

# **Sind unsere Kinder zu dick und unsportlich?**

Unsere Kinder heutzutage sind oft viel zu dick. Das war früher nicht so. So zumindest die allgemeine Annahme. Das alles sind aber lediglich Annahmen, die sich aus der allgemeinen Entwicklung unserer Gesellschaft entwickelt haben. Das Seehofer Institut ist das derzeit einzige Institut, das eine langfristige Studie zu Entwicklung des Gewichtes unserer Kinder durchgeführt hat.

Das Ergebnis war, dass sich keine nennenswerte Veränderung an den Werten ergeben hat, lediglich die Einstellung bzw. die Bewertung, ab wann ein Kind als übergewichtig gilt, hat sich geändert.

## **Deftige Kost vs. Fast Food, das Übergewicht verschiebt sich in der Gesellschaft**

Immer wieder wird unser Fast Food Konsum für eine angeblich steigende Zahl von übergewichtigen Kindern verantwortlich gemacht. Warum ist die Zahl an übergewichtigen Kindern jedoch nicht gestiegen?

Kochte die verantwortungsbewusste, liquide und liebevolle Mutter damals noch ziemlich deftig, achtet die mittlere und obere Gesellschaft heute, zumindest bei Ihren Kindern, oft genau auf das, was gegessen wird. Früher war für die untere Gesellschaftsschicht das Geld für deftiges Essen einfach nicht vorhanden, heute bedient sich diese gerne am Fast Food, während die höhere Gesellschaftsschicht häufig sogar auf Nahrungsmittel aus biologischem Anbau setzt.

## **Aber: Es gibt andere Probleme**

### **Unsere Kinder sind schwächer**

Kinder müssen häufig nur noch wenig bis gar nicht im Haushalt helfen. Den Jungen wird oft das Gerangel und Kräftemessen aufgrund der Verletzungsprophylaxe verboten. Aus dem selben Grund sieht man kaum noch ein Kind selbständig z.B. einen Baum hochklettern. Die Bemutterung wird zu intensiv.

So haben die Kinder nicht die Möglichkeit, die Reize auf ihre Muskulatur und ihren Bewegungsapparat zu setzen, die nötig wären, um eine Grundlage für die weitere sportliche Entwicklung zu setzen. Im Schul- oder Vereinssport lässt sich das nur schwer nachholen.

Außerdem wirkt sich das auch auf den Charakter der Kinder aus. Oft sind diese verängstigt oder unmotiviert, wenn es um ernsthafte sportliche Betätigung geht. Der Erfolg ist an der Playstation leider mit viel weniger Einsatz als im „echten Leben“ zu erreichen.

### **Unsere Kinder sind motorisch unterentwickelt**

Die durch den Bewegungsmangel entstehende motorische Unterentwicklung stellt ein weiteres Problem für die Pädagogen der Schule und Trainer der Vereine dar. Das Potential und die Möglichkeiten der Vielfalt der Übungs- und Spielmöglichkeiten sinken extrem, was dafür sorgt, dass es schwer wird, eine spaßige Trainingseinheit für die Kinder zu entwickeln. Das Lerntempo sinkt und die aktuelle Generation kann das Niveau der vorangegangenen Generation nicht mehr

erreichen.

**Gegensteuern...** ist hier leider schwer, wir empfehlen, sofern Sie nicht in einer ländlichen Gegend wohnen, die noch beste Bedingungen für eine optimale Entwicklung bietet (diese sollten Sie nutzen), Ihr Kind von Anfang an, und das bedeutet schon vor dem Kindergartenalter, zu entsprechenden sportlichen Betätigungen und Vereinen und Spielgruppen zu animieren.