Wer viel läuft, dem läuft viel seltener die Nase

geschrieben von Redakteur | Februar 12, 2023



Wissenschaftler der Universität Warschau stellen Zusammenhang zwischen Bewegung und Krankheit fest

Wie können Eltern ihre Kinder vor Erkältungen schützen? Warum sind manche Kinder häufiger krank als andere? Diesen Fragen haben sich Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der medizinischen Abteilung der Universität Warschau gestellt. Ihre Ergebnisse haben sie in der Fachzeitschrift **„Padiadric RESEARCH“** publiziert. Wenn auch das Ergebnis naheliegend erscheint, ist es doch erstaunlich. Denn weder häufiges Impfen. Passivrauchen, Haustiere, Geschwister oder Schlaf haben offenbar einen Einfluss auf die Häufigkeit von Erkältungen bei Kindern. Viel mehr konnte ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Häufigkeit von Erkrankungen der oberen Atemwege festgestellt werden.

Auf den Punkt gebracht bedeutet das: Wer sich viel bewegt, ist im Durchschnitt seltener und weniger schwer erkältet. Wer sich

weniger bewegt, ist nicht nur häufiger krank, sondern auch schwerer.

Untersuchungsmethode

Festgestellt haben das die Mediziner bei einer Untersuchung von über 100 Kindern im Alter von vier bis sieben Jahren mit Hilfe von Schrittzählern. Dabei stellten sie fest, dass es zwischen der durchschnittlichen täglichen Schrittzahl an gesunden Tagen einen signifikanten Zusammenhang zur Zahl der Erkältungstage gibt. Bei Vorschulkindern führt demnach eine höhere körperliche Aktivität zu weniger Erkältungstagen als bei Kindern mit geringerer körperlicher Aktivität. Zudem konnten die Wissenschaftler feststellen, dass eine Erhöhung der Schrittzahl um rund 1000 Schritte pro Tag über einen langfristigen Zeitraum zu weniger Krankheitstagen führt.

Die Empfehlung lautet deshalb, dass Eltern und pädagogische Fachkräfte ihre Kinder zu mehr Bewegung und möglichst auch Sport motivieren sollten. Kinder, die drei oder mehr Stunden pro Woche Sport treiben, haben weniger Erkältung als Kinder, die nicht regelmäßig Sport treiben.

Gernot Körner