

MOVE IT!



Kinder brauchen Bewegung – insbesondere Kinder mit chronischen Erkrankungen. Die integrative Kindersportgruppe „MOVE IT“ in München widmet sich der Bewegungsförderung für Kinder mit und nach chronischen Erkrankungen wie z.B. kardiologischen und onkologischen Erkrankungen, Adipositas und anderen körperlichen Einschränkungen.

Wer kennt das nicht aus seiner eigenen Kindheit? Man turnt sorglos an Bäumen, spielt gemeinsam mit seinen Freunden, rennt über die Wiesen oder tobt auf dem Spielplatz in der Nachbarschaft. Das sind alles schöne Erinnerungen, die man nicht missen möchte. Leider gibt es aber hier zu Lande viele Kinder, die diese Erfahrungen so nicht machen werden. Denn in Deutschland leiden etwa 5 – 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen an chronischen Erkrankungen, einem angeborenem Herzfehler oder sind an Krebs erkrankt. Genaue Angaben darüber, ob die gesundheitlichen Beeinträchtigungen bei Kindern in den letzten Jahren zugenommen haben, liegen nicht vor. Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher haben allerdings den Eindruck, dass es heute mehr gesundheitlich beeinträchtigte Kinder gibt als früher. Häufig ist der Tagesablauf der Betroffenen

von Arztterminen, Untersuchungen und Medikamenteneinnahme bestimmt. Dabei kommen die altersgemäßen Bedürfnisse der Kinder viel zu kurz. Seit langem ist es wissenschaftlich belegt, dass zu einer gesundheitsförderlichen und kindgerechten Entwicklung auch entsprechende körperliche Aktivitäten und Bewegung gehören. Leider belegen Studien, dass besonders chronisch kranke Kinder und Jugendliche unter Bewegungsarmut leiden. Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Beispielsweise fürchten Eltern negative Folgen aus einer „unkontrollierten“ körperlichen Belastung für ihre Kinder. Unsicherheit und mangelnde Erfahrung auf Seiten der Sportlehrer und Übungsleiter sind oft der Grund dafür, dass die betroffenen Kinder entweder unterfordert oder sogar vom Schulsport oder anderen Bewegungsangeboten ausgeschlossen werden. Zwar ist eine gewisse Vorsicht bei der körperlichen Betätigung chronisch kranker Kinder geboten, dennoch muss den Kindern und Jugendlichen unbedingt der Zugang zu einem regelmäßigen Bewegungsangebot gewährt werden. Denn die Folgen der Bewegungsarmut für die betroffenen Kinder reichen von Übergewicht, Haltungs- und Koordinationsschwächen bis hin zu psychischen Störungen, Verschlechterung der körperlichen Leistungsfähigkeit und unter Umständen sogar zur Verkürzung der Lebens-

erwartung. Angetrieben von dem Wunsch, auch chronisch kranken Kindern und Jugendlichen altersgemäße Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, wurde Anfang 2011 vom Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der TU München auf dem TUM Campus im Olympiapark München die integrative Kindersportgruppe „Move it“ für Kinder und Jugendliche im Alter von 7 – 14 Jahre ins Leben gerufen. An dieser Sportgruppe können betroffene Kinder mit verschiedenen chronischen Erkrankungen (wie z. B. kardiologischen und onkologischen Erkrankungen, Adipositas und anderen körperlichen Einschränkungen) teilnehmen und gemeinsam Sport treiben. Das Anliegen der Gruppe ist, neben der Bewegungsförderung, auch mehr Akzeptanz für chronisch kranke Kinder und Jugendliche im Bereich des Sports zu schaffen und die Ängste der Eltern vor der körperlichen Aktivität ihrer Kinder und auch die Scheu der Sportlehrer vor der Arbeit mit chronisch kranken Kindern abzubauen. Um diese Ziele zu erreichen und allen Beteiligten ein Höchstmaß an Sicherheit zu bieten, wird die Gruppe von erfahrenen Diplom Sportwissenschaftler/-innen geleitet. Vor der erstmaligen Teilnahme an der Sportgruppe ist zudem eine Untersuchung obligatorisch. In einem persönlichen Gespräch mit dem Übungsleiter können dabei auch individuelle Fragen der Eltern abgeklärt werden. Sollten während der Übungsstunden wider Erwarten körperliche Komplikationen bei Kindern auftreten, steht eine ärztliche Ambulanz bereit. Die Gruppe ist darüber hinaus Teil eines Gesamtkonzepts, in dem Kinder nach einer Herzoperation am Deutschen Herzzentrum München von der Akutklinik bis hin zur Teilnahme am Vereinssport begleitet werden. Die integrative Kindersportgruppe wird daher neben dem Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der TU München auch vom Deutschen Herzzentrum München medizinisch und wissenschaftlich betreut.

In ihrer Arbeit sieht sich die Kindersportgruppe primär nicht als Rehabilitations-sportangebot, sondern als ein erstes Be-



wegungsangebot. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Vordergrund. Spielerisch werden grundlegende Bewegungsformen vermittelt und Grundtechniken der traditionellen Sportarten erlernt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, sowie Körperwahrnehmung und richtige Haltung geschult. Die Kinder sollen die Grenze ihrer körperlichen Belastbarkeit erkennen und dieses Wissen auch auf den Alltag übertragen und anwenden. Das

Sportangebot ist somit ein erster Schritt in ein „bewegtes Leben“, um den bekannten Folgen der Bewegungsarmut entgegenzuwirken und die Lebensqualität chronisch kranker Kinder und Jugendlicher zu verbessern. Langfristiges Ziel ist, die Kinder und Jugendlichen auf die Teilnahme an Breitensportangeboten der Sportvereine vorzubereiten. Um nachhaltig mehr Akzeptanz zu schaffen und die integrierende Zielsetzung zu wahren, sind in der

integrativen Kindersportgruppe neben den erkrankten Kindern auch herzlich alle gesunden Geschwister und Freunde zum gemeinsamen Sporttreiben eingeladen.

Für weitere Informationen:

www.ktu.vo.tum.de

oder: Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der TU München unter 089-289 24571

Die Rostocker Kinderherzsportgruppe stellt sich vor

Immer mittwochs trifft sich um 17:00 Uhr die Rostocker Kinderherzsportgruppe im Schulzentrum Paul Friedrich Scheel in Rostock. Unter der ärztlichen Aufsicht von Herrn Dr. Steghun und unter der sportlichen Anleitung der Sportlehrerin Frau Fahrhun trainieren hier herzkranken Kinder Kondition, Kraft und Körperbewusstsein. Finanziert wird diese Kinderherzsportgruppe durch Spenden. Unseren Kindern geht es sehr gut und ich hoffe wir ermuti-

gen andere Eltern beim Herzsport mitzumachen. Außerdem gibt es Hoffnung für andere Eltern, die gerade ein Säugling haben, der operiert werden muss.

Wir freuen uns immer über „neue“ Kinder. Wenn auch ihr Kind dabei sein soll, kommen Sie einfach vorbei oder Sie melden sich telefonisch bei Frau Schmidt, Tel. 0381/4591914 oder Herrn Dr. Bartolomäus, Tel. 0381/82282.



Foto: vorne Marike (Fallotsche Tetralogie), links Maximilian (Pulmonalatresie), rechts Peter (TGA, Korrektur nach Senning), links hinten Herr Dr. Steghun und hinten rechts Frau Fahrhun.

HERZKIND T-Shirts

Sie können bei uns diese HERZKIND – T-Shirts bestellen.

Auf der vorderen Seite steht „HERZKIND e.V.“ und auf der Rückseite sind, wie auf dem Foto unserer Strichmännchen zu sehen.

T-Shirts sind vorrätig in den Größen S bis XXXL und kosten pro Stück incl. Versand 15,00 Euro. Versand nur gegen Vorkasse.

Bitte bestellen Sie die T-Shirts in unserer Geschäftsstelle, unmittelbar nach Eingang des Betrages auf unserem Konto senden wir Ihnen Ihre Bestellung zu.

