

## **Toben, rennen, klettern, springen!**

Wie wichtig Bewegung und Sport für die Gesundheit von Kindern ist

Für die meisten Erwachsenen sind Gesundheit, Fitness sowie einen schönen, trainierten Körper zu besitzen die vorrangigen Gründe um sich zu bewegen und Sport zu treiben. Für Kinder sind diese Attribute noch keine Triebfeder. Sie bewegen sich aus einem einfachen Grund: weil sie Spaß daran haben! Sie treffen sich draußen, toben, fahren Rad, klettern, balancieren auf Baumstämmen und Mauern, springen Treppenstufen hinunter und rennen miteinander um die Wette – zumindest war das früher einmal der Fall.

Im modernen Zeitalter von TV, Computer und Spielkonsolen werden viele Kinder regelrecht zu sprachlosen Stubenhockern und körperliche Aktivitäten bleiben häufig auf der Strecke. Anstatt an der frischen Luft mit Freunden zu spielen, locken nun Videospiele und Zeichentrickfilme in die abgedunkelten Kinderzimmer. Da Bewegungsmangel häufig mit einer ungesunden Ernährung einhergeht, häuft sich das heutige Vorkommen von Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen oder auch Adipositas bereits im Kindesalter. Um ernsthaften Folgeschäden im Erwachsenenalter vorzubeugen, ist es daher zwingend notwendig, Kindern Bewegungsanreize zu geben. Auch eine zusätzliche Rückenschulung und Ernährungsberatung ist in vielen Fällen sinnvoll und oftmals auch unbedingt erforderlich.

Diese Arbeit können fachkundig ausgebildete Gesundheitspädagogen der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dppg.org](http://www.dppg.org)) leisten. Bei dem Berufsverband mit Sitz in Wuppertal durchlaufen selbstständige Fachberater und -pädagogen aus dem Gesundheitswesen qualitativ hochwertige Weiterbildungsmaßnahmen. Dadurch sind die Gesundheitsexperten in der Lage, eigene Seminare und Workshops in nahezu allen Fragen der Gesundheit anzubieten. In Kindergärten und Schulen lehren sie Kindern die Grundlagen einer gesunden, vollwertigen Ernährung und animieren sie mit gezielten Übungen zu mehr Bewegung und anhaltender Sportbegeisterung. Mit spezieller Wirbelsäulengymnastik können sie schmerzende Kinderrücken stärken. Ihr vermitteltes Autogenes Training kann dafür sorgen, dass angespannte Kinder den Leistungsdruck in der Schule besser verarbeiten. Das Besondere an ihrer Tätigkeit ist, dass Gesundheitspädagogen neben ihren Fachkenntnissen über Gesundheitsfragen, Ernährung und Fitness auch über ein psychologisches Wissen sowie didaktische Fähigkeiten verfügen.

Gerade die Bewegungserfahrungen und -möglichkeiten in den ersten elf bis zwölf Lebensjahren sind besonders wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern. Ein Säugling strampelt vor Lust, denn die Bewegung stellt seine einzige Möglichkeit zur non-verbalen Kommunikation dar; auf diese Weise kann das Kind seine Gefühle ausdrücken. Ein Kleinkind hüpfelt spontan vor Freude, rennt, klettert, schaukelt, springt und tobt. Damit erlangt es immer mehr (Bewegungs-)Sicherheit, Selbständigkeit und Umwelterfahrung.

### **Bewegung liegt also grundsätzlich in der Natur des Menschen verankert.**

Fehlende Bewegung dagegen kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes: denn nur etwa sechs Prozent der Kinder und Jugendlichen haben heute Normalgewicht. Das ist das Ergebnis einer Studie, die unter mehr als 20.000 Kindern und Jugendlichen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gemacht wurde. 18 Prozent waren übergewichtig, darunter 47 Prozent sogar krankhaft übergewichtig. Sie leiden an Adipositas – der Fettsucht. Folgeerkrankungen dieser Übergewichtslawine sind Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an den überlasteten Gelenken und Verdauungsstörungen. Die Ursachen für krankhaftes Übergewicht sind in der Regel die falsche Ernährungsweise und mangelnde Bewegung. "Übergewichtige Kinder sehen im Durchschnitt doppelt so viel fern wie normalgewichtige, bis zu zehn Stunden am Tag," weiß Wieland Kiess, Direktor der Kinderklinik der Universität Leipzig. "Dadurch senkt sich der Energiebedarf drastisch - beim Fernsehen werden sogar weniger Kalorien verbraucht als im Schlaf."

### **Ein weiteres Problem: Mit zunehmendem Alter sitzt der Mensch immer mehr.**

„In den ersten Lebensjahren haben Kinder noch einen ganz natürlichen Bewegungsdrang“, erklärt Kinderphysiotherapeutin Helga Ullmann, „Sie gehen auf Entdeckungsreise, erproben und experimentieren mit ihrem Körper. Ihre Bewegungen sind intuitiv rückenfreundlich. Doch leider werden Kinder heute immer früher durch unsere ‚Sitzkultur‘ geprägt und übernehmen dabei nach und nach die falschen Verhaltensweisen der Erwachsenen. So kann es passieren, dass die kindliche Wirbelsäule bereits in der

Grundschule überfordert ist und Schäden aufweist.“

Ein achtjähriges Kind sitzt wöchentlich rund 30 Stunden: in der Schule und zu Hause bei den Hausaufgaben. Fernsehen, PC-Spiele usw. sind noch nicht mit gerechnet.

Zum Ende des Grundschulalters klagt fast die Hälfte aller Kinder über Rücken- und Kopfschmerzen.

Schwere Schultornister sowie falsche oder schlecht eingestellte Sitz- und Schreibtischmöbel beeinflussen die Rückengesundheit. Die Fitness, aber auch die Kraft und Koordinationsfähigkeit der Kinder ist in den letzten Jahrzehnten nachweislich schlechter geworden. Mit einer gezielten Prävention sollte daher bereits im Kindergarten, der Vorschule und auch Grundschule begonnen werden. Je früher Haltungprobleme erkannt werden, desto besser lassen sich schwere Haltungsschäden vorbeugen.

### **Die Vorbildfunktion der Eltern lässt außerdem oft zu wünschen übrig.**

So ist der Trend zum bequemen Autofahren, auch für sehr kurze Strecken, nach wie vor zu beobachten. Anstatt das Kind morgens zur Schule radeln zu lassen, wird es mit dem Wagen chauffiert. Die Bewegungsfaulheit der Erwachsenen prägt die Kinder, sie übernehmen deren Verhaltensweisen. Physiotherapeutin Ullmann erklärt: „Die Folgen sind, dass kaum noch ein Kind in der Lage ist, einen Purzelbaum zu schlagen oder längere Zeit auf einem Bein zu stehen. Häufig sind die Bauchmuskeln nur schwach ausgeprägt, die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur nicht dehnbar genug, wodurch Becken und Wirbelsäule nicht mehr richtig gestützt und aufgerichtet werden können. Haltungsschäden wie Rundrücken, Hohlrücken und Schwächung des Knochensystems und Überlastungsschäden können entstehen.“ Selbst beim Schulsport werden Fehler gemacht, denn oft ist der sehr auf Ballsportarten ausgerichtet. Dehnungsübungen kommen nur selten oder gar nicht vor, sei es aus Zeitmangel oder weil eine spezielle Ausbildung der Lehrer fehlt.

Das zunehmende Bewegungsdefizit hat insbesondere für Kinder schwerwiegende Konsequenzen, da sie *keine* kleinen Erwachsenen sind. Kinder sind „Heran-Wachsende“. Das bedeutet, es liegen ganz bestimmte Reifungs- und Entwicklungsprozesse vor, bis sie abgeschlossen und die Kinder „er-wachsen“ sind. Die Muskulatur, das Nervensystem, das Knochen- und Herz-Kreislaufsystem sind mit dem Tag der Geburt nicht in voller Qualität vorhanden. So brauchen beispielsweise die Muskulatur und das Knochensystem viele Jahre für ihre Entwicklung. Nur das Gehirn ist schon etwa mit dem 11. Lebensjahr

weitestgehend entwickelt.

Muskeln werden zwar häufig nur mit Sportlern, Bodybuildern oder Fitnessbegeisterten gleichgesetzt. Doch das ist falsch, denn Muskeln braucht und beansprucht jeder Mensch. Ohne Muskeln und ihre gezielte Steuerung durch das Nervensystem kann sich der menschliche Körper nicht gegen die Schwerkraft aufrichten, sich nicht geschickt und sicher bewegen. Außerdem schützen sie Knochen und Gelenke, wenn der Körper z. B. einen Sprung abfedern muss. Ist diese Schutzfunktion zu schwach ausgeprägt, können Knochenbrüche die Folge sein.

### **Zudem bringt die Muskulatur die Denkprozesse auf Trab:**

Wenn wir uns bewegen, werden nicht nur die Muskeln stärker durchblutet, sondern auch das Gehirn. Das erklärt auch, warum sich die durchschnittlichen Noten sportlich aktiver Schüler von denen ihrer bewegungsfauleren Mitschüler unterscheiden: Eine US-Studie aus dem Jahr 2009 zeigte, dass Schüler, die sich vor einem Test bewegten, ihre Leistungen um bis zu eine Note verbessern konnten. Diese Ergebnisse waren bereits nach nur 20 Minuten Bewegung messbar, das heißt auch nur eine geringe körperliche Aktivität vor dem Schulunterricht fördert deutlich die Aufmerksamkeit und Leistungen der Schüler.

Es liegt auf der Hand, wie wichtig es ist, dass Kinder ihre in der Entwicklung befindlichen Muskeln sowie alle anderen biologischen Funktionen regelmäßig und vielfältig fordern. Durch ihre Vorbildfunktion können Eltern gerade hier positiv auf ihre Kinder einwirken. Gemeinsam Sport zu treiben, aktiv den Familienalltag und die Freizeit zu gestalten oder regelmäßige Rückenübungen spielerisch zu trainieren, macht den Kindern Spaß, fördert ihre Entwicklung, stärkt die Muskulatur und ist positiv für Intelligenz und Selbstbewusstsein. Gesundheitspädagogen können Eltern dabei unterstützen, gemeinsam mit ihrem Kind die ersten Schritte in die richtige Richtung zu tun.

Das breitgefächerte Fachfortbildungsangebot der DGGP e. V. ist nicht nur den Mitgliedern des Verbands vorbehalten. Es sind grundsätzlich alle interessierten Fachberater und -pädagogen aus dem Gesundheitswesen willkommen, an Seminaren und Vorträgen teilzunehmen.

Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme an Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft bei der DGGP e. V. erwerben.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org) abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

**Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)