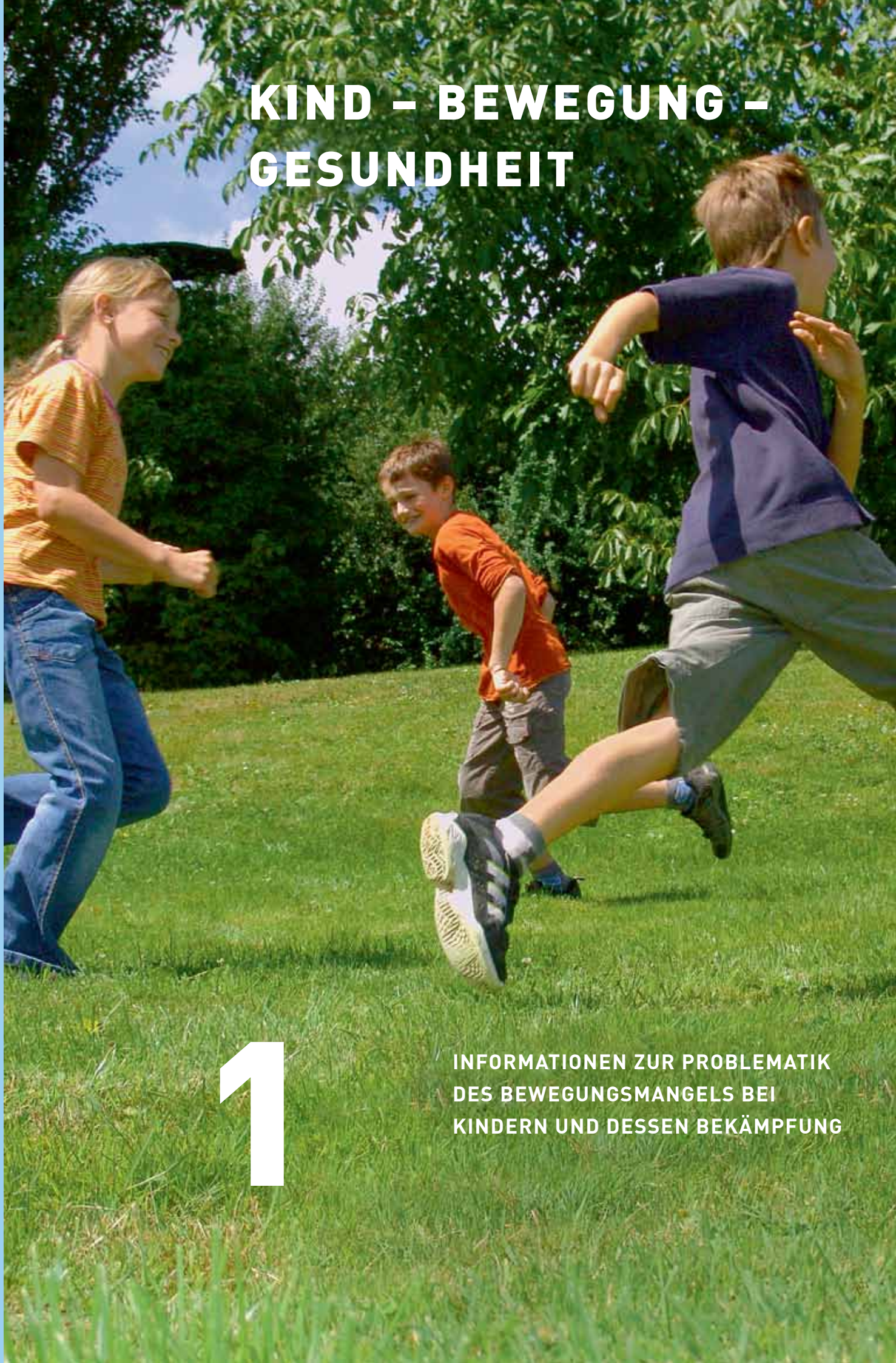


KIND – BEWEGUNG – GESUNDHEIT

1

INFORMATIONEN ZUR PROBLEMATIK DES BEWEGUNGSMANGELS BEI KINDERN UND DESSEN BEKÄMPFUNG

1.1
KIND UND BEWEGUNG

BEWEGUNG FÖRDERT EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Dies ist sehr wichtig, denn der kindliche Organismus braucht Bewegung (Belastungsreize), um sich gesund entwickeln zu können – nicht nur körperlich, sondern auch motorisch, psychisch und sozial.

Körperliche und motorische Entwicklung

Die physiologische und motorische Entwicklung des kindlichen Körpers wird durch Belastungsreize stimuliert und vorangetrieben. So fördert Bewegung unter anderem die Kräftigung der Muskulatur, die Festigung der Knochen (Osteoporoseprävention), die Entwicklung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems sowie des Nervensystems und trägt zur Stabilisierung des Immunsystems bei.

Vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen es Kindern, ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. Diese brauchen sie für den Alltag und den Sport. Eine ungenügende motorische Entwicklung im Kindesalter ist später nur mit viel Aufwand aufzuholen.

Über die Bewegung lernen Kinder auch ihre körperlichen Grenzen kennen und können sich in kritischen Situationen richtig oder zumindest besser einschätzen.

Psychische Entwicklung

Bewegung, Spiel und Sport fördern auch die kognitive und emotionale Entwicklung. Kinder entdecken und verstehen die Welt über Sinnes- und Bewegungserfahrungen. So wird ein Kleinkind nie begreifen, was ein Apfel ist, wenn man ihm diesen nur als Bild zeigt. Erst wenn es den Apfel ergreifen, ertasten und riechen kann, wird es wissen, was ein Apfel ist. Über Bewegung erschliessen sich Kinder auch abstrakte Dinge. Die Schwerkraft zum Beispiel nimmt das Kind zunächst über das Herunterspringen oder -fallen wahr. Später werden Begriff und Erfahrung in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht.

Über erfolgreiche Körper- und Bewegungserfahrungen können Kinder zudem Selbstbewusstsein aufbauen und eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln.

Soziale Entwicklung

Bewegungsspiele mit anderen Kindern liefern wertvolle soziale Erfahrungen: Abmachungen treffen und Regeln festlegen, fair spielen, miteinander und gegeneinander spielen, streiten und sich wieder versöhnen, sich durchsetzen oder nachgeben, sich gegenseitig helfen und vieles mehr. Hierbei handelt es sich um Fähigkeiten, die im späteren Leben von zentraler Bedeutung sind.

DIE PRIMÄRBEDÜRFNISSE VON KINDERN

Kinder haben nicht nur das Bedürfnis, sich oft und vielfältig zu bewegen, sie suchen dabei auch Herausforderungen körperlicher und psychischer Art. Dabei können sie sich selbst und die Möglichkeiten ihres Körpers entdecken. Die Erfüllung der psychomotorischen Primärbedürfnisse von Kindern, also der motorischen sowie psychosozialen Bedürfnisse, ist die Grundlage einer gesunden Entwicklung. Die Primärbedürfnisse dienen daher auch als Basis für die Bewegungsintervention mit der Spieltonne.

WAS KINDER BESONDERS GERNE TUN – DIE PSYCHOMOTORISCHEN PRIMÄRBEDÜRFNISSE

- spielerisch laufen, weglaufen und schnell laufen
- sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- hüpfen, federn und herunterspringen
- schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- den Taumel des Rollens, Drehens und Purzelns erleben
- gleiten und rutschen
- erfolgreich im Gleichgewicht bleiben (balancieren)
- riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen (werfen und fangen)
- an und mit Sportgeräten intensiv spielen
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- sich im Rhythmus bewegen
- sich vergleichen und messen
- im, am und mit dem Wasser spielen

(Psychomotorische Primärbedürfnisse, erweitert nach: U. Nickel, Kinder brauchen ihren Sport, 1990)

1.2
URSACHEN UND FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

WIESO BEWEGEN SICH VIELE KINDER ZUNEHMEND WENIGER?

Veränderte Umwelt

Kinder haben sich verändert, weil sich die Welt, in der sie leben, verändert hat. Diese heutige Welt ist immer stärker technisiert (Fahrstuhl, Rolltreppe, Auto, Schulbus etc.) und die Oberflächen, auf welchen wir uns bewegen, sind glatt und ohne Hindernisse. Das hat zur Folge, dass die Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit zunehmend reduziert werden. Auch fehlen vermehrt Spiel- und Bewegungsräume, in denen Kinder spontan und gefahrlos ihr Bewegungsbedürfnis ausleben können.

Gleichzeitig bestimmt die Medien- und Konsumindustrie immer stärker das Freizeitverhalten der Heranwachsenden. Durchschnittlich verbringen unsere Kinder über zwei Stunden täglich vor dem Computer und Fernseher. Dies ist oft kombiniert mit dem Konsum von kalorienreicher und ungesunder Ernährung. Wertvolle Bewegungszeit, und damit auch Zeit für soziale Kontakte, geht verloren.

Vorbilder

Das Verhalten von Kindern wird massgeblich von ihrem sozialen Umfeld beeinflusst, welches geprägt ist durch Personen, die Vorbildfunktionen übernehmen. Kinder lernen durch Beobachten und Nachahmen. Sie haben Vorbilder und Idole und versuchen diesen nachzueifern.

Eine bedeutende Rolle kommt dabei den Eltern zu, vor allem in den frühen Kinderjahren. Das Sprichwort „Wie der Vater, so der Sohn" enthält viel Wahrheit. Studien zeigen zum Beispiel, dass übergewichtige Kinder häufig auch übergewichtige Eltern haben. Umgekehrt treiben Kinder von sportlichen Eltern meistens ebenfalls Sport. Sitzen die Erwachsenen abends mit Chips und Süssgetränken vor dem Fernseher, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder es ihnen gleichtun, sehr gross.

Im Laufe des Älterwerdens bekommen ausserfamiliäre Personen einen immer stärkeren Einfluss, dazu gehören Lehrer, Trainer, Jugendleiter sowie Kameraden und Freunde oder auch Stars aus Musik, Sport oder anderen Bereichen. Während der Grundschulzeit ist der Einfluss der Klassenlehrer besonders gross, bedenkt man, dass Kinder an Wochentagen gut ein Drittel ihrer Wachzeit in der Schule verbringen. Aus diesem Grund kann und soll die Schule eine wichtige Rolle in der Gesundheitserziehung übernehmen.

Was Kindern nicht vorgelebt wird, können sie nicht nachahmen. Die Erwachsenen sind also gefordert: „Ein gutes Vorbild ist ein gelebtes Vorbild."

BEWEGUNGSMANGEL – FAKTEN UND FOLGEN

Bewegungsmangel ist nicht nur der grösste Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen oder Osteoporose, sondern äussert sich auch in einer verschlechterten motorischen Leistungsfähigkeit und hat negative Auswirkungen auf geistige, psychische und soziale Bereiche. Speziell erschreckend ist, dass Krankheitsbilder, welche wir bisher nur von Erwachsenen kannten (z.B. Bluthochdruck oder „Altersdiabetes"), immer häufiger bereits im Kindesalter, meistens bei übergewichtigen und inaktiven Kindern, auftreten. Diese Problematik wird unser Gesundheitssystem immer stärker belasten. Allein die durch Übergewicht verursachten Kosten belaufen sich in der Schweiz zurzeit auf zirka 2.4 Milliarden Franken jährlich.

Übergewicht

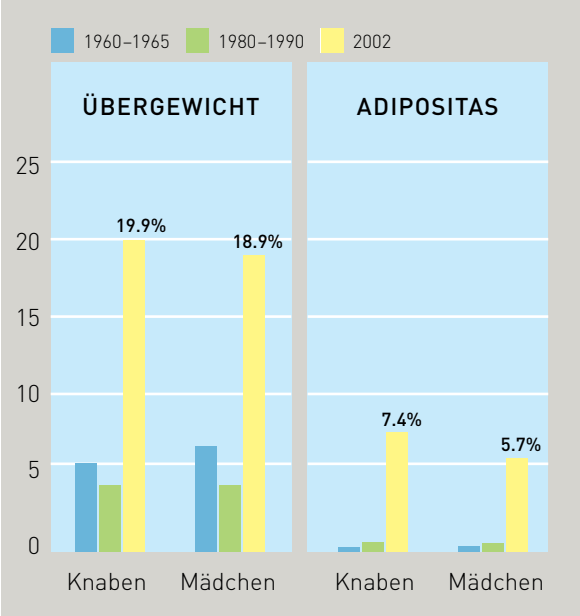
Wenn die Energiezufuhr (Essen und Trinken) höher ist als der Energieverbrauch (Grundumsatz und Bewegung), führt dies zu Übergewicht und Adipositas (schweres, krankhaftes Übergewicht). In der Schweiz und in Deutschland ist bereits jedes vierte bis fünfte Kind übergewichtig. Besonders alarmierend ist die rasante Zunahme: Seit den 80erJahren hat sich die Zahl übergewichtiger Kinder etwa verfünffacht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Übergewicht kann zu diversen Folgekrankheiten wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes Typ II (früher Altersdiabetes genannt; Zuckerkrankheit) oder anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Davon sind bereits Kinder betroffen. So hat zum Beispiel nahezu jedes fünfte Kind erhöhte Blutfettwerte. Auch Diabetes Typ II und erhöhter Blutdruck sind bei inaktiven Kindern keine Seltenheit mehr.

Osteoporose

Osteoporose (Knochenschwund) ist auf eine zu geringe Knochendichte zurückzuführen und kann durch die Ernährung (Kalzium und Vitamin D) sowie vor allem durch Bewegung beeinflusst werden. Die Knochenmasse wird in den ersten zwanzig Lebensjahren aufgebaut. Dabei gilt: Je mehr Bewegung, desto stärker sind die Knochen! Danach lässt sich lediglich noch der Abbau verlangsamen. Heute leidet bereits jede dritte Frau und jeder siebte Mann über 55 an Osteoporose. In den nächsten 50 Jahren wird eine Verdoppelung der Osteoporosefälle erwartet.



ÜBERGEWICHT (%) BEI 6–12-JÄHRIGEN KINDERN IN DER SCHWEIZ, M. ZIMMERMANN ET AL., 2004