

„Kinder sitzen zu viel am Tag“

MONTAGSINTERVIEW Kasseler Orthopäde Gerd Rauch über Rückenschmerzen bei Kindern

VON CHRISTINA SCHRÖDER

Kassel – Die Sommerferien neigen sich dem Ende zu, für die Kinder startet die Schule in einer Woche wieder. Mit dem Schulstart beginnt auch die wiederkehrende Diskussion über schwere Schulranzen.

Mit Rückenschmerzen, über die fast 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren klagen, haben die Schulranzen aber laut dem Kasseler Dr. Gerd Rauch kaum etwas zu tun. Vielmehr sei das viele Sitzen ein Problem. Mit durchschnittlich achteinhalb Stunden am Tag kommen Kinder laut Rauch sogar auf eine längere Sitzzeit als ein Erwachsener mit 7,5 Stunden.

Herr Dr. Rauch, über welche Art von Rückenschmerzen klagen die Kinder am häufigsten?

Meist über muskuläre Probleme, wie Verspannungen im unteren Rücken sowie im Nackenbereich. In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Haltungsschäden bei Kindern sogar verdoppelt.

Woran liegt das?

Das Hauptproblem ist: Wir sind zu einer Sitzgesellschaft geworden, aber fürs Sitzen sind wir nicht geeignet. Bei Kindern fängt das Sitzen beim Frühstück an. Dann werden sie häufig mit dem Auto zur Schule gefahren. Dort sitzen die Kinder nur. Statt einer Stunde am Tag kommen sie in der Regel nur mühsam auf eine Stunde Schulsport pro Woche. Das ist viel zu wenig. Zu Hause setzt sich das fort: Hausaufgaben werden im Sitzen erledigt, häufig sitzen Kinder mit einer schlechten Körperhaltung über dem Smartphone oder dem Tablet, und abends dann vor dem Fernseher. Eine schreckliche Entwicklung.

Was sind die Folgen?

Die Rumpfmuskulatur wird nicht richtig ausgebildet.



Schulstart steht bevor: Anders als öffentlich diskutiert wird, sind schwere Schulranzen laut Orthopäden nicht der Grund für Rückenschmerzen bei Kindern, sondern das viele Sitzen und Bewegungsmangel.

FOTO: JENS KALAENE/DPA

Muskeln verkürzen, gerade die langen, die vom Rücken in die Arme und Beine führen.

Dann entstehen typische Beschwerden eines Erwachsenen bereits im Kindesalter, also 20 Jahre früher. Das ist natürlich ganz schlecht.

Was fordern Sie von Eltern?

Kinder müssen verstehen, dass Bewegung zum Leben dazugehört. Teilweise leben das Eltern aber leider nur schlecht vor. Man muss heutzutage ja nicht einmal mehr

raus, um einzukaufen, alles geht online. Häufig sehe ich auch, dass Eltern ihren Kindern das Handy vorhalten, damit es ruhiger wird. Da müssen wir uns alle an die eigene Nase fassen, ich selbst auch.

Welche Rolle spielen die Schulen dabei?

Auch die Schulpolitik ist gefragt. Jeden Tag sollte Sport auf dem Lehrplan stehen, das gibt es an Schulen in England und in den USA. Also sollte

das auch in unserer Gesellschaft möglich sein. Vor allem, wenn sich Ganztagschulen durchsetzen, ist täglicher Sport ganz entscheidend. Eltern haben dann keine Chance mehr, ihre ein bis zwei Stunden am Nachmittag mit ihren Kindern zu verbringen. Außerdem sollten Ärzte nur in Ausnahmefällen monatelange Befreiungen vom Schulsport ausstellen.

Gibt es eine Empfehlung, wie oft Kinder sich am Tag bewegen sollten?

Ich sage immer: So oft wie möglich. Jeden Tag zwei bis drei Stunden draußen spielen. Wenn Kinder älter sind, ist es egal, welche Sportart sie machen. Wichtig ist, dass sie Spaß daran haben und nicht nur zu Hause sitzen.

Was raten Sie Eltern, wenn ein Kind über Rückenschmerzen klagt?

Wenn Kinder selten bis gelegentlich über Rückenschmerzen klagen, rate ich zu mehr Bewegung. Da reicht zum Beispiel schwimmen oder spazieren gehen. Wenn die Beschwerden sich häufen, sollten Eltern mit ihrem Kind den Hausarzt oder Orthopäden aufsuchen.

Oft wird vor einem zu schweren Schulranzen gewarnt. Hat dieser mit Rückenschmerzen zu tun?

Nur in absoluten Ausnahmefällen. Im Saarland zum Beispiel wurden 60 Schulen untersucht. Festgestellt wurde, dass das Gewicht der Schulranzen 17 Prozent des Gewichts der Schüler betrug und überhaupt keine Probleme machte.

Wie schwer darf der Ranzen denn sein?

Gesunde Kinder können 15 bis 20 Prozent ihres Körpergewichts mühelos tragen. Die Regel von zehn Prozent bezog sich auf Soldaten im preußischen Reich, die einen Marsch von 20 Kilometern vor sich hatten. Diese Regel ist veraltet. Bei Kindern, die bereits Rückenschmerzen haben, sind 15 Prozent vom Körpergewicht angemessen.

Muss der Weg zur Schule berücksichtigt werden?

Laut einer Studie sind 80 Prozent der Schulwege heute nur knapp einen Kilometer lang, also 15 bis 20 Minuten. Den zweimal am Tag mit Gewicht zu gehen, ist keine besondere Belastung.

Wie sollten Kinder ihre Schulranzen packen?

Die schweren Dinge wie Bü-

cher sollten nah am Rücken verstaut werden. Und natürlich sollte nur das in den den Schulranzen, was an dem Tag benutzt wird. Am besten packen Eltern zunächst gemeinsam mit ihren Kindern.

Sitzen bleibt ja doch unvermeidlich. Welche Tipps haben Sie dafür?

Tische sollten mitwachsen können, auf Stühlen sollten Kinder möglichst gerade und vor allem flexibel sitzen können und nicht nur in einer Position ausharren. Einen guten Stuhl macht zum Beispiel aus, dass die Lehne bei jeder Bewegung mitgeht. Außerdem sollte man immer aufstehen, wenn es geht. Der Wechsel ist entscheidend.

Verstellbare Tische und Stühle gibt es aber nicht in allen Schulen.

Ja, sehr schlecht. Wir gehen mit unserem großen Kapital, unserem Nachwuchs, leider schlecht um. Es ist sehr schade, dass wir für unsere Kinder nicht mehr investieren.

ZUR PERSON



Dr. Gerd Rauch
Orthopäde

Dr. Gerd Rauch wurde 1959 in Bremen geboren. Er studierte in Kiel und Göttingen Medizin. Er ist Mannschaftsarzt der Bundesliga-Handballmannschaft des MT Melsungen und Vorsitzender des Berufsverbandes der Orthopäden und Unfallchirurgen in Hessen. Seit 1993 ist er niedergelassener Orthopäde in Kassel mit dem Schwerpunkt spezielle orthopädische Chirurgie. Rauch ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder. CSA ARCHIVFOTO: ANDREAS FISCHER

Ein Ginkgobaum für Walter Lübcke

Familie des ermordeten Regierungspräsidenten bei Pflanzung des Volksbunds in Park Schönfeld

Kassel – Dem Ginkgobaum wird heilende Wirkung gegen das Vergessen zugeschrieben. Zugleich ist er ein Zeichen für die Hoffnung auf Frieden – war doch in Hiroshima der erste Baum, der nach dem Abwurf der Atombombe wieder austrieb, ein Ginkgo. Und so war es am Samstag eine symbolstarke Aktion, als im Baumhain des Volksbunds Deutscher Kriegsgräberfürsorge im Park Schönfeld vier neue Ginkgos gepflanzt wurden – einer davon für den ermordeten Kasseler Regierungspräsidenten Walter Lübcke.

Zu der Gedenkstunde, die zugleich Abschlussveranstaltung einer internationalen Jugendbegegnung des Volksbunds war, kam auch die Familie von Walter Lübcke. „Dass Sie trotz des unbegreiflichen und grausamen Mordes an Ihrem Mann und Vater heute hier mit uns ein Zeichen der Hoffnung auf eine gewaltfreie Gesellschaft setzen wollen, verdient hohen Respekt“, sagte Stadtbaurat



Symbolträchtig: Bei der Pflanzung im Ginkgo-Hain wurde auch ein Baum zum Gedenken an Walter Lübcke eingesetzt. Im Hintergrund die Jugendlichen des Internationalen Jugendcamps des Volksbunds.

FOTO: DIETER SCHACHTSCHNEIDER

Christoph Nolda an die Witwe Irmgard Braun-Lübcke und die beiden Söhne Christoph und Jan-Hendrik gerichtet. Die Familie zog es vor, sich bei der Veranstaltung im Hintergrund zu halten, und sah von einer öffentlichen Äußerung ab, wandte sich aber offen den Menschen zu,

die ihr Beileid oder Erinnerungen an Walter Lübcke mit ihr teilen wollten.

Stifter des Baums ist Ernst Klein vom Volkmarser Verein „Rückblende gegen das Vergessen“, dem auch Lübcke seit vielen Jahren angehörte. „Wir sind es ihm und allen Opfern extremistischer Ge-

walttaten schuldig, die Erinnerung an sie zu bewahren und die richtigen Lehren für die Gegenwart und Zukunft zu ziehen“, sagte Klein.

Auch Dr. Martin Dodenhoef vom Volksbund rief in seiner Rede zum Thema „Frieden braucht Mut“ dazu auf, Diskriminierungen jeder Art

HINTERGRUND

Hain 2011 eröffnet

Der Ginkgo-Hain des Volksbunds Deutscher Kriegsgräberfürsorge wurde 2011 im Park Schönfeld eröffnet und ist als lebendige Gedenkstätte gedacht. Er befindet sich an der Ecke Helleböhnenweg/Kleiner Holzweg. Inzwischen stehen dort – inklusive der jüngsten Neuzugänge – 32 Bäume. Mit der Pflanzung jedes von Sponsoren gestifteten Ginkgos soll ein Zeichen für Hoffnung und Frieden gesetzt werden. Für die Bäume kann man auch Pflegepatenschaften übernehmen. rud

frühzeitig entgegenzutreten und gegen Gewalt und Unrecht aufzustehen.

Die drei weiteren Ginkgos wurden zum 100-jährigen Bestehen des Volksbunds, als Erinnerung an das Leid der Flüchtlinge weltweit und zum privaten Gedenken einer Kasseler Familie gestiftet. rud

So erreichen Sie die Lokalredaktion:

Frank Thonicke
Telefon: 05 61 / 2 03-24 31
Fax: 05 61 / 2 03-24 00
E-Mail: kassel@hna.de

HNA Impressum

Hessische/Niedersächsische Allgemeine
www.hna.de
unabhängig - nicht parteigebunden
Herausgeber Dirk Ippen.
Chefredakteur Andreas Lukesch, auch verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes.
Chefredaktion: Jan Schlüter (stellv. Chefredakteur).
Verantwortliche Redakteure
Nachrichten (Politik und Wirtschaft): Dr. Tibor Pézsa, Stellv. Martina Hummel, Jörg-Stephan Carl. Kultur: Werner Fritsch. Sport: Frank Ziemke. Kassel Stadt: Frank Thonicke. Kassel Land: Alia Shuhalber. Leserdialog: Axel Welch
Geschäftsführung: Herbert Siedenbiedel.
Leitung des Geschäftskundenbereichs: Miriam Donner.
Privatkunden: Sebastian Gerhold.
Logistik: Yannik Nüsse.
Verlag: Verlag Dierichs GmbH & Co KG, Postfach 101009, 34010 Kassel, Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel, (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle Verantwortlichen)
☎ 05 61 / 2 03 - 00
Anzeigenannahme: ☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Fax 08 00 / 2 03 - 21 93*
Anzeigenannahme@HNA.de
Kundenservice: ☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Fax 08 00 / 2 03 - 21 93*
kundenservice@HNA.de
(* diese Nummern sind gebührenfrei)
Redaktion: ☎ 05 61 / 2 03 - 00
Fax 05 61 / 2 03 - 24 06, E-Mail: info@HNA.de
Anzeigenpreise: Nr. 60. Monatlicher Abonnementpreis für das komplette Abo einschließlich Verlagszustellung Euro 36,90 (bei Postzustellung Euro 39,10) inkl. 7% MwSt. bzw. 19% MwSt. für den Digital-Abo-Anteil von 2,70 Euro. Kündigungen sind in Textform (§126b BGB) mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. dem Ablauf der Verpflichtungsfrist an den Verlag zu richten.
Rechte für elektronische Pressespiegel: PMG Presse-Monitor GmbH, ☎ 0 30 / 2 84 93-0
www.presse-monitor.de
Herstellung: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel.
Kostenlose Druckausführungen für Gruppen ab 5 Personen unter ☎ 05 61 / 2 03 - 17 30