



Diana Schwab-Gereke
Geschäftsführerin Injoy Lengede

„Eltern müssen in Bewegung kommen!“

Dr. Jan-Peter Braun: „Viele Menschen, darunter immer mehr Kinder und Jugendliche, ernähren sich un- ausgewogen, bewegen sich wenig oder leiden an Übergewicht. Eine steigende Zahl an Kindern hat Probleme mit elementaren Bewegungs- abläufen. Haben Sie eine Idee, wie man diese Entwicklung stoppen kann?“

Diana Schwab-Gereke: „Unbedingt muss man sich die Folgen dieser Entwicklung vor Augen führen: Kinder, die im Wachstum schon bleibende Gelenkerkrankungen durch Übergewicht bekommen. Kinder, die durch Fehlernährung und Bewegungsmangel an Diabetes Typ 2 erkranken, obwohl diese Diabetes- Form vorwiegend ältere Menschen betrifft.

Es sind Erkrankungen, die bleibende Schäden in einer der sensibelsten Phasen der Entwicklung, mit großen Auswirkungen auf die schulische, berufliche und persönliche Zukunft nach sich ziehen – nicht nur körperliche sondern auch psychische.

Eltern haben eine große Verantwortung für ihre Kinder. Sie sind Vorbild und geben ihre Lebenseinstellung als Grundlage an die Kinder weiter. Für Kinder ist ein geregelter Alltag mit regelmäßigen Mahlzeiten, ein intensiver Austausch mit den Eltern und ein reges Sozialleben mit Freunden von großer Bedeutung.

Erst wenn Eltern wieder in Bewegung kommen und auch ihre Kinder motivieren, draußen mit Freunden unterwegs zu sein oder einen Mannschaftssport zu treiben, wird die Trägheit und der Bewegungsmangel der Kinder positiv beeinflusst.

► Morgen fragt Diana Schwab-Gereke den Schülersprecher vom Gymnasium Vechelde Philippe Fischer: „Kinder wachsen mit PC und Handy auf. Sie verbringen Stunden im Internet oder mit Computerspielen anstatt sich mit Freunden zu treffen. Darunter leidet oft die Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit. Wie kann man Kinder und Jugendliche motivieren, mehr am Sozialleben teilzunehmen?“