

# „Lasst den Kindern freien Lauf!“

Der Hildesheimer Sportwissenschaftler und Ex-Handballprofi Peter Gerfen sowie zwölf Co-Autoren plädieren in ihrem Buch für mehr Bewegung und gesunde Ernährung

Von Thorsten Berner

**Hildesheim.** Ein Spielplatz in Hildesheim: Kinder spielen, toben und rennen. Plötzlich ruft eine Mutter ihrem Sprössling laut zu: „Lauf nicht so schnell, dann kannst du hinfallen!“ Beobachtet hat diese Szene Peter Gerfen, Ex-Profihandballer, Sportwissenschaftler und Personal-Fitnesstrainer aus Hildesheim. Schnelles Laufen sei bestimmt nicht lebensgefährlich, sagt er etwas ironisch. „Aber die Mutter interpretierte das schnelle Laufen als eine echte reale Gefahr.“

Diese Szene schildert Gerfen auch in seinem neuen Buch „Kinder in Bewegung“. Neben ihm kommen darin zwölf Gastautoren aus unterschiedlichen Bereichen zu Wort – unter anderem Mediziner, Psychologen und Ernährungsexperten.

Das Buch ist vor allem ein Plädoyer für mehr Kinderbewegung. „Der anfangs erwähnte mütterliche Alarm zementierte in diesem Fall die Welt als Ort von Gefahren, die das Kind allein nicht bewältigen kann“, meint Gerfen. „So etwas setzt sich in den Köpfen der Kinder fest. Ängstliche Eltern produzieren ängstliche Kinder.“

Überhaupt finde heute der Großteil des Kinderlebens unter Beaufsichtigung statt: daheim, auf dem Spielplatz, im Kindergarten sowie bei Sport- und Freizeitaktivitäten. „Sind die Erwachsenen dann auch noch übervorsichtig, dann schränkt das doppelt ein“, kritisiert Gerfen.

Er holt noch weiter aus: „Heute leben Kinder auf Inseln: Wohnung, Kita, Schule und Sportverein.“ Früher sei das anders gewesen. „Da haben sich die Kinder ihre Umgebung Schritt für Schritt selbst erkundet: erst das Elternhaus, den sicheren Hafen, dann die unmittelbare Umgebung, später die Nachbarschaft und schließlich den ganzen Ort.“

Kinder tasten sich vor – zum Beispiel auch beim Klettern auf einen Baum. Aber auch hier schreiten die Eltern oft ein: „Zu gefährlich!“ Gerfen macht klar: „Natürlich sind Eltern wichtige Vorbilder, und sie müssen sich dieser Verantwortung stellen. Aber sie sollten ihren Kindern mehr zutrauen, ihnen Freiheiten lassen und nur dann einschreiten, wenn es wirklich gefährlich wird. Kinder müssen Erfahrungen sammeln: Sie sollen laufen, klettern, springen, balancieren, etwas wagen und Grenzen austesten.“ Kurzum: „Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Lasst ihnen freien Lauf!“

Als Co-Autoren hat Gerfen unter anderem Corinna Abrolat, Oberärztin (Radiologie) am Hildesheimer St. Bernhard-Krankenhaus, und den Sportwissenschaftler Nico Kurpiers (Uni Hildesheim) gewonnen. Fachlich fundiert beschreibt Abrolat die Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist. Eine ihrer Erkenntnisse: „Sport hat eine systemische Wirkung. Das heißt: „Selbst wenn nur ein einziger Muskel trainiert wird, zum Beispiel der Bizeps im Oberarm, hat das auch Auswir-

Jan, Emily, Jarno und Olivia haben großen Spaß beim Ballspiel. Dabei muss nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen. Wichtiger ist die Freude an der Bewegung.

FOTO: ANJA KUNISCH, CITYFOTO-HILDESHEIM



Das Buch „Kinder in Bewegung – 100 Tipps gegen Bewegungsmangel und Fehlernährung“ (ISBN 978-3-8403-7695-5, 242 Seiten, 20 Euro) ist im Meyer&Meyer-Verlag erschienen.

kungen auf die Lunge, das Herz, die Blutgefäße und den Stoffwechsel.“

Nico Kurpiers befasst sich unter anderem mit dem noch jungen Wissenschaftsfeld der „Epigenetik“: „Erworbene Eigenschaften können die Genregulation steuern und sie an die nachfolgende Generation weitergeben.“ Stark verkürzt gesagt: Gesunde Eltern bekommen gesündere Kinder.

„Bewegung kann sogar Wunder bewirken“, sagt Kurpiers. Er organisiert seit vielen Jahren Reha-Maßnahmen und Reisen mit krebserkrankten Kindern. Seine Erkenntnis: „Kinder, die nach einer Krebstherapie sehr geschwächt und gehandicapt waren, fanden durch Bewegungsangebote besser zurück ins ‚normale Leben‘.“ Im Buch beschreibt Kurpiers einige eindrucksvolle Beispiele aus der Praxis.

Zu Wort kommt auch die bekannte TV-Moderatorin Alexa Iwan („Liebling, wir bringen die Kinder um“). Die Oecotrophologin widmet sich dem großen Feld der Ernährung. Ihr Leitgedanke: „Kinder müssen sehr früh an gesunde Ernährung gewöhnt werden und damit aufwachsen.“ Das passiere immer öfter. Sie gibt sich aber keinen Illusionen hin: „Es wird auch immer Menschen geben, denen das Thema zu kompliziert ist und die ihre Essensentscheidung rein nach preislichen Gesichtspunkten treffen. Aber jeder, den man zum Umdenken animieren kann, ist ein Gewinn.“

## Vorgestellt: Drei Autoren aus Hildesheim



**Peter Gerfen** war in den 1990er-Jahren Handball-Nationalspieler. Nach Ende seines Sportstudiums begann seine Karriere als Personal-Fitnesstrainer. Er konzipiert Präventionskurse für Krankenkassen und schreibt Sachbücher zu den Themen Motivation, Training und Ernährung. Mit seinem Kindersportcamp, „einem Herzensprojekt“, ist der zweifache Familienvater in vielen Städten als Bewegungsbotschafter unterwegs.



**Corinna Abrolat** ist Oberärztin in der Radiologischen Klinik im St.-Bernward-Krankenhaus in Hildesheim. Neben zahlreichen Weiterbildungen in der Sport- und Suchtmedizin tritt sie als Gastreferentin im Institut für Sportwissenschaft in Hildesheim und im Ethnomedizinischen Zentrum in Hannover auf. Sie ist Mutter von zwei Kindern sowie leidenschaftliche Leichtathletin und Skifahrerin.



**Nico Kurpiers** ist Sportwissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim. Er studierte Lehramt in Münster, war Gymnasiallehrer in Dortmund und in Neuseeland. Er war erfolgreicher Leichtathlet. Er lehrt und forscht im Bereich der Bewegungswissenschaft und des Gesundheitssports. Nico Kurpiers ist verheiratet und Vater eines Sohnes. Fotos: Werner Kaiser