



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

peb-Themendienst

Der bewegte Mann – Väter als Bewegungsförderer

Damit sich Kinder gesund entwickeln, müssen sie spielen, toben – und sich manchmal auch blaue Flecken holen.

Berlin, Mai 2014 – Der Vatertag, eigentlich als Feiertag „Christi Himmelfahrt“ bekannt, ist als Pendant zum Muttertag eingeführt, um auch die Väter zu ehren. Ein guter Anlass, sich nicht über den zweifelhaften Ruf feuchtfröhlicher Männerausflüge, sondern einmal über die Bedeutung von Vätern für ihre Kinder bewusst zu werden. Zumindest in einem Punkt liegen sie ganz weit vorne: Während so manche Mutter am liebsten jedes Gefahrenmoment für ihr Kind ausschaltet, zeigen sich die Väter oft als Bewegungsförderer, die ihre Kinder auch motivieren Herausforderungen anzunehmen – und das mit Erfolg!

Auf ins Abenteuer!

Mütter und Väter setzen unterschiedliche Schwerpunkte bei der Erziehung ihrer Kinder – und gerade deswegen sind beide unverzichtbar für die Erziehung! Mit der „peb-Studie Junge Eltern“ untersuchte die Plattform Ernährung und Bewegung die Einflussfaktoren auf die Gesundheit junger Familien in der frühen Phase der Kindheit und beleuchtete dabei u.a. auch die unterschiedlichen Rollen von Vätern und Müttern. Dabei wurde deutlich: Es sind vor allem die Väter, die ihre Kinder zu Bewegung und Sport aktivieren. Die Umfrage von 330 Eltern und ihren Kindern zeigte, dass insbesondere die Sorge der Mütter vor bewegungsbedingten Verletzungen stärker ausgeprägt ist als bei den Vätern. So sind Mütter eher geneigt, die Kinder in ihrem Bewegungsdrang einzugrenzen, während Väter öfter risikofreudiger sind und daher eine besondere Funktion für die Bewegungsentwicklung ihrer Kinder haben. Natürlich sollte immer abgewogen werden, ob für das Kind wirkliche Gefahr besteht – aber dennoch nicht aus den Augen gelassen

**Plattform Ernährung
und Bewegung e.V.**
Wallstraße 65
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67
Fax 030 27 87 97-69
plattform@pebonline.de
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp
Tel.: 030 27 87 97 65
w.kottenkamp@pebonline.de

werden, dass viel und vielfältige Bewegung nachweislich für mehr Bewegungssicherheit sorgt – ein großer Vorteil, um Unfälle zu vermeiden!

Kinder brauchen Zeit mit ihren Vätern

Laut LBS Kinderbarometer 2012 wünschen sich Kinder am meisten von ihren Vätern mehr Zeit – am liebsten zum gemeinsamen Spielen, Sport treiben oder Kochen! In den Interviews der peb-Studie bestätigen die Väter, dass sie ihr Kind oft ermuntern, beim Spielen im Freien (wie Klettern oder Springen) mutig zu sein und sich mehr zuzutrauen. Knapp die Hälfte der Väter gab zudem an, dass sie auch gerne Spiele spielen, bei denen es auch einmal wilder zugehen darf, wie z.B. beim Fußball oder Raufen. Und das ist wichtig, denn Kinder lernen auf diese Weise Herausforderungen anzunehmen und Situationen richtig einzuschätzen. Sie gewinnen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, lernen sich selbst und den eigenen Körper besser kennen und erwerben ganz nebenbei motorische, kognitive und soziale Fähigkeiten.

Leinen los!

Doch Bewegung impliziert Loslassen und Fortbewegung, also eine Lockerung der Bindung, die jedoch oftmals gefürchtet wird, denn ein Kind, das sich frei bewegt, wird schneller selbstständig. Bewegungsförderung von Kindern bedeutet also vor allem auch Nachhilfe für Eltern in Sachen Abwägen zwischen Sicherheitsdenken und Lerngelegenheit. In diesem Punkt scheinen die Väter einen Schritt voraus zu sein.

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: www.pebonline.de und www.blogmitpeb.de