

AUGUST 2010

€ 1,50

C 8750

# KINDER

FÜR ELTERN, ERZIEHER UND KINDER

**Umweltschutz**

Prima Klima  
beim Shoppen

**Hoffnung**

Maurice überlebte  
eine riskante  
Hirn-Operation

**Ali Mitgutsch**

Der Vater der  
Wimmelbücher



## Sommer-Glück

Ausflüge und Naturerlebnisse für  
Familien, die zu Hause bleiben

*Jetzt mitmachen: Lernkonsolen  
und Puzzlebälle zum Testen*

# So bleibt der Rücken fit



Dr. Christian Larsen

Mehr als die Hälfte aller Kinder leiden bereits unter Rückenschmerzen. Nur wer rechtzeitig vorbeugt, kann langfristig Haltungsschäden verhindern. Kleine Übungen helfen dabei

**W**enn Zweijährige auf ihren O-Beinchen über den Spielplatz wackeln und dabei ihr Bäuchlein herausstrecken, wenn Vierjährige ein Hohlkreuz machen und auf ihren X-Beinen um die Wette laufen, dann sieht das unheimlich süß aus und ist völlig normal. Der Körper eines Kleinkindes muss sich erst an die gerade Haltung gewöhnen und die Wirbelsäule braucht Zeit, um ihre typische S-Form zu entwickeln. „Die Aufrichtung vom Krabbelkind zum Fußgänger vollzieht eine Jahrmillionen alte Evolutionsgeschichte im Zeitraffer“, erklärt der Arzt und Bewegungsforscher Dr. Christian Larsen in seinem Buch „Starker Rücken – starkes Kind: 32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel“.

## INFORMATIONEN

Viele Informationen zur Erkennung und Behandlung von Haltungsschwächen bei Kindern gibt es unter: [www.kid-check.de](http://www.kid-check.de) [www.das-kleine-foerderspiel.de](http://www.das-kleine-foerderspiel.de): Kartenspiel für die ganze Familie mit Übungen für einen gesunden Rücken

## UNSER BUCH-TIPP

Dr. med. Christian Larsen, Bea Miescher und Dagmar Dommitzsch: „Starker Rücken – starkes Kind: 32 spielerische Übungen auch für kleine Bewegungsmuffel“ (Trias Verlag, 14,95 Euro).

## Wenn Milchzähne ausfallen, richtet sich der Körper auf

Kein Wunder, dass das nicht von heute auf morgen perfekt funktioniert. Doch wenn im Vorschul- oder Schulanfangsalter die ersten Milchzähne ausfallen, ist es an der Zeit, dass sich auch der Körper des Kindes streckt und aufrichtet. Eltern sollten darauf achten, dass das bei ihrem Nachwuchs geschieht und im Zweifelsfall mit dem Kinderarzt sprechen, denn sonst drohen bleibende Haltungsschäden und Rückenprobleme schon in jungen Jahren. Bei einer Umfrage unter Kinderärzten, die das Marktforschungsinstitut TNS Healthcare im Jahr 2008 für die Kaufmännische Krankenkasse durchgeführt hat, kam heraus, dass 68 Prozent der 10- bis 16-jährigen Patienten wegen Rückenschmerzen in die Sprechstunde kommen. Tendenz steigend, so die befragten Kinderärzte.

Ob Hohlkreuz oder Hohlhaken, Rundrücken oder Flachrücken, Schielknie oder Knickfuß, gekipptes Becken oder schiefe Wirbelsäule – Haltungsschäden bei Kindern und Jugendlichen gibt es in allen möglichen Varianten. Sie gelten als Erkrankungen und müssen physiotherapeutisch behandelt werden. Doch jeder bleibende Haltungsschaden beginnt mit einer korrigierbaren Haltungsschwäche. „Bei den Grundschulern haben wir 20 Prozent haltungsschwache Kinder, bei den 14-Jährigen sind es schon 50 Prozent“, warnt Dr. Oliver Ludwig, wissenschaftlicher Leiter der „Aktion Kid-Check“, bei der Ärzte und Wissenschaftler der Universität des Saarlandes seit zehn Jahren kostenlos Kinder auf Haltungsschäden und -schwächen untersuchen. Auf der Website des Projekts ([www.kid-check.de](http://www.kid-check.de)) erklärt sein Team unter dem Menüpunkt „selber testen“, wie Eltern die Haltungsschwäche bei ihrem Nachwuchs erkennen können.



## Turner schneiden besser ab als kleine Fußballspieler

So geht's: Wenn Sie das in etwa drei Metern Abstand entspannt vor Ihnen stehende, unbedeckte Kind betrachten: Steht seine Pofalte gerade? Befinden sich die Kniekehlen auf gleicher Höhe? Sind die Leerräume zwischen den herabhängenden Armen und dem Körper gleich groß? Liegen die Schulterblätter flach an? Befinden sich die Außenknöchel, das Hüftgelenk, das Schultergelenk und das Ohr fast senkrecht übereinander? Jede Nein-Antwort deutet auf eine Haltungsschwäche hin, die jedoch im Kindes- und Jugendalter durch ein individuelles Training erfolgreich behandelt werden kann. Welche Übungen zur Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskelgruppen, zur Schulung des Gleichgewichts und der Körperkoordination dabei für das Kind sinnvoll sind, muss der Arzt oder der Physiotherapeut entscheiden. Bewegung und Sport sind in jedem Fall zu empfehlen: „Kinder, die Kampfsport betreiben, und Kinder, die turnen, erzielen in unseren Tests bessere Ergebnisse als Fußballer und Leichtathleten“, berichtet Dr. Ludwig von der Universität des Saarlandes. „Doch der beste Sport ist der, den das Kind regelmäßig und gerne macht und bei dem der Trainer nicht die Spieltaktik, sondern die Körperbeherrschung in den Vordergrund stellt.“



Foto: Claudia Lorenz, TBS Verlag

## Strampeln, klettern, hangeln: Viel Bewegung tut immer gut

Obwohl sich Haltungsschwächen frühestens im Grundschulalter zeigen, können Eltern auch vorher schon dafür sorgen, dass sich der Rücken ihres Kindes gesund entwickelt. Noch ehe der Nachwuchs laufen lernt, werden die Anlagen dafür gelegt. Der Säugling braucht vor allem Bewegungsfreiheit, um nach Herzenslust zu strampeln: „Stützsitze, Gehhilfen und Wippen schränken die natürlichen Trainingserfolge Ihres Kindes ein. Wer seinen Nachwuchs in solchen Geräten einparkt, staucht den kindlichen Rücken und schadet der gesamten Entwicklung“, warnt Buchautor Dr. Larsen. Auch beim Kleinkind lautet das wichtigste Stichwort: Bewegungsfreiheit. Beim Klettern, Balancieren, Hangeln und auch beim Alleine-Anziehen erleben Kinder, zu welchen Bewegungen ihr Körper fähig ist. →

Anzeige

## Kennen Sie die Rotavirus-Schluckimpfung?

Rotaviren sind weltweit die häufigste Ursache für lebensgefährliche Brechdurchfälle bei Säuglingen und Kleinkindern. Dabei gibt es eine einfache Möglichkeit zur Vorbeugung: eine Schluckimpfung. In Deutschland ist die Impfung gegen Rotaviren seit 2006 verfügbar. Leider wissen das immer noch zu wenige Eltern. Eine aktuelle Umfrage bei Hebammen bestätigt die Relevanz der Schluckimpfung:



3515 Hebammen wurden zum Thema Rotaviren befragt. Ergebnis: Fast die Hälfte aller Hebammen berät Eltern aktiv beim Thema „Impfen“. Über 70 Prozent der befragten Hebammen kennen die Rotavirus-Schluckimpfung. Leider sprechen nur 22 Prozent der Eltern ihre Hebamme auf diese Impfung an. Informationen zur Rotavirus-Impfung erhalten Sie unter [www.rotavirus-info.de](http://www.rotavirus-info.de)



### Aufrichten mit Rückgrat und Schwanenhälsen

Wenn Mama und Papa mit gutem Beispiel vorangehen und die aufrechte Haltung Spaß macht, sind auch Kinder gerne dabei. Darum eignen sich gerade für jüngere Altersgruppen Rückenübungen mit Lachgarantie.

Dr. Larsen stellt in seinem Ratgeber beispielsweise den „Katzenfahrstuhl“ vor (kleines Kuscheltier auf eine Schulter setzen und die Schultern im Wechsel hochziehen und wieder entspannen), die „Schlittenfahrt“ (ein Kind legt sich ein

Gymnastikseil um den Bauch, an dem sich das zweite, auf einem Handtuch kniende Kind festhält und durch die Wohnung ziehen lässt) oder das „Bügeleisen“ (ein Kind im Vierfüßlerstand stellt das Bügelbrett dar, ein anderes Kind bügelt auf seinem geraden Rücken mit dem Spielzeugbügeleisen). Für den Alltag empfiehlt Dr. Larsen das sogenannte „Dynamische Sitzen“. Egal ob beim Lesen, Malen oder Flötespielen: „Kleine Sitzbälle zwischen Gesäß und Stuhl wirken Wunder. Vor dem Fernseher alle fünf Minuten Positionswechsel – mal auf dem Bauch, mal im Schneidersitz, mal seitlich liegend. Improvisieren Sie ein Stehpult. Der Körper liebt diese Abwechslung“, so der Experte.

Ältere Kinder und Jugendliche können mit dem Vorbildtrick geködert werden: „Begutachten Sie gemeinsam Bilder von Schauspielern mit besonders guter Haltung“, schlägt Dr. Larsen vor. „Selbst der coolste Rocker hängt nicht in den Seilen und aufstrebende Starlets schon gar nicht. Sie richten sich auf, mit Rückgrat und Schwanenhälsen! Selbstbewusstsein, Charisma und einige Zentimeter mehr Körperlänge sind die attraktiven Vorteile.“

Maja Roedenbeck

### → Fotos von schlechter Haltung als Aufhänger für Übungen

Spätestens im Vorschul- und Schulanfangsalter wird es ernst, da sind sich Rückenexperten einig. Ausgerechnet in der Phase, in der die Wirbelsäule ihre endgültige Position findet, bewegen sich die Kinder immer weniger und sitzen immer mehr – vor dem Computer, bei Freunden auf dem Sofa und im Klassenzimmer. Fehlhaltungen prägen sich jetzt leicht ein und werden zur Gewohnheit. Wenn Mama nun das Kommando aufsaugt, das schon die Uroma regelmäßig über die Lippen brachte: „Sitz gerade!“, führt das meist nicht zu Begeisterungstürmen beim Nachwuchs. Besser: spielerisch erklären, wie wichtig eine aufrechte Haltung ist und wo der Unterschied zum Abhängen und Herumlümmeln liegt. Zum Beispiel mit dem orthopädischen Kartenspiel „Das kleine Rückenspiel“ ([www.das-kleine-foerderspiel.de](http://www.das-kleine-foerderspiel.de)).

„Unserer Erfahrung nach sind die Kinder sehr interessiert und einsichtig“, berichtet Dr. Oliver Ludwig von der Aktion Kid-Check. „Wir geben ihnen Fotos ihrer schlechten Körperhaltung mit. Das ist der erste Schritt zum Verständnis und ein guter Aufhänger für Trainingsübungen.“ Unterstützung bekommen Eltern in sogenannten Kinder-rückenschulen. Viele Krankenkassen bieten Broschüren zur Aufklärung über Haltungsprobleme beim Kind an.

