

Bewegung für Kinder: Den Alltag spielend gestalten

Es war ein so schönes Vorurteil: die ganz Dicken, die wandelnden Cheeseburger, die gibt es nur in den USA, im Land der Fast-Food-Ketten und XXL-Bekleidungen. Doch Schlagzeilen wie „Wohlstandsprodukt dicke Kinder“ und Fernsehsendungen mit dem Namen „Liebling, wir bringen unsere Kinder um“ zeigten, dass das gesellschaftliche Problem Übergewicht bei Kindern schon längst auch Thema in Deutschland geworden ist. MEINE VITALITÄT-Fitnessexpertin Katharina Thiesen gibt Tipps, wie einfach der Kinderalltag mit Bewegung gestaltet werden kann.

30.08.2019 - von Katharina Wittburg

Die Ursachen für das Übergewicht von Kindern sind multifaktoriell und bestehen unter anderem in den sich verändernden Lebensbedingungen: fehlende Bewegungs- und Spielbereiche beeinflussen das Bewegungsverhalten ungünstig, aber auch durch das vielfältige Angebot der Spielekonsolen, die Nutzung von Computern und Fernseher sowie die modernen Möglichkeiten der Fortbewegung haben dazu geführt, dass immer mehr Kinder an Bewegungsmangel leiden.

Folgen von Bewegungsmangel bei Kindern

Frühes Übergewicht ist bei weitem nicht nur eine Frage der Ästhetik: frühes Übergewicht führt zu Diabetes mellitus, zu einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch die Gelenke leiden durch das viele Gewicht und früh kommt es zu Verschleißerscheinungen, mit denen sich sonst erst Senioren plagen.

Aufgrund dieser Entwicklung ist es wichtiger als je zuvor, dass sich Eltern ihrer wichtigen Rolle

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/450>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

der Erziehung und Verantwortung ihrer Kinder bewusst sind. Sie sind gefordert, den Alltag der Kinder bewegend zu gestalten, um frühe gesundheitliche Erkrankungen zu verhindern.

Gemeinsam im Freien

Unternehmen Sie an den Wochenenden etwas im Freien mit Ihren Kindern, denn auch Ihnen wird die frische Luft gut tun. Egal, ob eine Radtour, das Kicken auf dem Bolzplatz oder einfach nur ein Waldspaziergang. Sie werden sehen, wie Ihre Kinder ganz von alleine Laufen, über Baumstämme springen oder versuchen zu klettern.

Schnupperstunden beim Vereinssport

Versuchen Sie herauszufinden, wofür sich Ihre Kinder interessieren. Suchen Sie umliegende Vereine auf und lassen Sie Ihre Kinder ein paar Schnupperstunden in verschiedenen Sportarten ausprobieren. So bleibt Ihr Kind nicht nur fit, sondern lernt auch früh den sozialen Umgang mit anderen Kindern.

Sportliche Geschenke

Denken Sie beim Schenken zum Geburtstag oder Weihnachten auch einmal an die Bewegung. Muss es immer die neuste Spielekonsole oder ein Computerspiel sein? Wenn es der Platz zuhause zulässt, sind zum Beispiel ein kleines Trampolin, ein Fußball oder ein Basketballkorb das ideale Geschenk.

Das „Wie oft kannst Du...“ – Spiel

Machen Sie Spaß bringende Wettspiele mit Ihren Kleinen. Fragen Sie doch einfach mal: „Wie oft kannst Du auf einem Bein hüpfen?“. Sie werden staunen, mit welcher Begeisterung gleich drauf los gesprungen wird. Ganz von allein wird Ihr Kind „trainieren“ und versuchen, Sie beim nächsten Mal mit noch mehr Einbein-Sprüngen zu überraschen. Wichtig: vergessen Sie nie, Ihr Kind für die tolle und einmalige Leistung zu loben, egal, ob es ein Hüpfen war oder sogar Hundert.

Bildrechte: Flickr Mike Baird CC BY 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/450>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-