

IKK-INFORMATIV



Gesund aufwachsen: Kinder in Bewegung

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Kinderärzte, Gesundheitsämter und Sportlehrer schlagen Alarm: Viele Kinder können heute nur mit Mühe rückwärts laufen, balancieren oder einen Purzelbaum schlagen. Viele haben zu wenig Kraft und Ausdauer. Die Ursachen dafür liegen auf der Hand, denn sie sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig.

Ausreichende Bewegung ist jedoch – wie eine ausgewogene Ernährung – unabdingbar, damit Kinder sich optimal entwickeln können. Leider wird der kindliche Bewegungsdrang heute durch verkehrsreiche Straßen, fehlende Spielflächen und das Verhalten der Erwachsenen „ausgebremst“.

Die gesundheitsbewusste Erziehung ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Eltern müssen auch ihr eigenes Verhalten unter die Lupe nehmen und sich bewusst machen, dass sich Kinder vieles von ihren Eltern „abgucken“ – auch in Bezug auf Bewegung und Sport!

Dieses Faltblatt fasst die wichtigsten Fakten zusammen und gibt Tipps, wie Kindergarten- und Schulkinder „in Bewegung gebracht“ werden können.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



5. Auflage

Stand: 1. Januar 2020 · GK100156

© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Warum ist regelmäßige Bewegung für Kinder so wichtig?

Bewegung ist wichtig, damit sich Kinder gesund entwickeln können; sie

- stärkt das Herz-Kreislauf-System,
- verbessert Atmung, Stoffwechsel und Immunfunktion,
- fördert die motorische Entwicklung (Entwicklung der Beweglichkeit),
- beugt Übergewicht und anderen Erkrankungen vor,
- ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns („Bewegung macht schlau“),
- stärkt die Knochen,
- fördert die Muskelbildung,
- sorgt für die Durchblutung der Organe,
- verschafft Erfolgserlebnisse durch verbesserte Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- fördert das Selbstvertrauen und
- ist ein Ventil, um Stress und Aggressionen abzubauen.

Außerdem werden der Gleichgewichtssinn, die Sprachentwicklung, das räumliche Vorstellungsvermögen und das Körpergefühl positiv beeinflusst. Wer sich viel bewegt, hat eine bessere Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – Fähigkeiten, die Kinder brauchen, um im Alltag zu bestehen!

Bewegung ist ein entscheidender Motor für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Über gemeinsame körperliche Aktivitäten lernen sie, mit anderen Kindern und Jugendlichen auszukommen sowie einen Teamgeist zu entwickeln. Nicht zuletzt beugen Sport und Bewegung auch Krankheiten in späteren Lebensjahren vor.

Von Sportmuffeln und Sportskanonen

Kinder und Jugendliche bewegen sich heute deutlich weniger als früher. Das bleibt nicht ohne Folgen: Fachleute beobachten bei den Kindern zunehmend Haltungsschäden, Koordinationschwächen, Übergewicht oder gar ein leistungsschwaches Herzkreislauf- und Atmungssystem.

Doch Vorsicht vor pauschaler Verunglimpfung der (angeblich) „faulen Jugend“: Kinder und Jugendliche bewegen sich unterschiedlich häufig und viel, wie die Langzeitstudie KiGGS des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland aufzeigt (www.kiggs-studie.de).

Insgesamt zeigen die Untersuchungen, dass es erhebliche Unterschiede zwischen den Kindern gibt, was die Gestaltung der Freizeit und damit auch die Bewegungsfreude anbelangt. Es gibt (insbesondere bei den älteren Jungen) durchaus Sportbegeisterte, die mehrmals in der Woche in einem Verein Sport treiben, während andere nicht oder kaum sportlich aktiv sind.

Viele Faktoren spielen eine Rolle

Die Umgebung und der Alltag der Kinder sind heute häufig bewegungsarm – dass sie sich viel zu wenig bewegen, hat verschiedene Gründe:

- Kleine Wohnungen, verkehrsreiche Straßen und zu wenig Spielflächen schränken ein. Viele Kinder können nicht mehr so ungezwungen zu Hause toben oder ihre Umgebung erkunden wie früher.
- Ab dem Schulalter müssen Kinder einen Teil ihres Tages überwiegend im Sitzen verbringen. Zusätzlich verlocken Fernseher, Computer oder Spielkonsole dazu, die Freizeit ebenfalls sitzend zu gestalten.

- Fehlende Kontakte und Spielanreize durch andere Kinder: Heute müssen zum Teil weite Wege zurückgelegt werden, um Spielkameraden zu treffen. Das hängt u. a. damit zusammen, dass in manchen Straßen nur noch wenige Kinder wohnen oder dass der Alltag vieler Kinder weitgehend verplant ist.
- Zahlreiche Kinder verbringen ihre Freizeit heute überwiegend in der Wohnung. Nach einer Untersuchung des Instituts für Sport und Sportwissenschaften der Universität Karlsruhe gab ein Viertel der befragten Grundschüler an, höchstens einmal in der Woche im Freien zu spielen.

Doch es liegt nicht nur an den äußeren Faktoren, dass Kinder sich zu wenig bewegen, sondern auch daran, wie die Erwachsenen den Alltag ihrer Kinder gestalten. Ist die Zeit knapp, ist die Versuchung groß, das Kind „mal eben“ mit dem Auto zum Sport oder Musikunterricht zu fahren, statt mit ihm gemeinsam den kurzen Weg zu Fuß zu gehen. Mit diesem Verhalten tun Eltern ihren Kindern keinen Gefallen!

Unser Tipp

- *Kinder, die ihre Eltern aktiv und „bewegt“ erleben, sind selbst aktiver und haben Spaß an der Bewegung. Verpassen Sie als Eltern daher nicht die Chance, ihnen den Weg in eine gesunde Lebensweise aufzuzeigen!*

Wie viel Bewegung ist gesund?

Ärzte schlagen Alarm: Das Gleichgewicht halten und die Beweglichkeit von Kindern haben in den vergangenen Jahrzehnten rapide abgenommen (Motorik-Modul-Studie 2009). Diese Bewegungsdefizite haben negative Folgen.

Während sich frühere Generationen ungeplant auf der Straße oder im Hof trafen und gemeinsam spielten, verbringt die heutige Jugend ihre Freizeit überwiegend in den eigenen vier Wänden. Fernseher, Computer oder Spielkonsole – Medien, die heute ganz selbstverständlich zum Leben der Kinder gehören – verlocken zum stundenlangen Stillsitzen. Zuviel davon tut Kindern jedoch nicht gut.

Wichtig ist, dass Eltern den Medienalltag ihrer Kinder aktiv begleiten! Orientierungshilfe leistet die folgende Übersicht:

Empfehlungen für Mediennutzungszeiten

Alter	Medien-Minuten pro Tag
0–2 Jahre	Fernsehen so wenig wie möglich, beaufsichtigt maximal 20 Minuten. Altersgerechte Hörmedien maximal 30 Minuten.
3–5 Jahre	Fernsehen, Computer, Konsolen und Handspielgeräte (z. B. Game Boy) nicht länger als 30 Minuten. Hörmedien maximal 45 Minuten.
6–9 Jahre	Höchstens 60 Minuten für Fernseher, Computer, Konsolen und Handspielgeräte; bei Hörmedien auch mehr.
10–13 Jahre	Wochentags maximal 90 Minuten für intensive Nutzung von Fernseher, Computer, Konsolen und Handspielgeräten.

Quelle: Broschüre „Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten!“ (2019), www.bzga.de

Eine Stunde Bewegung am Tag

Der Weg zum Kindergarten, zur Schule, zu Freunden oder zum Einkaufen: was Kindern – aber auch Erwachsenen – hilft, ist der bewegte Alltag. Kurze Wege zu Fuß gehen, längere Strecken mit dem Fahrrad fahren, Treppen steigen, draußen spielen usw.

Kinder und Jugendliche im Schulalter sollen täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein. Dabei muss es nicht unbedingt Sport sein. Auch kleine Bewegungseinheiten ab zehn Minuten fließen in die Bilanz ein, wie beispielsweise der Fußweg zur Schule oder das Gassigehen mit dem Hund.

Die Aktivität soll Spaß machen, unterschiedliche Bewegungen einschließen und dem Alter des Kindes entsprechen. Das freie Spiel im Sandkasten oder Inlineskaten mit Freunden sind deshalb ebenso viel wert, wie ein Handballtraining im Verein.

Beispiel

Wochenpensum eines siebenjährigen Kindes

Montag bis Freitag: zu Fuß zur Schule (20 Minuten), spielen auf dem Spielplatz (klettern, rutschen, schaukeln) oder toben, Fangen oder Verstecken spielen im Garten, in öffentlichen Grünanlagen oder auf Spielstraßen (40 Minuten)

Samstag: kicken mit dem großen Bruder oder dem Papa (60 Minuten)

Sonntag: auf dem Rad Brötchen holen mit Mama (20 Minuten), Gartenarbeit mit den Großeltern (40 Minuten)

Quelle: mod. nach Prof. Banzer, Institut für Sportwissenschaften,
Uni Frankfurt, 2009

Tipps für einen bewegten Alltag

Wege nutzen

- Das „Eltern-Taxi“ sollte die Ausnahme sein; legen Sie mit Ihrem Kind kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind morgens nicht erst auf den letzten Drücker aufsteht, damit es in Ruhe frühstücken und ggf. auch zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Kindergarten oder zur Schule gelangen kann.

- Benutzen Sie Treppen anstatt Aufzüge, Ihre Füße und das Fahrrad anstelle des PKWs.
- Besorgen Sie Ihrem Kind wetterfeste Kleidung. Bei Regen draußen zu toben und durch Pfützen zu stapfen macht Spaß! Erinnern Sie sich?
- Planen Sie für's Wochenende möglichst immer eine Fahrradtour, einen Schwimmbadbesuch oder eine andere „bewegte“ Aktivität ein.
- Unterstützen Sie nicht die Bequemlichkeit Ihres Kindes! Ein dreijähriges Kind muss z. B. beim Spaziergang nicht mehr im Buggy herumgefahren werden oder auf dem Trittbrett des Kinderwagens mitfahren.

Auf Entdeckertour

- Gehen Sie auf Entdeckungsreise: Wo kann Ihr Kind sich in der Umgebung gefahrlos bewegen? Wo kann es am besten welchen Spielen nachgehen?
- Wettrennen, Ball-, Fang- und Versteckspiele machen fit und ausdauernd. Hindernisse, die es zu überwinden gilt, Balancier-, Kletter- und Kriechmöglichkeiten fördern die Beweglichkeit und Koordination. Ihr Kind darf z. B. ruhig unterwegs über Mauern, Baumstämme u. Ä. balancieren. Wählen Sie sichere Orte aus, aber bremsen Sie Ihr Kind nicht mit übertriebener Vorsicht aus.
- Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sport- und Freizeitmöglichkeiten in Ihrer Nähe.
- Zeigen Sie Ihrem Kind und seinen Freunden „alte Kinderspiele“, die Sie selbst als Kind gespielt haben: Hüpfekästchen, Seilspringen, Gummitwist, Kreidespiele etc.
- Verabreden Sie sich mit anderen Familien, um gemeinsam spazieren zu gehen, Fahrrad zu fahren, Drachen steigen zu lassen, schwimmen zu gehen etc.
- Gestalten Sie Spaziergänge interessanter, indem Sie Spiele einbauen (z. B. „Ich sehe was, was du nicht siehst“, nach selbst ausgedachten Regeln über Bodenplatten und -muster hüpfen, auf Bordsteinen balancieren etc.) oder am Wochenende mit der Familie eine Schnitzeljagd durchführen.

Zuhause bewegen

- Schaffen Sie in der Wohnung Möglichkeiten zum Turnen: ausgediente Matratzen, Sportmatten, Reckstange am Türrahmen, Turnringe, ein Boxsack, Dosenstelzen, Kriechtunnel, große Pappkartons, ein kleines Trampolin etc.
- Begrenzen Sie Fernsehen und Computerspiele im Kindergartenalter auf maximal 30 Minuten, im Schulalter (bis 13 Jahre) auf maximal eine Stunde täglich.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben im Haushalt, Garten oder „wichtige“ Erledigungen wie z. B. Botengänge zum Nachbarn, zur Apotheke oder kleine Einkäufe (z. B. beim Bäcker).

Geeignete Bewegungs- und Sportarten

Es gibt für jedes Alter und jedes Naturell die richtige Bewegungs- und Sportart:

- Kleinkinder lieben Spiele, bei denen sie krabbeln, sich verstecken, hüpfen oder werfen können. Einfache Bewegungsspiele mit lustigen Singreimen nutzen ihnen mehr als ein ausgeklügeltes Sportprogramm. Viele Turnvereine halten entsprechende Angebote für jüngere Kinder bereit.
- Im Kindergartenalter sind Spiele, kleine Wettkämpfe und das Nachahmen von verschiedenen Bewegungsformen, z. B. von Tieren, interessant. Jetzt lernen die meisten Kinder Fahrradfahren – und sollten reichlich Gelegenheit dazu bekommen!
- Grundschul Kinder mögen es sportlich. Schwimmen, Fußball, Tänze, Hüpfspiele, Stelzen oder Seilspringen stehen jetzt hoch im Kurs.

Erst wenn Kinder grundlegende motorische Fähigkeiten wie Werfen, Springen oder ein sicheres Gleichgewicht erworben haben, also im Grundschulalter, sollten sie sich „ihre“ Sportart(en) aussuchen. Eine Internetrecherche gibt Auskunft über Sportangebote für Kinder, fragen Sie auch andere Eltern, Erzieher oder Lehrer. Nehmen Sie sich Zeit für die Wahl der passenden Sportart und des Vereins. „Schnuppern“ Sie mit Ihrem Kind mindestens zweimal in ein Angebot hinein.

Gesunde Ernährung bei Kindern

Ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung gehören untrennbar zusammen, damit Kinder sich gesund entwickeln können. Auch die Ernährungserziehung ist daher eine verantwortungsvolle und vielschichtige Aufgabe, bei der Eltern ihr eigenes Verhalten im Auge behalten sollten.

Kalorienaufnahme und -verbrauch

Lebensmittel	Kalorien (kcal)	Tätigkeit, um sie wieder zu verbrennen (ca-Werte)
hanuta, 1 Stück, 22 g	119	30 min Gymnastik
Kinder Schokolade, 1 Riegel, 13 g	71	15 min Tischtennis
Milch-Schnitte, 1 Stück, 28 g	118	25 min Spaziergehen
1 Hot Dog, 200 g	490	60 min Handball spielen
1 Whopper, 274 g	628	95 min Radfahren (15 km/h)
Kartoffelchips, 1 Portion, 40 g	214	20 min Brustschwimmen

Quelle: Die große Wahrburg/Egert Kalorien & Nährwert Tabelle
(5. vollständig bearbeitete Auflage 2018)

Kinder brauchen Vorbilder

Gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Fahrradfahren, Schwimmen und Ballspielen tun Eltern und Kindern gut und machen Spaß. Aber: Bewegungsmangel ist auch unter Erwachsenen weit verbreitet. Alltägliche Belastungen in Beruf und Familie machen es oft nicht einfach, auch noch Zeit für Bewegung und Sport zu finden. Doch wer einmal „den Dreh bekommt“, sich

regelmäßig zu bewegen, fühlt sich meist rasch wohler und belastbarer. „Ganz nebenbei“ lässt sich sehr wirkungsvoll der Berufs- und Alltagsstress abbauen.

Kinder beobachten ihre Eltern ganz genau und merken sofort, wann Erwachsene mit „zweierlei Maß messen“. Kinder, die ihre Eltern „bewegt“ erleben, sind auch selbst aktiver und haben Spaß an der Bewegung. Versuchen Sie daher, mehr Aktivität in Ihren eigenen Alltag einzubauen.

Jetzt sind Sie dran!

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal Ihr eigenes Bewegungsverhalten unter die Lupe zu nehmen:

1. Was haben Sie als Kind gerne und häufig gespielt? Welchen Sport haben Sie getrieben?
2. Wie sportlich waren Sie als Jugendliche/r bzw. junge/r Erwachsene/r? Wie sah Ihr Alltag in dieser Zeit aus?
3. Hat sich Ihr Sport- und Freizeitverhalten verändert, als Sie berufstätig wurden und/oder als Sie eine Familie gegründet haben? Wenn ja, woran lag/liegt es?
4. Überlegen Sie, ob und wie Sie sich mehr Freiraum verschaffen können (z. B. durch Großeltern, Babysitter etc.).
5. Was möchten Sie gerne einmal mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam unternehmen?

Unser Tipp

- *Tauschen Sie sich über Ihre Erkenntnisse aus und planen Sie sofort mindestens eine interessante und „bewegte“ Aktion, z. B. für das nächste Wochenende. Sie tun damit sich selbst etwas Gutes und sind gleichzeitig Ihrem Kind ein Vorbild.*

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps zu gesunder Bewegung und ausgewogener Ernährung von Kindern? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.