Bewegungsarmut fängt früh an

Haug-Schnabel, G.; Bensel, J. (2003) Bewegungsarmut fängt früh an. Kinderkrankenschwester 22 (7), 296-300

Gabriele Haug-Schnabel und Joachim Bensel

Zusammenfassung

Sich allein oder zusammen mit anderen Kindern oder Erwachsenen zu bewegen, ist ein essentielles Bedürfnis von Kindern – von Anfang an. In unserer modernen westlichen Welt existiert nur noch selten die evolutionsbiologisch ursprüngliche Bewegungs- und Körperkultur, bei der Bewegung ein integraler Bestandteil der Lebensweise war und den Kindern als biopsychosoziale Vorbereitung auf das Leben diente. Sich frei und selbstbestimmt bewegen zu können, wird zunehmend durch mangelnde Bewegungsräume, starre institutionelle Vorgaben (z. B. in vielen Kindergärten und Schulen), einseitige medial geprägte Freizeitangebote und übertriebene elterliche Ängste be- oder ganz verhindert. Ein ungestörter Entwicklungsablauf braucht allerdings vielfältige Bewegungsanreize und -möglichkeiten, nicht nur für eine förderliche motorische, sondern auch für eine erfolgreiche emotionale, soziale und kognitive Entwicklung. Aggressive Widerstände des Kindes und schließlich resignierte Bewegungsunlust können die Folge der Bewegungseinschränkung sein. Umdenken im persönlichen Umgang mit kindlichen Bewegungswünschen und das Neugestalten der Bewegungsumwelt in Form von humanökologisch orientierten Spiel- und Bewegungslandschaften sind für eine präventive Schutzerziehung unerlässlich.

Kinder müssen sich bewegen. Nicht weil Erwachsene Bewegung für gesund und für pädagogisch wichtig halten, sondern weil Kinder sich bei und nach motorischer Aktivität wohl fühlen, befriedigt und bereit für neue Aktivitäten sind. Plötzlich können sie wieder konzentriert nachdenken, vertieft lesen, auf andere zugehen und aufkommende Langeweile mit Ideen besiegen.

Jede motorische Aktivität lässt Kinder mehr über ihren Körper erfahren, über seine Beweglichkeit und seine sich durch Wachstum und Übung verändernden Möglichkeiten. Ein ungestörter Entwicklungsablauf braucht Bewegungsanreize, hat Bewegungsvielfalt eingeplant, deshalb wird springen, rennen, sich drehen, hüpfen und schaukeln als schön, spannend und lustvoll empfunden. Dieser körpereigene Belohnungseffekt hat seinen Grund: während all dieser Bewegungsabläufe formen und verknüpfen sich Neuronenmuster in den verschiedenen Gehirnarealen und werden durch Üben stabiler. Beim Klettern, Malen, Nüsseknacken, Balancieren, Fußballspielen und Tanzen werden großteils dieselben Schaltstellen gebahnt, die auch beim Sprechen, Rechnen, Lesen und Nachdenken in Aktion sind. Je häufiger sie alle aktiviert sind, desto stärker und leistungsfähiger werden die Verschaltungen. Das bedeutet: man „schaltet" also auch geistig schneller und besser. Viele Bewegungserfahrungen lassen also körperlich und geistig beweglicher werden.

Was bedeutet, „sich im Gleichgewicht befinden"? Das kann nur erfahren, wer es auch erprobt hat. Kinder begreifen über Bewegungen ihre räumlich-dingliche Umwelt. Empfindungen wie Schwung, Gleichgewicht, Schwerkraft und Reibung können nur über grundlegende Bewegungstätigkeiten wie Schaukeln, Rutschen, Balancieren, Klettern etc. erworben werden (Breithecker 2002).

Eine aktuelle Untersuchung von Christine Graf (Sporthochschule Köln) an 668 Schulanfängern hat dies erneut bestätigt. Insbesondere die Mädchen, die sehr geschickt ihren Körper koordinieren konnten, waren auch in der Lage, sich sehr gut zu konzentrieren.

Freude an der Bewegung ist Motivation

Viele Ergebnisse sprechen dafür, dass die beim Kind vorliegende **Motivation** der wesentliche Faktor ist, wie schnell es eine Bewegung verinnerlicht und verfügbar zum automatisierten Wiedereinsatz hat. Handelt es sich hierbei um eine Bewegungsfolge, die ein Kind vielleicht aus therapeutischen Gründen – womöglich sogar gegen seinen Willen und körperlichen Widerstand – einüben muss, so braucht diese viel häufigere Wiederholung, bis sie sitzt, als dies bei einer Bewegung der Fall ist, die spontan aus einer Spielsituation heraus entsteht, und die das Kind unbedingt beherrschen möchte – selbst wenn sie viel komplizierter ist.

Die Bewegungsressourcen eines Kleinkindes sind beeindruckend, seine kurzfristige Regenerationsfähigkeit lässt Erwachsene geradezu neidisch werden: Seit einem wissenschaftlichen Versuch in den 70er Jahren wissen wir, dass ein trainierter Zehnkämpfer nur etwa 4 Stunden lang in der Lage ist, die körperlichen Aktivitäten 3- bis 4-jähriger Kinder mitzumachen. Danach ist er geschafft, während die Kinder, immer noch, von kurzen, selbst eingelegten Pausen unterbrochen, lässig weiter agieren können, wollen und müssen.

Zuerst einmal motiviert Kinder die reine Bewegungsfreude selbst, dann wird der Vergleich verlockend, wer von den anderen Mädchen und Jungen auch so schnell läuft, so weit springen kann, bei

* Nach einem Vortrag anlässlich der 30. Herbsttagung des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte in Bad Orb im Oktober 2002

den tollkühnsten Kletterpartien mithalten kann und mit wem es am meisten Spaß macht, sich zu messen und auszupowern. Erst viel später, meist auch von außen angeregt, geht es um in Metern und Sekunden messbare Leistung: Der wahre Erfahrungsschatz, der für die kindliche Entwicklung relevant ist, liegt auf den ersten beiden Stufen. Kinder brauchen Bewegungsräume und nicht unbedingt sportliches Training. Insbesondere bis zum 8. Lebensjahr steht die Vielseitigkeit vor der Spezialisierung (Breithecker 2002). Wichtig ist, dass Kinder erst einmal vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper machen können, bevor sie sich einer bestimmten Sportart zuwenden. Das beiläufige Lernen während des Spielens darf nicht auf Kosten des ausdrücklichen Lernens bei sportlich organisierter Bewegung zurücktreten (Schmidt 1995).

Was passiert mit Kindern, denen die Bewegungsmöglichkeiten vorenthalten werden?

Kinder mit Bewegungsdefiziten reagieren alarmierend. Ihre Reaktionen sind Notsignale, damit dieser Entzug, der den ganzen Erregungshaushalt durcheinander bringt, nicht noch länger erhalten bleibt.

Umso frappierender sind die Umfragen, die zeigen, dass die Zahl der Kinder, die nicht mehr draußen spielen, im Zeitraum von 1979 bis 1995 von 22 auf 55 % gestiegen sind (Struck 1997). Die veränderte Wohnsituation und der erhöhte elektronische Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen tragen zur allgemeinen Bewegungsunterdrückung bei. Schüler sitzen bis zum 14. Lebensjahr insgesamt 19.000 Stunden vor dem Bildschirm.

Bewegung ist als Urphänomen der Evolution ein Grundmerkmal des Lebens (Israel 1995). „Bewegt es sich?" fragen Kinder aufgeregt, wenn sie ein kleines Tier am Boden finden. Denn wenn es sich bewegt, lebt es. Bewegung – das bedeutet Leben und Aktivität. Die Kindsbewegungen sind für die werdende Mutter die ersten, eindeutig wahrnehmbaren Signale ihres Kindes. In den Armen von Mutter oder Vater gewiegt zu werden, stillt das Kontaktbedürfnis und vertreibt die Verlassenheitsangst des Säuglings. Selbstverständlich verschafft sich ein gesundes Kind schon im Säuglingsalter selbst Bewegung. Mit der eigenen Hand etwas bewirken zu können, sich etwas herbeiholen oder vom Leib halten zu können, darf zu den ersten großen Erfolgserlebnissen gezählt werden.

„Der Mensch ist biologisch zur Bewegungsaktivität verurteilt, weil 40 % der Körpermasse Arbeitsmuskulatur ist, die als eine körperliche Erbschaft im Sinne einer biohistorischen Mitgift verstanden werden sollte" (Israel 1995, S. 53). Der Bauplan des Menschen ist nicht für eine sitzende Lebensweise konzipiert, wohl aber der Fahrplan der Zivilisation, d.h. die Bewegung ist ein biologisches, der Bewegungsmangel dagegen ein gesellschaftliches Phänomen.

In traditionalen Gesellschaften, die als Modelle unserer eigenen stammesgeschichtlichen Vergangenheit gelten, finden wir eine ursprüngliche Bewegungs- und Körperkultur vor, bei der Bewegung ein integraler Bestandteil der Lebensweise in natürlicher Umgebung ist (Rummelt 1999). Sie manifestiert sich z.B. in kultischen Festen, Tänzen, Riten, Zeremonien und Spielen. Diese Bewegungs- und Körperkultur ist essentiell für die Arbeit der Erwachsenen und für die bio-psychosoziale Vorbereitung der heranwachsenden Kinder auf das Leben. Sie hat also existentielle Bedeutung, anders als in unserer westlichen Kultur, in der für die meisten Menschen gelegentliche sportliche Betätigung in der Freizeit an die Stelle funktioneller alltäglicher Bewegungsnotwendigkeit getreten ist. Viele verzichten weitgehend auf körperliche Herausforderung und genießen nur noch aus der Ferne die Beweglichkeit medialer Stellvertreter.

Der Alltag der Kinder in intakten traditionalen Gesellschaften ist von der Vielfalt der Bewegungsreize geprägt, von der Bewältigung wechselnder Bewegungsherausforderungen, von der Schärfung der Sinne, vom Einüben sozialer Rollenmuster (Rummelt 1999). Das Bewegungslernen findet in der ursprünglichen und vor allem selbstbestimmten Form statt – also Bewegungslernen durch Beobachten, durch Initiieren, durch Probieren, durch Erfinden und durch Wiederholen. Der Bewegungsraum ist die Natur, die Bewegungsmotivation ist durch Bewegungsherausforderungen in der Natur permanent vorhanden, die gemeinschaftlich, d. h. in der Sozialgruppe, in der Stammesgemeinschaft, bewältigt werden müssen. Unser genetisches Erbe verlangt eine hohe, die gegenwärtige technologische Umwelt aber eine niedrige bewegungsbedingte Anpassung. Bewegungsmangelerscheinungen sind körperliche Defizite und Ausdruck körperlicher Unterforderung, d.h. die für unsere Entwicklung bereitstehenden Bewegungsabläufe werden nicht oder nur ungenügend abgerufen (Rummelt 1999).

Kinder leiden, wenn ihr altersgemäßer Bewegungsdrang unterdrückt wird. Am meisten, wenn sie womöglich für mobile Aktivitäten auch noch mit Bewegungs- und Liebesentzug bestraft werden. Diesen Kindern widerfährt Schlimmes, sie werden motorisch depriviert, das heißt, sie werden einer für ihren Entwicklungsverlauf wichtigen Erfahrungsmöglichkeit beraubt. Dagegen revoltieren sie lautstark, setzen sich mit Händen und Füßen zur Wehr, sobald sie festgehalten werden, still sitzen müssen und nicht rumrennen dürfen. Ruhe wird zum verhassten, gefürchteten Zustand, der – wenn man Glück hat – über einen aufwändigen Umweg nach Jahren wieder zu etwas Erstrebenswertem werden kann. Aggression ist die erste Reaktion auf diese verhinderte Triebbefriedigung. Völlig gerechtfertigt begehrt ein Kind gegen diese folgenschweren Einschränkungen auf. Das Kind gefährdet andere, oft auch sich selbst, bis endlich jemand den wahren Grund für diese extremen Reaktionen erkennt.

- Gefahr für Kind und Familienleben droht, wenn z. B. ein 2-Jähriges jede unbewachte Gelegenheit ausnützt und auszubüchsen versucht, um endlich mal ungebremst losrennen zu können.
- Es ist ein Problem, wenn ein 3-Jähriges sich im Autositz aufbäumt und keinen Gurt mehr akzeptiert, weil es kein Fest- und Zurückhalten mehr ertragen kann, zu oft erlebt es diese Zwangssituation im Alltag, wenn dafür keine Notwendigkeit zu seinem Schutz besteht.
- Unnötig belastend ist es, wenn ein 4-Jähriges keine Mahlzeit ohne Theater und schließlich Tränen hinter sich bringen kann, weil es nicht an den appetit- und stimmungsanregenden Vorbereitungen zum Essen beteiligt, sondern nur vom Spielen weg, zum Stillsitzen und Essenmüssen verdonnert wird.
- Für alle Beteiligten unbefriedigend ist die Situation, wenn ein 5-Jähriges morgens als unausgeschlafenes, unausgeglichenes Störpaket im Kindergarten erscheint, das alle Konflikte

wie ein Magnet anzieht, weil es den Nachmittag und Abend vor dem Fernseher statt im angeregten Spiel verbracht hat.

- Es muss etwas passieren, wenn ein 6-Jähriges beim Rennen auf dem Schulhof alle anrempelt oder nicht Ausweichen kann, weil es ihm an Bewegungserfahrungen fehlt. Unfälle und Wut sind die Folge. Mit diesem Kind will kein anderes spielen, da der nächste Aufprall bereits vorprogrammiert ist.

Die Folgen von Bewegungsarmut

Nach aggressivem Widerstand, wenn alles Aufbegehren nicht *mehr* Bewegungsfreiheit gebracht hat, folgt eine gefährliche Ruhe. Jetzt ist Bewegungslosigkeit angesagt. Das Kind beginnt, sich seinen Bewegungsdrang abzugewöhnen. Bewegungsunlust ist traurig anzusehen, sie passt nicht zu einem Kind, macht Zuschauer sogar aggressiv. Besonders schlimm ist, dass sie Konsequenzen für den Stoffwechsel und auf das Spiel- und Lernverhalten, also auf Körper und Geist des Kindes hat.

Die Folgen eines unzureichend gefüllten Bewegungsgedächtnisses sind weitreichend: Verhaltensstörungen, Konzentrationsdefizite, Sprachprobleme sowie Lese- oder Rechtschreibschwäche können hinzukommen. Das Schreiben kann man z. B. nur lernen, wenn man nicht seine ganze Aufmerksamkeit dafür braucht, sich auf einem Stuhl aufrecht halten zu können. Und wer später mal den Unterschied zwischen „41" und „14" erkennen will, benötigt Raumvorstellung und Raumerfahrung, deren Voraussetzung wiederum Bewegungserfahrungen sind.

Motorisches Verhalten, emotionales Erleben und kognitive Prozesse stehen in einem engen Zusammenhang, zwischen Bewegen, Fühlen und Denken kann man nur willkürlich unterscheiden (Krombholz 2002). Für Kinder ist die Bewegung ein wichtiges Mittel, Informationen über ihre Umwelt, aber auch über sich selbst, ihren Körper, ihre Fähigkeiten zu erfahren, die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen, das notwendige Selbstvertrauen zu entwickeln und im Bewegungsspiel mit anderen soziale Lernerfahrungen zu sammeln. Bewegungsaktivität erhöht die Ausschüttung körpereigener Glückshormone; das ist auch der Grund, warum Kinder viel ausgeglichener sind, mehr Appetit haben und besser schlafen, wenn sie sich bewegen konnten, am besten im Freien.

Körperbewusstsein als Voraussetzung von Selbstbewusstsein

Der amerikanische Wissenschaftler Daniel Povinelli vertritt sogar die These, dass das **Körperbewusstsein** die Basis für das Selbstbewusstsein ist (Povinelli & Cant 1995). Nur wer sich seines Körpers bewusst ist, kann sich auch seiner Selbst bewusst werden. Seine Idee leitet er aus Beobachtungen aus dem Tierreich ab. Viele Affenarten sind zwar äußerst gelenk, analysiert man ihre Bewegung jedoch genauer, so stellt man fest, dass sie ein recht eingeschränktes Bewegungsrepertoire haben und einige wenige Bewegungsabläufe stereotyp wiederholen. Das ist bei den großen Menschenaffen ganz anders. Sie zeigen unendlich viele feine Unterschiede in ihren Bewegungsweisen. Für jeden Schritt, für jeden Meter weiter am Boden und durch die Bäume stehen ihnen unzählige Bewegungsvariationen zur Verfügung. Das ist auch dringend nötig, da für diese schweren Tiere das Leben im Geäst wesentlich riskanter ist. Sie müssen planen, welches der nächste Ast sein soll, dem sie ihr Zentnergewicht zumuten können. Für diese Überlegungen müssen sie sich ihres Gewichtes und Umfangs bewusst sein, die Spannweite ihrer Arme kennen, die Sprungkraft ihrer Beine. Die Fähigkeit, Körpergewicht, Körpergestalt und motorische Möglichkeiten einzukalkulieren, also bewusst zu klettern, wird wichtig. Körperbewusstsein heißt die Lösung der Evolution. Von den Menschenaffen, von denen sich unsere menschlichen Vorfahren abgespalten und dann getrennt weiterentwickelt haben, wissen wir, dass bei ihnen bereits erste Anzeichen von Selbstbewusstsein zu finden sind. Richtung Mensch nimmt das Bewusstsein über sich selbst immer mehr zu, auch hier startet es über das Wissen und Empfindungserleben vom eigenen Körper.

Bewegungserfahrung führt zu Selbstbewusstsein und Selbständigkeit. Deswegen ist die helfende Hand des Erwachsenen nicht immer eine wirkliche Hilfe. Manchmal kann sie sogar entwicklungshemmend sein. Kinder haben ein gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht und trauen sich in der Regel auch in Gefahrensituationen nur das zu, wo sie sicher sind, dass sie es auch können (Breithecker 2002). Wir können das sehr gut beobachten, wenn wir Kinder beim Klettern beobachten. Bedacht und konzentriert tätigen sie jeden Tritt und jeden Handgriff, halten inne, um sich neu zu orientieren, gehen zurück, um einen anderen, vielleicht sichereren und erfolgreicheren Weg zu suchen. Mit der gewonnen Erkenntnis, es zunächst geschafft zu haben, schöpfen sie Mut für das nächste Mal. Der Reiz vielen Tuns liegt häufig in der Ungewissheit, inwieweit die selbst gesteckten Anforderungen bewältigt werden können oder auch nicht. Darüber hinaus lernen Kinder frühzeitig, unbekannte, manchmal auch gefährliche Situationen einzuschätzen und sich in ihrem Verhalten darauf einzustellen. Dies kann man den Kindern nicht theoretisch beibringen (Breithecker 2002).

Manche Erwachsene behindern nicht dadurch die motorische Entwicklung ihres Kindes, dass sie seine Bewegungsversuche einschränken, sondern allein dadurch, dass sie die kindlichen Aktionen entsprechend kommentieren. Was in derartigen Situationen eigentlich gesagt wird, welche Botschaften das hellhörige Kind zwischen den Zeilen wahrnimmt und verarbeiten muss, überlegt man sich meist nicht.

Beliebte Bewegungskommentare sind unter anderem:

- Fall nicht hin! Stolpere nicht!
- Du wirst gleich stürzen!
- So weit kannst du nicht springen! Wehe du fällst rein!
- Pass auf, das geht nicht gut!
- Du wirst dir weh tun!
- Das kann nur schief gehen!

Und was kommt beim Kind an?

- Man traut mir nichts zu.
- Man hält mich und meinen Körper für nicht fit genug.
- Ich kann das nicht.
- Ich bin ungeschickter, nicht so leistungsfähig wie die anderen Kinder.
- Auf mich muss man dauernd aufpassen und mit dem Schlimmsten rechnen.
- Ich werde es nicht schaffen, entweder tue ich mir weh oder bekomme Schimpfe.

Die elterliche Angst, die Befürchtung, dass etwas schief geht, steht an erster Stelle und dominiert alle Empfindungen. Wenn Kinder sich an neue Bewegungsgrenzen herantasten, sollten die Eltern keineswegs mit versteinerter Miene und zusammengebissenen Zäh-

nen dabei stehen und fatalistisch abwarten, was passieren wird. Unterstützen und bestärken sollen sie, wenn möglich; auf Gefahren aufmerksam machen, wenn nötig, keinesfalls von vornherein bremsen und demoralisieren. Erwachsene sollen Lösungen anbieten, nicht Horrorszenarien skizzieren.

Bewegung und Bewegungsspiele sind niemals frei von Gefahren. Absolute Sicherheit kann nicht erreicht werden und ist auch aus pädagogischen Gründen wenig sinnvoll: Kinder müssen lernen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen, Risiken zu kalkulieren und ihr Handeln entsprechend auszurichten (Krombholz 2002). So zeigt sich, dass zuviel vermeintliche Sicherheit die Verletzungsgefahr für Kinder erhöht und Bewegungssicherheit sich nur durch Bewegungserfahrung erreichen lässt (Kunz 1992).

In Abbildung 1 sind einige Vorschläge für Bewegungskommentare wiedergegeben, die nicht hemmend, sondern eher unterstützend und fördernd wirken.

Diese öffnen einen neuen Zugang zum Kind, denn es fühlt sich ernstgenommen und lernt, seine Möglichkeiten, aber auch Risiken immer realistischer einzuschätzen. Jetzt kann es sich in der Welt der Bewegung selbstbewusster und sicherer zurechtfinden.

Bewegung macht in jeder Hinsicht leistungsfähiger

Mit körperlicher Bewegung müssen wir noch viel bewusster umgehen. Bei den Kindern heißt das, Bewegung zulassen, sie nicht als Störelement brandmarken und verbieten. Bei den Erwachsenen heißt das, Bewegung als eines der ureigensten Lebenselixiere wiederzuerkennen. Ein Großteil unseres Tages, paradoxerweise fast alle geistigen Aktivitäten, vollbringen wir im Sitzen. Und das, obwohl den großen Köpfen ihre Aha-Erlebnisse meist beim Spazieren gehen oder bei der Gartenarbeit kamen. In Bewegung wird gedacht. Von unseren Kindern verlangen wir – bereits ab dem Kindergartenalter – Lernen und Konzentration fast ausschließlich auf Stühle fixiert, oftmals als Vorbereitung auf das „Sich-Konzentrieren-Können" in der Schule gedacht. Lassen wir sie doch etwas bewegen, indem sie sich bewegen.

Dem Wunsch sich auszuruhen, geht bei Kindern immer der Wunsch, sich genussvoll ausgepowert zu haben, voraus. Kinder folgen, ist ihnen eine Selbstregulierung möglich, dem natürlichen Wechsel von Ruhe- und Aktivitätsphasen.

Vor allem der Verlust der Straßensozialisation, von selbstorganisierten Kinderspielen auf Strassen, Wiesen und Wäldern und der Rückzug in „geschützte" Räume stehen dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder entgegen. Wichtig wäre eine kompensatorische Gegensteuerung in Form etwa von humanökologisch orientierten Spiel- und Bewegungslandschaften (Rummelt 1999, Lange & Stadelmann 2001).

Beckmann und Ungerer-Röhrich (1997) konnten durch eine dreijährige Vergleichsstudie zur motorischen, sozialen und kognitiven Entwicklung der Kinder im Primarbereich nachweisen, dass Kinder mit einem günstigen Bewegungsumfeld leistungsfähiger sind, als Kinder ohne ein solches. Kinder in sogenannten Waldkindergärten, die bei jedem Wetter im Wald spielen, toben, klettern, balancieren und sich bewegen dürfen, zeigen nicht nur eine bessere motorische Kompetenz als Kinder, die in üblichen Kindergärten betreut werden, sondern sie sind auch konzentrationsfähiger und ausgeglichener (Zimmer 1995).

Wir brauchen entwicklungsgerechte Bewegungsumwelten für Kinder, damit an die Stelle von Bewegungsarmut in wohlhabenden westlichen Staaten auch ein Reichtum an Bewegung und damit gleichzeitig an Wohlbefinden, Genuss und Entwicklungsvielfalt treten kann.

- Fall nicht hin! Stolpere nicht!
  Nein, besser:
  Hier wird's rutschig! Achtung, große Steine!
- Du wirst gleich stürzen!
  Nein, besser:
  Etwas langsamer, hier ist es sehr steil!
- So weit kannst du nicht springen! Wehe du fällst rein!
  Nein, besser:
  Traust du dir das zu? O.K., wir versuchen es, ich stehe auf der anderen Seite und fange dich notfalls auf!
  Oder
  Nimm doch den großen Stein als Zwischenstation. Heute lieber keine Experimente, wir haben nämlich keine Ersatzkleider dabei und es ist kalt.
- Pass auf, das geht nicht gut!
  Nein, besser:
  Pass gut auf, halt dich lieber noch mit den Händen, dann geht's bestimmt!
- Du wirst dir weh tun!
  Nein, besser:
  Hier liegen Glasscherben, da musst du besonders gut aufpassen!
- Das kann nur schief gehen!
  Nein, besser:
  Halt, mach' das nicht, das ist zu riskant! Ich erklär' dir auch weshalb.

Abb. 1 Hemmende und fördernde Bewegungskommentare

Zur Vertiefung des Themas empfehlen wir:

Haug-Schnabel, G., Schmid-Steinbrunner, B. (2002) Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht. Ratingen, Oberstebrink.

Literatur:

Beckmann, G., Ungerer-Röhrich, C. (1997) Vielfältige Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten und ihr Einfluß auf die motorische und soziale Entwicklung von Grundschulkindern. S. 148 in: Brehm, W.; Kuhn, P.; Lutter, K.; Wabel, W. (Red.): Leistung im Sport – Fitness im Leben. Hamburg.

Breithecker, D. (2002) Kinder brauchen Bewegung zur gesunden und selbstbewussten Entwicklung. http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Kindliche_Entwicklung/s_596.html.

Haug-Schnabel, G., Schmid-Steinbrunner, B. (2000) Suchtprävention im Kindergarten. So helfen Sie Kindern stark zu werden. Freiburg, Herder.

Israel, S. (1995) Muskelaktivität und Menschwerdung – technischer Fortschritt und Bewegungsmangel: Reflexionen über die Notwendigkeit regelmäßiger körperlicher (sportlicher) Bewegung. Sankt Augustin.

Krombholz, H. (2002) Sich bewegen lernen heißt seine Umwelt „erobern". http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Kindliche_Entwicklung/s_644.html.

Kunz, T. (1991) Mit Bewegungsspielen gegen Unfälle. kindergarten heute 21 (4), 27-33.

Lange, U., Stadelmann, U. (2001) Spiel-Platz ist überall. Lebendige Erfahrungswelten mit Kindern planen und gestalten. Weinheim, Beltz.

Povinelli, D. J., Cant, J. G. (1995) Arboreal clambering and the evolution of self-conception. Quarterly Review of Biology 70 (4), 393-421.

Rummelt, P. (1999) Bewegung als biopsychosoziales Phänomen. Zeitschrift für Humanontogenese 2 (1).

Schmidt, W. (1995) Veränderte Kindheit – Veränderte Bewegungs- und Sportwelt: Analysen und pädagogische Konsequenzen. S. 9-30 in: Schmidt, W. (Hrsg.): Kindheit und Sport – gestern und heute. Hamburg.

Struck, P. (1997) Erziehung von gestern, Schüler von heute, Schule von morgen. München, Carl Hanser.

Zimmer, R. (1995) Handbuch der Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung. Freiburg, Herder.

Priv. Doz. Dr. Gabriele Haug-Schnabel
Dipl. Biol. Dr. Joachim Bensel
Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM)
Gesellschaft des bürgerlichen Rechts
Obere Dorfstr. 7
79400 Kandern

Allergien

Lebensmittelallergien und Pseudoallergien

Ein Kribbeln im Mund, Bläschen auf der Zunge, die Haut juckt und wird rot, die Schleimhäute schwellen an – eine Allergie?

Aber was steckt dahinter? Viele Menschen vermuten, dass sie unter einer Lebensmittelallergie leiden. „Bei Kleinkindern treten Lebensmittelallergien bis zu etwa 8 % auf, einige der betroffenen Kinder verlieren ihre Allergie wieder bis zum Schulalter. Dies gilt insbesondere für Allergene wie Kuhmilch und Hühnerei", so Dr. Imke Reese, Sprecherin der Arbeitsgruppe „Diätetik in der Allergologie" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). „Häufig treten Lebensmittelallergien gemeinsam mit allergischen Erkrankungen auf, zu denen die Neurodermitis, der allergische Heuschnupfen und das allergische Asthma gehören", so Reese. Etwa ein Drittel der Kinder mit mittelschwerer bis schwerer Neurodermitis leidet unter einer Lebensmittelallergie. „Echte" Lebensmittelallergien sind bei Erwachsenen seltener als gedacht. Nur ca. 1-2,5 % der Erwachsenen leiden darunter, bei ihnen stehen sogenannte pollenassoziierte Lebensmittelallergien an erster Stelle. Z. B. können Birkenpollenallergiker gleichzeitig auf Äpfel oder Haselnüsse reagieren. Die Häufigkeit von Pseudoallergien wird in der Gesamtbevölkerung auf etwa 1-2 % geschätzt. Trotzdem: Unverträglichkeitsreaktionen gewinnen immer größere Bedeutung. Ob eine Allergie oder eine Pseudoallergie vorliegt und gegen welche Stoffe sich die Allergie richtet, ist nur selten bekannt. Der wichtigste Schritt, der Klarheit bringt, ist eine genaue Diagnose durch einen allergieerfahrenen Arzt. Ist der Auslöser bekannt, so muss er gemieden werden und es tritt rasch eine Besserung ein. Hilfe bietet hier eine qualifizierte Ernährungsberatung. Falls keine Lebensmittelallergie vorliegt, wird dem Betroffenen eine überflüssige Diät erspart. Denn: Insbesondere der Verzicht auf bestimmte Grundlebensmittel kann zu einer einseitigen Ernährung führen und schränkt die Lebensqualität stark ein.

Eine Lebensmittelallergie ist eine Überreaktion des Immunsystems selbst auf kleinste Mengen einer Fremdsubstanz, meist körperfremdes Eiweiß. Allergische Reaktionen erfolgen erst nach mehrfachem – manchmal sogar jahrelangem – Kontakt mit dem Allergen, nachdem der Körper spezielle Antikörper gebildet hat. Beim erneuten Kontakt genügen schon allerkleinste Mengen, um eine schwere allergische Reaktion, bis hin zu einem allergischen Schock, auszulösen. Die häufigsten Auslöser sind in Deutschland Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja, aber auch Nüsse, Erdnüsse, Sellerie, Erbsen, Fisch, Schalen- und Krustentiere.

Die Symptome einer Pseudoallergie sind von denen einer echten Allergie nicht zu unterscheiden. Allerdings reagiert der Körper bereits beim ersten Kontakt und ohne Beteiligung von Antikörpern. Auslöser für Pseudoallergien können natürliche Inhaltsstoffe, z. B. von Tomaten, Beerenobst, Kräutern und Gewürzen, sein. Im Gegensatz zur Allergie werden bei einer Pseudoallergie geringe Mengen oft vertragen. Ein Stück Tomate mag problemlos toleriert werden, während eine große Portion Tomatensoße eine Nesselsucht auslösen kann. Aber auch Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe und Farbstoffe stehen in Verdacht, Pseudoallergien auszulösen.

Problematisch für Lebensmittelallergiker sind vor allem versteckte Allergene. Wer vermutet Surimi in Fleischgerichten oder Milch in Wurstwaren? Bislang dürfen aufgrund der so genannten „25%-Regel" z. B. in einem Konserveneintopf milchhaltige Würstchen enthalten sein. Milch als Zutat muss nur aufgelistet sein, wenn die Würstchen mehr als 25 % der Zutaten ausmachen. Nach den neuen Vorschriften der EU-Kommission soll diese Regel abgeschafft werden. Einzelne Hersteller weisen schon jetzt freiwillig auf den Allergengehalt ihrer Produkte hin, z. B. durch den Warnhinweis auf einer Schokolade „kann Spuren von Erdnussprotein beinhalten".

Unter dem Titel „Lebensmittelallergie Neurodermitis – Was darf mein Kind essen?" hat die DGE einen Ratgeber für Eltern herausgebracht, deren Kind unter einer Lebensmittelallergie und/oder Neurodermitis leidet. Das 62-seitige Heft unterstützt Eltern, die Ernährung ihres Kindes so zu gestalten, dass es trotz der Allergie alles bekommt, was es für Gesundheit und Wachstum braucht. Es gibt Antworten auf Fragen zu Lebensmittelallergien und Neurodermitis.

Praktische Tipps helfen bei der Auswahl verträglicher Lebensmittel und zeigen, wodurch Grundlebensmittel wie Milch, Eier und Weizen beim Kochen und Backen ersetzt werden können. Zum Preis von EUR 2,50 zuzüglich Versandkosten kann die Broschüre per Post beim DGE-MedienService, Bornheimer Straße 33 b, 53111 Bonn, per Fax unter 02 28 / 9 09 26 10 oder auch per Internet unter www.dge-medienservice.de bestellt werden.