

Die Lipsiade als Gradmesser

Immer mehr Kinder in Leipzig treiben Sport in Vereinen. Doch bedeutet das auch bessere Leistungen?

Von Frauke Ott u. Frank Schober

Leipzig. Fast 5000 Kinder und Jugendliche treten in diesem Jahr bei der 32. Lipsiade an. Einen Monat lang messen sie sich in 40 Sportarten und machen die Kinder- und Jugendspiele damit erneut zum größten Nachwuchssportfest der Stadt. Kein Wunder: Mit rund 36700 trainieren heute 18 Prozent mehr Minderjährige in Leipziger Vereinen als vor zehn Jahren. „In unserem Verein müssen wir sogar Kinder und ihre Eltern weg-schicken und sagen, dass kein Platz mehr ist“, erzählt Thomas Bellmann vom SC DHfK.

Mehr Mitglieder bedeuten nicht automatisch bessere Leistungen. In der Leichtathletik beobachten Trainer seit Jahren eine Entwicklung, die ihnen Sorgen bereitet. Viele Kinder bringen schlechtere sportliche Voraussetzungen mit als vor einigen Jahren. Sinkt das Leistungsniveau tatsächlich? Und wenn ja, warum?

Rückgang der motorischen Leistungen bei Schülern

Aus Sicht von Trainer Bellmann gehen die Leistungen nicht dramatisch, aber kontinuierlich zurück. Vor zehn Jahren seien Sprint-Zeiten von unter acht Sekunden über 50 Meter bei Grundschulkindern häufiger gemessen worden. Als Ursache nennt er die veränderten Lebensbedingungen. Kinder bewegen sich weniger.

Das zeigt auch eine Studie der Uni Leipzig von 2024. 88000 Kinder im Alter von drei bis sieben Jahren wurden auf motorische Leistungsfähigkeit untersucht. Die Forschenden stellten einen Rückgang der Leistungen zwischen 2013 und 2017 fest, ehe sich diese auf niedrigem Niveau stabilisierten. Gerade in den Corona-Jahren 2020 und 2021 wurden bei allen untersuchten Gruppen spürbare Leistungsrückgänge festgestellt.



Fast 5000 Kinder und Jugendliche treten bei der 32. Lipsiade an, wie hier beim Staffellauf der Schulen. FOTO: CHRISTIAN MODLA

Die Studie deutet darauf hin, dass motorische Grundlagen bei vielen Kindern schwächer ausgeprägt sind.

Thomas Uth vom SV Lindenau will nicht von einem generellen Leistungsabfall sprechen. „Das Niveau hängt stark von den einzelnen Jahrgängen ab, mal gibt es stärkere, mal schwächere.“ Zudem beginne die Leistungsmessung erst ab dem späten Jugendalter, wenn sich Athletinnen und Athleten auf eine Disziplin spezialisieren. Kinder sollen heute möglichst lange vielseitig trainieren und Freude am Sport behalten. „Sie sollen noch nicht zu sehr in die technische Ausbildung gehen“, sagt Uth.

Tasso Hanke, Vorsitzender des Leichtathletik-Verbandes in Leipzig,

bestätigt die Unterschiede der Jahrgänge. Manche bringen mehrere Talente hervor, andere kaum welche. Zudem werden die geburtschwachen Jahrgänge erst in den kommenden Jahren die Vereine erreichen.

Sportstätten und Trainer bleiben größte Baustellen

Vergleicht man die Leistungen zehnjähriger Kinder bei den Lipsiaden 2016 und 2026, zeigt sich, dass die sportliche Spitze häufig stabil bleibt oder sich sogar verbessert. So steigerten sich die besten Jungen im Weitsprung von 3,82 Meter auf 4,15 Meter. Die Siegerweite der Mädchen blieb mit gut 4 Metern fast gleich. „Quantität hat nichts mit Qualität zu tun. Man

bekommt schon Kinder und den Nachwuchs in die Vereine, nur die Leistung ist nicht mehr die, die sie mal war“, sagt Bellmann. Er bezeichnet den SC DHfK als erste Anlaufstelle für Leichtathletik in der Stadt. Die Nachfrage sei so groß, dass nicht jedes Kind aufgenommen werden könne. Gleichzeitig brauche es mehr Zeit, um Grundlagen zu vermitteln. „Es braucht heutzutage drei bis vier Jahre, bis jemand dahin kommt“, ergänzt sein Kollege Uth. Beide verweisen auf den Schulsport, der zurückgehe. Teilweise fänden Sportstunden im Klassenraum statt, weil geeignete Flächen fehlten. Auch der Zustand der Sportanlagen habe sich verschlechtert.

Neben dem Schulsport sehen die Trainer Handlungsbedarf bei den Hallenzeiten und Trainingsflächen. Auch organisatorische Probleme erschweren das Training: Geschlossene Anlagen, eingeschränkte Öffnungszeiten an den Wochenenden oder fehlende Parkmöglichkeiten kosten wertvolle Trainingszeit. Hanke fordert vor allem mehr Sportanlagen.

Hinzu kommen fehlende Übungsleiter. Während der SC DHfK durch die Zusammenarbeit mit der Universität eher gut aufgestellt ist, suchen andere Vereine dauerhaft Trainer und Ehrenamtliche. Eine Lösung könne eine bessere finanzielle Förderung des Ehrenamtes bringen. „Ein Wettkampf dauert meist einen ganzen Tag – im Gegensatz zu einem Fußballspiel. Da fehlt eben die Bereitschaft, sowohl bei den Trainern, den Eltern und den Sportlern“, erzählt Hanke.

Trotz aller Herausforderungen fehlt es in Leipzig nicht an Top-Talenten. „In unserem Bereich gibt es einige, die Olympia sehen könnten“, sagt Bellmann. Ob daraus tatsächlich Spitzenathleten werden, lasse sich jedoch in jungen Jahren kaum vorhersagen.

OBM Burkhard Jung (SPD) besuchte in seinem letzten Amtsjahr am Samstag noch einmal die Wettbewerbe im Judo und Schwimmen. Erstmals gab es Wettbewerbe im Radball und Kunstradfahren. Im Rettungsschwimmen führt Lars Freiberg bereits seit 1994 das Orga-Team an – er reist mittlerweile aus seiner Wahlheimat Bayern an. Im Volleyball gehörte Bundesliga-Referee David Stanitzki mit zu den Lipsiade-Schiedsrichtern.

Für alle Sportarten gilt: Der Weg zu Olympia ist lang. Talent und gute Ergebnisse im Kindesalter allein reichen nicht immer aus. Doch auf die Kinder, die derzeit an der Lipsiade teilnehmen, kommt es an, sollte Deutschland 2040 die Olympischen Sommerspiele ausrichten.



Im Rugby wetteifern Mädchen und Jungen gemeinsam um das eiförmige Spielgerät.



Diese beiden Sportakrobatinnen zeigen bei der 32. Sparkassen-Lipsiade ihr Können.



Mädchen- und Frauen-Handball wird in Leipzig groß geschrieben – befeuert durch den Aufstieg des HCL.

ANZEIGE

ANZEIGE

Medizin

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Wenn der Schmerz jede Bewegung zur Qual macht

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlin-

derung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der

Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!



www.rubaxx.de



Omega-3-Mangel?

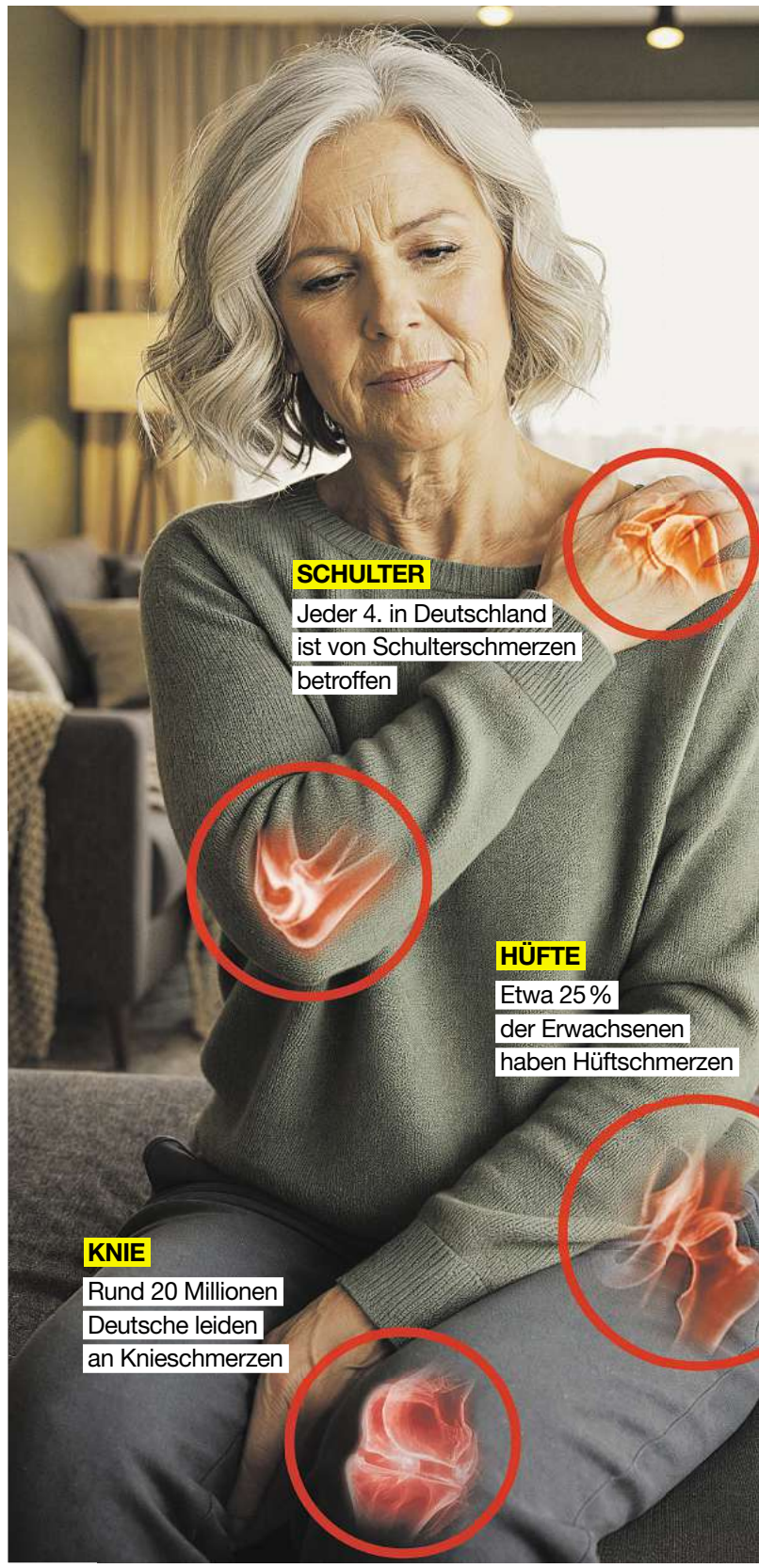
Das steckt dahinter!

Eine Unterversorgung mit Omega-3 ist weit verbreitet.^{1,2} Niedrige Werte werden u. a. mit Herz-Kreislauf-Problemen in Verbindung gebracht.³ EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei⁴, DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion⁵ und Sehkraft⁶ bei. Da der Körper sie nur begrenzt bildet, ist eine regelmäßige Zufuhr relevant.

Heute konsumieren wir oft zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3. Moderne Präparate liefern EPA/DHA ohne Fisch-Umweg – kontrolliert und 100 % pflanzlich. Wichtig sind hohe Dosierung und geprüfte Reinheit: Omega-3-Öle können oxidieren. Je niedriger der TOTOX-Wert (Labor-Frischecheck), desto frischer. **pureSGP Omega-3 ÖL FORTE** (Apotheke) kombiniert Mikroalgen-Omega-3 mit Olivenöl und Vitamin D3 – mit >2.100 mg Omega-3 und einem äußerst geringen TOTOX-Wert 3. Experten empfehlen einen Wert unter 10.



¹EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei (Bedingung: 250 mg EPA/DHA/Tag). ²**DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft bei (Bedingung: 250 mg DHA/Tag). ³Dempsey M, Rockwell MS, Wentz LM (2023): The influence of dietary and supplemental omega-3 fatty acids on the omega-3 index: A scoping review. Front. Nutr. 10:1072653. ⁴Rein D, et al. (2020): Changes in Erythrocyte Omega-3 Fatty Acids in German Employees upon Dietary Advice by Corporate Health. Nutrients. 2020 Oct 25;12(11):3267. ⁵Harris WS, Del Gobbo L, Tintle NL (2017): The Omega-3 Index and relative risk for coronary heart disease mortality: Estimation from 10 cohort studies. Atherosclerosis. 2017 Jul;262:51-54.



SCHULTER
Jeder 4. in Deutschland ist von Schulterschmerzen betroffen

HÜFTE
Etwa 25 % der Erwachsenen haben Hüftschmerzen

KNIE
Rund 20 Millionen Deutsche leiden an Knieschmerzen

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. DB. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 92166 Gräfenberg