seilspringen oder Laufspiele haben einen positiven Effekt auf die Knochenentwicklung der Kinder“, erklärt die 47-jährige Fitness-Expertin.

KINDER WERDEN UNSPORTLICHER

Seit einigen Jahren schon schlagen Kinderärzte und Sportlehrer vermehrt Alarm. Die Bewegungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in unseren Breiten ist massiv im Abnehmen. Untersuchungen zeigen, dass unsere Kinder immer mehr Probleme hinsichtlich ihrer Haltung und ihrer Motorik haben. Einen Purzelbaum zu schlagen ist für viele Volksschulkinder schon kaum →

Gebt den Kindern mehr Bewegung!

„Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Bewegung Spaß macht“, sagt Mag. Béatrice Drach-Schauer (siehe Kasten S. 36). Die Expertin im Gespräch zum heißen Schulhema – mit zahlreichen praktischen Tipps für den Alltag.

Schritte „sammeln“. Das Zählen von erreichten Schritten pro Tag (mindestens 10.000 sollten es sein) kann ein lustiges gemeinsames Spiel für die ganze Familie sein. Schrittzähler müssen nicht über das Handy oder eine App laufen, sondern können auch ganz einfach am Schuh montiert werden.

Jeder Step zählt. Kinder müssen nicht bis vor das Schultor gefahren werden. Den Weg zu Fuß zurückzulegen, verbessert die Aufnahmefähigkeit im Unterricht. Steigen Sie mit dem Kind ein oder zwei Stationen früher vom Bus/ von der Straßenbahn aus und gehen Sie gemeinsam den restlichen Weg nach Hause.

Freude spüren. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Bewegung Spaß macht und ganz einfach in den Alltag eingebaut werden kann. Nehmen Sie zum Beispiel nicht den Lift, sondern steigen gemeinsam die Stiegen rauf, laufen Sie im Park von einer Bank zur nächsten, spielen sie mit Ihrem Kind Fangen...

Spielerisch unterwegs. Nehmen Sie in den Park einen kleinen Ball oder eine Springschnur mit. Spielen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam Fußball. Neben dem positiven gesundheitlichen Aspekt steigern Mannschaftssportarten auch das soziale Verhalten. Durch unsere Kinder können auch wir Erwachsene wieder ein Stück weit Kind werden – greifen Sie ruhig auf Bewegungsspiele Ihrer Kindheit zurück: Ein Training mit dem Hula Hoop Reifen schult auch bei uns Erwachsenen die Koordination und macht eine schlanke Taille, Sackhüpfen erhöht die Sprungkraft usw.

Zusammen stark. Nehmen Sie Ihr Kind mit, wenn Sie selbst Outdoor Sport machen. Bei vielen Gruppenstunden können die Kinder einfach mitmachen, so lange sie Lust haben – meist sind die Kleinen sehr erfinderisch und wandeln Übungen so ab, dass sie für sie lustiger sind.

Initiative & Vielfalt. Greifen Sie den Wunsch Ihres Kindes nach dem Erlernen einer Sportart bewusst und aktiv auf. Kinder sollten die Möglichkeit haben, viele unterschiedliche Sportarten und Angebote kennenlernen zu dürfen. Schnupperstunden sind eine gute Möglichkeit, dass sich das Kind ein Bild davon machen kann, ob ihm diese Sportart gefällt.

„Nur“ Bewegung. Machen Sie am Wochenende als Familie Bewegung, die nicht unbedingt als Sport deklariert sein muss – z.B. gemeinsame Wanderungen, Besuche in Kletter- und Motorik-Parks. Bauen Sie bei Familienfesten einen kleinen „Parcour“ im Garten auf – auch Oma, Opa, die Eltern und Geschwister sollten diesen bewältigen können. Diese Form der Aktivität stärkt das Gemeinschaftsgefühl, macht Spaß und zeigt den Kindern, dass man in jedem Alter Bewegung machen kann.

Trickkiste nutzen. Gerade Kindern in Vorschulalter wird auf Wanderungen und Spaziergängen gerne einmal etwas langweilig. Spielen Sie mit dem Kind z.B. „Ich sehe, ich sehe, was Du nicht siehst!“ So wird Ihr Kind beschäftigt und gewinnt auch wieder mehr Freude an der Bewegung.



FOTOS: © ARCHIVAL, FOTOLIA, EDWING - ADOBE STOCK

**ZUR PERSON**

Mag. Béatrice Drach-Schauer ist 47 Jahre alt und mit dem Onkologen Univ. Prof. Dr. Johannes Drach verheiratet. Seit ihrer Kindheit ist sie ein „Springinklerl“ und hat

sich schon immer gern bewegt. „Ich habe niemals Vereinssport betrieben und bin bei einigen Sportarten wie zum Beispiel Ballspielen gänzlich unbegabt“, sagt sie lachend über sich selbst. Was sie immer schon geliebt hat, ist Wandern, Radfahren, „Herumlaufen“ in der Natur und die Freiheit, die einem die Bewegung vermittelt. „Ich hatte das große Glück, sehr bewegungsaffine Eltern zu haben und denke, dass dies der Grund ist, warum ich begeisterte Ausdauersportlerin bin.“ So gehört das Laufen zu ihrem Leben, „wie die Luft zum Atmen“. Bewegung bedeutet für sie, „sich zu spüren und Kraft und Energie daraus zu schöpfen“. Drach-Schauer: „Vor einigen Jahren hatte ich selbst Probleme und Schmerzen an der Wirbelsäule – genau aus diesem Grund habe ich mich seither auf die fitte Wirbelsäule in meinen Trainings und Beratungen spezialisiert. Denn, es ist der richtige Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, welchen wir für einen gesunden und fitten Körper brauchen – Kinder wie Erwachsene.“ Nach einigen Jahren als Führungskraft in der pharmazeutischen Industrie sowie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universitätsklinik Wien hat sie schließlich ihr Hobby zum Beruf gemacht: „Es erfüllt mich, Menschen dabei zu helfen, wieder mit Spaß und Freude die richtige Balance zwischen Ruhe und Bewegung zu finden“.

Kontakt & mehr Infos:
www.beatrice-drach.com

” Für Kinder und Erwachsene gut: Greifen Sie ruhig auf Bewegungsspiele Ihrer Kindheit zurück! Ein Training mit dem Hula Hoop Reifen schult die Koordination und macht schlanke Taille, Sackhüpfen erhöht die Sprungkraft. “



FOTO: © ROBERT KNECHTKE - ADÖBE STOCK

mehr zu bewältigen, selbst Schnurspringen oder Gummihüpfen ist kaum noch selbstverständlich. Viele Kinder können keine Bälle mehr fangen, weil ihre Armkoordination schlecht ist. Drach-Schauer: „Gerade in Zeiten von PC, Spielkonsolen und Tablets müssen Bewegung und Sport forciert werden, denn zu groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kids von den elektronischen Medien in Versuchung geführt werden, noch mehr Zeit sitzend zu verbringen.“ Gründe für diese Defizite sind etwa Übergewicht: 28 Prozent der österreichischen Buben und 25 Prozent der Mädchen zwischen sechs und 18 Jahren sind übergewichtig oder fettleibig. Es fehlt auch der Bewegungsraum: Den Kindern wird häufig keine ausreichende Möglichkeit mehr geboten, sich auszutoben, weder in der Schule noch in der Freizeit. Auch die Überbehütung seitens der Eltern spielt eine Rolle. So berichten Kinderärzte immer wieder, dass Kinder mit Verletzungen in die Unfallstationen gebracht werden, die es früher kaum gab. Kinder werden viel zu oft zur Vorsicht

ermahnt – so, dass sie zum Teil sehr ungeschickt auf Klettergerüsten agieren und es in weiterer Folge zu Unfällen kommt.

„Kinder sollen und dürfen ihre Geschicklichkeit ausprobieren. Sie sollen klettern, springen und balancieren, sich über eine Böschung rollen oder so lange um die eigene Achse drehen, bis sie vor Schwindel umfallen“, empfiehlt die Expertin. „Es gilt hier, von Seiten der Eltern die richtige Balance zu finden zwischen dem Ausprobieren, dem eventuellen Fallen und der tatsächlichen Gefahr durch Selbstüberschätzung.“

Wichtig ist die Vorbildwirkung seitens der Eltern. Wenn Mama und Papa lieber vor dem Computer sitzen als sich zu bewegen, braucht man sich nicht wundern. „Bewegung und Sport sollten als natürliches Element gelehrt und vorgelebt werden. Gemeinsame Radausflüge etwa Besuche im Motorik-Park oder aktiv gestaltete Wochenenden mit Wanderungen machen den Kindern Spaß und Freude“, regt Drach-Schauer an. ♦

Quellenangaben: BSO – Service im Sport

Kneippbund ist auch auf Facebook!

Wasser

Heilkräuter



Bewegung



Ernährung



Lebensordnung

Kneipp Bund

Lesen & Liken!

Aktuelles aus dem Kneippbund, interessante Beiträge, Veranstaltungen und Tipps rund um das Thema Gesundheitsvorsorge und Wohlfühlanwendungen basierend auf den fünf Kneipp-Säulen – Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Jetzt dabei sein und mit Freunden teilen – wir freuen uns auf Euch!



www.facebook.com/kneippbund.at