

# „Unsere Kinder werden immer dicker“

Österreichs Kinder werden immer dicker, lautet der Befund einer aktuellen Studie. Der Sportmediziner Hans Holdhaus warnt davor, den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern zu stoppen.

**W**arum werden Kinder immer dicker, wie Ihre neue Studie in beängstigendem Ausmaß feststellt?

**HANS HOLDHAUS:** Der Grund ist einfach. Ihr natürlicher Bewegungsraum wird eingeschränkt. Das fängt an in der Wohnung, wo der Ball weggeräumt wird. Ich habe früher noch auf der Gasse gespielt, das ist heute unmöglich.

## ALLE ZAHLEN UND FAKTEN ZUR IMBS-STUDIE

**15.000 Personen** (73 Prozent männlich, vom Nicht- bis zum Leistungssportler) wurden seit 1985 untersucht. Körperfettanteil und Gewicht stiegen durchwegs.

**10 bis 12 Jahre:** Die Zahl der Übergewichtigen stieg in den vergangenen vier Jahren um 20 Prozent. Statt jedes vierten Kindes ist nun jedes zweite übergewichtig.

**18 bis 25 Jahre:** Der Körperfett-

anteil stieg von 13 auf 16 Prozent.

**55 bis 60 Jahre:** Der Körperfettanteil stieg von 17 auf 21 Prozent.

**Insgesamt** sind Männer um zwei Zentimeter größer, Frauen um sechs, Männer um vier Kilogramm schwerer, Frauen um fünf.

**Der Anteil** der Normalgewichtigen sank seit 2006 von 52 auf 34 Prozent, der der Übergewichtigen stieg von 24 auf 44 Prozent.

Doch die Kinder aus der Stadt in die Natur zu bringen, bedeutet heute großen Zeitaufwand. Die Frage müsste nun lauten: Wie kompensiere ich diesen Mangel?

*Und wie lautet Ihre Antwort?*

**HOLDHAUS:** In der Familie muss ein Umdenken stattfinden, Bewegung muss vorgelebt werden, das Spiel in den Vordergrund gestellt werden. Und ich meine nicht das

Spiel, wo ein Finger die Maus oder den Joystick bewegt. Denn Kinder haben von Natur aus einen Bewegungsdrang. Der soll auf keinen Fall gestoppt werden.

*Gilt eine kleine Wohnung ohne Garten zu haben als Ausrede?*

**HOLDHAUS:** Auf keinen Fall. Kinder sind mit primitiven Möglichkeiten glücklich, das ist keine Geldfrage. Herumtollen, mit einem

Ball spielen, ein kleines Trampolin aufstellen ist auch auf wenigen Quadratmetern möglich. Und auch im Kindergarten – zunehmend eine Reparaturwerkstätte für alles, was in der Familie schief läuft – sollten die Kinder viel mehr die Chance haben, ihren Körper voll zu nutzen: gehen, laufen, klettern, springen, fangen, balancieren. Wir haben großen Erfolg mit einem Fortbildungsprogramm für Kindergärtner. Das größte Hindernis sind hier sinnlose Verordnungen. Hier fordere ich die Verantwortungsträger dringend auf, diese zurückzunehmen. Wie das Verbot, ein Trampolin aufzustellen. Viele Inspektoren haben auch nichts Besseres zu tun, als innovative Kindergärtner zu bremsen.

*Auch wenn Eltern und Kindergärtner alles richtig machen – spätestens in der Schule ist dann Schluss mit Bewegung.*

**HOLDHAUS:** Es ist entsetzlich. Von einem Tag auf den anderen wird das Kind in ein Sitzwesen umgewandelt. Ich möchte wissen, wie da ein Erwachsener reagieren würde. Dabei muss das nicht so sein. Zwei plus zwei lässt sich auch durch Hüpfen rechnen, da muss niemand sitzen. Wir müssten nur endlich mit den Konventionen brechen.

*Sie sprechen von einer „kranken Gesellschaft“. Ich nehme an, Sie meinen das nicht nur körperlich?*

**HOLDHAUS:** So ist es. Wer fit ist, hat eine ganz andere Konzentrationsfähigkeit, eine andere Lernfähigkeit. Wer sich nicht bewegt, ist müde, oft depressiv, kann weniger lange zuhören. Das zeigt sich nicht nur bei Kindern, sondern auch bei älteren Menschen.

*Wie soll ein 45-jähriger Bewegungsmuffel zum Sportler werden?*

**HOLDHAUS:** Mithilfe eines Individualprogramms, das auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist. Sonst geht rasch die Lust verloren. **INTERVIEW: ALICE SAMEC**

Audi Vorsprung durch Technik

