



Der WHO zufolge bewegen sich heutige Kinder und Jugendliche zu wenig. Es scheint, dass es auch hierzulande immer mehr junge «Couch Potatoes» gibt, die lieber fernsehen und die dort angepriesenen Milchschnitten essen als auf zwei Beinen durch die Gegend zu fetzen. Kürzlich hat das Bundesamt für Sport ein nationales Projekt lanciert («Aktive Kindheit», S. 21), mit welchem Kinder und Jugendliche wieder vermehrt für den Sport und die Aktivität motiviert werden sollen. Vieles spricht dafür, dass es gesundheitlich von grosser Bedeutung ist, wenn Kinder sich schon früh genügend bewegen. Es geht dabei nicht nur darum, das Normalgewicht zu halten oder zu erreichen, sondern auch um

Sp... muss sein

gesundes, körperliches Wachstum und um die Prävention von späteren Krankheiten wie Osteoporose.

Auch Ärztinnen und Ärzte in der Praxis können dazu beitragen, Kinder und Jugendliche für den Sport zu motivieren. Was aber ist einem Kind in der Sprechstunde zu viel oder zu wenig gesagt? Mit Erwachsenen ist man bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten vorsichtiger geworden, was Empfehlungen zu sportlicher Aktivität anbelangt: Viele bislang unспортliche Patientinnen erschrecken, wenn sich das Wort «Sport» nur schon hören – und unternehmen daraufhin gar nichts. Als realistischer gilt heute, Bewegung zu «verschreiben», die in den Alltag eingebaut werden kann, wie

etwa eine Tramstation früher auszusteigen und den restlichen Weg zu Fuss gehen oder Treppen zu steigen statt den Lift zu benützen.

Bei jungen Patienten würde eine solche ärztlich empfohlene Minimallösung wohl seltsam wirken. Schliesslich identifizieren sich Kinder noch nicht so klar als «sportlich» oder «un-sportlich» und lassen sich im Allgemeinen leichter zu neuen Erfahrungen überreden. Weniger förderlich für eine gute Compliance ist hingegen die Tatsache, dass sie häufig nicht mit Krankheiten in die Praxis kommen, die ihnen Grund für eine sofortige Lebensstiländerung gäben (und die Osteoporose-Beschwerden liegen noch in ferner Zukunft).

So würde wohl der Versuch, den Sport als vernünftige Massnahme für eine bessere Gesundheit zu verkaufen, bei den meisten Kindern scheitern. Um ihnen die Vielfalt an sportlichen Möglichkeiten – mehr als Treppensteigen, aber auch nicht unbedingt der Kickbox-Weltmeistertitel – schmackhaft zu machen, braucht es vor allem die Überzeugungskraft, dass Sport und Bewegung Spass machen – für Kinder der wirksamste Anreiz.

Alexandra Suter

Pä
PÄDIATRIE
ist eine Beilage zu ARS MEDICI

Verlag: Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen a/Rhf.
Redaktion: Alexandra Suter
Telefon 052-675 51 76, Telefax 052-675 50 63
E-Mail: a.suter@rosenfluh.ch
Redaktionssekretariat: Manfred Müller
Telefon 052-675 50 60, Telefax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Satz und Gestaltung: Manuela Bühner, Christophe Spichiger
Druck, Versand: Stamm+Co.
Grafisches Unternehmen, 8226 Schleithelm

Abonnemente, Adressänderungen:
EDP Services AG
Ebenastrasse 10, Postfach, 6048 Horw
Telefon 041-349 17 60, Telefax 041-349 17 18

Anzeigenregie: Rosenfluh Media AG
Sekretariat: Barbara Illi
Schaffhauserstrasse 13, 8212 Neuhausen a/Rhf
Telefon 052-675 50 50, Telefax 052-675 50 51
E-Mail: romed@rosenfluh.ch
Anzeigenverkauf: Rose Kuchler
Telefon 052-675 50 54, Telefax 052-675 50 51
E-Mail: rose.kuchler@rosenfluh.ch

Abonnementspreise (zuzüglich MwSt.):
6 Ausgaben jährlich
Jahresabonnement: Fr. 40.–; Westeuropa: Fr. 51.–
Übriges Ausland: Fr. 69.–; Einzelhefte: Fr. 10.–
(inkl. Porto, plus MwSt.)

Diese Zeitschrift wird im EMBASE/Excerpta Medica indiziert.

10. Jahrgang, Heft 4/2004 – ISSN 1424-8468

Für unaufgefordert eingehende Manuskripte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.
Für Angaben zu Dosierung und Verabreichungsformen von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.
© Rosenfluh Publikationen
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlags

Offizielles Mitteilungsorgan der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendgynäkologie (SAGKJG)
Organe officiel du Groupement Suisse de Gynécologie de l'enfant et de l'adolescente (GYNEA)