

Kinderwelt muss Bewegungswelt sein

03.07.2015, 19:38 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Supress*

Presseagentur: *Supress*



Grafik: komm-in-schwung.de

Voraussetzung für gesundes Heranwachsen

sup.- "Der Heranwachsende braucht zum Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt der Gesundheit", betont der Sport- und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker (Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung). Während für Erwachsene eine zwei- bis dreimalige körperliche Belastung von ca. 60 Minuten in der Woche zur Sicherung der körperlichen Leistungsfähigkeit durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zur Entwicklung ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mindestens zwei bis drei Stunden. Dabei haben gerade die Bewegungserfahrungen und Bewegungsmöglichkeiten in den ersten elf bis zwölf Jahren einen besonderen Stellenwert, weil sie entscheidend wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems prägen. Bewegungsdefizite in diesem Lebensabschnitt können deshalb nicht wieder aufgeholt werden und können lebenslange negative Auswirkungen auf die körperliche wie geistige Gesundheit haben. Dieser Hintergrund macht verständlich, warum heute so eindringlich vor den Folgen des zunehmend körperlich passiven Lebensstils von Kindern gewarnt wird, die in ihrer Freizeit oft viel zu lange vor Bildschirm-Medien hocken. Dahinter steckt keine Computerfeindlichkeit, sondern die berechtigte Sorge, dass der weit verbreitete Bewegungsmangel bei den Kindern von heute eine wesentliche Ursache für die chronisch kranken Erwachsenen von morgen sein wird.

"Bewegung beinhaltet so grundlegende und vom Kind mit viel Freude und Begeisterung angewendete Tätigkeiten wie Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen", so Dr. Breithecker. Wichtig ist, dass Kinder erst einmal vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper machen können, bevor sie sich einer bestimmten Sportart zuwenden. Statt aus Sorge vor Verletzungen Bewegungserkundungen zu hemmen, sollten Eltern den natürlichen Bewegungsdrang ihrer Sprösslinge fördern, wo immer dies möglich ist. Ausreichende körperliche Aktivität, insbesondere in den ersten elf bis zwölf Jahren, ist der beste Schutz u. a. vor der Entstehung von Übergewicht mit all seinen negativen Konsequenzen sowie vor geistigen, psychisch-emotionalen und sozialen Entwicklungsstörungen. Deshalb kann gar nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, dass Eltern ihren Nachwuchs zu einem

bewegungsfreudigen Lebensstil anregen. Tipps und Anregungen von Profis, wie dies auch angesichts der elektronischen Konkurrenz gelingen kann, gibt z. B. das mehrsprachige Ratgeber-Portal www.komm-in-schwung.de.

Portrait

Supress ist ein Dienstleister für elektronisches Pressematerial zur schnellen und kostenfreien Reproduktion. Unsere Seiten bieten ein breites Spektrum an Daten und Texten zu Themen wie modernes Bauen, Umwelt, Medizin und Lifestyle. Passende Grafiken und Bilder stehen ebenfalls zur Verfügung. Unser Webauftritt ist für eine Auflösung von 1024 x 768 Bildpunkte optimiert. Bei Abdruck wird die Zusendung eines Belegexemplars erbeten.

News-ID: 860776 • Views: 691 (Stand: 02.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/860776/Kinderwelt-muss-Bewegungswelt-sein.html>