

# Sportmedizin in der pädiatrischen Praxis

## Sportsmedicine in paediatric Practice

**K**indersportmedizin = Sportmedizin bei Kindern? Da bekommt man oft Reaktionen wie: „Ja lässt doch wenigstens die Kinder in Ruhe. Kinder am Ergometer quälen, Methoden zur Leistungssteigerung finden und anwenden bis natürlich hin zu unerlaubten Mitteln – Doping“ zu hören. Angesichts der Erfolge (zu) junger Athleten bei den letzten olympischen Spielen in China ist das auch nachvollziehbar und verständlich.

Die Realität bei uns sieht aber anders aus. Kindersportmedizinische Untersuchungen an Sportlern werden nicht so wahrgenommen wie es für die Kinder gut wäre – weil es etwas kostet und die Kinder ohnehin gesund sind. Dabei könnten begleitende Kontrollen viele medizinische Probleme frühzeitig aufdecken und helfen, Kindern und Jugendlichen einen gesunden Sport zu ermöglichen. Leistungsdiagnostik als Basis für ein adäquates Training ohne Überlastungsschäden, die gerade bei Jugendlichen körperlicher als auch psychischer Natur sein können.

Wie steht es denn bei uns mit den Spitzenleistungen der Jugend? In einer Sportart mit klar messbaren Ergebnissen, der Leichtathletik, sollte man klar sehen, dass auch die Jugendlichen bei uns mit der Zeit besser werden so wie es uns die Großen vormachen a la Usain Bolt etc. In den Rekordlisten von Deutschland und Österreich muss man allerdings sehen, dass die meisten Rekorde bei Knaben und Mädchen schon aus den 80-er Jahren (!) stammen. Fakt scheint zu sein, dass trotz eines noch nie da gewesenen Angebotes an Sportmöglichkeiten der Effekt im Spitzensport nicht gerade sensationell ist. Einige Ausnahmeathleten halten noch einigermaßen das Niveau, während gleichzeitig Altersklassen zusammengelegt werden müssen ob der geringen Starterzahl. Genügend Teilnehmer findet man heute nur noch in Kinder- und Seniorenklassen.

Will sich die Jugend von heute nicht mehr so für den Erfolg motivieren und Energie investieren, will sie sich überhaupt noch bewegen? Es scheint so, betrachtet man den alarmierenden Anstieg der Übergewichtigen mit dem Wissen, dass Bewegungsarmut neben übermäßiger Kalorienzufuhr eine Ursache davon darstellt. In zahlreichen Studien lesen wir von geringerer Ausdauerleistungsfähigkeit sowie schlechteren Koordinations- und Kraftwerten bei den Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu vor 20-30 Jahren. Unzählige Programme, die mit viel Engagement erstellt wurden, müssen ums Überleben kämpfen, während Kinder weiterhin dicker und unbeweglicher werden.

Unsere direkte Umwelt bietet uns allen zu leicht die Kalorien an, macht es zu leicht gefahren, gehoben etc. zu werden, anstatt sich selbst zu bewegen. Wo ist denn die Treppe in einem Hotel oder Kaufhaus zu finden? Lift oder Rolltreppe laden dagegen ganz offen zur Benutzung ein. Wer es sich zeitlich und finanziell leisten kann, isst gesund (was immer darunter verkauft wird) und geht in Sportvereine, um das nachzuholen, was früher Alltag war. Natürliche bewegte Lebensräume für Kinder verschwinden immer

mehr unter Beton und künstlichen Landschaften, in denen Kinder – wissenschaftlich getestet – motiviert werden, sich zu bewegen. Sind die Kinder krank, oder nur das Produkt ihrer kranken Umgebung? Sport als Modeerscheinung – Sport ist in, aber selten in uns. Die natürliche, unbändige Freude an Bewegung die Säuglinge und Kleinkinder vorleben, muss erhalten werden. Kinder dürfen nicht „erzogen“ werden zu ruhigen, braven, bewegungslosen Erwachsenen, die dann wieder mühsam zum Sport motiviert werden müssen.

Hier liegt wohl die eigentliche Aufgabe der Kindersportmedizin: Kinder von klein auf in ihrer Bewegungsfreude zu unterstützen – Eltern zu zeigen, dass sich ihre Kinder bewegen können, dürfen, und sollen, wenn irgendwie möglich zusammen mit den Eltern und später mit Freunden. Politikern zeigen, dass Kinder Platz für Bewegung brauchen, Raum zur Verwirklichung ihrer Bewegungsphantasien, um so Übergewicht und anderen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen bzw. Vandalismus etc. zu verhindern. Die Gesellschaft muss sich wohl alter Werte entsinnen, um sich wieder vorwärts zu bewegen.



**Dr. Holger Förster,**  
2. Vorsitzender der Gesellschaft für pädiatrische Sportmedizin (GPS),  
Generalsekretär der Österreichischen  
Gesellschaft für Sportmedizin und  
Prävention (ÖGMSP)

*Holger Förster, Salzburg*