Fitness der Kinder sinkt – Bös fordert Reformen

LAUPHEIM – Mit der Gesundheit und Fitness unserer Kinder steht es nicht zum besten. „Es muss etwas geändert werden“, fordert Prof. Dr. Klaus Bös von der Universität Karlsruhe. In einem Vortrag an Samstag im Kulturhaus verlangte er ein ganzheitliches Eingreifen in Bewegung, Ernährung und Mobilität der Kinder.

Von unserer Mitarbeiterin Annemarie Frommer


Lernen in Bewegung

seien Kinder sehr gut ausdauertrainerbar. Ergebnisse aus einem vier Jahre dauernden Modellversuch mit einer täglichen Sportstunde in der Schule zeigten, dass die Kinder deutlich fitter als andere Altersgenossen waren. Sie seien zugleich weniger aggressiv, selbstbewusster und konzentrierter beim Lernen gewesen.


„Kinder brauchen Bewegung“, ist das große Anliegen des Fachmanns. Bewegung wirke sich positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus und sei die Basis für lebenslange Gesundheit. Sport sei für die Gesundheit nicht unbedingt nötig, er schaffe aber Erlebnisse mit positiven und negativen Emotionen und vermittelt Schlüsselqualifikationen, wie zum Beispiel Teamfähigkeit.