

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 schon Kinder sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig.

Ausreichende Bewegung ist jedoch – wie eine ausgewogene Ernährung – unabdingbar, damit Kinder sich gesund 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:



4. Auflage  
Stand: 1. Januar 2017 · GK100156  
© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH  
[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Warum ist die 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 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 -freaks

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 Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem.

Doch Vorsicht vor pauschaler Verunglimpfung der (angeblich) „faulen Jugend“: Kinder und Jugendliche bewegen sich unterschiedlich häufig und viel, wie die Ergebnisse einer aktuellen bundesweiten Erhebung des Robert Koch-Instituts (KiGGS) zeigen.

Drei Viertel der drei- bis zehnjährigen Kinder in Deutschland treiben nach dieser Erhebung durchaus mindestens einmal, mehr als ein Drittel mindestens dreimal pro Woche Sport. Aber nur 28 Prozent der Jungen und 17 Prozent der Mädchen bewegen sich täglich in nennenswertem Umfang.

Dieses Bewegungsdefizit schlägt sich auch in den sportlichen Leistungen älterer Kinder und Jugendlicher nieder, wie KiGGS weiter zeigte: 80 Prozent der untersuchten Jungen und 75 Prozent der Mädchen ab elf Jahren waren nicht in der Lage, eine Minute auf einer drei Zentimeter breiten Schiene zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. 57 Prozent der Jungen und 35 Prozent der Mädchen zwischen elf und 17 Jahren schafften es bei Rumpfbeugen nicht, bis zur Fußsohle zu kommen.

Insgesamt zeigen die aktuellen Untersuchungen, dass es erhebliche Unterschiede zwischen den Kindern gibt, was die Gestaltung der Freizeit und damit auch die Bewegungsfreude angeht. Es gibt (insbesondere bei den älteren Jungen) durchaus Sportfreaks, 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 PC, Fernseher oder Spielkonsole dazu, die Freizeit ebenfalls sitzend zu gestalten.
- Fehlende Kontakte und Spielanreize durch andere Kinder: Während sich die Kinder früherer Generationen „ungeplant“ auf der Straße trafen und gemeinsam im Freien spielten, müssen die Kinder heute zum Teil weitere Wege zurücklegen, wenn sie Spielkameraden treffen möchten. 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 an Grundschulern gab ein Viertel der befragten Kinder 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!

## Zwei Stunden Bewegung am Tag

Kinder, die sich gerne viel bewegen, haben gute Chancen, später zu den sportlichen Erwachsenen zu zählen. Aber was ist „viel“ oder „genug“?

Zwei Stunden am Tag sollten es sein. Damit sind nicht zwei Stunden Sport gemeint, sondern die Zeit, die Kinder insgesamt für Bewegung im Alltag (z. B. zu Fuß zum Kindergarten oder zur Schule gehen), bewegtes Spielen in der Freizeit (z. B. Toben mit anderen Kindern) und sportliche Aktivitäten verwenden.

Art der Bewegung	pro Tag	Grad der Anstrengung
Im Alltag: z. B. Treppe statt Aufzug, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Schule statt mit dem Auto	mindestens 30 Min.	leicht
In der Freizeit: z. B. Fang-, Ball- und Hüpfspiele statt Fernsehen und Computerspiele	insgesamt ca. 30 Min.	mittelmäßig
Beim Sport: z. B. Basketball, Fußball, Turnen, Schwimmen in der Schule und im Verein	insgesamt ca. 30 Min.	intensiv

mod. nach Bucksch 2006, Graf, Dordel 2006, Fulton et al. 2004,  
Die Kinder-Bewegungspyramide (aid 2007)

### Wichtig

- *Ihr Kind muss kein Sport-Ass werden. Es sollte aber einen bewegten Alltag haben und möglichst häufig im Freien spielen!*

## So bringen Sie Ihr Kind und sich auf Trab

Es gibt viele Möglichkeiten, den Alltag bewegter zu gestalten. Die folgenden Tricks und Tipps können helfen:

- 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 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.
- Gehen Sie auf Entdeckungsreise: Wo kann Ihr Kind sich in der Umgebung gefahrlos bewegen? Wo kann es am besten welchen Spielen nachgehen?
- 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.
- 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.
- Zeigen Sie Ihrem Kind und seinen Freunden „alte Kinder-spiele“, 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.

- Besorgen Sie Ihrem Kind wetterfeste Kleidung. Bei Regen draußen zu toben und durch Pfützen zu stapfen macht Spaß! Erinnern Sie sich?
- 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.
- Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sport- und Freizeitmöglichkeiten in Ihrer Nähe.
- Planen Sie für's Wochenende möglichst immer eine Fahrradtour, einen Schwimmbadbesuch oder eine andere „bewegte“ Aktivität ein.
- 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).
- 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.

Achten Sie aber bei aller Begeisterung für Unternehmungen darauf, den Tag nicht völlig zu verplanen. Von einer Sport- oder Freizeitaktivität zur nächsten zu hetzen schießt über das Ziel hinaus. Strukturieren Sie den Alltag der Familie nach Möglichkeit so, dass genug Zeit und Gelegenheit für Bewegung, aber auch zum Ausruhen und Entspannen bleibt!

### **Welche Bewegungs- und Sportart für welches Kind?**

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.

### Unser Tipp

- *Nehmen Sie sich Zeit für die Wahl der passenden Sportart und des Vereins. „Schnuppern“ Sie mit Ihrem Kind mindestens zweimal in ein Angebot hinein.*

### Wenn die Bewegung schwer fällt

Übergewichtige Kinder haben meist schon negative Erfahrungen gesammelt und Misserfolge beim Sport erlebt. Sie messen sich nicht gerne in Wettkämpfen mit anderen Kindern. Hier gilt es, das Kind ganz behutsam an den Sport heranzuführen und ihm Gelegenheit zu geben, zunächst ohne Erfolgsdruck seine sportlichen Fertigkeiten zu verbessern. Es nutzt nichts, ein

„bewegungsscheues“ übergewichtiges Kind mit wenig Selbstvertrauen z.B. in dem Fußballverein anzumelden, in dem die Sportfreaks der Klasse spielen. Besser ist es, Gleichgesinnte zu finden – so gibt es spezielle Sportgruppen für übergewichtige Kinder. Lassen Sie sich vom Kinderarzt, Sportlehrer oder Trainer beraten und unterstützen Sie Ihr Kind in jeder Hinsicht!

### **Kinder brauchen beim Sport 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 mit Bewegung und Sport 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. Sie tun damit sich selbst etwas Gutes und sind gleichzeitig Ihrem Kind ein Vorbild. Erledigen Sie z.B. Ihre Einkäufe – wann immer möglich – zu Fuß oder mit dem Fahrrad, lassen Sie das Auto stehen. Bedenken Sie: Das, was Sie Ihrem Kind vormachen, hat eine viel größere Wirkung als das, was Sie ihm nur sagen!

### **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.

## 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 einmal, ob und wie Sie sich mehr Freiraum verschaffen können (z. B. durch Ihren Partner, Ihre Eltern, Freunde, einen Babysitter, eine Haushaltshilfe etc.).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Was möchten Sie gerne einmal mit Ihrem Kind/Ihren Kindern gemeinsam unternehmen?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Unser Tipp

- Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner über Ihre Erkenntnisse aus und planen Sie sofort mindestens eine interessante und „bewegte“ Aktion, z. B. für das nächste Wochenende.

## Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps zu gesunder Bewegung und 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](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.