

# Knochengesundheit: Stark durch Mark und Bein

Bewegung im Kindesalter wirkt sich positiv auf die Knochengesundheit aus, das ist bekannt: Insbesondere Hüpfen und Springen stärken die Knochen. Mit ein wenig Fantasie können den Kindern motivierende und anspruchsvolle Übungen angeboten werden.



Schon lange steht fest, dass Kinder, die sich mehr bewegen, auch bessere Knochen haben. Dies ist nicht verwunderlich, da normalerweise durch regelmässige körperliche Aktivität auch Muskelmasse aufgebaut wird, die wiederum durch mehr Zug am Knochen das Wachstum desselben stimuliert. Offensichtlich ist es aber so, dass vor allem stossförmige Belastungen sich Knochen aufbauend auswirken, unabhängig davon, wie viel Muskelmasse da ist.

Dass die Massnahmen zur Erhöhung der Knochendichte bei Kindern relativ einfach zu bewerkstelligen sind, wurde schon durch mehrere Studien belegt. Effektiv sind kurzintensive Sprungtrainings mit stossförmigen Belastungen (Impacts) wie Springen, Hüpfen oder Rennen. Dies ist einfach in den Schulsport integrierbar und auch für motorisch ungeschickte Kinder durchführbar.

## Einfach die Fantasie walten lassen

Deshalb: Lassen Sie die Kinder vom Schultisch, Bett oder Stuhl herunterspringen. Lassen Sie sie über den ganzen Tag verteilt intervallartig Hüpfspiele machen. Geeignet dafür sind die Bewegungskurzpausen. Und wenn die Pausenplätze so gestaltet sind, dass die Kinder von alleine springen und klettern können – was impliziert, dass sie wieder runterspringen – ist das die halbe Miete. Zudem können Hüpfspiele auch mal als Hausaufgaben dienen. Nicht zuletzt können auch Eltern hüpfen und tanzen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**