



»OBSERVER«

 & Gesundheit
 & Vitalität

Spielerisch FIT

Während der Corona-Krise haben Kinder nicht nur mental, sondern auch körperlich gelitten, vor allem die Bewegung kam zu kurz. Zeit, mit Spaß wieder aktiv zu werden!

Von Dr. Eva Greil-Schähs

Mit Freunden toben, in den Sportverein gehen oder in den Schwimmunterricht – all diese Aktivitäten kamen in den vergangenen Monaten für die Kleinen zu kurz. Das blieb nicht ohne Folgen, wenn man sich die Zahlen ansieht, welche das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) kürzlich präsentierte: Österreichs Sprösslinge haben im Corona-Jahr 2020, während eines sechsmonatigen Beobachtungszeitraums, durchschnittlich um 4,5 Kilogramm Gewicht zugelegt! Zum Vergleich: Die Untersuchung im Jahr 2019 ergab eine Zunahme von 2,61 bis 2,85 Kilogramm. Eine Steigerung um rund 60 Prozent!

Mehr Zeit am PC, viele Snacks

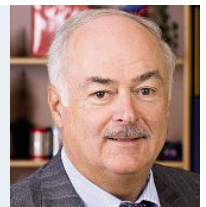
Schuld sind nicht nur die kalorienreichen Naschereien oder Softdrinks, welche die jungen Menschen konsumierten, während sie mehr als die Hälfte des Tages vor dem PC saßen, sondern auch die fehlende Bewegung. ÖAIE-Präsident, Kinderarzt und Ernährungsmediziner Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm: „Die Zahlen unserer EDDY-Studie zeigen, dass die Lockdowns im Zuge der Corona-Pandemie einen großen negativen Einfluss auf das Körpergewicht von Schülern hatten. Wir brauchen somit dringend gegensteuernde Maßnahmen und eine Miteinbeziehung der Familien. Denn: Häufig bleiben übergewichtige Kinder auch im Erwachsenenalter dick und entwickeln zahlreiche Krankheiten. Daher ist es wichtig, so früh wie möglich diesem Trend entgegenzuwirken.“ Dazu gehören eine gesunde, leichte Kost sowie Wasser statt Säften oder Softdrinks, keine Naschereien sowie Snacks zwischendurch sowie Mittel aus der Natur, die helfen, das Gewicht zu normalisieren, indem sie den Stoffwechsel anregen – und natürlich vermehrt Aktivität.

Freude am Sport

Viele Kinder bewegen sich heutzutage zu wenig – das belegen seit Jahren diverse Studien. Um Beweglichkeit zu fördern und Übergewicht vorzubeugen, empfiehlt die WHO mindestens drei Stunden Aktivität am Tag. Kinder zu Sport zu motivieren, ist jedoch nicht immer leicht, die Eltern sind gefordert – sie müssen mitmachen. Der Spaßfaktor darf natürlich nicht fehlen!

Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

Kinderarzt und Ernährungsmediziner
 Präsident des Österreichischen
 Akademischen Institutes für
 Ernährungsmedizin
www.oaie.org



© istock/Montage, Kurt Widhalm

Action mit Luftballon

- ⊕ Jeder Spieler muss in ein gegnerisches „Tor“, z.B. Türrahmen, schießen, mit Händen, Füßen oder Kopf, ganz wie zuvor ausgemacht. Noch lustiger wird es mit zwei Luftballons gleichzeitig.
- ⊕ Körbe oder Schüsseln bereitstellen. Mit der Hand oder einem Schläger (alte Zeitung) muss der Luftballon in jene der gegnerischen Seite hineinbefördert werden. Spielt man mit Mannschaften, darf niemand den Luftballon zweimal hintereinander berühren.



Klassiker aus Omas Zeiten

Fangspiele gehören zu den ältesten und beliebtesten Kinderspielen, dabei können sich alle so richtig austoben. Egal, wo oder wie groß die Gruppe ist, Spaß ist garantiert!

- ⊕ „Onkel Otto“: Ein Kind macht eine Bewegung vor, die anderen Kinder machen die Bewegung nach: Auf einem Bein hüpfen, sich im Kreis drehen, wie eine Ente watscheln, auf allen Vieren laufen, wie ein Frosch hüpfen, einen Affen oder einen Hampelmann nachmachen, in der Luft „schwimmen“, rückwärts rennen, einen Purzelbaum machen etc. Nach drei Runden wird ein anderes Kind zum Onkel Otto.
- ⊕ Versteinern: Alle Kinder laufen durcheinander, der Spielleiter ruft: „Versteinert!“ und alle müssen in der Position bleiben, in der sie sich gerade befinden. Wersich als erster bewegt, wird in der nächsten Runde zum Spielleiter.

