

Ein Wettrennen mit dem Nachwuchs, darauf kann man sich eine Weile lang unbesorgt einlassen.



Früher oder später kommt jedoch der Zeitpunkt, an dem die Kinder oder Jugendlichen schneller und ausdauernder sind.

Aber könnten die Kinder von heute gegen die Kinder von damals antreten, hätten Erstere das Nachsehen. Zu diesem Schluss kamen australische

Forscher um Grant Tomkinson nach Auswertung der Daten von mehr als 25 Millionen Kindern im

Woran liegt es? Die Experten sehen das Problem als vielschichtig an. Ein wichtiger Aspekt ist die heute deutlich grössere Zahl übergewichtiger Kinder. Ausserdem bewegen sich Kinder und Jugendliche im Alltag weniger als früher, oder die Bewegung kommt nicht notwendigerweise der kardiovaskulären Fitness zugute, wie etwa das Stemmen von Gewichten im Fitnessstudio.

Häufiger als früher wird der Nachwuchs von den Eltern gefahren, in die Schule, zum Musikunterricht, natürlich auch zum Sport. Ob es der Wunsch ist, die Kinder maximal zu unterstützen – worin einer aktuellen Untersuchung aus den Niederlanden (2) zufolge für sogenannte Helikoptereltern

## Bewegung tut not

Alter von 9 bis 17 Jahren aus 28 Ländern (1). Insgesamt war die Elterngeneration im Kindesalter um etwa 15 Prozent ausdauernder als die heutige Jugend, konstatierten die Forscher im Rahmen der Jahrestagung der American Heart Association. Sie werteten 50 Studien aus den Jahren 1964 bis 2010 aus, in denen es ums Laufen ging. Dabei interessierte es sie zum Beispiel, welche Strecke in einer festgesetzten Zeit zurückgelegt wurde oder wie lange Kinder und Jugendliche für eine definierte Strecke brauchten.

Zwischen 1970 und 2000 hat in den Vereinigten Staaten die kardiovaskuläre Ausdauer in jeder Dekade um 6 Prozent abgenommen, weltweit etwa um 5 Prozent pro Jahrzehnt, und das unabhängig davon ob Mädchen oder Jungen, jüngere oder ältere. Für eine Meile – rund 1600 Meter – brauchen Kinder und Jugendliche heute rund eineinhalb Minuten länger als ihre Eltern vor 30 Jahren.

ein gewisses Glückspotenzial liegt – oder die Sorge um lauernde Gefahren; möglicherweise erweist sich der Fahrdienst gesundheitlich als Bären dienst. Zumindest für die Kinder, denn diese sollten ermutigt werden, mindestens 60 Minuten täglich zu laufen, zu schwimmen oder Rad zu fahren, so Tomkinson. Könnte man das – wenigstens manchmal – gemeinsam machen, würden am Ende auch die Eltern davon profitieren.

**Christine Mücke**

1. Tomkinson, GR et al.: Global Changes in Cardiovascular Endurance of Children and Youth Since 1964: Systematic Analysis of 25 Million Fitness Test Results from 28 Countries. *Circulation* 2013; 128: A13498.
2. Ashton-James CE et al.: Parents Reap What They Sow. *Social Psychological and Personality Science* 2013; 4(6): 635–642.