

Ein Appell an alle, die für die Gesundheit unserer Kinder Verantwortung tragen

Dass der Alterungsprozess im Verlauf eines Menschenlebens zu Krankheiten und Überlastungsreaktionen disponiert, mag jedem, der denken kann, einleuchten, schließlich leben wir Ärzte ja auch davon. Dass aber der wachsende kindliche Organismus zunehmend von Krankheiten bedroht wird, die aus Bewegungsmangel resultieren, kann schon schwerer hingenommen werden, und das sollte man auch gar nicht tun.

Dieser Appell soll helfen im Kampf gegen Stoffwechselkrankheiten, die durch zu wenig Bewegung mit verursacht werden, wie zum Beispiel Fettsucht und Alterszucker schon bei Kindern, bei der Vorbeugung von Fehlhaltungen und vorzeitigem Gelenkverschleiß, aber auch bei der psychischen Entlastung, wenn eine Neigung zu Aggressionen, psychischen Störungen und Alkohol – und Drogenmissbrauch besteht.

Regelmäßige Bewegung reguliert sämtliche biologischen System, gleich ob körperlich oder geistig auf einem höheren Niveau. Bewegungsmangel in der Kindheit vereitelt eine harmonische psycho – physische Entwicklung. Über diese Tatsache kann auch eine an der Oberfläche bleibende Körperkult – und Antiaging – Welle der Erwachsenen nicht hinwegtäuschen.

Sperren wir unsere Kinder in den „Käfig“ der Computerspiele und Fernsehfilme, so brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn die Funktionssysteme des Organ – und Bewegungsapparates rebellieren. Sie sind wie bei den Tieren, für die wir in Bezug auf ihren Bewegungsdrang viel mehr Verständnis aufbringen, auf Bewegung ausgerichtet. Ein Käfigleben macht aggressiv und später depressiv, manche Tiere verstümmeln sich sogar selbst, in jedem Fall aber macht Bewegungsmangel umso eher krank, je mehr der Bewegungsspielraum eingeschränkt ist.

Schon lange kennt die Hirnforschung den Begriff Vernetzung von Nervenzellen. Millionen von Nervenzellen warten von der Geburt bis zum Abschluss der Kindheit darauf, über synaptische Verbindungen miteinander verknüpft zu werden: Häufig wechselnde Sinnes – und Bewegungsreize führen zu Bewegungintelligenz, einer untrennbaren symbiotischen Gemeinschaft: Lernen und Bewegung sind keine Gegensätze, die Menschwerdung ist ein ganzheitliches Prinzip.

Neben diesen eher humanistischen Betrachtungen liegt die Notwendigkeit regelmäßiger Bewegung auch aus volkswirtschaftlicher Sicht klar zu Tage:

Regelmäßig Trainierende sind im Erwachsenenalter nur halb so oft krank geschrieben, leiden wesentlich weniger an Rückenschmerzen und fühlen sich allgemein leistungsfähiger als Bewegungsaule. Trotz all dieser mühelos erweiterbaren Argumente, die wohl jeder unterstreichen kann, ändert sich in den Köpfen vieler, die politische, soziale und medizinische Verantwortung tragen, leider nichts. Im Gegenteil: Die Kopflastigkeit der Schulen wird noch weiter ausgebaut, um so genannter wissenschaftlicher (wirtschaftlicher) Verantwortung gerecht zu werden. So müssen Kinder und Eltern selbst auf ihrem Recht auf Bewegung bestehen.

Die Initiative PRO SKISPORT bietet hierfür in der Voralpenregion eine hervorragende Chance, um dem Ziel einer breiten sportlichen Aktivierung sowohl aus gesundheitlicher, wie leistungssportlicher Sicht näher zu kommen.

Autor: Dr. Ludwig V. Geiger, Ärztlicher Leiter des Instituts für angewandte Sport- und Präventivmedizin am Medical Park Chiemsee – Olympiastützpunkt Bayern – Birkenallee 42, 83233 Bernau-Felden, Tel. 08051/801-682 - Fax 801-685 – geiger@medicalpark-chiemsee.de