

# Kraft erzeugt Bewegungslust

**USTER.** In der Vortragsreihe von Richard Biggoer referierten die Fachärzte Urs Eiholzer und Udo Meinhardt am Mittwochabend über die Folgen der Bewegungsarmut bei Kindern.

ROGER KÖNDIG

Wer sich zu wenig bewegt, wird dick – diese allgemein gängige Verständlichkeit geht Urs Eiholzer und Udo Meinhardt zu wenig weit. Die beiden Mediziner sind Fachärzte für Wachstum, Hormonstörungen und Diabetes bei Kindern und Jugendlichen. Am Mittwochabend lud Richard Biggoer, selber Arzt und Betreiber des Trainingszentrums



«Der genetische Bauplan des Menschen sieht Bewegung vor.»

Urs Eiholzer

Now in Uster, die beiden Fachärzte als Referenten in den Stadthofsaal ein, wo sie den rund 30 Zuhörern ihre Studien betreffend Auswirkungen von Bewegungsarmut auf den Körper erläuterten. «Der genetische Bauplan des Menschen sieht Bewegung vor», sagte Urs Eiholzer zu Beginn seines Referats. Als Autor mehrerer wissenschaftlicher Publikationen wurde er international ausgezeichnet und verfasste unter anderem ein Buch unter dem Titel «Kraft für Kids». In der Geschichte von 400 Millionen Jahren Wirbeltiere und 100000 Jahren Menschheit sei die Bewegung immer von zentraler Bedeutung gewesen, sagt er – bis in den letzten Jahren beim Menschen die Ökonomie der Energieregulation Einzug hielt.

Um zu überleben, brauche sich der moderne Mensch nicht mehr zu bewegen, machte Eiholzer klar – und dies habe gravierende Folgen. In mehreren Studien hat der Mediziner messbar belegt, welches die Auswirkungen dieser Bewegungsarmut sind. Zu wenig Bewegung sei für die Gesundheit noch gefährlicher als Übergewicht, sagt Eiholzer. In seiner zeitweise humorvollen

Rede kam er zum Schluss: Bei zu wenig Bewegung werden die Muskeln dünn und schwach, die Füße wachsen nicht mehr, der Wirbelsäule fehlt die Stabilisation, Diabetes kommt häufiger vor, und die Lust an Bewegung verschwindet. Wiederholt deutete Eiholzer auf die Wichtigkeit von ausreichend Bewegung hin: «Muskelbewegung ist ein zentraler Punkt des Menschseins.»

## Mehr Bewegungsräume

In einem weiteren Punkt erklärte Eiholzer, dass Kraft und Koordination dabei massgebend seien. Hier setzte er bei den Kindern und Jugendlichen an. «Je jünger das Kind, desto besser sind die Voraussetzungen, Bewegungsmuster zu erlernen», sagte Eiholzer. Bereits in diesem Alter ortet er ein grosses

Problem der Gesellschaft: «Unsere Kinder bewegen sich zu wenig.» Gar etwas emotional wurde er beim Thema der Betreuung der Kinder, sei es in Krippen oder Schulen. «Niemand fragt sich, ob unsere Kinder in Krippen genügend und sinnvoll bewegt werden.»

Als weiteren Aspekt sprach Udo Meinhardt an, dass nur etwas Bewegungsanimation nicht ausreichte. «Für mehr Bewegung unserer Kinder müssen wir altersgerecht deren Koordination und Kraft verbessern», meinte der Facharzt, der eng mit Urs Eiholzer zusammenarbeitet. Gemeinsam haben sie für eine Studie ein entwicklungsorientiertes Muskeltraining für das Schulturnen erarbeitet und durchgeführt.

Die Studienresultate belegten, dass das Training einen positiven Einfluss auf die Bewegungslust bei Kindern sowie auf deren Wachstum habe. Meinhardt appellierte: «Wir müssen mehr Bewegungsräume für Kinder schaffen.» Abschliessend erläuterten die Mediziner, weshalb eben gerade Krafttraining, in welchem man effizient Muskelmasse zulegen kann, so bedeutend sei. «Krafttraining macht nicht nur stärker, sondern ändert auch das Bewegungsverhalten positiv», so Meinhardt.

## Ist Krafttraining schädlich?

Dass bei diesem Vortrag vergleichsweise nur wenig Zuhörer gekommen

sind, erstaunt Veranstalter Richard Biggoer. «Bei vorherigen Vorträgen hatten wir jeweils 150 bis 200 Anmeldungen. Das Thema hätte auch viele betroffen, nicht zuletzt jeden, der selber Kinder hat.»

Umso länger dauerte dafür die abschliessende Diskussion mit Apéro, wobei hauptsächlich drei Punkte diskutiert wurden. Anwesende Lehrer gaben zu bedenken, dass nicht schon wieder die Schule verantwortlich gemacht werden sollte, um das gesellschaftliche Problem des Bewegungsmangels aufzufangen. Zudem wurde die Frage gestellt, ob Krafttraining bei Kindern nicht schädlich sei. Biggoer, der mit seinem Trainingszentrum auch bei Jugendlichen und Kindern das Krafttraining fördern will, stützte sich in seiner Antwort auf Studien

und Erfahrungen, die eine Schädigung ausschliessen. «Krafttraining ist wirksam, notwendig und nicht gefährlich», sagte der Ustermer Arzt. An seinen Kraftmaschinen könne trainieren, wer 1,50 Meter gross sei.

Ein spezielles Training für Kinder gebe es nicht. «Sie trainieren an den Geräten genau wie die Erwachsenen, natürlich mit angepassten Gewichten», erklärt Biggoer. Auf eine weitere kritische Frage, ob Kinder nicht genügend Erholungsphasen benötigen würden, antwortete Eiholzer, dass Kinder sich eigentlich nie zu viel bewegen könnten.



«Krafttraining ist wirksam, notwendig und nicht gefährlich.»

Richard Biggoer