Erziehen wir unsere Kinder zu Couchpotatoes? Die WHO schlägt Alarm

geschrieben von Redakteur | November 10, 2026



Nur 14 Prozent der Jugendlichen bewegen sich täglich ausreichend. Warum Finnland besser abschneidet und was Eltern, Schulen und Kommunen ändern können.

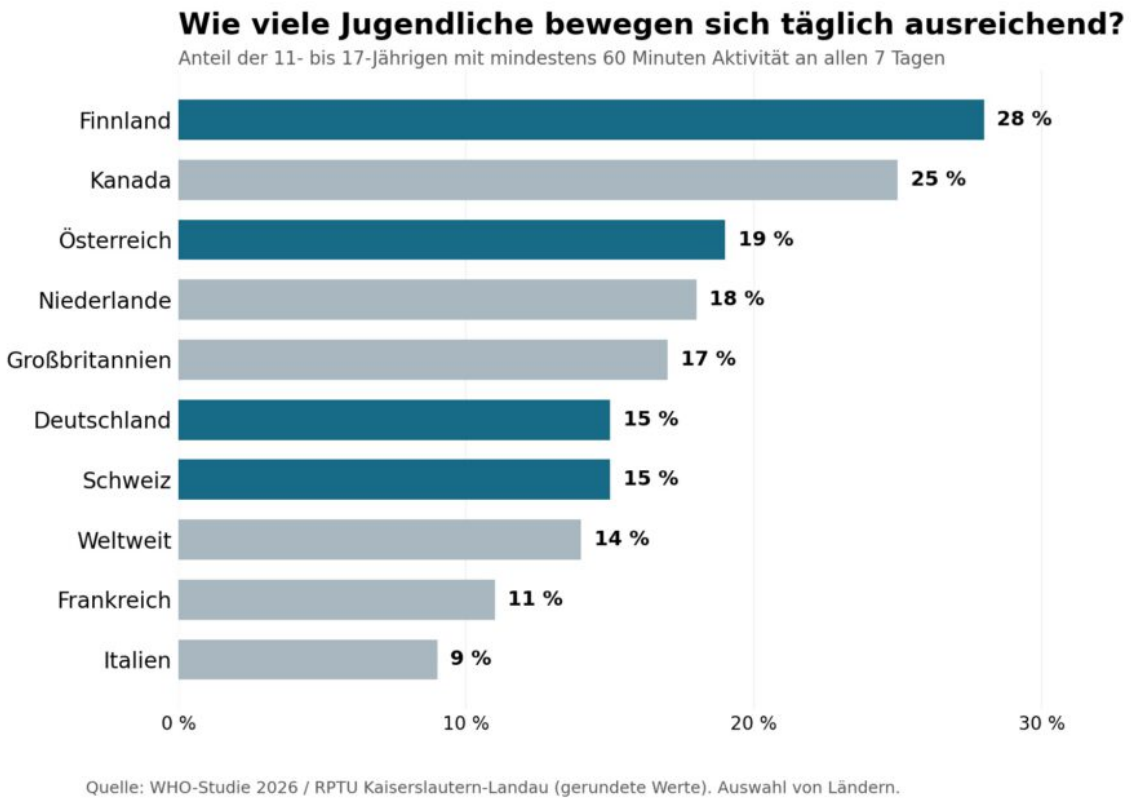
Weltweit bewegen sich Kinder und Jugendliche zu wenig. Nur 14 Prozent der 11- bis 17-Jährigen sind an jedem Tag mindestens eine Stunde körperlich aktiv. Ein Viertel erreicht diese Bewegungsdauer an keinem einzigen Tag der Woche. Das zeigt eine neue Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Deutschland und die Schweiz schneiden im internationalen Vergleich deutlich schlechter ab als Finnland. Doch selbst dort erreichen 72 Prozent der Jugendlichen nicht an jedem Tag die empfohlene Bewegungsdauer. Erziehen wir unsere Kinder zu

Couchpotatoes? Oder haben wir eine Lebenswelt geschaffen, in der Bewegung immer weniger selbstverständlich ist?

Bewegungsmangel ist ein weltweites Problem

Für die Untersuchung werteten Forschende 389 Erhebungen aus 140 Ländern und Territorien mit mehr als 3,2 Millionen Jugendlichen zwischen elf und 17 Jahren aus. Das Ergebnis ist ernüchternd: Im weltweiten Durchschnitt erreichen Jugendliche nur an 2,7 Tagen pro Woche mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität. Seit 2010 hat sich daran kaum etwas geändert. Dabei empfiehlt die WHO für Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren im Wochendurchschnitt mindestens eine Stunde Bewegung pro Tag. Die neue Studie untersucht dagegen, an wie vielen einzelnen Tagen die 60-Minuten-Schwelle erreicht wird. Wer diese nicht täglich schafft, muss deshalb nicht zwangsläufig auch die WHO-Wochenempfehlung verfehlen.

Die internationalen Unterschiede sind beträchtlich. In Finnland erreichen 28 Prozent der Jugendlichen an allen sieben Tagen die 60-Minuten-Schwelle, in Kanada sind es 25 Prozent. Österreich kommt auf 19 Prozent, Deutschland und die Schweiz auf jeweils rund 15 Prozent. Frankreich erreicht elf und Italien neun Prozent. Besonders auffällig sind die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen: Weltweit erfüllen nur elf Prozent der Mädchen die tägliche Bewegungsvorgabe, bei den Jungen sind es 17 Prozent. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität zudem ab.



Warum bewegen sich Jugendliche in Finnland mehr?

Finnland versucht seit vielen Jahren, Bewegung systematisch in den Schulalltag zu integrieren. Mit dem 2010 gestarteten Programm *Finnish Schools on the Move* soll körperliche Aktivität nicht auf den Sportunterricht beschränkt bleiben. Bewegungsfreundliche Schulhöfe, aktive Pausen und Bewegung während des Unterrichts gehören ebenso zum Konzept wie die Förderung selbstständiger Schulwege. Auch kostenlose Freizeitangebote, die teilweise direkt mit den Schulen verbunden sind, sollen Kinder und Jugendliche zu mehr Aktivität anregen.

Ob diese Maßnahmen den finnischen Vorsprung tatsächlich erklären, ist allerdings wissenschaftlich nicht abschließend geklärt. Untersuchungen zeigen, dass entsprechende Programme die Bewegung während des Schultags erhöhen können. Ob dadurch auch die gesamte tägliche Bewegungsdauer zunimmt, ist weniger

eindeutig. Dennoch liefert Finnland einen interessanten Ansatz: Bewegung wird nicht ausschließlich als Aufgabe des Sportunterrichts oder der Eltern betrachtet, sondern als Bestandteil des gesamten kindlichen Alltags.

Warum Bewegung für die Entwicklung unverzichtbar ist

Bewegung ist weit mehr als eine Möglichkeit, Übergewicht vorzubeugen. Sie stärkt Muskeln und Knochen, fördert die Entwicklung des Herz-Kreislauf-Systems und verbessert Koordination und motorische Fähigkeiten. Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt außerdem die psychische Gesundheit, kann depressive Symptome verringern und die Schlafqualität verbessern. Auch das Lernen kann profitieren: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen positive Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Aufmerksamkeit und bestimmten geistigen Leistungen. Beim Klettern, Balancieren oder Ballspielen müssen Kinder Bewegungen planen, Entfernungen einschätzen und auf wechselnde Situationen reagieren. Die Gesamtleistung des Gehrins profiziert davon.

Hinzu kommen wichtige soziale Erfahrungen. Beim gemeinsamen Spielen lernen Kinder, Regeln auszuhandeln, miteinander zu kooperieren, Konflikte zu lösen und mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen. Bewegung ist deshalb keine zusätzliche Freizeitbeschäftigung, die sich beliebig durch andere Angebote ersetzen lässt, sondern ein grundlegender Bestandteil gesunder körperlicher, geistiger und sozialer Entwicklung.

Erziehen wir unsere Kinder zu Couchpotatoes?

Smartphones, Computerspiele und Streamingangebote beanspruchen einen erheblichen Teil der Freizeit vieler Kinder und Jugendlicher. Doch es wäre zu einfach, den Bewegungsmangel

allein auf digitale Medien zurückzuführen. Auch ein Kind, das wenig Bildschirmzeit hat, bewegt sich nicht automatisch ausreichend. Entscheidend ist, welche Möglichkeiten sein Alltag bietet. Wer morgens mit dem Auto zur Schule gebracht wird, dort stundenlang sitzt, anschließend Hausaufgaben erledigt und nur zweimal wöchentlich zum Sportverein fährt, hat möglicherweise zu wenige Gelegenheiten für körperliche Aktivität.

Besonders wichtig ist deshalb die selbstständige Bewegung im Alltag. Kinder, die zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren, sammeln Bewegungszeit, ohne dafür eigens eine Sportstunde einplanen zu müssen. Wer morgens und nachmittags jeweils 20 Minuten aktiv unterwegs ist, kommt bereits auf 40 Minuten Bewegung. Doch dafür müssen die Wege sicher sein. Gefährliche Straßen, fehlende Radwege und mangelnde Spielflächen können die Selbstständigkeit von Kindern erheblich einschränken.

Sichere Schulwege: Bewegung beginnt vor der Haustür

Wie eng Bewegungsförderung und Verkehrssicherheit zusammenhängen, zeigt eine aktuelle Forderung des Aktionsbündnisses „Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“. Ihm gehören das Deutsche Kinderhilfswerk (DKHW), der ökologische Verkehrsclub VCD und der Verband Bildung und Erziehung (VBE) an. Gerade im Herbst und Winter erschweren Dunkelheit, Regen und Nebel die Sicht. Nach Angaben des *Monitors Fußverkehr 2024* fühlen sich 82 Prozent der befragten Kinder unsicher, wenn sie bei Dunkelheit zu Fuß unterwegs sind. Besonders betroffen sind Mädchen und jüngere Kinder.

Das Bündnis fordert deshalb die Kommunen auf, Gehwege, Zebrastreifen und gefährliche Straßenquerungen besser zu beleuchten. Außerdem sollen auf Schulwegen Tempo 30 angeordnet, das Halten und Parken vor Schulen und Kitas untersagt und sichere Abstellmöglichkeiten für Fahrräder und

Roller geschaffen werden. „Kinder brauchen sichere Wege, um sich im Straßenverkehr auch bei Dunkelheit möglichst gefahrlos zu Fuß, mit dem Roller oder dem Fahrrad bewegen zu können. Hier sind die Kommunen gefordert, mehr als bisher in eine ausreichende Beleuchtung insbesondere von Schul- und Kitawegen zu investieren“, erklärt Holger Hofmann, Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes.

Christiane Rohleder, Bundesvorsitzende des VCD, verweist darauf, dass viele Familien während des Sommers den Schulweg zu Fuß eingeübt haben: „Diese gute Gewohnheit sollte nicht daran scheitern, dass es morgens bald wieder länger dunkel ist.“ Und Tomi Neckov, Bundesvorsitzender des VBE, betont: „Wer die Selbstständigkeit von Kindern fördern möchte, muss ihre Sicherheit priorisieren.“ Warnwesten und Reflektoren könnten zwar die Sichtbarkeit verbessern, die Verantwortung dürfe aber nicht allein den Familien übertragen werden. Entscheidend seien eine sichere Infrastruktur und eine angemessene Beleuchtung.

Was Eltern, Schulen und Kommunen verändern können

Mehr Bewegung muss nicht zwangsläufig mehr organisierten Sport bedeuten. Oft lassen sich schon im Alltag zusätzliche Möglichkeiten schaffen. Wie das funktionieren kann, zeigt die Initiative „Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“ mit zahlreichen Praxisbeispielen. Eine Idee sind sogenannte Laufbusse: Kinder treffen sich an vereinbarten Haltestellen und gehen gemeinsam zur Schule, bei Bedarf begleitet von Erwachsenen. So verbinden sie tägliche Bewegung mit sozialen Kontakten und lernen, ihren Schulweg zunehmend selbstständig zurückzulegen.

Auch Schulen können aktiv werden. An der Marienschule in Ochtrup wurde eine zunächst zeitlich begrenzte Aktion zum festen Bestandteil des Schuljahres. Mit spielerischen

Wettbewerben und gemeinsamen Auszeichnungen gelang es, Kinder und Eltern für den aktiven Schulweg zu gewinnen. Im Schuljahr 2023/24 kamen nach Angaben der Initiative rund 95 Prozent der Schülerinnen und Schüler ohne Auto zur Schule. Andere Schulen setzen sich gemeinsam mit Eltern für sogenannte Schulstraßen ein, auf denen der Autoverkehr zu bestimmten Zeiten eingeschränkt wird.

Solche Beispiele zeigen, dass Bewegungsförderung nicht allein vom Engagement einzelner Familien abhängen muss. Elternvertretungen, Schulen und Kitas können gemeinsam Laufgemeinschaften organisieren, Gefahrenstellen dokumentieren und bei ihren Kommunen sichere Querungen, bessere Beleuchtung oder verkehrsberuhigte Schulstraßen anregen. Entscheidend ist, dass Kinder Freude an Bewegung entwickeln und ihren Alltag zunehmend selbstständig gestalten können. Dafür brauchen sie nicht nur Sportangebote, sondern auch sichere Straßen, erreichbare Spielräume und genügend freie Zeit.

Weitere Anregungen und praktische Beispiele: Deutsches Kinderhilfswerk, VCD und VBE, „Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten – Aktionsideen“.

Quellen

- World Health Organization (2026): *A Generation Missing Out: Global Trends in Adolescent Physical Activity, 2010–2025.*
- Strain, T. et al. (2026): *National, regional, and global trends in adolescent physical activity from 2010 to 2025.* The Lancet Global Health.
- World Health Organization (2020): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.*
- Aktionsbündnis „Zu Fuß zur Schule und zum Kindergarten“ (DKHW, VCD, VBE): *Licht an für sichere Kita- und Schulwege im Herbst und Winter.* Pressemitteilung.
- *Monitor Fußverkehr 2024*, Ergebnisse zum

Sicherheitsempfinden von Kindern bei Dunkelheit.