

Vorbeugung für Kinder: wichtiger denn je

Die Fakten sind alarmierend. Das Robert Koch-Institut hat in einer großen Studie (2003) gezeigt, dass in Deutschland 15 %, d. h. jedes 6.-7. Kind bzw. Jugendlicher übergewichtig ist, und 6,3 % fettleibig sind. Übergewicht und Fettleibigkeit nehmen in der Kindheit mit den Jahren zu. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Übergewicht im Kindesalter mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten verbunden ist und im höheren Alter mit einem erhöhten Auftreten koronarer Herzkrankheit einhergeht. Viele Faktoren sind an der Entstehung von Übergewicht bei Kindern beteiligt. Besondere Bedeutung wird dem Mangel an körperlicher Aktivität zugeschrieben.

Treten Übergewicht und Bewegungsmangel in Kombination auf, so lässt sich bei Kindern und Jugendlichen eine Neigung zu erhöhtem Blutdruck beobachten. Das Robert Koch-Institut hat in einer großen Studie 14720 Kinder und Jugendliche auf ihren Blutdruck untersucht (H.K. Neuhauser et al. 2009). Die Befunde wurden von den Wissenschaftlern als „alarmierend“ eingeschätzt. So weisen 15 % aller 11- bis 13-jährigen einen Blutdruck auf, der über den optimalen Werten von 120/80 mmHg liegt. In der Altersgruppe von 14-17 nimmt diese Zahl erheblich zu: Einen Blutdruck über 120/80 mmHg haben dann 50 % der Jungen und 25 % der Mädchen. Einen Bluthochdruck, nämlich Blutdruckwerte über 140/90 mmHg sind bei 6 % der Jungen und bei 1,4 % der Mädchen zu beobachten. Die Hälfte der Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren, die einen nicht-optimalen Blutdruck aufwiesen, hat noch andere Risikofaktoren: Rauchen, erhöhtes Cholesterin, Übergewicht. Will man verhindern, dass diese Jugendlichen frühzeitig

herzkrank werden, muss ihrem Lebensstil eine geschärfte Aufmerksamkeit gewidmet werden. Körperliche Aktivität in der Kindheit scheint ein Schutzfaktor zu sein. Längsschnittstudien konnten zeigen, dass die, die bereits als Kind aktiv waren, auch als Erwachsene sportlich aktiver sind (Kuh et al. 1992; Telama et al. 1997). Vermehrte sportliche Aktivität vermag die Blutfette bei Jugendlichen mit familiär erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko positiv zu beeinflussen (Armstrong et al. 1994). Dies ist von besonderer Bedeutung, da der Prozess der Schädigung der Herzkranzarterien bereits im Jugendalter beginnt.

Kinder in unserer Gesellschaft

Wie ist es zu dieser Entwicklung gekommen? Sind nicht die Eltern dafür verantwortlich? Oder die Jugendlichen selbst? So wichtig der Einfluss der Eltern und die Selbstverantwortung der Jugendlichen ist – weder Eltern noch Jugendliche leben isoliert, sondern stehen in einem engen gesellschaftlichen Zusammenhang, der ihre Lebensweise weitgehend bestimmt.

Unsere Gesellschaft ist durch die Medien geprägt. Das geht auch am Alltag der Kinder nicht vorbei. Über die Hälfte der 5- bis 6-jährigen Kinder in Deutschland verbringt zwei Stunden am Tag mit Fernsehen und elektronischem Spielzeug. Mehrere Defizite und psychosoziale Auffälligkeiten wie Depressionen und Mangel an Selbstachtung sind bereits bei der Einschulung zu beobachten (Graf et al. 2004, 2007). Besorgniserregend ist auch, dass unsere Gesellschaft immer weniger kinder- bzw. bewegungsfreundlich geworden ist. Kinder werden oft als laut und störend wahrgenommen. Gerade in



Großstädten wird oft nicht genug dafür getan, ihnen Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen, zum Beispiel Radwege, auf denen sie ungefährdet zur Schule fahren können, Fußball- und Spielplätze, Parks, in denen man Verstecken und Nachlaufen spielen kann.

Eine wichtige Rolle spielt auch die Art, wie sich Kinder heute ernähren. In vielen Familien, in den Schulen und Horten werden häufig oder ausschließlich Fertig- und Halbfertigprodukte angeboten, die der Gesundheit der Kinder auf Dauer schaden. Viele Kinder erhalten morgens kein Frühstück, sondern bekommen Geld in die Hand gedrückt, um sich Stückchen beim Bäcker zu holen. Erschwerend kommt hinzu, dass bei den Lebensmitteln oft nicht zu erkennen ist, was an Salz, Fett und Zucker in ihnen steckt. Deswegen haben sich die Herzstiftung

ebenso wie die Kinder- und Jugendärzte für eine gesetzlich vorgeschriebene Ampelkennzeichnung eingesetzt. Ein solches Gesetz hätte einen großen Fortschritt bedeutet, ist aber am Widerstand der Lebensmittelindustrie gescheitert.

Die Werbung tut alles, um die Verwirrung über die Inhalte der Lebensmittel zu vergrößern. Eine „Extraportion“ Milch in der sogenannten Milchschnitte (Zuckeranteil der Kalorien: 38%, Fettanteil 57%) verschleiert, dass diese Milchschnitten hauptsächlich aus leeren Kohlenhydraten und Fett bestehen. Kontraproduktiv ist auch, dass unsere Fußballnationalmannschaft – also Sportler, die als Vorbilder wirken – für Nutella wirbt, ein Brotaufstrich, der für Kinder nicht empfehlenswert ist (Nutella enthält 55,9% Zucker und 31% Fett).

Schuld an der Fehlernährung hat auch die Veränderung der Familie in den letzten Jahrzehnten: Zeitdruck, beide Eltern arbeiten, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist schwierig. Das verhindert z. B., dass eine Familie gemeinsam kochen und essen kann. Die Familie ist der größte Einflussfaktor und die größte Motivation für Kinder, ein aktives und gesundes Leben zu führen. Eltern müssen sich als Vorbilder verstehen, selbst aktiv sein und gemeinsam mit ihren Kindern sportliche Aktivitäten verfolgen.

Wenn Eltern mit ihren Kindern kochen und schon den Kleinen erlauben, Tomaten und Zucchini zu schneiden, Salat zu waschen, Kräuter zu zupfen und in der großen Gemüsepfanne zu rühren, werden sie sich später nicht auf Burger, Pommes, Chicken Wings und Bratwürste einlassen.

Wenn Eltern mit ihren Kindern Fahrrad fahren, wandern, bergsteigen, schwimmen und Ski laufen, wird, wenn sie erwachsen sind, Bewegung selbstverständlich zu ihrem Leben gehören.

Und der Schulsport?

Bisher ist es nicht gelungen, den Mangel an Bewegung durch die Schule aufzufangen. Die Schuld hieran ist weniger in der Schule als Institution, sondern in politischen Entscheidungen zu suchen. Als Beispiel sei angeführt, dass die Einführung einer dritten Sportstunde in Bayern gescheitert ist. Zwar ist bekannt, dass ausreichend Bewegung im Kindes- und Jugendalter – genauso wie im Erwachsenenalter – die kognitive Leistung steigert, doch scheint das kein Argument dafür zu sein, eine dritte Sportstunde einzuführen. Die anderen Fächer wie Mathematik, Biologie, Informatik, Sprachen, Politik usw. werden als wichtiger angesehen, ohne zu beachten, dass eine Ausweitung des Sportunterrichts zu deutlich besseren Leistungen gerade auch in diesen Fächern führen würde.

Ein anderes Problem ist die Einrichtung von Ganztagschulen, die unmittelbar im Zusammenhang mit sinkenden Zahlen im Vereinssport steht. Es ist unrealistisch anzunehmen, dass Schüler nach einem langen Schultag noch im Vereinssport aktiv werden. In Grundschulen wird der Sportunterricht oft von fachfremden Lehrern übernommen, die sich viel Mühe geben, aber aufgrund ihrer fehlenden Ausbildung nicht das Wissen haben, Kinder zur Bewegung zu motivieren.

Kindergarten und Hort

Eine Untersuchung von Dr. Thorsten Schulz (Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung, TU München) hat gezeigt, dass diese Missstände bereits im Kindergarten und Hort beginnen. „Wir wissen, dass im Kindergarten und Hort Erzieher und Erzieherinnen oft wenig in der Lage sind, Bewegung zu vermitteln. Mehr als 33,4% der Erzieherinnen sind übergewichtig, davon 8,9% fettleibig. Der Anteil der Übergewichtigen steigt mit zunehmendem Alter und zunehmender Dauer ihrer Tätigkeit als Erzieherinnen. Viele bedürften selbst erst einmal einer Bewegungsanleitung, bevor sie dies den Kindern vermitteln können“, so Prof. Dr. Renate Oberhoffer vom Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung der TU München. Gerade in diesem Alter sind Entwicklung und Motorik auf das Engste miteinander verknüpft. Die motorische Entwicklung und die psychomotorische Entwicklungsförderung im Kindergartenalter müssen einen hohen Stellenwert bekommen. Ohne ein ausreichendes Bewegungs- und Spielverhalten werden Kinder sich motorisch, psychosozial und kognitiv nicht normal weiterentwickeln und es schwer haben, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. Das Resultat dieser Nachlässigkeit sehen wir heute in Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität und ADS, die oft vorschnell mit Medikamenten behandelt werden. Sicher wäre in vielen Fällen eine Bewegungstherapie die bessere Wahl.



Was tun?

Bewegungspausen müssen in der Schule gefördert und bewegungsfreundliche Strukturen geschaffen werden. In Bayern gibt es beispielsweise das Projekt *Voll in Form*. Hier sollen in der Grundschule einige Unterrichtsminuten genutzt werden, um aufzustehen, sich zu strecken oder andere kleine Bewegungseinheiten zu vollführen. Auch ist an dieser Stelle das Projekt *Skipping Hearts* der Herzstiftung zu nennen, mit dem das Seilspringen (*Rope Skipping*) wieder auf die Schulhöfe kommen soll. In diesem Schuljahr nehmen in Rheinland-Pfalz, Hessen, Baden-Württemberg und Bayern mehr als 900 Klassen an diesem Projekt teil, das den Schülern große Freude macht.

Insgesamt muss der Sportunterricht moderner gestaltet werden. Es sollte hinterfragt werden, inwieweit Sportarten wie das Turnen klassisch unterrichtet werden sollen oder modern in Form eines Bewegungsparcours, der alle sportmo-

torischen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder schult. Zusätzlich sollte Trendsportarten Beachtung geschenkt werden: Inlineskaten, Klettern und dergleichen. Es gilt, Sporthallen so einzurichten, dass Sportlehrer die attraktiven Trendsportarten dort unterrichten können.

Eine intensive Diskussion gibt es über Spielkonsolen und Computerspiele zur Förderung von Bewegung bei Kindern. Man sollte die neuen Medien nicht als Konkurrenz zum Spielen im Freien sehen. Das normale Bewegungs- und Spielverhalten von Kindern im Wald, das Erkunden von Wiesen, das alles sind Erfahrungen und Eindrücke, die durch nichts zu ersetzen sind. Dennoch könnten auch die neuen Medien zu mehr Bewegung im Kindes- und Jugendalter gerade bei schlechtem Wetter oder bei früher Dunkelheit im Winter genutzt werden.

Die Zukunft von Kindern und Jugendlichen wird am meisten davon abhängen, ob es gelingt, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zu ändern. Bildung ist die beste Investition für die Zukunft, wiederholen Minister, Staatssekretäre und Parteigrößen immer wieder. Dass das nur Lippenbekenntnisse sind, zeigen die Defizite in Kindergärten, Horten, Schulen und Hochschulen. Dringende Reformen, besonders in Kindergarten und Grundschule, können wegen der chronischen Unterfinanzierung des Bildungssektors nicht einmal ins Auge gefasst werden. Ändern wird sich das nur unter erheblichem öffentlichem Druck, wie er sich vor der Energiewende entwickelt hat.

Das heißt: Mitarbeit im Elternbeirat genügt nicht. Gefragt ist gesellschaftliches und politisches Engagement in Parteien, gemeinnützigen Vereinen, Parlamenten, sowohl in Gemeinden, in Ländern und im Bund, damit die Bedingungen, unter denen Kinder und Jugendliche aufwachsen, endlich verändert werden.

Sinann Al Najem