

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 11 (2009)

Heft: 6

Artikel: Die Kinder mit der Maske

Autor: Jimmy, Gerda

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992066>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Die Kinder mit der Maske

Als ein Spaziergänger eines Morgens im Juli am Hartplatz in Magglingen vorbeischlenderte, schaute er erfreut den 12 vergnügten Kindern beim Fussball-Slalom zu. Plötzlich fiel ihm auf, dass ein Junge etwas am Gesicht trug, das an eine Gasmaske der Feuerwehr erinnerte. Der Junge spielte jedoch ungestört mit den andern Kindern mit.

Text: Gerda Jimmy; Foto: Alain Dössegger

Nein. Es war keine Feuerwehrübung. Sondern eine Messung des Energieverbrauchs. Von der Gesichtsmaske des Jungen führte ein Schläuchlein die Atemgase zum so genannten Meta Max Gerät, welches das Kind am Oberkörper trug. Der Meta Max zeichnete die Werte auf, die anschliessend auf den Computer geladen und in Energieverbrauchswerte umgerechnet wurden.

Nach 12 Minuten durfte der Junge die Maske und das Gerät wieder ablegen. Eigentlich hätte er sie gerne noch länger getragen. Deshalb freute er sich umso mehr, am nächsten Tag während einer Stunde zum Thema Turnen noch einmal für die gleiche Dauer die Maske anzuziehen zu dürfen.

Auf die gleiche Art und Weise wurde der Energieverbrauch von 19 weiteren Teilnehmenden der Kids-Woche gemessen. Zudem erschien jedes dieser Kinder an einem Morgen in jener Woche früher in Magglingen. Und dies, ohne vorher ein Frühstück zu sich genommen zu haben. Wiederum während 12 Minuten lagen die Kinder ruhig auf einer Matratze, wobei ihr Energieverbrauch bei Ruhe gemessen wurde. Um Verfälschungen zu vermeiden, musste diese Messung mit nüchternem Magen vorgenommen werden. Sobald die Messung fertig war, durften die Kinder jedoch an Ort und Stelle ihr verdientes Frühstück zu sich nehmen, bevor sie zum Beginn der Aktivitäten zu ihrer Sportgruppe geführt wurden.

Weitere Messungen geplant

Die Messungen der Kids-Woche geben Aufschluss über den Energieverbrauch der Kinder in Sportstunden. Sie sind Teil einer mehrjährigen Studie, welche Informationen zur Berechnung des Energieverbrauchs bei Kindern für eine Reihe von sportlichen Aktivitäten liefert.

Die Resultate der untersuchten 20 Kinder aus der Kids-Woche werden derzeit noch bearbeitet. Bisher lässt sich daraus schliessen, dass sie bei einer Stunde zum Thema Turnen insgesamt rund zweieinhalb Mal mehr Energie verbrauchen, als wenn sie in dieser Stunde ausruhen würden. Bei einer Stunde zum Thema Spielen ist der Energieverbrauch rund drei Mal so hoch wie beim Ruhende. Natürlich gibt es grosse Unterschiede je nach Art der Sportstunde: Ob es um das Erwerben von Fertigkeiten ging, ob viel Zeit für Erklärungen aufgewendet werden musste, oder ob zum Beispiel Fangis gespielt wurde, wo keine Erklärungen und Wartezeiten nötig sind. Zudem zeigen sich auch Unterschiede von Kind zu Kind, die grösstenteils auf den Einsatz des Kindes, aber auch auf die körperlichen Voraussetzungen zurückzuführen sind.

Über die kommenden zwei Jahre sind weitere Messrunden mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten geplant, um mehr Einsicht in das spannende Thema des Energieverbrauchs von Kindern in Bewegung zu gewinnen. ■

Gerda Jimmy ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Bereich Bewegung und Gesundheit an der EHSM. Sie ist ausgebildete Sportlehrerin ETH mit einem Masterabschluss in Public Health von der Universität Edinburgh.

Kontakt: gerda.jimmy@baspo.admin.ch