

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

**Artikel:** Trainings, Treffs, Turniere : der grosse Stress der kleinen Kids  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558228>

#### 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

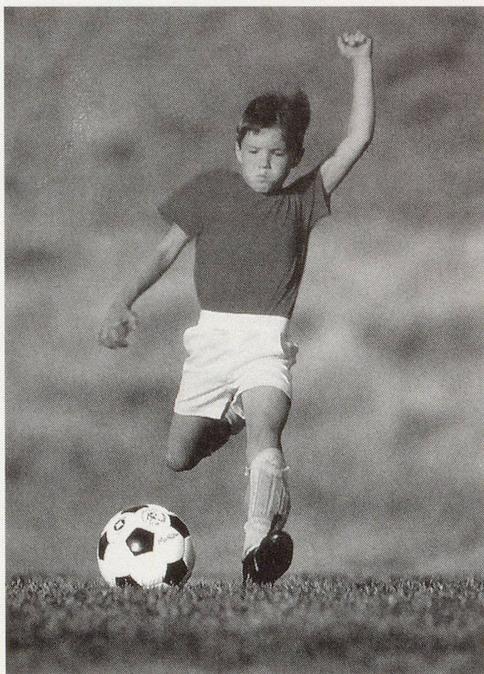
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 24.02.2026

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

# Trainings, Treffs, Turniere – der große Stress der kleinen Kids

Im Buch «Momo» von Michael Ende sind es graue Männer mit Aktenkoffern, die die Zeit stehlen und damit Hektik und Stress auslösen. Nicht nur Erwachsene leiden unter diesem Phänomen, sondern auch Kinder. Es gibt aber ein paar natürliche Mittel, dem Stress und seinen gefährlichen Folgen mit Entspannung und Lebensfreude wirksam entgegenzutreten.



Daß auch Kinder an der Managerkrankheit Stress leiden, kann eigentlich nicht erstaunen. Was da zwischen Schule, Elternhaus und Freizeit in Form von Erwartungen und Ansprüchen auf sie niederprasselt, ist manchmal schon happig. Zuerst geht's in den Prüfungs- und Schulstress und danach ab in die Freizeit. Die aber ist schon längst nicht mehr das, was sie einmal war. Turn-, Musik- und Ballettstunde fordern ebenso Bestleistungen wie Fußball-, Leichtathletik- und Schwimmclub. Und dann kommt schließlich noch das Fernsehen: Wer die neueste Folge von «Baywatch» nicht gesehen hat, ist einfach out.

Tatsächlich brauchen viele Kids von heute einen Terminkalender. Ihre Tage und Wochen quellen über vor lauter Treffs, Trainings und Turnieren, und das oft auch übers Wochenende. Kommen dann noch schlechte Schulnoten hinzu, wird ein Klassen- oder Wohnortswchsel nötig oder gibt es Streit in der Schule oder zwischen den Eltern – dann ist das Maß bald voll. Übervoll.

Kein Wunder, daß mancher Knirps auf einmal Schlafprobleme bekommt, Alpträume hat, zu stottern beginnt, zum Astmatiker wird oder unter Angstzuständen und Depressionen leidet. Kein Wunder, denn Stress, über längere Zeit anhaltend, kann vieles auslösen.

## Stress – was ist das eigentlich?

Der Ausdruck «Stress» wurde vom österreichisch-kanadischen Arzt Dr. Hans Selye geprägt. Er definiert das Phänomen folgendermaßen: «Stress ist die bei über das normale Maß hinausgehender Belastung des Organismus (Hitze, Kälte, Infektionen, seelische Erregung, Sauerstoffmangel u.a.) auftretende Alarmreaktion (gesteigerte Sekretion von Wirkstoffen des Hypophysenvorderlappens und der Nebenniere).» Diese Alarmreaktion gehört sozusagen zu unseren Ureinstinkten. Das Hormon Adrenalin, das die Nebennieren dabei ausscheiden, wird als Reaktion auf Kampf, Gefahr oder Jagd ausgeschüttet. Der Stress, der auf diese Weise im Körper entsteht und in früheren Zeiten überlebenswichtig war, wird in der Regel rasch wieder abgebaut.

Kurzzeitiger Stress wie dieser schadet denn auch niemandem. Im Gegenteil: der berühmte Adrenalinschub ermöglicht eine kraftvollere und ausdauerndere körperliche Leistung, weil er die Muskelermübung verringert und eine Engerstellung der Blutgefäße bewirkt.

Der Schaden beginnt erst dort, wo Stress zum Alltag gehört. Konstant erhöhter Blutdruck, ständig verengte Gefäße und ein permanent geschwächtes Immunsystem lassen den Körper gegenüber einer Vielzahl von Krankheiten anfällig werden. Dagegen gilt es frühzeitig etwas zu unternehmen.

### **Kinder – schutzlos dem Stress der Eltern ausgesetzt?**

Der erste Rat an Eltern gestreßter Kinder: Sich nicht selber stressen lassen. Der zweite: Die Kinder brauchen Unterstützung, nicht nur hohe Erwartungen; Kritik und Vorschläge, nicht nur Erfolgsdruck. Im Gegensatz zu Erwachsenen können sich Kinder oft gegen Stress nicht selber schützen. Um so wichtiger ist es daher, daß die Eltern den Stress der Kinder ernst nehmen, sie nicht allein lassen und ihnen ein gesundes Selbstbewußtsein und vor allem Selbstwertgefühl geben. Viele Stressursachen ließen sich so vermeiden.

Auch durch die Änderung von Gewohnheiten und die Vermittlung von angenehmen Erlebnissen in der Familie lassen sich Stresssituationen einfach, aber wirkungsvoll bekämpfen. Phantasie ist hier gefragt, und etwas Humor schadet sowieso nie, wenn es darum geht, die stressauslösenden Zeitdiebe von «Momo» in die Flucht zu schlagen.

## **Stressauslöser bei Kindern**

Leidet Ihr Kind unter Stress? Wir haben ein paar bekannte Stressauslöser zusammengestellt, anhand derer Sie feststellen können, ob Ihr Kind gestreßt ist oder nicht:



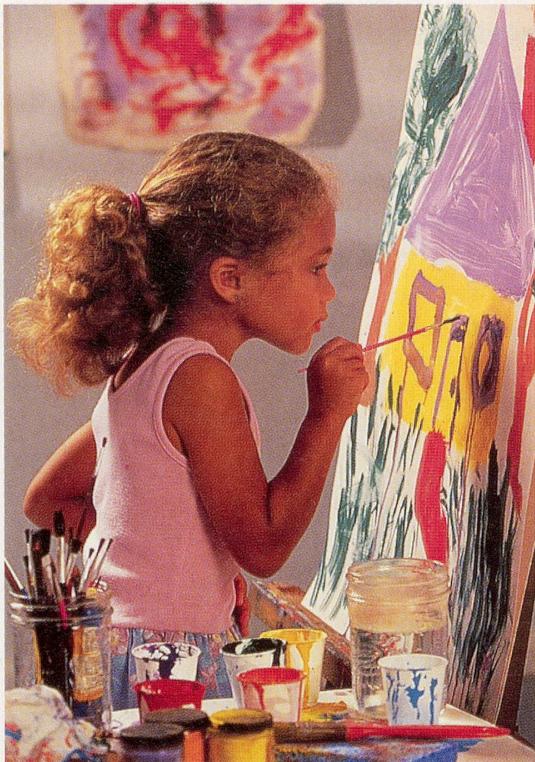
- Schlechtes Verhältnis Schüler/Lehrer
- Prüfungsangst/Notendruck
- Großer Erwartungsdruck der Eltern
- Unter Kameraden nicht akzeptiert
- Konflikte auf dem Schulweg
- Konkurrenzkampf in der Klasse
- Zu viele Hausaufgaben
- Wenig Frustrationstoleranz
- Mangelndes Selbstbewußtsein
- Zu viele Freizeitaktivitäten
- Zuviel/zuwenig Verantwortung
- Nicht genügend eigene Zeit
- Fehlende Gesprächspartner
- Einsamkeit, Isolation
- Zuviel Fernsehen/Computer
- Ungesunde Nahrung (Süßigkeiten)
- Geburt eines weiteren Kindes
- Krankheit und Tod in der Familie
- Trennung, Scheidung der Eltern

Ganz im Gegenteil: Wenn Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen, ihre eigene Welt aufzubauen, können sie den angestauten Gefühlen Luft machen und sich von jedem Druck befreien. Ob ein Waldlauf oder ein lustiges Spiel im Garten - nichts befriedigt so sehr wie die Weiterentwicklung der eigenen körperlichen und kreativen Fähigkeiten. Dr. med. Marc Muret von der Schweizerischen Stiftung für Kardiologie

schreibt denn auch in diesem Zusammenhang: «Nicht im Nichtstun, sondern im schöpferischen Tun ist die richtige Anti-Stress-Haltung zu suchen.»

Dafür sollten sich die Eltern so oft wie möglich etwas Zeit reservieren - für die Kinder, aber auch für sich selber. Wo nämlich die Eltern gelernt haben, mit Stress umzugehen, wo es ihnen gelungen ist, die Balance eines natürlichen Verhältnisses von Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung herzustellen, dort sind auch die Kinder viel weniger stressgefährdet. Und übrigens regt gerade Lesen die Phantasie ungemein an - und gegen Leseratten tun sie sich sehr schwer, die grauen «Momo»-Männer mit ihren Hektik-Koffern.

• CU



Nicht Nichtstun, sondern schöpferisches Tätigsein ist das beste Mittel gegen den Stress.

Lektüre gegen Stress:  
«Momo» von Michael Ende,  
dtv-Taschenbuchverlag

## Stress laß nach!

### Drei Vorschläge:

Ginsavita\* und Eleutherococcus\* (in D Eleutheroforce-Kapseln) erhöhen die Widerstandskraft gegen Stress und Stressfolgen sowie die

geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Avenaforce\* und Dormeasan\* fördern den Schlaf und die Entspannung. (\*in Drogerien und Apotheken erhältlich)

Die Kinesiologie (vgl. Kinetik = Lehre der Bewegungen) versucht zum Ursprung des Stress zurückzugehen und den Körper von genau diesen Stressquellen her zu entspannen. Besonders für Kinder ist die Kinesiologie ein geeignetes, sanftes Mittel gegen den Stress. Weitere Informationen erhalten Sie vom Institut für Kinesiologie, Josefstraße 53, 8005 Zürich (Telefon 01 272 45 15).

Neben autogenem Training, das für Kinder eine ausgezeichnete Methode ist, um das körperlich-seelische Gleichgewicht zu behalten oder wiederzufinden, eignen sich aus der Palette der Schüssler Salze Calcium chloratum und Calcium phosphoricum im Tageswechsel. Die beiden Salze ergänzen sich gegenseitig, wirken als Aufbaumittel und unterstützen die anstehende Entwicklung des Kindes. Für gestresste Eltern empfiehlt sich die Einnahme von Kalium phosphoricum oder Magnesium.