

So lassen sich Kinder zu Hause animieren, aktiv zu sein

Bewegungsmangel wegen Winter und Quarantäne muss nicht sein. Mit diesen Spielen kann man Kinder vom Bildschirm weglocken.

Von Anja Knabenhans

Hüpfen, Rennen, Klettern, Velofahren und Ballspiele: Meist bekunden Eltern draussen wenig Mühe, ihren Kindern Impulse zu geben, sich zu bewegen. Dagegen mangelt es drinnen an Ideen. Zwar gibt es unzählige Online-Videos zum Mitmachen. Doch gerade jetzt, wo die Kinder durch Fernunterricht oder Quarantäne ohnehin mehr Zeit vor Bildschirmen verbringen als gewohnt, wären Aktivitäten ohne virtuelle Unterstützung ratsam.

«Die Bewegungsempfehlung für Kinder lautet: Mindestens eine Stunde pro Tag, je jünger, desto mehr», sagt Patricia Steinmann, Dozentin der Sportdidaktik an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen. Peter Gerfen, Bewegungsbotschafter und Autor des Buches «Kinder in Bewegung. 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung», weist in diesem Zusammenhang auf einen zentralen Punkt hin. «Eigentlich lechzen Kinder nach Bewegung», sagt er. «Manche Eltern sagen: «Mein Kind hat zu gar nichts mehr Lust.» Das mag sein, wenn das Bewegungsbedürfnis von anderem überlagert wird, zum Beispiel von der Ablenkung durch elektronische Medien.»

Drei Tipps für unkomplizierte Aktivitäten in Innenräumen:

Kreative Abfallnutzung

Für Sport und Spiele braucht es keine spezifische Ausrüstung. Abfallprodukten einen neuen Verwendungszweck zu geben, ist für Eltern preiswert und für Kinder eine tolle Erfahrung. Aus flachen Versandkartons können Tischtennisschläger werden: Hand hineinstecken, einen kleinen Ball nehmen und auf dem Esstisch loslegen. Mit zusammengerollten Zeitungen können Kinder fechten. WC-Rollen eignen sich für Wurfspiele, zum Beispiel können verschiedene Behälter aufgestellt werden. Bemalte Rollen ermöglichen Spiele rund um die Reaktionsfähigkeit: Jemand ruft eine Farbe, die anderen müssen schnellstmöglich eine entsprechende Rolle schnappen.

Diese und weitere Tipps hat die Sportdidaktik-Dozentin Patricia Steinmann zusammengestellt, sie sind zu finden auf www.mobilesport.ch unter dem Suchbegriff «Alltagsgegenstände als Sportgeräte». Steinmann rät ab von zu viel Anleitung: «Bei der Bewegung daheim kann die Kreativität der Kinder gefördert werden. Eltern müssen nicht alles vorzeigen, sondern können Material und allenfalls Ideen vorschlagen und



Gerade in Zeiten, in denen die Eltern selbst unter Druck stehen, hilft gemeinsames Yoga.

diese dann von den Kindern ausprobieren lassen. Eltern sorgen dabei für einen sicheren Rahmen.»

Runterfahren und Raufen

Bewegung wird oft mit Schwitzen assoziiert. Doch Kinder müssen sich nicht nur austoben, sie brauchen auch die Möglichkeit, sich mittels Bewegung zu entspannen. Gerade in Zeiten, in denen ihre Eltern selbst unter starkem Druck stehen. Yoga ist dabei sehr hilfreich. Ursula Birchler, Besitzerin von Yoga Sunanda in Cham, unterrichtet seit 1983 und gibt seit vielen Jahren Kurse und Workshops für Familien und Kinder. Sie sagt: «Übungen wie Hase, Frosch, Hund, Krokodil oder Kobra sind für die Kinder dank ihrer Vorstellungskraft gut zu verstehen. Wenn sie ihr Bewusstsein auf eine Vorstellung lenken, hilft das dem Geist, zur Ruhe zu kommen, und ihre Aufmerksamkeit geht von jeglicher Ablenkung weg.» Es soll nie um Leistung gehen, sondern um das spielerische Miteinander.

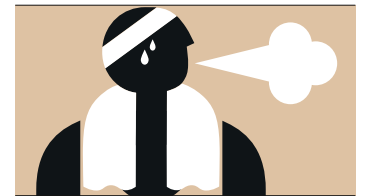
Auch Atemübungen sind wertvoll. Birchler sagt: «Beim «Bienenchen» zum Beispiel summt man. Die Kinder machen mit, finden

es lustig. Sie schauen, wie lange so ein Bienenchen fliegen kann - und verlängern dadurch das Ausatmen automatisch.»

Beim Runterfahren können auch Raufereien helfen. Bewegungsbotschafter Gerfen sagt: «Gestaute und versteckte Aggressionen, die gerade in der jetzigen Zeit vermehrt auftreten, können so aufgelöst werden.»

Showtime in der Stube

Zirkus, Theater, Konzerte - alles abgesagt. Aber im heimischen Wohnzimmer sind Inszenierungen möglich. Ein Seil am Boden animiert zum Balancieren, mit Waschlapfen kann man gut jonglieren, Kopfstand, Purzelbaum und viele Tanzchoreografien benötigen wenig Raum. Bei den Erwachsenen liegt «Animal Movement» gerade im Trend, und auch Kinder finden das Üben von tierischen Bewegungen toll. Sie können beispielsweise Zirkustiere imitieren. Wichtig ist, Regeln zu vereinbaren: Wie gross darf der Lärm sein? Welche Materialien sind nicht erlaubt? Videoaufnahmen von solchen Shows können Verwandte erfreuen oder andere Kinder zum Nachahmen animieren.



Sportberatung
Paolo Colombani

Trends in der Ernährung für 2021

Die Google-Suche nach den Wörtern «Immunsystem stärken» liegt auf dem zweithöchsten Stand seit dem Beginn der Google-Trendanalyse. Die Ernährungstrends für das Jahr 2021 bestätigen dieses Interesse. Im kommenden Jahr werden Lebensmittel, Nährstoffe oder Ernährungsweisen zur Stärkung des Immunsystems top sein.

Sport und Fitness allein reichen für ein fittes Immunsystem nicht aus. Dafür braucht es auch eine durchdachte Ernährung. Erst beides zusammen liefert dem Immunsystem die Voraussetzung für eine optimale Funktion. Deswegen sollte auch bei körperlich Aktiven die Nahrung alles Nötige bereitstellen, um das Immunsystem fit zu halten.

An erster Stelle steht wieder einmal die mediterrane Ernährung. Sie trägt durch ihre Fülle an Schutzstoffen wie den Polyphenolen im Olivenöl, den Kräutern, Gewürzen oder Hülsenfrüchten zu einer optimalen Funktion des Immunsystems bei. Aber es ist auch Tatsache, dass viele Menschen sich nicht mediterran ernähren und dass ihnen die Verbesserung der eigenen Ernährungsweise schwerfällt. Als Notlösung dient dann der Plan B: sinnvolle Nahrungsergänzungen.

Genau zu diesem Schluss kam kürzlich ein Expertenpanel von führenden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern von ETH Zürich, Uni Zürich und Uni Lausanne, das sich in Anbetracht der Coronavirus-Pandemie über Möglichkeiten austauschte, wie sich das Immunsystem schnell fit machen lässt. Die erste Empfehlung ist eine ausgewogene Ernährung. Weil aber die Änderung des üblichen Ernährungsverhaltens nicht einfach sei und die Zeit dränge, empfiehlt das Panel eine Nahrungsergänzung mit Vitamin C und D, Selen und Zink sowie die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

Diese Empfehlungen kann man unterschreiben. Man kann sie sogar erweitern. Für ein fittes Immunsystem brauchen wir auch einen gesunden Darm, und dafür muss das Mikrobiom (unsere Darmbakterien) zufrieden sein. Prebiotische Nahrungsfasern wie Inulin oder resistente Stärke dienen dem Mikrobiom als Futter, machen es happy und halten somit die Immunzellen im Darm fit. Weitere Supplemente für das komplexe Immunsystem sind Magnesium und diverse Pflanzenextrakte, etwa aus Holunder. Sie alle tragen zur Stärkung des Immunsystems bei und sind eine clevere zweite Wahl.

Dr. Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast zwanzig Jahren Forschung an der ETH Zürich arbeitet er jetzt als Selbständiger.

Mitmachen und Spass vorleben, ohne dabei zu kompetitiv zu werden

Empfehlenswert:

- Spass: Das menschliche Gehirn ist einfach gestrickt: Was Freude bereitet, wird als positive Erfahrung gespeichert und gern wiederholt. «Für Kinder spielt der Gesundheitsaspekt von Bewegung keine Rolle. Wenn Eltern sagen: «Das ist gesund», erhöht das die Motivation der Kinder nicht», sagt der Bewegungsbotschafter Peter Gerfen.
- Vorbildfunktion: Eltern können mitmachen und zeigen, dass Bewegung Spass macht. Dafür müssen sie aber etwas wählen, was sie gern tun - gespielte Begeisterung nützt nichts. Beim Mittun erkennen Eltern eher, was den Kindern liegt und was nicht. So können sie Anpassungen vornehmen und Motivationskrisen vermeiden.
- Flexibilität: Regeln variieren, sich Neues ausdenken - wenn Kinder Ideen vorwirklichen und Verantwortung übernehmen, erhöht das Motivation und Selbstvertrauen.
- Einfachheit: «Je einfacher Bewegungsmöglichkeiten und Spiele sind, desto schneller und öfter werden sie umgesetzt», sagt Gerfen. Lange Vorbereitung und komplexe Regeln sind Hürden für die Motivation.



Was Freude bereitet, wird gern wiederholt.

Nicht empfehlenswert:

- Kritik: Die Yogalehrerin Ursula Birchler sagt: «Bitte nicht mit richtig oder falsch arbeiten. Es geht nicht um korrekte Ausführungen, sondern um die Wirkung. Gewisse Übungen können Kinder gar nicht korrekt ausführen, da ihre körperlichen Proportionen ganz anders sind.» Das gilt auch für andere Aktivitäten: Ständige Bewertungen dämpfen die Freude am Ausprobieren.
- Kompetitivität: Der Vergleich mit anderen mag anspornen. Das Elternhaus ist aber nicht der passende Ort dafür, schliesslich soll jedes Kind erfahren, dass es so, wie es ist, okay ist. Anstacheln zum Wettbewerb bringt höchstens kurzfristige Motivation, führt aber langfristig zu Konkurrenzdenken und Reibereien unter Geschwistern.
- Belohnungen: Bewegung soll kein Mittel zum Zweck sein, sondern für sich erfüllend. Deshalb sind Versprechungen unsinnig: «Das Kind lernt: Ich tue jetzt etwas, was ich nicht gern mache, aber kriege danach etwas dafür. So eine Denkweise möchte man seinem Kind doch nicht auf den Lebensweg mitgeben», sagt Gerfen. (ajk.)