



FIT UND XUND #3.28

KINDER IN BEWEGUNG: FRÜH AKTIV, SPÄTER GESÜNDER

Wer sich als Kind viel bewegt, bleibt oft auch als Jugendliche oder Jugendlicher aktiver. Das zeigt die Schweizer Langzeitstudie SOPHYA zum Bewegungsverhalten von 6- bis 16-Jährigen. Allerdings nimmt die tägliche Bewegung der Kinder mit zunehmendem Alter ab, während sitzende Tätigkeiten zunehmen.

Besonders positiv wirkt sich ein bewegungsfreundliches Umfeld aus. Kinder, die schon früh aktiv sind, bleiben häufiger auch später in Bewegung. Im Jugendalter profitieren sie zusätzlich von organisierten Sportangeboten, zum Beispiel in Vereinen.

Warum ist Bewegung im Kindesalter so wichtig? Die erwähnte Studie zeigt auch: Körperlich aktive Kinder haben weniger Krankheitstage, eine höhere Lebensqualität, und sie sind stressresistenter. Auch der Konsum von Tabak und Softdrinks ist laut Studie bei aktiveren Kinder tiefer.



Bewegung ist für Kinder nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern auch für ihre geistige, emotionale und soziale Entwicklung. Sie stärkt Muskeln, Knochen, Gleichgewicht und Koordination. Gleichzeitig fördert sie die Konzentration, verbessert das Wohlbefinden und hilft beim Stressabbau.

Beim gemeinsamen Spielen und beim Sport lernen Kinder zudem, Regeln einzuhalten, mit anderen zusammenzuarbeiten und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Elternhaus. Kinder von aktiven Eltern bewegen sich im Durchschnitt mehr. Entscheidend ist deshalb nicht nur das Sportangebot vor Ort, sondern auch, ob Bewegung im Alltag selbstverständlich ist.

Was Eltern tun können
Eltern können Kinder schon früh zu mehr Bewegung

ermutigen. Wichtig sind Spielmöglichkeiten im Haus, draussen rund ums Haus und in der Natur. Gemeinsame Aktivitäten, Spaziergänge oder Velotouren fördern nicht nur die Gesundheit, sondern machen auch Freude. Im Jugendalter kann ein Sportverein helfen, regelmässig aktiv zu bleiben. Wer selbst Bewegung vorlebt, motiviert Kinder besonders nachhaltig.

Was wir tun können

- Spielräume schaffen
- Bewegung im Alltag fördern
- Vorbild sein
- Sportvereine unterstützen
- Natur und Freizeit gemeinsam aktiv nutzen

Alexandra
Meierhofer

Physio Sport
Andelfingen

