



„Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Kindes von fundamentaler Bedeutung“, unterstreicht der Münchner Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Schon bei Kindern und Jugendlichen und natürlich auch bei erwachsenen Frauen und Männern geht mangelnde körperliche Aktivität mit erheblichen gesundheitlichen Risiken einher. Durch Trägheit begünstigt werden beispielsweise Übergewicht und Adipositas, Typ-2-Diabetes, ein erhöhter Blutdruck und Störungen des Fett- und Blutzuckerstoffwechsels“.

60 Minuten Bewegung am Tag

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt aus gutem Grund allen heranwachsenden Mädchen und Jungen, sich jeden Tag mindestens 60 Minuten lang mit moderater bis hoher Intensität körperlich zu bewegen, zum Beispiel durch Laufspiele, Klettern, Fahrradfahren oder Schwimmen.

Nur jedes vierte Kind bewegt sich genug!

Dieses wünschenswerte Mindestmaß an Bewegung erreichen in Deutschland laut aktuellen Daten allerdings nur 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen, heißt es im „Kindergesundheitsbericht“ der Stiftung. „Das bedeutet: Drei von vier Kindern und Jugendlichen leiden unter einem potentiell gesundheitsgefährdenden Bewegungsmangel!“, betont Professor Dr. Berthold Koletzko.

Bundesweiten Studien zufolge sind vier- bis 17-jährige Kinder und Jugendliche während einer ganzen Woche lediglich etwa sechs Stunden körperlich aktiv, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Besonders viele „Sitzenbleiber“ gibt es unter den Teenagern: Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren bewegen sich am wenigsten. Dabei liegt die Zahl der nur gering aktiven Mädchen doppelt so hoch wie die der bewegungsfaulen Jungen.

Mediennutzung verführt zu Trägheit

Die Dauer und Häufigkeit der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen in Deutschland nimmt schon seit Jahren zu, hat jedoch durch die Covid-19-Pandemie auch zu einer Zunahme an problematischem Medienverhalten geführt, berichtet die Stiftung Kindergesundheit.

Viele Kinder verbringen ihre Freizeit auf dem Sofa. Fernsehen, Computerspiele, Smartphones und Spielekonsolen – die beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen verdrängen Sport und außerhäusliche Aktivitäten.

Benachteiligte Kinder am wenigsten

aktiv

Neben dem Alter und dem Geschlecht beeinflusst auch der Sozialstatus der Kinder und Jugendlichen das Bewegungsverhalten, heißt es im „Kindergesundheitsbericht“. Kinder und Jugendliche aus Familien mit niedrigerem sozioökonomischen Status bewegen sich weniger als Kinder und Jugendliche aus bessergestellten Familien, zeigen eine deutlich geminderte Lebensqualität und leiden vermehrt unter depressiven Symptomen und psychischen Auffälligkeiten.

Zu den besonders benachteiligten Kindern gehören solche, deren Eltern eine geringe Bildung oder einen Migrationshintergrund haben oder psychisch belastet sind und Kinder in Familien, die auf beengtem Raum leben. Mädchen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind insgesamt am wenigsten körperlich aktiv.

Programm „TigerKids“ soll Kinder auf die Beine bringen

Allen Kindern und Jugendlichen sollten mehr Möglichkeiten und Räume für Sport- und Bewegungsaktivitäten in Alltag und Freizeit bereitgestellt werden, fordert die Stiftung Kindergesundheit.

Da die Grundlagen für eine gesunde Entwicklung bereits im frühen Lebensalter gelegt werden, hat die Stiftung Kindergesundheit gemeinsam mit der Kinderklinik der Universität München und verschiedenen weiteren Partnern das Präventionsprojekt [„TigerKids“ zur Ernährungs- und Bewegungsintervention für Kindertageseinrichtungen](#) entwickelt.

„Unser Programm ‚TigerKids‘ fördert Bewegung und gesunde Ernährung in Kindertageseinrichtungen, um Bewegungsmangel und Übergewicht vorzubeugen“ erläutert Professor Berthold Koletzko: „Es ist wissenschaftlich fundiert und wird mittlerweile von mehr als 2.500 Kindergärten und Kitas

genutzt“.

Das Programm „TigerKids“ enthält auch Empfehlungen für die Eltern, wie sie unkompliziert mehr Bewegung in den Alltag ihres Kindes einfließen lassen können. Sie lauten:

1. **Reduktion von Medienkonsum:** Konsumieren Sie max. 0,5 bis 1 Stunde Medien am Tag, legen Sie medienfreie Tage fest.
2. **Bewegung im Alltag:** Legen Sie Distanzen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, nutzen Sie Treppen statt Rolltreppen, beobachten Sie Ihre Schrittzahl mit Hilfe eines Schrittzählers und vergleichen Sie innerhalb der Familie.
3. **Bewegung leicht gemacht:** Kleiden Sie Ihr Kind in bequeme Kleidung, um Bewegung zu begünstigen.
4. **Mehr Kreativität in der Freizeit:** Nutzen Sie das Angebot des Sportvereins, gestalten Sie das Wochenende aktiv (z.B. Wandern, Zoobesuch, Spielplatz, Schwimmbad).
5. **Ein gutes Vorbild sein:** Beachten Sie, dass Kinder Ihr Verhalten nachahmen. Vermitteln Sie Freude an der Bewegung, spielen und bewegen Sie sich mit.

Das TigerKids-Projekt der Stiftung Kindergesundheit dient mittlerweile in vielen weiteren europäischen Ländern als Modell für die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen und wurde bereits vielfach ausgezeichnet.

Giulia Roggenkamp, Stiftung Kindergesundheit