

**Umfrage:** Lebensjahre spielen untergeordnete Rolle

## Positiv ins Alter

**ALLENSBACH/STUTTGART.** Von welchem Punkt an ein Mensch alt ist, hat nur wenig mit den Lebensjahren zu tun. Dieser Ansicht sind mehr als zwei Drittel der Deutschen, wie eine repräsentative Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach ergab. Für sie sind Menschen alt, wenn Beeinträchtigungen auftreten. Lediglich 31 Prozent sagten, jemand sei alt, wenn er ein bestimmtes Alter erreicht hat – im Durchschnitt werden 68 Jahre angegeben. Für die Studie wurden 1773 Personen befragt.

Die Vorstellung, im Alter sei der schönste und wichtigste Teil des Lebens vorbei, und man gehöre zum alten Eisen, nimmt immer mehr ab: Waren 1994 noch 15 Prozent dieser Meinung, teilten sie im vergangenen Jahr nur noch acht Prozent. Dagegen erklärten 63 Prozent, die meisten Älteren seien noch sehr aktiv.

Angst vor dem Alter haben lediglich 19 Prozent. Allerdings nimmt der Anteil mit den eigenen Lebensjahren zu. So erklärten 26 Prozent der Befragten aus der Altersgruppe 60 Plus, Angst vor dem Älterwerden zu haben. Gleichzeitig sind die Altersgruppen der 60- bis 69- und der 70- bis 79-Jährigen überdurchschnittlich zufrieden mit dem eigenen Leben. Danach befragt, welche Eigenschaften auf Alte besonders zutreffen, sagten 73 Prozent der Bevölkerung, dass Ältere feste Gewohnheiten haben und bei ihnen alles seinen gewohnten Gang geht. 69 Prozent halten sie oft für körperlich und geistig sehr fit. *tmm*

### Medien

## PC für Grundschüler nicht nötig

**MAGDEBURG.** Kinder müssen den Umgang mit Computern lernen – in der Grundschule brauchen sie aber noch keinen eigenen PC. Johannes Fromme von der Uni Magdeburg, die Entscheidung über den Neigungen des Kindes abhängig zu machen. Zeigt ein Schüler früh Interesse an der Technik, kann dieses gefördert werden. Doch auch dann müsse das Kind nicht unbedingt einen eigenen Computer bekommen. „Es ist durchaus sinnvoll, wenn Kinder den Familien-PC nutzen, damit Eltern mitkriegen, was sie da machen“, erklärte Fromme, der erziehungswissenschaftliche Medienforschung lehrt. *dpa*



Jungen und Mädchen haben immer weniger Zeit und Freiräume zum ungestörten Toben an der frischen Luft.

BILD: ARGUS

**Bewegung:** Studien zufolge ist die motorische Leistungsfähigkeit deutlich gesunken / Zu wenig Bewegung als Ursache

# Kindern fehlt es an Körpergefühl

Von unserem Redaktionsmitglied **Madeleine Bierlein**

**MANNHEIM.** Schon am Morgen geht es los. Als sich Simon, fünf Jahre, beim Frühstück Milch einschenken will, kippt seine Tasse um. Etwas später, im Kindergarten, macht er sich in der Bauecke unbeliebt, weil er aus Versehen an den großen Turm stößt und das Kunstwerk zum Einsturz bringt. Als er zur Abholzeit freudig seiner Mutter entgegenrennt, stolpert der Junge und schlägt sich die Lippe blutig.

Kinder wie Simon sind kein Einzelfall. Immer mehr Jungen und Mädchen fehlt es Untersuchungen zufolge an Körpergefühl. „Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern ist in den vergangenen Jahren um zehn Prozent gesunken“, sagt Reinhardt Liebisch, Sportwissenschaftler bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. in Wiesbaden. Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass jedes zehnte Kindergartenkind große Defizite in der motorischen Entwicklung hat, unter Koordinations- und Konzentrationsstörungen leidet. Jungen häufiger als Mädchen.

Die Experten sprechen mittlerweile vom „Stubenhocker-Syn-

drom“, denn für die motorischen Probleme ist vor allem eines verantwortlich: Bewegungsmangel. „Zwar waren noch nie so viele Kinder in Sportvereinen angemeldet wie heute“, sagt Liebisch, doch dafür werde der Alltag immer bewegungsärmer. „Die Kinder spielen nicht mehr so oft im Freien, sitzen viel vor dem Computer und dem Fernseher.“



Und, wie Renate Zimmer, Professorin für Sportpädagogik an der Uni Osnabrück weiß: „Die Überbehütung durch Eltern ist ein Problem.“ Untersuchungen hätten gezeigt, dass die Kinder nicht mehr genügend Freiräume und wenig aktive Herausforderung hätten.

Das trifft auch auf Simons Alltag zu. An seinen Schuhen sind Klettverschlüsse, der Fünfjährige kann keine Schleife binden, was noch vor einer Generation eine Selbstverständlichkeit war. Beim Anziehen helfen ihm die Eltern. Der Vater fährt ihn auf dem Weg zur Arbeit mit dem Auto in den Kindergarten. Und wenn sich der Junge doch mal auf Klettergerüst des Spielplatzes wagt, hagelt es Warnungen vonseiten der Eltern:

„Vorsicht Simon, nicht so hoch, nicht dass du runterfällst.“

Die Beratungsstelle für Kindesentwicklung im Förderverein Psychomotorik Bonn rät Eltern, so häufig wie möglich mit ihren Kindern nach draußen zu gehen und selbst in Sachen Bewegung ein gutes Vorbild zu sein. Auch in der Wohnung müsse Toben in gewissem Rahmen möglich sein. Und Eltern sollten ihrem Kind Dinge zutrauen, die noch oft misslingen, etwa das Glas selbst einzuschütten oder ein Tablett zu tragen. Auch wenn das hin und wieder schiefgehe.

Mehr Bewegung im Alltag macht die Kinder nicht nur motorisch fit. Körperliche Aktivität steigert außerdem die kognitive Entwicklung von Mädchen und Jungen, betont Renate Zimmer. Die Autorin des Buches „Toben macht schlau“ sagt: „Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit die Selbstständigkeit.“ Auch die Fähigkeit, Probleme zu lösen, werde durch Bewegung gestärkt. Um sich gesund zu entwickeln, bräuchten Kinder daher die Chance, sich täglich zu bewegen.

Doch die von Experten oft empfohlenen 60 Minuten intensive Bewegung am Tag erreicht in Deutsch-

### Motorische Entwicklung

■ Die **Grundmotorik** eines Menschen entwickelt sich von selbst. Ein Baby wird so lange üben, bis es sitzen, krabbeln oder laufen kann.

■ Die **Grobmotorik** ist schon beim Baby ausgeprägt. Es hebt den Kopf, lernt bald, sich allein zu drehen. **Körperliche Bewegungen** wie Balancieren, Toben und Ballspielen **trainieren die Grobmotorik**.

■ Wenn ein Kind die Krabbelphase überspringt, lernt es die **Kreuzbewegung** nicht, was zu Problemen führen kann. Mit Bewegungsspielen und Übungen bei Ergotherapeuten lässt sich diese **nachträglich einüben**.

■ Die **Feinmotorik** braucht das Kind zum Öffnen eines Schraubverschlusses, zum Benutzen eines Werkzeuges, zum Malen und Schreiben. Sie lässt sich **durch Puzzle-Spiele und Malen unterstützen**.

land nur ein Bruchteil der Kinder. In der Gruppe der vier- bis 17-jährigen Mädchen sind es nur 20 Prozent, bei gleichaltrigen Jungen bewegt sich jeder Dritte (30 Prozent) ausreichend. Simon gehört (noch) nicht dazu.

### TIPP-ZETTEL

#### Langsam abnehmen

**KÖLN.** Nimmt eine Frau nach einer Geburt zu schnell ab, riskiert sie Probleme mit dem Stillen. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen in Köln hin. Die Muttermilch könne weniger werden oder in ihrer Qualität nachlassen. Junge Mütter sollten sich daher nicht unter Druck setzen. Sechs Monate bis zum Ursprungsgewicht seien völlig normal. *tmm*

#### Dröhnende Musik

**FÜRTH.** Dröhnende Musik im Haus müssen Eltern nicht akzeptieren. Sie könnten einfordern, dass sich ein Jugendlicher bei Anwesenheit der übrigen Familie mit deren Grenzen arrangiert, erklärt Andreas Hundsalz von der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung in Fürth. Allerdings müssten Eltern aufpassen, dass sie den Jugendlichen in seiner Art und in seinen Interessen nicht abwerten. Denn obwohl sich Pubertierende oft provozierend verhalten, seien sie oft sehr empfindsam. *tmm*

### ERZIEHUNGSTIPP

#### Verbote zurücknehmen

Sprechen Eltern im Zorn Verbote aus, müssen sie die nicht unbedingt durchziehen. Stellen sie beispielsweise am nächsten Tag fest, dass sie überreagiert haben, könnten sie die ausgesprochenen Verbote zurücknehmen, erklärt Katy Riesner, Diplom-Pädagogin bei der Erziehungsberatung der Arbeiterwohlfahrt Halle. Eltern könnten dem Kind ruhig sagen: „Ich war so geschockt, deshalb habe ich so reagiert.“ *tmm*

#### Schnuller nicht immer sinnvoll

**BERGISCH-GLADBACH.** Spuckt ein Kind den Schnuller aus, können Eltern ihn ihrem Nachwuchs noch einmal in den Mund stecken. Spuckt es ihn aber erneut aus, sollten sie diese Entscheidung akzeptieren, erklärt Alice Semmler, Stillbeauftragte des Hebammenverbandes Nordrhein-Westfalen. „Das ist ein deutliches Zeichen, dass das Kind ihn nicht will.“ Möglicherweise hat es Hunger oder braucht körperliche Nähe. *tmm*



Schnuller beruhigen – aber nicht alle Babys mögen die Sauger. BILD: DPA

## FRÜHSTÜCKSBÖRSE

www.morgenweb.de

gerät, Marke Hammer 1100E gut n für 50,- Euro abzugeben

Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP 90,- Euro für nur 20,- Euro, Telefon

Anzug m. weißem Gürtel, Gr. 160, is erhalten, Euro 18,-, Telefon

blade-Inlineskates für Jugendliche, rverstellbar v. 36-40, top Zust. f. 35,-, vk. Telefon

ng-Stöcke-Set, NEU, höhenverstell- 2-140 cm), 673 kg, inkl. Taschen, für elefon

este, Gr. 158/164, dunkelblau, Euro r. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, sehr gut n. Telefon

r, Oxygen XC1.1 L, Gr. 38, Bullzeje , 76 mm/80A, 25,- Euro, Telefon

anzug, 2-teilig, 5 mm Neopren, chwartz, g. 50/52, nwtg. 50,-

este, Gr. 158/164, dunkelblau, Euro r. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, sehr gut n. Telefon

rainner, (Fahrrad) mit Computeran- für Zeit, Strecke und Kalorien, sehr Zustand, 50,- Euro, Telefon

ngkugeln, zwei, Marke Roto-Star mit alterung 15,- Euro; telefon

gerät, Marke Hammer 1100E gut n für 50,- Euro abzugeben

Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP

Ruderggerät, Marke Hammer 1100E gut erhalten für 50,- Euro abzugeben

Nike Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP 90,- Euro für nur 20,- Euro, Telefon



Ferrari-Tretauto, ein Muss für alle Ferrari-Fans

**Bildanzeigen mit MORGENCARD nur € 5,-**

Heimtrainer, (Fahrrad) mit Comp zeige für Zeit, Strecke und Kalorie guter Zustand, 50,- Euro, Telefon

Bowlingkugeln, zwei, Marke Roto-Star mit Kugelhalterung 15,- Euro; telefon

Ruderggerät, Marke Hammer 1100E gut erhalten für 50,- Euro abzugeben

Nike Spikes für Leichtathletik, Gr. 5,5, NP

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

Inliner, Oxygen XC1.1 L, Gr. 38, E Rollen, 76 mm/80A, 25,- Euro, Telef

Tauchanzug, 2-teilig, 5 mm N blau/schwarz, g. 50/52, nwtg. 50,-

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

Heimtrainer, (Fahrrad) mit Comp zeige für Zeit, Strecke und Kalorie guter Zustand, 50,- Euro, Telefon

Bowlingkugeln, zwei, Marke Roto-S Kugelhalterung 15,- Euro; Telefon

Ruderggerät, Marke Hammer 110 erhalten für 50,- Euro abzugeben

Nike Spikes für Leichtathletik, Gr. 90,- Euro für nur 20,- Euro, Telefon

Judo-Anzug m. weißem Gürtel, C bestens erhalten, Euro 18,-, Telefon

Rollerblade-Inlineskates für Juge größenverstellbar v. 36-40, top Zus Euro zv. Telefon

Walking-Stöcke-Set, NEU, höhem bar (82-140 cm), 673 kg, inkl. Tasci 15,-, Telefon

Reitweste, Gr. 158/164, dunkelbla 10,-; Gr. 128, Bordeaux-rot, Euro 8,-, s erhalten. Telefon

## Die große private Frühstücksbörse.

Jetzt noch mehr Vorteile mit der MORGENCARD:

### Anzeigen online buchen und sparen:

■ 4 Zeilen € 5,-

■ für Abonnenten mit MORGENCARD

bis zu drei Anzeigen pro Woche

kostenlos (vier Zeilen)

■ je zwei weitere Zeilen nur € 2,-

■ Bildanzeige nur € 5,- zusätzlich

Online-Buchung

www.morgenweb.de/anzeigen

