

Bewegung für die ganze Familie

# Starke Eltern – starke Kinder!

*Bewegung und Sport sind für die Entwicklung des Kindes wichtig. Denn Bewegung fördert nicht nur den Körper und die Muskeln, sondern auch die geistige Entwicklung. Eltern haben viele Möglichkeiten, ihren Nachwuchs vom Computer zu locken. Ein Interview mit Daniela Rota, Physiotherapeutin FH mit eigener Praxis in Würenlos. Annegret Czernotta*

## Warum ist Bewegung für die körperliche Entwicklung von Kindern so wichtig?

**Daniela Rota:** Kinder haben in der Regel einen natürlichen Bewegungsdrang und trainieren so ihre Muskeln und damit ihre Kraft. Sie spielen draussen, hüpfen, klettern, springen oder bewegen Gegenstände. Diese Bewegungsformen enthalten alle Kraftformen, die es braucht, um den Bewegungsapparat gesund zu halten. Leider hat es immer häufiger Kinder, die sich

nicht mehr altersgemäss bewegen. Statt zur Schule oder zum Sport mit dem Velo zu fahren, werden Kinder mit dem Auto gebracht und wieder abgeholt. Statt draussen zu spielen, sitzen viele Kinder stundenlang vor dem Computer.

## Was wird genau in Bezug auf die Muskulatur trainiert?

Mit Sport und Bewegung trainieren wir unsere Muskeln, die wir für unsere Haltung



Der Original-Perna-Extrakt.

# Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.



PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



**PERNATON®**  
Natürlich beweglich.



**Jetzt gratis testen:  
PERNATON® Gel.**

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: [info@doetschgrether.ch](mailto:info@doetschgrether.ch) oder über unser Kontaktformular auf [www.pernaton.ch](http://www.pernaton.ch)



## Kraftvolle Muskeln

brauchen, beispielsweise die Rücken- und die Beckenbodenmuskulatur. Und wir brauchen Muskeln, die uns bewegen. Dazu gehört die Arm- und Beinmuskulatur. Diese Muskeln laufen über ein Gelenk und bewegen es. Einen Ball können wir beispielsweise werfen, weil eine Muskelgruppe sich zusammenzieht und kürzer wird und die andere Muskelgruppe sich zeitgleich dehnt. Muskeln brauchen Bewegung, ohne verkümmern sie. Deshalb ist zum Beispiel langes und häufiges Sitzen schädlich. Durch Bewegung wird aber auch Druck auf unsere Knochen ausgeübt, die sich dadurch verstärken.

### Fördert Bewegung auch die geistige Entwicklung?

Wer als Kind draussen spielt, nimmt das Wetter, die Luft, die Temperatur wahr. Das Kind stärkt sein Immunsystem, weil es Bakterien und Viren ausgesetzt ist. Bei Bewegung im Wald hat es zudem ganz unterschiedliche Reize für die Füße und insbesondere die Fussmuskulatur. Es hat unebene Böden und das Kind muss die Umgebung konzentriert wahrnehmen und reagieren. Leider werden die kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit über die Bewegung bei vielen Kindern heute weniger gefördert – obwohl die Grundlage dazu bereits im Babyalter angelegt ist. Viele Eltern

Muskeln sind kleine Kraftwerke. Wir brauchen sie, um die Haltung zu bewahren (Rückenmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur) und unseren Körper zu bewegen (Muskeln, die an Gelenken ansetzen). Erst wenn wir unsere Muskeln zusammenziehen (kontrahieren), können wir Widerstände überwinden und Lasten tragen oder ihnen entgegenwirken oder sie einfach halten. Mit verschiedenen Trainingsarten können wir die Muskeln unterschiedlich beanspruchen (Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktivkraft).

nehmen diese Verantwortung nicht mehr wahr und überlassen die Kinder lieber dem Fernseher oder dem Computer.

### Dann sollten Eltern auch Bewegungsvorbilder sein?

Ich denke, gemeinsame Bewegungserlebnisse sind wichtig für die körperliche Gesundheit und das soziale Zusammensein. Eine Wanderung kann ein gemeinsames Erfolgserlebnis beschieren. Der Aufenthalt in der Natur fördert alle Sinne. Zusätzlich wird auch noch die Bildung von Vitamin D ange-regt. Gemeinsame Erlebnisse stärken auch das Vertrauen in die Eltern und in sich selbst.

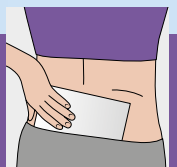


Schmerzen,  
Entzündungen?

## Olfen Patch®

Schmerzpflaster  
mit lang anhaltender  
Wirkung

- ▶ wirkt bis zu 12 Stunden
- ▶ bei Verstauchungen und Prellungen
- ▶ bei Zerrungen und Verrenkungen



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

### Welche Bewegungsformen sind in der Familie möglich, ohne dass es zu erzieherisch wirkt?

Gemeinsame Velofahrten, angemessene Spaziergänge oder Wanderungen, die auch mal rauf oder runter führen, sowie der BADEPLAUSCH sind günstige wie auch tolle Erlebnisse. Waldseilgärten, von denen es immer mehr gibt, sind ebenfalls eine tolle – wenngleich eine etwas teure – Sache, bei der Mut, Balance, Koordination und Kraft spielerisch gefördert werden. Zudem sind Hüpfspiele wie Himmel und Hölle, Gummi-Twist etc. einfach zu lernen. Das Problem ist, dass viele Eltern diese einfachen Spiele nicht mehr kennen und deshalb ihre Kinder auch nicht anleiten können. Mittlerweile existieren fast in jeder Gemeinde Sport- und Bewegungsangebote von Vereinen oder privaten Anbietern, die einen wertvollen Beitrag zur körperlichen Gesundheit von Kindern schon ab drei Jahren leisten.

### Welche Bewegungsformen sind speziell im Winter oder zur Weihnachtszeit möglich?

Im Winter kann die Schneeballschlacht lustig und anstrengend zugleich sein oder auch einmal Vater oder Mutter im Schnee

einzubuddeln. Auf den kleinen Hügel hinter dem Haus zu steigen, um dann auf einem Plastiksack oder dem Bob wieder herunterzurutschen, bringt viel Kraft in die Beine. Dabei soll darauf geachtet werden, dass auch die Kleinen den Bob einmal selber hochziehen. Denn die Anstrengung bergauf fördert die Ausbildung der Hüftgelenke. Nur auf Druck verstärken und verdicken die Knochen. Aber auch die Bewegungen auf der Eisbahn oder im Hallenbad fördern die Kraft ebenso wie Geschicklichkeit und Koordination. Wenn man lieber im Haus spielt, ist es wichtig, dass das Kinderzimmer nicht mit Möbeln vollgestopft ist, sondern die Kinder genügend Bewegungsraum haben und auch einmal im Wohnzimmer Dampf ablassen können.

### Wann sollten Kinder doch ins Fitnessstudio gehen?

Kinder unter 16 Jahren gehören nicht ins Fitnessstudio, da ihre körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist. Kinder sollen stattdessen mit ihrem eigenen Körpergewicht trainieren. Eine Ausnahme sind stark übergewichtige Kinder. Bei ihnen macht es durchaus Sinn, sie in der Schule oder in der Physiotherapie mit Gewichten



*Daniela Rota ist dipl. Physiotherapeutin FH mit eigener Praxis in Würenlos. Sie ist Mitbegründerin des Vereins «Kinder hoch 3» ([www.kinderhochdrei.ch](http://www.kinderhochdrei.ch)). Der Verein arbeitet auf dem Gebiet der Haltungsförderung und Vermeidung von Haltungsschäden und Rückenleiden und vermittelt an Schulen in regelmässigen Lektionen theoretisches Wissen über den Rücken und die Wirbelsäule, wie auch Bewegungskompetenz und Rumpfkraft.*

trainieren zu lassen, weil das eigene Körpergewicht unter Umständen eine zu hohe Belastung sein kann. Wichtig ist, dass der Sportlehrer, der ein übergewichtiges Kind begleitet, gut ausgebildet ist.

Auch Jugendliche in der Pubertät sind für ein gut dosiertes Krafttraining prädestiniert. Dank der zunehmenden Hormonproduktion können sie ihre Muskulatur sehr gut aufbauen. Allerdings sollten auch sie gut betreut werden, da die Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist und die Gelenke und Knochen noch anfällig für Verletzungen sind oder Schäden eintreten können, deren Auswirkungen erst im höheren Alter spürbar sind, wie eine Arthrose.

### Warum ist Ihnen die Bewegung von Kindern so wichtig?

Wie wir uns bewegen, wird uns in die Wiege gelegt. Die motorische Entwicklung ist ein Programm, das in jedem Menschen angelegt ist. Werden diese Grundlagen vernachlässigt, indem sich Säuglinge bereits nicht mehr frei bewegen können, weil sie in der Babytragschale oder der Wippe liegen oder im Lernlaufgerät sind, haben wir immer mehr motorisch ungenügend ausgereifte Kinder. Diese fallen dann in der Schule durch eine schlechte Körperhaltung, motorische Unruhe oder Ungeschicklichkeit sowie Konzentrations- und/oder Lernschwächen auf. Denn die motorische Reife hängt direkt mit der Reifung des Gehirns zusammen. Deshalb ist es so wichtig, Kindern Zeit und Raum für Bewegung zu geben. Bewegung beeinflusst nicht nur unser Körpergewicht; Bewegung ist viel mehr, sie ist notwendig für eine gesunde körperliche und geistige Reifung! ■

## Muskel- und Gelenkschmerzen müssen nicht sein!



### Crème warm

Wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, [www.dul-x.ch](http://www.dul-x.ch)

**DUL-X®**  
HÄLT DICH IN BEWEGUNG

**CHF 3.- RABATT** Beim Kauf einer Tube DUL-X Crème warm.

Gültig mit diesem Bon bis 31.12.15. Nicht kumulierbar. Einzulösen in Apotheken und Drogerien.

## Sportverletzungen in der kälteren Jahreszeit

### Vorbereitung ist das A und O

Die warme Stube verführt zum Bleiben, aber auch im Herbst und Winter bieten viele Sportarten Bewegung an der frischen Luft, machen Spass und helfen, gesund und fit zu bleiben.

#### Unsere Tipps

- Spaziergänge und Sport an der frischen Luft stärken die Abwehrkräfte. Allerdings ist das Immunsystem in der kalten Jahreszeit auch besonders anfällig. Wenden Sie zum Schutz gegen kalte Luft das Zwiebelprinzip in der Bekleidung an – auch beim Sport.
- Bei kühlen Temperaturen ist die Aufwärmphase besonders wichtig. Ist der Körper kalt, wird er anfällig für Verletzungen der Muskeln und Gelenke. Deshalb vor dem Sport gut aufwärmen und dehnen, eventuell mit ätherischen Ölen vor dem Sport die Muskeldurchblutung anregen.

- Haben Sie Ihren Muskeln zu viel zugemutet, ist Muskelkater ein Symptom für kleine Muskelverletzungen. Pausieren Sie mit dem Sport, gehen Sie stattdessen spazieren oder in die Sauna. Durchblutungsfördernde ätherische Öle regen die Durchblutung ebenfalls an und unterstützen die Regeneration.
- Die fünf Wintersportarten, bei denen es am häufigsten zu Verletzungen kommt, sind Skifahren, Snowboarden, Eislaufen, Rodeln und Langlaufen. Wärmen Sie sich unmittelbar vor dem Sport auf. Je mehr Kraft, Ausdauer und Kondition Sie haben, desto geringer ist das

Verletzungsrisiko. Deshalb schon einige Wochen und Monate im Voraus die betreffenden Muskelpartien trainieren.

- Wer mit Alkohol im Blut auf die Skipiste geht, unterschätzt leicht die Aussentemperatur und schützt sich schlechter gegen die Kälte. Dadurch steigt die Gefahr von Unterkühlungen, Erkältungen oder gar Erfrierungen. Ausserdem gehen alkoholisierte Wintersportler leichter Risiken ein, was die Gefahr für Unfälle erhöht. Deshalb auf der Piste statt Alkohol besser alkoholfreie Getränke einnehmen.



**BioMed®**

## Magnesium Biomed® hilft bei Wadenkrämpfen

- ✓ In Form von Tabletten, Brausetabletten und als Trinkgranulat.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.