

Deutscher Ring

Motorik mangelhaft: Immer mehr jugendliche Bewegungsmuffel
80 Prozent scheitern an einfachen Balanceübungen
Auslöser für Folgeerkrankungen an Körper und Geist

14.10.2009 - 10:30 Uhr, Deutscher Ring Versicherungsunternehmen

Hamburg (ots) - Deutschlands Nachwuchs wird immer unkoordinierter. Bei Motorikübungen schneiden Kinder und Jugendliche heute im Durchschnitt knapp 15 Prozent schlechter ab als vor 30 Jahren. Schon einfache Balanceübungen werden für sie zur sportlichen Herausforderung. Mehr als 80 Prozent der Vier- bis 17-Jährigen schaffen es beispielsweise nicht, eine Minute lang auf einem Bein zu stehen. Vielen fällt sogar Fahrrad fahren schwer. Der Grund für mangelnde Beweglichkeit und fehlenden Gleichgewichtssinn: Junge Menschen tauschen immer seltener ihre Hausschuhe gegen Sportschuhe ein. "Die körperliche Aktivität bleibt heutzutage zu oft auf der Strecke", warnt Frank Grunwald, Gesundheitsexperte beim Deutschen Ring. "Jedes vierte Kind zwischen drei und zehn Jahren ist nicht regelmäßig sportlich aktiv, jedes achte macht überhaupt keinen Sport."

Bewegungsmangel ist oft anerzogen

Aktuell erfüllt nur etwa jedes sechste Kind die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), sich täglich eine Stunde lang zu bewegen. Vor allem in Großstädten wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder durch fehlende Spielmöglichkeiten an der frischen Luft ausgebremst. Doch auch Eltern können dazu beitragen, wenn sie ihrem Nachwuchs falsches Verhalten vorleben. Statt ihre Kinder frühzeitig für das Toben und Spielen im Freien zu begeistern, setzen einige Erwachsene ihre Sprösslinge lieber vor den Fernsehapparat oder Computer.

Damit wird schon in der frühen Kindheit der Grundstein für ein mangelndes Bewusstsein für körperliche Aktivität gelegt: Mit ansteigendem Alter nimmt die Nutzung von Fernseher, Computer und Spielkonsolen in der Regel weiter zu - und die Bewegungsfreude ab. Je älter die Kinder, desto schwieriger wird es deshalb auch, sie zu ausreichender Bewegung zu motivieren. So sind Grundschüler beispielsweise noch wesentlich aktiver, als die Elf- bis 17-Jährigen.

Trägheit kann krank machen

Gerade im Kinder- und Jugendalter sind körperliche Aktivitäten aber extrem wichtig: Sie sind ausschlaggebend für eine gesunde Entwicklung. "Nur mit ausreichender Bewegung können Kinder ein gutes Körpergefühl entwickeln", weiß Frank Grunwald vom Deutschen Ring. "Zu wenig körperliche Aktivität hat nicht nur auf Koordination und Motorik einen negativen Einfluss. Auch die geistige und soziale Entwicklung kann dadurch stark beeinträchtigt werden." Wer nicht regelmäßig sportlich aktiv ist, setzt sich zudem langfristig einem erhöhten Risiko für Übergewicht, Haltungsschäden oder auch psychosozialen Störungen aus.

Der Bewegungsmangel und die damit verbundenen schlechten motorischen Fähigkeiten in Deutschland sind überwiegend Folge von Unwissenheit: Viele Menschen wissen häufig nicht, dass sie ihrem Wohlbefinden und ihrer Gesundheit schaden. Sie sind außerdem oft ratlos, wie sie sich und ihren Nachwuchs dazu motivieren können, fit zu bleiben. Dabei ist es einfach, Bewegungsspiele in den Alltag einzubauen und selbst alltägliche Abläufe spielerisch zu verpacken. So sollten Spaziergänge möglichst von der Promenade in den Wald oder

an den Strand verlegt werden, wo für die Kinder Anreize zum Toben, Verstecken, Balancieren und Werfen quasi am Wegrand warten. Gerade jetzt im Herbst bieten sich etwa Kastanien sammeln, Spiele im Laub oder die letzten Fahrradtouren an, um in Bewegung zu bleiben. Um der Kreativität der Eltern auf die Sprünge zu helfen, stellt der Deutsche Ring deshalb auf seiner Internetseite

www.deutscherring.de/RingGesundheitswelt als Thema des Monats "Kinder in Bewegung" Spielideen sowie Tipps zu gesunder Bewegung, inklusive Fitnessbarometer und Trainingspulsmesser, zur Verfügung. Denn wer erst einmal spürt, wie einfach Bewegung ist, der merkt schnell, dass körperliche Aktivität nicht nur Spaß sondern auch gesund machen kann.

Deep Link: http://www.deutscherring.de/magazin/gesundheit/thema_de_s_monats/kinder_in_bewegung/index.do

@@infblk@@

Pressekontakt:
Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a. G.,
Lebensversicherungs-AG, Sachversicherungs-AG

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kirstin Zeidler - Pressesprecherin
Tel.: +49 (0)40 35 99 - 27 37
Fax: +49 (0)40 35 99 - 22 97
E-Mail: Presse@DeutscherRing.de

Ludwig-Erhard-Str. 22
20459 Hamburg
www.deutscherring.de

Originaltext:	Deutscher Ring Versicherungsunternehmen
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/38541/deutscher-ring-versicherungsunternehmen
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_38541.rss2