

Bewegung für Herzkranke Kinder: Expertenratgeber zeigt Möglichkeiten auf

Erfahren Sie, wie herzkranken Kinder sicher Sport treiben können. Ein Ratgeber der Kinderherzstiftung bietet wichtige Informationen.

In Deutschland erblicken jährlich etwa 8.700 Kinder mit angeborenem Herzfehler das Licht der Welt, und obwohl sie oft vor besonderen Herausforderungen stehen, sollten Bewegung und Sport nicht aus ihrem Leben ausgeschlossen werden. Ein neuer Ratgeber der Kinderherzstiftung hat das Ziel, das Bewusstsein für die Wichtigkeit von sportlicher Betätigung bei jungen Herzpatienten zu schärfen und Eltern sowie Lehrern hilfreiche Informationen bereitzustellen.

Der Stellenwert von Bewegung

Bewegung ist nicht nur für gesunde Kinder, sondern auch für Kinder mit Herzfehlern von großer Bedeutung. Sie hilft nicht nur, das Herz zu stärken und den Blutdruck zu regulieren, sondern fördert auch die Entwicklung des Körperbewusstseins. „Sport sollte als etwas Positives betrachtet werden, das Spaß macht und das Selbstbewusstsein stärkt“, erklärt Dr. Nicole Müller, Oberärztin der Kinderkardiologie am Universitätsklinikum Bonn. Der natürliche Drang zur Bewegung bei den Kindern ermöglicht es ihnen, ihre körperlichen Grenzen auszuloten und Vertrauen in ihren eigenen Körper aufzubauen.

Herausforderungen für Eltern

Dennoch können Eltern herzkranker Kinder oft unsicher sein, ob und wie viel Sport für ihr Kind angemessen ist. „Gerade bei einer Vorgeschichte mit Herzproblemen fällt es vielen Eltern schwer, ihre Kinder aktiv am Sport teilnehmen zu lassen“, so Dr. Müller. Um diesen Unsicherheiten entgegenzuwirken, bietet die Kinderherzstiftung einen ausführlichen Experten-Ratgeber an, der Eltern bei der Auswahl geeigneter Sportarten unterstützen soll.

Der neue Ratgeber und seine Inhalte

Der Ratgeber mit dem Titel „Herzfehler und Sport – Neue Perspektiven für mehr Gesundheit und Lebensqualität“ beleuchtet die verschiedenen sportlichen Aktivitäten und deren Eignung für Kinder mit Herzfehlern. Dieses kostenfreie Material, das bei der Deutschen Herzstiftung angefordert werden kann, informiert über die richtige Wahl der Sportarten und gibt praktische Ratschläge zur Einschätzung der Belastbarkeit. Kai Rügenbrink, Projektleiter der Kinderherzstiftung, hebt hervor: „Etwa 85 Prozent der betroffenen Kinder können ohne Einschränkungen Sport treiben.“

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Bewegungsförderung

Aktuelle Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit Herzfehlern im Vergleich zu ihren gesunden Altersgenossen oft weniger körperlich aktiv sind. Laut der deutschen KiGGS-Studie erreichen nur 8,8 Prozent der betroffenen Kinder das täglich empfohlene Bewegungspensum von 60 Minuten. Ein aktives Leben ist jedoch entscheidend, um späteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und ein besseres Lebensgefühl zu vermitteln.

Regeln und Richtlinien für den Sportunterricht

Im Schulkontext ist es wichtig, dass Eltern, Lehrer und Ärzte eng zusammenarbeiten, um sicherzustellen, dass die sportlichen Aktivitäten für die Kinder sicher sind. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen sind notwendig, um eventuelle Risiken abzuschätzen und den Sportunterricht anzupassen. Dr. Müller betont: „Ein generelles Verbot von Schulsport ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll. Sport ist entscheidend für die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern.“

Anlaufstellen für Unterstützung

Um den Eltern zusätzliche Unterstützung zu bieten, gibt es spezialisierte Ärzte in vielen Kinderkliniken, die sich auf die Sportmedizin für Kinder mit Herzfehlern konzentrieren. Bei Fragen oder Unsicherheiten können sich betroffene Familien auch an das Expertenforum Kindersportkardiologie wenden. Dies ermöglicht eine bessere Kommunikation zwischen den Medizinern und den Eltern, um individuelle Sportempfehlungen auszusprechen.

Fazit

Die Förderung von Sport und Bewegung bei Kindern mit angeborenem Herzfehler ist nicht nur möglich, sondern auch wichtig für ihre körperliche und seelische Entwicklung. Mit dem richtigen Wissen und Unterstützung können Eltern sowie Lehrer einen großen Einfluss auf die Gesundheit und Lebensqualität dieser Kinder ausüben.

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)