

# Runter vom Sofa, raus an die Luft!

Die Stiftung Kindergesundheit warnt: Kinder und Jugendliche sitzen zu viel und bewegen sich immer weniger.

*Mitteilung: Stiftung Kindergesundheit*

„Die Welt unserer Kinder wird mehr und mehr zu einer Sitzwelt“, warnte die Stiftung Kindergesundheit bereits vor zehn Jahren. Leider vergebens: Die Trägheit der heranwachsenden Generation ist seither noch größer geworden. Aktuelle Untersuchungen enthüllen einen bestürzenden Mangel an körperlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen, berichtet die Stiftung in einer aktuellen Stellungnahme. Zu einem immer ernsteren gesundheitlichen Problem werde dabei die enorme Zunahme der Zeit, die Kinder und Jugendliche im Sitzen verbringen.

„Es zeigt sich immer eindeutiger, dass lange Sitzzeiten massive Auswirkungen auf die Gesundheit haben“, betont der Münchner Kinder- und Jugendarzt Professor Dr. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Ein sitzender Lebensstil hat nachteilige Folgen für die Häufigkeit und Schwere von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes mellitus Typ 2“.

Regelmäßige Bewegung ist für die Entwicklung eines Kindes von fundamentaler Bedeutung. Körperliche Aktivität ist essentiell für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) allen heranwachsenden Mädchen und Jungen, sich jeden Tag mindestens 60 Minuten lang moderat bis sehr anstrengend körperlich zu bewegen.

Dieser Richtwert wird allerdings in Deutschland nur noch von 22,4 Prozent der Mädchen und 29,4 Prozent der Jungen im Alter von drei bis 17 Jahren erreicht, stellt die Stiftung Kindergesundheit fest. Das ist das Ergebnis der umfassenden „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ KiGGS, deren dritte Erhebungswelle (KiGGS-Welle 2) jetzt ausgewertet wurde.

## **Vor allem Mädchen kommen kaum ins Schwitzen**

Die Basiserhebung für diese Studie fand 2003 bis 2006 statt. An Welle 1 nahmen in den Jahren 2009 bis 2012 über 12.000 Mädchen und Jungen teil. Die zweite Folgerhebung erfolgte von 2014 bis 2017. Erneut wurden Untersuchungen und Befragungen der mittlerweile zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen herangewachsenen Teilnehmenden der Basiserhebung durchgeführt und eine neue Stichprobe von 0- bis 17-Jährigen untersucht und befragt.

Die Epidemiologen des Robert-Koch-Instituts stießen dabei auf jede Menge „Sitzenbleiber“: 11,1 Prozent der Mädchen und 7,0 Prozent der Jungen bewegen sich sogar an weniger als zwei Tagen pro Woche jeweils eine Stunde aktiv. Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren bewegen sich am Wenigsten. Dabei ist die Zahl der gering aktiven Mädchen doppelt so hoch wie die der gleichaltrigen Jungen. Besonders auffallend: Mädchen und Jungen aus sozial benachteiligten Familien sind weniger körperlich aktiv als jene aus Familien mit einem mittleren oder hohen Status.

### **Nach der Schulbank auf die Couch**

Um die Sitzgewohnheiten der Kinder zu ermitteln, haben Sportwissenschaftler der Universität Heidelberg 4.385 Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 20 Jahren in Deutschland, Luxemburg und Österreich befragt. Sie kamen zum ernüchternden Ergebnis: Kinder und Jugendliche verbringen an Werktagen rund 10,5 Stunden und am Wochenende 7,5 Stunden sitzend. Im Mittel sind das 9,7 Stunden ohne körperliche Aktivität. Davon fallen unter der Woche rund 4,8 Stunden auf die Schulstunden. Zu Hause sitzen die Kinder dann noch einmal rund 1,1 Stunden über ihren Hausaufgaben. Das bedeutet: 71 Prozent der Zeit, in der Kinder an Werktagen wach sind, sitzen sie.

Auch am Wochenende verbringen sie immer noch 54 Prozent ihrer Wachzeit auf Stühlen, Sesseln, Couch oder Sofa. Fernsehen, Computerspiele, Smartphones und Spielekonsolen - die beliebtesten Freizeitbeschäftigungen von Kindern und Jugendlichen finden im Sitzen statt. Professor Berthold Koletzko: „Der ausufernde Medienkonsum verdrängt aktivere Beschäftigungen. Die Zeit wird knapp für die anderen Bereiche des kindlichen Lebens“.

### **TigerKids sorgen für Äktschn**

Richtiges Essen und viel Bewegung sind die wichtigsten Bausteine für die gesunde Entwicklung von Kindern. Je früher es gelingt, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten in die richtigen Bahnen zu lenken, umso größer sind die Chancen, späteren Krankheiten und der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen. Damit Kinder schon im frühen Lebensalter an gesunde Ernährungsformen und Bewegungsaktivitäten herangeführt 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. Das Programm wurde bereits in über 5.500 Kitas praktiziert.

Professor Koletzko: „TigerKids ist ein praktikables Programm für mehr Bewegung und gesündere Ernährung in Kindergärten, bei dem auch die Eltern mit einbezogen werden“. Das TigerKids-Projekt dient mittlerweile in acht weiteren EU-Ländern als Modell für die Entwicklung von Präventionsmaßnahmen und wurde bereits vielfach ausgezeichnet, so als eu-

ropäisches Modellprojekt zur Vorbeugung gegen Übergewicht im Weißbuch Adipositasprävention der EU, mit dem Gütesiegel des „Nationalen Aktionsforum Diabetes mellitus“, als Good Practice Projekt der Initiative „Gesundheitliche Chancengleichheit für Alle“ und mit dem „Fit for Future-Award der Cleven Stiftung.

### **Wie reißt man Kinder vom Stuhl?**

„Zuhause sollten die Eltern selbst aktiv werden und in ihrem familiären Alltag für mehr Bewegung sorgen“, hebt Professor Koletzko hervor. „Als Faustregel für die Kinder gilt: Täglich mindestens eine Stunde im Freien toben oder körperlich so aktiv sein, so dass sich das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, die Kinder außer Atem kommen und schwitzen“.

### **Um den Alltag bewegter zu gestalten, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit:**

- Schicken Sie Ihre Kinder nach draußen, wann immer es Ihnen Zeit und äußere Umstände erlauben. Die Kleinen toben an der frischen Luft automatisch mehr. Erkunden Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Spielplätze Ihrer Umgebung und sehen Sie sich bei schlechtem Wetter auch mal In-door-Spielplätze an, statt die Kinder vor dem Fernseher "zu parken".
- In den eigenen vier Wänden können simple sportliche Hilfsmittel wie Hüpfpferd, Schwungtuch, Rhythmiktücher, Bogenroller, Rollbrett, Springseil, Balance-Scheiben mit Labyrinth oder Pedalo für verstärkte Aktivitäten sorgen.
- Selbst kleine Kinder- oder Wohnzimmer können bewegungsfreundlich mit Wohnwürfel, Kriechtunnel, Bällebad (Ballhaus), Trampolin etc. ausgestattet werden, um die Kinder indirekt zur Bewegung aufzufordern.
- Als kleine und größere Sportgeräte für drinnen und draußen eignen sich Hüpfgummi, Diabolo, Hamsterrolle, "River Stones" zum Balancieren, Hüpf sack usw.
- Kindergartenkinder können sich mit Hilfe von Laufrad, Fahrrad, Roller oder Bobbycar mit Freude schnell vorwärts bewegen.

*PM v. 24.04.2018  
Giulia Roggenkamp  
Pressestelle  
Stiftung Kindergesundheit  
[www.kindergesundheit.de/](http://www.kindergesundheit.de/)  
Quelle: [www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)*