



Früh übt sich: Bewegung ist für Kinder die beste Prävention gegen Rückenleiden.

Mehr Infos

www.jugendundsport.ch: Unzählige Infos über Sportangebote. Der Sportkompass hilft, herauszufinden, welche Sportarten einem gefallen.

www.kinderhoch3.ch: Der Verein mit den Projekten «ufrächt» und «Rücken macht Schule» vermittelt Kindern Wissen über gesunde Rücken altersgerecht vom Kindergarten bis zur Oberstufe.

www.wirbewegenzuerich.ch/wir-bewegen-zuerich/active-sundays: Bewegung für Kinder bis zu acht Jahren in der Sporthalle Science City Höggerberg. Ab Oktober im Herbst und im Winter.

Schwung für das ganze Leben

Schmerzen plagen bereits junge Rücken. Für Kinder und Jugendliche gibt es aber Schul- und Sportprojekte, die verhindern sollen, dass viele ein Leben lang leiden. **Text: Susanne Loacker**

Sebastian Kneipp brachte es auf den Punkt: «Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern», wusste der Erfinder der berühmten Wasserkuren bereits Mitte des 19. Jahrhunderts.

Bald 200 Jahre später wird unsere Gesellschaft immer bewegungsärmer. Kinder sind besonders betroffen. Siedlungsdichte und Strassenverkehr machen den spontanen Fussballmatch nach der Schule unmöglich, Computer-games bieten eine verlockende Alternative. Fastfood und übervorsorgliche Eltern, die die Kinder zur Schule chauffieren, tun ein Übriges.

Die Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft legte 2009 eine Studie vor, in der 60 Prozent der Jugendlichen angaben, schon einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Für die Autoren sind neben Mangel an Bewegung die viel zu schweren Schultheks schuld. Hier stellt sich aber die Huhn-oder-Ei-Frage: Würde die Last auch einen trainierten Rücken peinigen?

Zu frühes und zu langes Sitzen

«Das Problem beginnt nicht erst im Schulalter», sagt die Haltungsexpertin Karin Albrecht. «Es geht um Bewegungsentwicklung. Kinder werden heute häufig in Tragtüchern getragen, aus

denen sie nach vorn gucken statt an Mamas Brust.» Das ist gut gemeint, geht aber auf Kosten der Haltung – und der späteren Rückengesundheit. Statt wie früher mit dem Gesicht zur Mutter und in «Froschposition» getragen zu werden, hängt das Baby nun zwar mit freier Sicht, bekommt aber wichtige Wachstumsreize für das Hüftgelenk und den Rücken nicht. Wenn das Kind später in der praktischen Babyschale liegt, ist seine Haltung wieder gebeugt und seine Bewegungsfreiheit eingeschränkt.

Im Kindergarten und in der Schule sitzen Kinder sowieso viel zu früh viel zu lang. Darauf wies bereits vor 20 Jahren der Sportpädagoge Urs Illi hin: Das übermässig lange statische Sitzen in der Schule sei ein ernstes Problem. Aus diesem Grund formulierte Illi die Idee der «bewegten Schule», ein bis heute vorbildliches Konzept. Das Bundesamt für Sport arbeitet derzeit in Magglingen mit Pilotklassen, die einerseits zeigen, dass bewegter Unterricht mehr Spass macht und gesünder ist, und zudem beweisen, dass die Kinder am Ende der Primarschule mindestens gleich viel Schulstoff intus haben wie ihre «unbewegten» Gspäändli.

Kinder brauchen glaubwürdige Vorbilder

Doch nicht nur Kinder müssen lernen, sich mehr zu bewegen, sagt ETH-Sportexperte Andreas Krebs. Auch Eltern sollten sich bewusst sein, dass ihre Kinder sowohl Freiräume als auch Vorbilder brauchen: Man weiss, dass Kinder, die selbständig aus dem Haus können, sich doppelt so viel bewegen wie solche, die immer auf eine Begleitperson angewiesen sind. Man weiss auch, dass es nicht sehr sinnvoll ist, Kinder aus dem Lehnstuhl heraus zu mehr Aktivität anzuhalten. Viel mehr bringt die gemeinsame Velotour am Wochenende, der Besuch des Halenbads oder der Eisbahn.

14 Prozent aller Kinder treiben ausserhalb der Schule gar keinen Sport. Doch das gibt umgekehrt Grund zur Hoffnung: 86 Prozent bewegen sich. «Ich glaube, dass sich in den letzten zehn Jahren in der Schweiz einiges getan hat», sagt Haltungsexpertin Albrecht. «Eltern und Lehrer sind sensibilisiert, es gibt unzählige Bewegungsprojekte, die Kreativität ist unglaublich. Ich glaube, dass die Schweiz da zusammen mit einigen nordischen Ländern führend ist.»

Auch wenn Schweizer Eltern ihr Kind ins Ballett oder zum Tennis fahren: Immerhin hat das Kind einen Sport, den es mag. Bilder von XXL-Kids mit X-Beinen und absehbaren Bandscheibenschäden wie in den USA sollten uns erspart bleiben. Das hat auch damit zu tun, dass Kinder dank den Projekten informiert sind und eher wissen, was ihrem Körper guttut. Bildung ist noch immer der beste Gesundheitsberater.



ClimaLuxe® Das Schlafsystem für perfektes Bettklima.



Schnelleres Einschlafen | Besseres Durchschlafen | Intensiverer Schlaf
Fit aufwachen | Höhere Leistungsfähigkeit



Für ä tüüfä gsundä Schlaaf.®