DESIGNED FOR KIDS

Kinder lieben Hängematten! Als Eltern haben wir den positiven Beitrag der Hängematte für die kindliche Entwicklung selber beobachten und erleben dürfen. Gemeinsam mit der BAG hat LA SIESTA die besonderen Bedürfnisse von Kindern an Bewegungs- und Gleichgewichtsstimulationen untersucht und kindgerechte Produkte entwickelt.

LA SIESTA

BAG
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Dr. Dieter Breithecker, Leiter der BAG, mit Maximilian und Leonid Grisar, Geschäftsführer von LA SIESTA.

SCHWINGEN MACHT SCHLAU!

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) wurde 1961 von Lehrkräften, Ärzten und Eltern gegründet. Als gemeinnützig anerkannter Verein setzt sich die BAG für eine gesunde Bewegungs- und Haltungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen ein, so dass deren körperliche, kognitive, emotionale und soziale Ressourcen optimal entfaltet werden können. Die BAG will damit der zunehmenden Bewegungspassivität, die vielfach Haltungsauffälligkeiten, Übergewicht und Zivilisationskrankheiten verursacht, mit kindgerechten und sinnstiftenden Bewegungs- und Gesundheitskonzepten vorbeugen bzw. entgegenwirken. LA SIESTA im Gespräch mit Dr. Breithecker von der BAG:

LA SIESTA: Sie empfehlen als Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. LA SIESTA Hängematten. Können Sie uns das Motto „schwingen macht schlau" näher erläutern?

DR. BREITHECKER: Schwingen und Schaukeln ermöglichen wie Auf- und Abbewegungen wichtige Stimulationen für das Gleichgewichtssystem im Innenohr. Zwar ist dies allein kein Garant für eine höhere Intelligenz; wie die moderne Gehirnforschung aber belegen kann, stellen diese Aktivitäten gerade im frühen Kindesalter wichtige Anregungen für die Entwicklung des Gehirns - Verschaltung und Erhaltung neuronaler Strukturen - dar. Sie verbessern insgesamt das Stoffwechselmilieu und sorgen im speziellen für ein besseres Anpassungs- und Verarbeitungsniveau im Gehirn.

LA SIESTA: Neben der geistigen Entwicklung, welche körperlichen Entwicklungen hat die Benutzung von Hängematten bei Kindern?

DR. BREITHECKER: Natürlich müssen Kinder für eine gesunde körperliche Entwicklung die vielen Grundtätigkeiten wie klettern, springen, balancieren etc. täglich anwenden können. Aber gerade der durch das Schwingen stimulierte Gleichgewichtssinn und das spontane An- und Entspannen der Muskulatur haben komplexe Auswirkungen für unsere im ganzen Körper verteilten Muskel- und Bewegungssensoren und damit einen positiven Einfluss auf die Körperwahrnehmung sowie das Haltungsbewusstsein.

LA SIESTA: Neben der geistigen und körperlichen Bedeutung für die Entwicklung von Kindern, was kann die Hängematte für Erwachsene tun, z.B. gegen Rückenschmerzen?

DR. BREITHECKER: Die Volkskranheit Nr. 1 kann ganz bestimmt nicht allein durch sanfte Schaukelbewegungen behandelt werden. Dazu sind die Ursachen von Rückenschmerzen zu komplex. Wenn man aber bedenkt, dass eine Hauptursache von Rückenschmerzen auf diverse sozialisationsbedingte Stressbelastungen

mit der Folge von Muskelverspannungen zurückzuführen ist, kann gerade das selbstbestimmte Schwingen sehr geeignet sein, seine „innere Balance" wieder herzustellen. Jedes Lebewesen strebt ständig nach einer „inneren Balance", die sein Wohlbefinden ermöglicht. Wissenschaftler bezeichnen diese Tendenz zum Ausgleich, zur aktiven Herstellung möglichst konstanter Bedingungen mit dem Begriff „Homoöstase". Damit sind nicht nur physiologische Anpassungsvorgänge gemeint, wie beispielsweise der Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz beim Treppensteigen sondern auch eine Selbstregulierung der Balance von Geist und Psyche. Sanfte, individuell ausgewogene vestibuläre (das Gleichgewichtsorgan betreffende) Reize lösen ein Wohlgefühl aus, sorgen für Stressabbau und muskuläre Entspannung.

LA SIESTA: Hängestühle bieten Bewegung und Komfort in einem. Welche Vorteile sehen Sie in Hängestühlen gegenüber althergebrachten Sitzgelegenheiten?

DR. BREITHECKER: Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Das heißt, am besten sitzt er so wenig wie möglich. Da das aber heute kaum mehr realistisch ist und immer mehr Tätigkeiten im Sitzen erledigt werden müssen, empfehlen wir das „lebendige Sitzen". Das bedeutet, dass wir Sitzmöglichkeiten benötigen, die spontane Sitzhaltungswechsel ermöglichen. Ähnlich wie beim freien Stehen gilt: Die nächste Sitzhaltung ist immer die Beste. Ein gute Sitzlösung gewährt, dass ein Stuhl und die lebendigen Funktionen des komplexen Organismus ein System darstellen. Der Stuhl und vor allem seine Sitzfläche passen sich den natürlichen Wünschen des Körpers an und stabilisieren sich automatisch in den Sitzwinkeln, die der Körper bevorzugt oder die Arbeitsaufgaben erfordern.

LA SIESTA: Unsere LA SIESTA Babyhängematte lässt Babys zur Ruhe kommen, selbst sogenannte Schreibabys. Bei einer zunehmend größeren Anzahl von Kindern wird Hyperaktivität diagnostiziert, können u. a. Hängematten hier therapeutisch zum Einsatz kommen? Welche Ansätze sehen Sie und gibt es wissenschaftlich fundierte Ergebnisse hierzu?

»SCHWINGEN UND SCHAUKELN ERMÖGLICHEN WIE AUF- UND ABBEWEGUNGEN WICHTIGE STIMULATIONEN FÜR DAS GLEICHGEWICHTSSYSTEM«

DR. BREITHECKER: Vor allem Eltern wissen aus der Erfahrung, dass unruhige und „gestresste" Kleinkinder es genießen, wenn sie durch sanftes Wiegen zur Beruhigung kommen. Auch wenn Ursachen und Behandlungsmethoden bei Kindern mit ADHS sehr komplex sind und sehr kontrovers diskutiert werden, zeigt es sich immer wieder, dass individuell dosierte Gleichgewichtsreize bei hyperaktiven Kindern eine große Wirkung haben. Dies vermittelt uns auch ihr Alltag, wenn sie ständig auf der Suche nach Gleichgewichtsreizen sind, wie z. B. beim regelmäßigen „Kippeln" auf Stühlen. Eine Erklärung liegt vermutlich darin, dass dadurch spezielle Botenstoffe, u. a. Dopamin, freigesetzt werden, die bei dieser Zielgruppe in zu geringer Konzentration vorliegen.

LA SIESTA: Herr Dr. Breithecker, haben Sie eine Hängematte zuhause? Wie sorgen Sie für körperliche und geistige Fitness und Entspannung?

DR. BREITHECKER: Ja und sie ist ein wichtiges Modul meiner individuellen Rhythmisierung von Anspannung und Entspannung. Die Hängematte zur mentalen Entspannung, sowie regelmäßige moderate Ausdauerbelastungen stellen einen wichtigen Ausgleich für meinen überwiegend kopflastigen und auch sehr reiseintensiven Alltag dar.

LA SIESTA: Wir danken Ihnen für das Interview, Herr Dr. Breithecker!