



Kindlicher Bewegungsmangel prägt das Leben. Foto: Fotolia/steheap

# Sitzendes Hänschen wird träger Hans

## Förderung eines bewegungsintensiven Lebensstils

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr, heißt eine traditionelle pädagogische Regel. Sie gilt allerdings nicht nur für das Erlernen von Umgangsformen. Der gesamte Lebensstil von Erwachsenen wird maßgeblich im Kindesalter geprägt. Das Robert Koch-Institut unterstreicht mit der KiGGS-Studie, dass körperliche Aktivität im Kindesalter der beste Einstieg in ein vitales Leben ist. Bewegung wirkt unmittelbar positiv in der Wachstumsphase für die psychische wie auch physische Gesundheit. Das Herz wird gestärkt, die Knochendichte erhöht, die Kinder sind seltener übergewichtig und fühlen sich psychisch wohler. Aktive Jugendliche werden in der Regel auch zu bewegungsfreudigen Erwachsenen. Wer als Jugendlicher dagegen die meiste Zeit still sitzend mit Videospiele verbringt, hat eine große Chance, zu einem trägen Erwachsenen mit entsprechend negativen Folgen für das Wohlbefinden zu werden.

Täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität empfiehlt die WHO für Kinder und Jugendliche. Die Realität ist ernüchternd.

Obwohl sogar fast 60 Prozent in einem Sportverein Mitglied sind, erreichen rund 72 Prozent der Kinder und Jugendlichen keine ausreichende körperliche Bewegung. Die intensive Mediennutzung vom Fernsehen über Internet bis zur Spielkonsole sorgt für lange Phasen der Inaktivität.

Die größte Verantwortung für ihren Nachwuchs tragen allerdings nach wie vor die Eltern, die mit gutem Beispiel vorangehen und ihren Nachwuchs motivieren sollten. Da bereits im Vorschulalter die Hälfte der Kinder und sogar zwei Drittel der Kinder im Grundschulalter nicht ausreichend körperlich aktiv sind, muss die Förderung eines bewegungsintensiven Lebensstils sehr früh ansetzen.

Im Internet gibt es zahlreiche Informationsangebote. Hilfe zum Thema Internet- und Computernutzung finden Erziehungsbeauftragte beispielsweise unter [www.computersuchthilfe.info](http://www.computersuchthilfe.info). Wertvolle Tipps zur Mobilmachung der Familie bieten Ratgeberportale wie [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) oder [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de). (sup/wwp)