

Sportprojekte für Familien

„Jedes Kind hat ein Recht auf eigene Beulen“

Die Lösung ist ganz einfach: Eltern, lasst Eure Kinder raus an die frische Luft. Doch was so leicht klingt, ist im Alltag oft unmöglich. Da beherrscht ein gefüllter Terminkalender das Familienleben. Da locken Bildschirme aller Art: der Fernseher, das Handy, die Playstation, das iPad.

Von Kristiane Backheuer

Die Sonne strahlt, raus auf die Straße: Wenn Kinder spielen, radeln oder rollern, steigt das Selbstwertgefühl und die Schulnoten werden besser. Doch oft kommt die Bewegung zu kurz.

Quelle: Ulf Dahl



Kiel. Und so wird es oft nichts mit dem Draußenspielen, mit dem Toben, dem Balancieren, mit dem Dreckigmachen. Mit zwei Projekten will die Kinderärztin Dr. Jutta Noffz den Familien auf die Sprünge helfen. Die Wissenschaftlerin am Institut für Sportmedizin der Kieler Uni macht sich mit anderen Fachleuten stark fürs sichere Rollern und bessere Radeln sowie für den Schulweg, der wieder zu Fuß gegangen wird. Im Rahmen der KN-Gesundheitsserie wird sie am heutigen Donnerstag in einem Vortrag erzählen, wie man Kinder fit für die Umwelt macht.

Früh übt sich, ist das Motto von Jutta Noffz. „Doch die Kinder einfach laufen zu lassen, ist auch nicht immer gut“, sagt die 48-jährige Medizinerin. „Denn oft werden sie überfordert, zum Beispiel im Straßenverkehr.“ So versucht sie, Eltern in Vorträgen zu sensibilisieren, dass Kinder zwar im Garten super sicher auf dem Fahrrad sein können, aber damit noch lange

nicht in der Stadt. „Wir sollten die Kinder nicht in Watte packen. Jedes Kind hat ein Recht auf eigene Beulen. Aber vor Schlimmeren muss man sie noch bewahren.“

So hat der Kieler Arbeitskreis „Sicher auf zwei Rädern“, bei dem Jutta Noffz mitwirkt, ein Rollerprojekt ins Leben gerufen. Das Ziel: Durch viel Bewegung schon in jungen Jahren sollen Kinder sich selbst erfahren und ihre Umwelt erschließen. „Diese Bewegungserfahrung war noch vor einer Generation selbstverständlich“, sagt die Wissenschaftlerin. „Aber heute sieht man kaum noch Kinder auf der Straße. Kamen früher die ersten Sonnenstrahlen raus, waren alle auf der Straße. Mit Rollschuhen und Roller, Gummitwist und Rad.“

Die Flintbekerin hat selbst zwei Jungs, 15 und 17 Jahre alt, und weiß, wie sehr die Medien locken. „Ab zwei Stunden Medienzeit am Tag verschlechtern sich aber leider schon Selbstwertgefühl, kognitive Leistungsfähigkeit und Schulnoten“, sagt Jutta Noffz. „Und je mehr man sitzt, desto höher ist das Risiko an Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck zu erkranken. Das passiert leider auch schon bei Kindern.“ An ihrem Institut schult sie angehende Lehrer. Ihnen vermittelt sie, dass auch bei unспортlichen Kindern die Freude an der Bewegung geweckt werden kann. „Beim Tauziehen beispielsweise sind kompaktere Kinder mit einem Mal im Vorteil“, sagt sie. Zusammen mit Eltern, Lehrern und der Polizei macht sie sich für das Projekt „Schul-Express“ stark. Hier sollen Eltern animiert werden, ihre Kinder wieder zu Fuß zur Schule zu schicken. Treffpunkte auf dem Schulweg sollen dabei ermöglichen, dass niemand alleine gehen muss.

Vor der Zukunft ist Jutta Noffz erstaunlicherweise nicht bange: „Ich glaube, irgendwann wird das Handy so verdammt, wie das Rauchen. Es wird handyfreie Zonen geben. In einigen Städten gibt es das schon auf den Spielplätzen. So sollen die Eltern wieder mit ihren Kindern spielen.“ Zudem hofft sie auf die tägliche Sportstunde in der Schule – und, dass Eltern, Erzieher und die Politik mehr Anreize für Bewegungen schaffen. Noffz: „Kinder haben einen Bewegungsdrang, sie sind neugierig, sie wollen Erfahrungen machen. Wir müssen sie nur lassen.“