

## Kursangebot

- Pilates
- Yoga
- Flexi-Bar
- Progr. Muskelrelaxation

Weitere Infos auf [www.heikefit.de](http://www.heikefit.de)



Suche dir kleine Inseln der Ruhe und Stille und gönn' dir die Zeit durchzuatmen und abzuschalten!

Tun Sie sich etwas Gutes!

**Frühbucherrabatt sichern!**

**Pilates- und Yogareise in die Türkei am 12.-19. Oktober**

**Heike Wüstenhagen Fitness- und Personaltraining**

Raiffeisenstr. 8 • Nidderau • Tel. (06187) 900 570



## Service

# Fit durch's Leben

## Gehfrei contra Eigenständigkeit

Neben den vielen elterlichen Fragen zur motorischen Förderung ihres Nachwuchses taucht insbesondere die nach der Sinnhaftigkeit eines „Gehfrei“ oder „Babywalkers“ auf.

Aufgrund schwerwiegender Unfälle (Treppenstürze, Verbrennungen/Verbrühungen, Verletzungen, Vergiftungen) sind diese Geräte in den USA und Kanada schon länger verboten. Aus kinderärztlicher und physiotherapeutischer Sicht wird Kindern damit ihrer freien, natürlichen Lauf- und Laufentwicklung vorgegriffen und diese zudem damit behindert.

Im Alter von acht bis zehn Monaten beginnt in den meisten Fällen die Entwicklung zum selbständigen Hinsetzen: Dies ist die erste eigene Bewegung in die Senkrechte, zeitnah erfolgt das Krabbeln. Die Natur hat sich etwas dabei gedacht, im Sitzen erst einmal nur den Rumpf ins Gleichgewicht zu bringen und nur die Wirbelsäule und das Becken zu belasten. Auch beim Krabbeln werden erst Hand- und Armknochen gefestigt und die Knie- und Hüftgelenke erst teilbelastet. Die Übergangsbewegungen zwischen Sitzen und Vierfüßlerstand stellen eine

Verfeinerung der Drehbewegung auf höherem Niveau dar. Diese fehlt, wenn das Kind in das Gehfrei „gehängt“ wird, da es hier nur eindimensional nach vorne trippelt.

Setzt es dort sie Füße plan auf, können spätere Fehlstellungen initiiert werden, da die Fuß- und Beinmuskulatur noch nicht adäquat vorbereitet sind. Sicher aber kommt es zum Übertrainieren der Wadenmuskulatur mit Spitzfußgang, wenn das Kind sich darin auf den Zehenspitzen fortbewegt. Da es sich zwischen Rückenlehne und Tischchen und seitlich im Tuch/Sack gestützt fühlt, muss es nichts tun, um sich in der aufrechten Haltung selbst zu stabilisieren. Es übt NICHT, seinen Schwerpunkt für das Gleichgewicht zum freien Stand richtig einzustellen. Normalerweise finden erste Versuche, in den Knie-stand zu gehen, um sich dann hochzuziehen zwi-

schen dem neunten und zwölften Lebensmonat statt. Der Körper lässt dies automatisch zu, wenn alle beteiligten Strukturen bezüglich ihrer Belastbarkeit gereift sind, das ist dann der natürliche Weg. Leider wird dem Kind im „Gehfrei“ meist viel zu früh vorgegaukelt, es könne sich schon selbst laufen. Dies erzeugt bei vielen Kindern im Nachgang Frust, wenn sie hoch möchten, es aber noch nicht können, sie meckern. Damit Ruhe ist, werden die Kinder wieder hineingesetzt, und siehe da, sie strahlen wie auf dem Werbebild und man hat seine Ruhe. Damit Bewegungen generell ein hohes Qualitätsniveau erreichen und die Muskulatur entsprechend geschult wird, sind viele Wiederholungen (Automatisierungen) nötig. Das Kind übt nicht in der „Geh-Frei-Zeit“, sondern es wird irreführt.

Abgesehen davon leiden nicht nur die kindlichen Körperstrukturen, sondern oftmals auch die elterliche Einrichtung.

Daher mein Appell: Sparen Sie sich das Geld und nehmen sich die Zeit, ihr Kind beim Weg in seine Eigenständigkeit zu ermutigen.

ULRIKE SCHILKEN,  
KINDER-PHYSIOTHERAPEUTIN  
AUS NIDDERAU



**TANZSCHULE**  
Fliederstraße 7 - Bruchköbel  
06181 - 76610  
info@tanzschule-lutz.de

Inhaberin: Christiane Bayer  
Spaß - Bewegung  
Lebensfreude

**Discofoxkurs Anfänger ab Sonntag 12.04.15**  
**Erwachsenen Anfänger ab Sonntag 19.04.15**  
**Jugend Anfängerkurs ab Montag 20.04.15**

**Hochzeitstanzkurs**  
Ein Kurs für Brautleute, Eltern, Trauzeugen und Gäste

Sonntags von 13:55 - 14:55 Uhr	HK 2/2015	12.04. - 03.05.15 (4x60 min.)
	HK 3/2015	31.05. - 21.06.15 (4x60 min.)

**25.04.15 Salsa Workshop am Samstag 15:30 - 16:55 Uhr**  
\_Informationen auf [www.tanzschule-lutz.de](http://www.tanzschule-lutz.de) und direkt bei uns!

**„Einmal Brille mit allem!“**

Brillenfassung mit voll vergüteten Gläsern (Pos 4/2) aus Kunststoff oder Glas

komplett für **99,- €**

**OPTIK LEIBOLD**

Fritz-von-Leonhardi-Str. 1  
61130 Nidderau  
Telefon (06187) 21466

**Büroklammern gibt's im Laden. Blut nicht.**

**SPENDE BLUT**  
BEIM ROTEN KREUZ

Termine und Infos 0800 11 949 11 oder [www.DRK.de](http://www.DRK.de)

**„Kommunikation ist das Fenster zur Welt...“**

**Kompetente Hilfe bei**

- Sprachstörungen • Redeflussstörungen
- Sprechstörungen • Stimmbeeinträchtigungen
- Schluckstörungen (Dysphagie)

**Logopädische Praxis Rausch**

Kilianstädter Str. 38 • Schöneck  
Tel. (06187) 413 72 40  
[www.logopaedie-rausch.de](http://www.logopaedie-rausch.de)

Auch Hausbesuche möglich.

Sarah Rausch

**WIR LASSEN DIE KORKEN KNALLEN!**

UNSER EXKLUSIVES GEBURTSTAGSGESCHENK FÜR SIE:  
**1 BRILLENGLAS GRATIS!**

Gültig beim Kauf einer neuen Brille mit unseren Aktionsgläsern. Keine Bargeldauszahlung möglich. Pro Person nur ein Gutschein gültig.

**BEATE WEBER**  
OPTIC ART & AKUSTIK

Vogelsbergstr. 25 | Altenstadt | Fon (06047) 95 26 20  
Mo - Fr 9-12.30 Uhr + 14-18.30 Uhr | Sa 9-13 Uhr

[WWW.WEBER-OPTICART.DE](http://WWW.WEBER-OPTICART.DE)

**Physiotherapie für die ganze Familie**

**DAS PHYSIOTEAM**

Straubelgasse 1  
61130 Nidderau  
06187 292525

info@dasphysioteam.de  
[www.dasphysioteam.de](http://www.dasphysioteam.de)

Parkplatz u. Aufzug direkt am Haus

Wir freuen uns auf Sie!