

Kinder benötigen Energieumsatz

Sportwissenschaftler Daniel Klein sprach beim Kinder- und Jugendsportverein zum Thema Übergewicht bei Kindern. Klein empfiehlt in erster Linie mehr Sport.

VON DANIELA GIESS

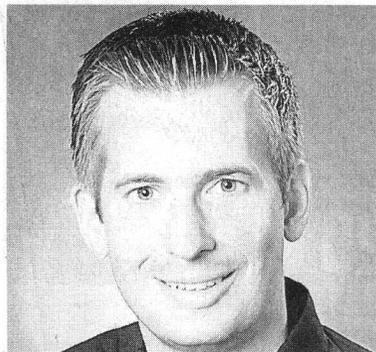
Der Siegener Sportwissenschaftler, der an der Sporthochschule Köln lehrt, sprach auf Einladung des Kinder- und Jugendsportvereins über das Übergewicht bei Kindern. In der Gruppe der Drei- bis Sechsjährigen sei heute eine Übergewicht-Quote von 6,2 Prozent festzustellen, 2,9 Prozent seien gar an Adipositas (Fettleibigkeit) erkrankt. Bei den Sieben- bis Zehnjährigen haben neun Prozent Übergewicht, 6,4 Prozent Adipositas. Ein Grund für zu viele Kilos: „Heutzutage bewegt man sich zu wenig“, so Dr. Daniel Klein. „Für die moderne Bürowelt ist der Mensch nicht geschaffen.“

Übergewicht entstehe auch durch falsche Nahrungsaufnahme. So würden nicht nur beim Essen, sondern auch durch bestimmte Getränke zu viele Kalorien aufgenommen. Der Sportforscher riet stattdessen zu Wasser und ungesüßtem Tee. Energieverbrauch bedeute mehr als Bewegung: „Der Körper muss kontinuierlich am Laufen gehalten werden, das Gehirn braucht ständig Energie.“ Wenn mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird, komme es zum Übergewicht. „Es gibt gute und schlechte Futterverwerter“, erläuterte Klein, wieso

manche aus der gleichen Nahrung mehr „herausziehen“ als andere.

Bewegung müsse als Lebensprinzip verstanden werden, empfahl Klein. Beim Rückblick machte er deutlich, dass Bewegung im Laufe der Zeit stark rückläufig sei. So hätten unsere Vorfahren als Jäger und Sammler noch bis zu 40 Kilometer am Tag zurückgelegt, in Zeiten von Ackerbau und Viehzucht sowie im Zeitalter der Industrialisierung sei der Mensch durchschnittlich zehn bis zwölf Stunden am Tag in Bewegung gewesen. Im Computer-Zeitalter sind es noch 20 bis 25 Minuten.

Hier forderte der 31-jährige Konsequenzen. Denn Bewegungsmangel könne unschöne Folgen haben –



Daniel Klein sprach beim Kinder- und Jugendsportverein.

FOTO: KN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, Diabetes. Er verwies auf eine aktuelle Aktivitätsstudie, nach der die Fitness bei Mädchen und Jungen in Bereichen wie Ausdauerlauf, Schnelligkeit oder Rumpfbeugen stark abgenommen habe. Die kindliche Lebenswelt hat sich verändert. Häufig wird der Nachwuchs mit dem Auto bis vor die Schule gefahren, obwohl der Schulweg auch gut zu Fuß zu bewältigen wäre. Als Alternative empfahl Klein, die Kinder in Gruppen und mit Warnwesten, angeführt von einem Erwachsenen, loszuschicken.

Um Übergewicht zu bekämpfen, hat die Gladbacher Kinder-Sport-schule, kurz KISS, ein neuartiges Bewegungskonzept entwickelt. In kleinen Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern wird den Sechs- bis Zehnjährigen Freude an Bewegung vermittelt. In einem geschützten Raum machen sie positive Körpererfahrungen, wobei die besonderen Bedürfnisse übergewichtiger Kinder berücksichtigt werden. Ziele des Kurses: Motorische Grundlagen fördern, zum dauerhaften, gesundheitsfördernden Sport motivieren. Als Trainer stehen qualifizierte Diplom-Sportwissenschaftler zur Verfügung. Anmeldung unter Telefon 02166 138551, www.kiss-mg.de.