

## Wenn Kinder Sport treiben

# 4 Tipps für Eltern

**1** Achten Sie darauf, dass Ihr Kind polysportiv trainiert und/oder verschiedene Sportarten ausprobiert.

**2** Machen Sie sich keine Sorgen, Kinder können wegen falschen Trainings keine körperlichen Probleme bekommen.

**3** Lassen Sie Ihr Kind machen. Es sagt Ihnen schon, wenn ihm etwas nicht mehr Spass macht.

**4** Geben Sie nicht zu viel Geld für Ausrüstungen aus. Es kann gut sein, dass Ihr Kind nach einem Training keine Lust mehr hat. ●

Luxus-Sorgen: Beim Fussball gibt es nicht zu wenige, sondern eher zu viele Kinder.



**Anziehen der Hosen brauchen Livio und Matteo noch Hilfe.** Bevor sie kämpfen dürfen, sagt Betreuer Erwin Doppmann: «**Ganz wichtig, zuerst einander die Hand geben.**» Wenige Sekunden später liegen beide schon im Sägemehl.

Derweil ist das knapp dreijährige Mädchen Reka in Kloten noch immer auf dem Eis. **Sie, die deutlich kleiner als die Banden ist,** erklärt ihrer Mama stolz, dass sie jetzt ein Tor schießen wolle. Und das ohne Stock!

Nach einer Stunde ist das Hockeytraining zu Ende. Während die anderen Kinder das Stadion verlassen, bleibt Reka auf der Spielerbank sitzen. **Sie beobachtet fasziniert die Eismaschine,** die ihre Runden dreht. ●

## Kinderarzt Markus Renggli

# «Das ist nicht ungesund!»

Dr. med. Markus Renggli\* sagt: Lieber bereits **als Kleinkind trainieren**, als auf dem Sofa rumzuliegen.

**Herr Renggli, Vierjährige, die schwingen, und Zweijährige, die Hockey spielen – ist das gesund?**

**Markus Renggli:** Lassen Sie es mich so formulieren: Es ist nicht ungesund. Kinder in diesem Alter haben von Natur aus einen grossen Bewegungsdrang. Sie spielen im Garten Fussball, springen rum. Ob sie das im Klub oder privat machen, spielt keine Rolle.

**Können Trainer, die so junge Kinder betreuen, etwas falsch machen?**

Fehlbildungen durch falsches Training sind nicht möglich, da wir einen natürlichen Abwehrmechanismus haben. Wenn einem Kind beim Trainieren etwas wehtut, dann hört es damit automatisch auf.

**Gibt es trotzdem etwas, worauf die Trainer achten sollten?**

Wichtig ist, dass die Trainings polysportiv ausgerichtet sind. Wenn zum Beispiel im Eishockey zu viel Wert auf die Technik und zu wenig auf die Pflege der Muskulatur gelegt wird, können später Rückenschmerzen die Folge davon sein. Studien belegen: Das Verletzungsrisiko ist bei jenen Sportlern kleiner, die polysportiv trainieren.

**Dürfen Kinder auch schon mit Gewichten trainieren?**

Früher hiess es: Ja nicht mit Gewichten trainieren. Diese Annahme ist falsch. Kniebeugen mit Hanteln haben zum Beispiel weniger Wirkung aufs Knie als Sprünge von einer Mauer, die die Kinder ja dauernd machen.

**Wie alt sind Ihre jüngsten Patienten, die wegen einer Sportverletzung zu Ihnen in die Praxis kommen?**

Ich hatte mal einen zehnjährigen Schwinger mit Kreuzbandriss. Das war aber nicht die Folge falschen Trainings, sondern einfach nur

Pech. Kinder, die Sport treiben, haben klar weniger Unfälle und Verletzungen als Couch-Potatos, die den ganzen Tag auf dem Sofa liegen und TV schauen oder gamen. ● INTERVIEW: DANIEL LEU

**\* Dr. med. Markus Renggli ist Spezialist auf dem Gebiet der pädiatrischen Sportmedizin (www.sportmedaktiv.ch) und Mitglied von Kinderärzte Schweiz, dem Berufsverband der Kinderärzte in der Praxis.**



ANZEIGE

EINMALIGE JUBILÄUMSSHOW  
**TRAUFFER**



**HALLENSTADION ZÜRICH**  
**FREITAG, 23.11.2018**

LETZTES KONZERT VOR DER GROSSEN PAUSE



- GROSSE -  
**SHOW**  
mit Stargästen

**TICKETS** WWW.TICKETCORNER.CH

