

Kinder sind dicker und unbeweglicher

Kinderturnstiftung Baden-Württemberg lädt zu Bewegung und Spiel in sieben Kontinenten ein

„Aktivität und Fitness der Kinder haben um zehn Prozent abgenommen“, sagt Klaus Bös. Was der Karlsruher Sportprofessor wissenschaftlich belegen kann, erfahren Übungsleiter in den Sportvereinen unmittelbar: Die Kleinen werden dicker und unbeweglicher.

Kindheit ist nicht mehr das, was sie mal war: Mit dem Fahrrad zur Schule. Nach den Hausaufgaben raus, die Bäume rauf klettern, Gummitwist spielen oder mit dem Tennisball kicken. Ein großer Teil der Kindheit fand vor dreißig Jahren auf der Straße statt, weil dort andere Altersgenossen waren. Heute werden die Kinder mit dem Auto in die Schule gefahren, vor allem in den weiterführenden Schulen hat das Stunden- und Arbeitspensum zugenommen, und die Straße als Spielplatz ist zu gefährlich geworden.

Stattdessen haben 98 Prozent der Zehnjährigen heute einen Fernseher im Zimmer, fand Bös heraus. Von den 20-Jährigen können sich nur 35 Prozent an eine eigene Flimmerkiste erinnern. Der Anteil der übergewichtigen Kinder hat in den vergangenen neun Jahren um 60 Prozent zugenommen. Jedes sechste Kind hat zu viel Speck auf den Rippen. „Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich verändert, in den vergangenen zehn Jahren sogar dramatisch“, sagt der Sportwissenschaftler.

Deshalb wurde im vergangenen Jahr die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gegründet. „Unsere Vision ist, allen Kindern zu ermöglichen, sich gesund und sportlich zu entwickeln. Denn Bewegung steigert Wahrnehmung und Konzentration“, sagt Thomas Renner. Nur wer sich bewegt und spielt, erlebt etwas und kann persönliche Erfolge genießen, so der Stiftungsvorsitzende, gleichzeitig Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank Baden-Württemberg, die dem Schwäbischen und Badischen Turnerbund als Stiftungsträgern eine Million Euro als Starthilfe zur Verfügung gestellt hat.

Das besondere Augenmerk der Stiftung gilt den Null- bis Zehnjährigen. Denn in diesem Alter werden die Grundlagen für lebenslange Bewegung gelegt, die wiederum Teil eines gesunden Lebensstiles ist. „Kinderturnen ist als Grundlagenausbildung besonders geeignet“, meint Stiftungsgeschäftsführer Robert Baur, denn es vermittele durch seine Vielseitigkeit grundlegende motorische Fähigkeiten. Auf spielerische Art fördern qualifizierte Übungsleiter den natürlichen Bewegungsdrang. „Wir freuen uns, wenn wir Talente für den Leistungs- und Spitzensport finden“, so Baur. Aber das sei nicht Ziel der Kinderturnstiftung. Der gehe es vielmehr darum, alle Kinder zur Bewegung zu animieren, um so Körperwahrnehmung zu schulen und soziale Kompetenz in der Gruppe zu fördern. Dafür bieten Turnvereine besondere Möglichkeiten: Von den knapp 307.000 Kinder, die in Württemberg Mitglied eines Sportvereins sind, besuchen mehr als die Hälfte (168.000) Turnstunden.

Für den Sportwissenschaftler Bös ist klar, dass Körperbewusstsein genauso wichtig ist wie andere Persönlichkeitsbereiche. Doch wenn Schulsport über längere Zeit ausfällt, regt sich niemand auf. Fallen Deutsch oder Mathematik aus, scheint die Zukunft der Schüler in Gefahr. Dabei hängen körperliche und geistige Entwicklung eng zusammen, wie Manfred Spitzer, Leiter des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen an der Universität Ulm, sagt: „Wir wissen um die Bedeutung von Bewegung, auch für die geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bewegung strukturiert, Bewegung führt zu diszipliniertem Verhalten.“

Erstes Projekt der Stiftung ist Kinderturnen on Tour. Diese mobile Kinderturn-Welt hat sieben Kontinente. Auf 750 Quadratmetern und mit 130 Spiel- und Bewegungsgeräten sollen Kinder es Tieren nachmachen: wie Kängurus hüpfen oder wie Katzen balancieren. Jedem Kontinent sind ein Tier und eine motorische Fähigkeit zugeordnet. Seit Anfang April ist die Stiftung kreuz und quer durchs Ländle

unterwegs und besucht in diesem Jahr 100 Städte, Kommunen und Vereine. Mitte Mai gastierte das Mobil beim TSV Ötlingen in Kirchheim/Teck. „400 tobende und glückliche Kinder, zufriedene Erwachsene, positive Stimmen nach der Veranstaltung und müde ehren-amtliche Helfer“, erzählt Abteilungsleiterin Martina Moldaschl, „was will man mehr?“ Die Veranstaltung war ein Auftakt für die weitere Entwicklung der sportlichen Aktivitäten und Angebote für Kinder, die der schwäbische Verein ab September 2009 starten wird. Die Kinderturnwelt dient Betreuern und Übungsleitern der Vereine als Möglichkeit, um mit Eltern, Lehrern und Erzieherinnen ins Gespräch kommen und um auf Grund ihrer jahrelangen Erfahrung Tipps für gezielte Bewegung zu geben. www.kinderturnstiftung-bw.de.

Jens Gieseler

Stichwort: Kinder und Bewegung

Fragen an Prof. Klaus Bös, Sportwissenschaftler am Institut für Schulsportforschung (FoSS) der Universität Karlsruhe

„Kinder bewegen sich viel zu wenig“

DOSB PRESSE: Herr Bös, wie fit sind unsere Kinder?

KLAUS BÖS: Das ist eine schwierige Frage. Denn es gibt keine Norm für Fitness, im Sinne von: Wenn Kinder dieses oder jenes können, sind sie fit. Diese Normen müssen noch gebildet werden. Es ist überraschend, aber bisher gab es keine deutschlandweiten Daten über die Fitness von Kindern. Erst mit dem Gesundheitssurvey des Berliner Robert-Koch-Instituts von 2008 hat das sportwissenschaftliche Institut der Uni Karlsruhe einen Ausgangs- und Vergleichswert für künftige Studien geschaffen.

DOSB PRESSE: Aber es gibt doch die Empfehlung, sich täglich eine Stunde zu bewegen?

BÖS: Davon sind unsere Drei- bis 17-Jährigen weit entfernt: Nur knapp ein Drittel der Jungen und knapp ein Fünftel der Mädchen erfüllen diesen Wert. Die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen hat sich verändert, in den vergangenen zehn Jahren sogar dramatisch.

DOSB PRESSE: Wie belegen Sie diese Aussage?

BÖS: Wir haben 1.500 Zehn- bis 80-Jährige nach ihren Lebensgewohnheiten befragt. 30 bis 40 Prozent der heute 20-Jährigen hatten in ihrer Kindheit einen Fernseher im eigenen Zimmer. Dagegen haben 98 Prozent der heute Zehnjährigen gesagt, dass sie einen eigenen Fernseher haben. Ein weiterer Aspekt: Kinder verfügen über immer weniger unverplante Zeit. Auch am Nachmittag nehmen Schulen immer mehr Raum ein, hinzu kommen Musikstunden und Vereinstraining. Dagegen bedeutete freie Zeit früher effektive Bewegungszeit. Kinder werden heute offensichtlich stärker geschont. Sie werden zur Schule gefahren und abgeholt. Selbst zum Sportverein werden sie mit dem Auto gebracht.

DOSB PRESSE: Warum ist freie Bewegungszeit effektiv?

BÖS: Weil Kinder sich dann durchgehend bewegen. Sie gehen raus, fahren Fahrrad oder machen Such- und Fangspiele. Dagegen bewegen sie sich in Sportstunden der Schule oder im Verein höchstens 15 Minuten. Und das sind dann gute Stunden. Teilweise ist die Bewegungszeit sogar noch geringer. Warum? Wenn zehn Kinder Hochsprung lernen, springt eines, bekommt vom Übungsleiter Korrekturen gesagt, und die anderen neun schauen meistens zu.

DOSB PRESSE: Das klingt nach: Kinder raus aus den Vereinen und zurück auf die Straße.

BÖS: In Deutschland ist Sport ohne Vereine undenkbar. 80 Prozent der Zehnjährigen sind oder waren Mitglied eines Sportvereins. Aber Vereine können den Verlust der Bolzplätze, der Spielwiesen und der Straßenaktivität nicht kompensieren. Doch: Lieber 15 Minuten Sport und Bewegung als überhaupt nichts. Wobei die Vereine eine Trendwende beachten sollten. Heute sind weniger Jugendliche in den Vereinen aktiv als vor zehn Jahren. Bis zum Alter von zehn Jahren ist die Lage noch gut, aber der Vereinsaustritt setzt immer früher ein. Kinder und Jugendliche werden auf Grund des demografischen Wandels ein knappes Gut.

DOSB PRESSE: Wie beurteilen Sie die Fitness der Kinder?

BÖS: Unser Institut hat in der Vergangenheit sehr viele Daten gesammelt. Aus denen lässt sich ableiten, dass Aktivität und Fitness von Kindern um zehn Prozent abgenommen haben. Für den Gesundheitssurvey haben wir bundesweit 4.500 Kinder auf Ausdauer, Kraft, Koordination und anderes untersucht. Um beispielsweise die Kraft zu beurteilen, haben wir die Kinder einen Standweitsprung machen lassen. Sie sollten so weit springen können, wie sie selbst groß sind. 1976 sind Jungs 16 Prozent weiter gesprungen als ihre Körpergröße, Mädchen neun Prozent. Dreißig Jahre später liegt die Sprungweite der Jungs nur noch vier Prozent über der Körpergröße. Die Mädchen können gar nicht mehr so weit springen wie sie groß sind, sondern liegen sieben Prozent darunter.

DOSB PRESSE: Warum ist Fitness überhaupt wichtig?

BÖS: Sie brauchen einen fitten Körper, um ihren Alltag gut bewältigen zu können. Außerdem: Wer mit Bewegung aufgewachsen ist, besitzt ein Pfund, mit dem er langfristig wuchern kann. Wir haben 50-jährige Frauen in Sportstudios und -kursen befragt. Meist waren sie nie im Sportverein, aber sie haben als Mädchen alle Gummitwist gehüpft oder Fangspiele gemacht.

DOSB PRESSE: Welche Rolle spielt die Ernährung?

BÖS: Wenn Kinder und Jugendliche sich weniger bewegen, dann benötigen sie weniger Nahrung als früher. Vermutlich ist aber eher das Gegenteil der Fall. Sie essen mehr und vor allem energiereicher. Mit dem Ergebnis, dass sie nachweisbar mehr Kilos auf den Rippen haben. Im Jahre 2000 galten zehn Prozent der deutschen Kinder als übergewichtig, drei Prozent als adipös. Heute sind 16 Prozent übergewichtig und sechs Prozent adipös. Das sind Steigerungen um 60 und 100 Prozent.

DOSB PRESSE: Das führt zu gesundheitlichen Problemen?

BÖS: Bewegungsmangel ist langfristig ein zentraler Risikofaktor. Das ist eine gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis. Also ist Bewegung ein gutes Mittel, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Allerdings gibt es keine Kausalzusammenhänge. Wer Sport treibt, kann schließlich auch einen Herzinfarkt erleiden. Aber die Wahrscheinlichkeit ist wesentlich geringer. Wir können nachweisen, dass 80 Prozent der übergewichtigen Kinder auch als Erwachsene übergewichtig sind. Die haben beispielsweise ein höheres Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken. Diese Form finden wir übrigens inzwischen sogar bei Kindern. Und natürlich sind auf Grund des Gewichts Herzkreislauf, Muskeln, Sehnen und Gelenke besonders belastet.

DOSB PRESSE: Das Thema Gesundheit motiviert Kinder kaum zum Sport treiben.

BÖS: Es ist die Verantwortung der Eltern, für das Wohlbefinden ihrer Kinder zu sorgen und damit für deren Bewegung. Eigentlich wäre das ganz einfach: Wir müssten nur den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder unterstützen statt ihn abzuerziehen. Kinder könnten dann lernen, dass Rennen etwas Schönes ist, dass Schwitzen und Anstrengen Spaß machen.

DOSB PRESSE: Was müsste passieren, damit sich die Situation ändert?

BÖS: Zentral ist die Einsicht, dass die Entwicklung der Motorik nicht mehr von selbst passiert. Ich glaube, das ist vielen Entscheidern selbst in Sportverbänden und -vereinen nicht klar, deshalb ist die Arbeit der Deutschen Kinderturnstiftung und der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg so wichtig. Es sind gezielte Aktionen notwendig. Zweite Erkenntnis sollte sein, Körperlichkeit ist genauso wichtig wie andere Persönlichkeitsbereiche. Wenn Schulsport über längere Zeit ausfällt, regt sich niemand auf. Fallen Deutsch oder Mathematik aus, scheint die Zukunft der Schüler in Gefahr. Beide Reaktionen sind nicht angemessen.

DOSB PRESSE: Was wäre konkret zu tun?

BÖS: Bis zum Alter von zehn Jahren sind Eltern für Kinder die großen Vorbilder. Wenn sie sich bewegen, dann bewegen sich auch die Kinder. Zum anderen müssten eindeutige Erkenntnisse von Politikern und Lehrern ernst genommen werden. Es gibt inzwischen etliche Modellprojekte in Grundschulen mit einer täglichen Sportstunde. Ergebnis: Die Kinder bewegen sich besser und sie lernen besser. Das müsste in allen Schulen umgesetzt werden.

Quelle: http://www.ehrenamt-im-sport.de/fileadmin/fm-ehrenamtimsport/dsb-presse/2009_31-32.pdf Seite 36ff