

## «Das Video irritiert»: Das sagen Sportärzte über Arshia (9)

**Die neunjährige Arshia stemmt 75 Kilogramm und erhält über 700'000 Follower auf Instagram. Schweizer Ärzte kommentieren den Clip.**

Simon Misteli

Schon in jungen Jahren schafft sie Unglaubliches. Die neunjährige Arshia Goswami kann bis zu 75 Kilogramm stemmen. Jetzt haben Sportlabel an ihr Interesse. 20 Minuten

### Darum gehts

Die neunjährige Arshia Goswami ist auf Instagram mit ihrem Kanal «fit\_arshia» ein Star und zeigt dort ihre Gewichtheber-Videos.

Mit neun Jahren hebt sie 75 Kilo, was dem Dreifachen ihres Körpergewichts entspricht.

Experten betonen die positiven Effekte von Krafttraining für Kinder, warnen aber auch vor den Risiken von Spitzenbelastungen.

In den sozialen Medien ist die kleine Arshia Goswami ganz gross. Auf ihrem Instagram-Kanal «fit\_arshia» zeigt sie Videos, wie sie Gewichte hebt. Die neunjährige Inderin sammelte dabei schon 740'000 Follower. Kein Wunder, denn sie ist auch eine Weltrekord-Halterin.

Im Alter von acht Jahren schaffte sie es, Gewichte von 60 Kilo zu heben, und stellte damit schon mal einen asiatischen Rekord auf. Doch das schien ihr noch nicht zu reichen: Mit neun Jahren gelang es ihr, 75 Kilo zu heben, was dem Dreifachen ihres Körpergewichtes entspricht.

### Krafttraining birgt auch Gutes für Kinder

Während Arshias Leistungen für Staunen sorgen, fragen sich auch manche, wie gesund dies für ein Kind in ihrem Alter ist.

«Generell kann man sagen, dass Krafttraining auch bei Kindern und Jugendlichen unterdessen sogar empfohlen wird», informiert Dr. Florian Schaub, Leiter der Abteilung Kinder- und Jugend-Sportmedizin am Universitäts-Kinderspital Zürich und Sportmediziner an der Universitätsklinik Balgrist. So habe Krafttraining nachweislich mehrere positive Auswirkungen, wie zum Beispiel auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems, auf die allgemeine Fitness, auf die Knochendichte und sogar auf die Verletzungsprävention.

Dr. Walter Frey, Sportarzt an der Klinik Hirslanden in Zürich, meint dazu: «Bewegung ist das Beste und Gesundeste, was ein Kind machen kann.» Jedoch müsse man aufpassen, denn Spitzenbelastungen befänden sich in einer Grenzzone, wo das Schadenspotenzial den Nutzen übersteigen könne. «Gesund ist Spitzensport selten», bemerkt Dr. Frey.

### Bestimmte Bedingungen

«Das Krafttraining sollte altersangepasst, gut instruiert und wiederholt beaufsichtigt sein», erklärt der Kinder- und Sportarzt Florian Schaub. Unter diesen Bedingungen könne kein negativer Einfluss auf Wachstum und Entwicklung festgestellt werden.

«Die Körperachsen, insbesondere im Rumpf- und Beckenbereich, müssen zuvor total stabil auftrainiert werden», geht auch Dr. Walter Frey näher auf die Bedingungen ein. Der Gewichtsaufbau

habe zudem so langsam zu erfolgen, dass das Gewebe sich an die Belastung anpassen könne. «Bei Kindern speziell besteht hier das Risiko einer Überlastung der Wachstumsfugen», fügt er an.

Was hältst du von Krafttraining?

Ist super, mache ich dreimal wöchentlich.

Ist schon gesund, aber ich muss mich immer zwingen.

Ich trainiere lieber meine Ausdauer.

Ich kann nichts damit anfangen.

Keine der Aussagen trifft auf mich zu.

Auch Gewichtheben sei unter diesen Bedingungen in vielen Studien auch für Kinder als sicher eingestuft worden, klärt Schaub auf.

### Das Video von Arshia irritiert

«Solche Videos wie von Arshia Goswami finde ich hingegen eher irritierend», kritisiert Schaub, nachdem er den Clip gesehen hat. Bei dieser Art von rekordorientiertem Gewichtheben handle es sich nicht um ein reguläres Krafttraining. Die Verletzungsgefahr für den Rücken sei erheblich. «Zudem darf auch der negative Einfluss auf andere Kinder, die komplett untrainiert solche Stunts nachzuahmen versuchen, nicht unterschätzt werden», mahnt der Sport-Spezialist.

Zudem: Das Alter der Kinder in den oben genannten Studien sei jeweils höher. «Der Unterschied im Alter besteht insbesondere für mich in der Entwicklung der Stabilisierungsfähigkeit und der tiefen Rumpfmuskulatur», erklärt Schaub weiter. Diese sei notwendig, um schwerere Gewichte sicher zu stemmen.

### Folgst du schon 20 Minuten auf Whatsapp?

Eine Newsübersicht am Morgen und zum Feierabend, überraschende Storys und Breaking News: Abonniere den Whatsapp-Kanal von 20 Minuten und du bekommst regelmässige Updates mit unseren besten Storys direkt auf dein Handy.