



Bewegte Kindheit. BILD: SN/ROBERT RATZER

Unsere Kinder bewegen sich mehr

Eine Langzeitstudie über den Bewegungsdrang des Nachwuchses von heute zeigt Überraschendes – trotz Computer als „Lieblingsspiel“.

BARBARA MORAWEC

WIEN. Seit nun mehr als 13 Jahren untersucht eine europäische Studie die Beweglichkeit von Kindern. Aktuelle Ergebnisse zeigen, dass die motorischen Fähigkeiten der Sprösslinge und ihre Freude an Bewegung zunehmen. Damit dieser Aufwärtstrend erhalten bleibt, muss an der Motivation der Kleinen gekurbelt, müssen gezielte Bewegungsimpulse gesetzt werden.

Outdoor-Freizeitaktivitäten stehen im harten Konkurrenzkampf mit „Heimsportarten“ wie Computerspielen und Fernsehen. Das hat Folgen: Störungen des Bewegungsapparats und Haltungsschäden nehmen bereits im Volksschulalter zu. Vier von zehn Schülern leiden unter Wirbelsäulenveränderungen, eines von zehn Kindern weist Fuß- und Beindeformationen auf.

Das geht aus dem Wiener Kindergesundheitsbericht von 2012 hervor. Ein Zuwenig an Bewegung führt auch dazu, dass die grobmotorischen Leistungen der Kinder nachlassen. Fast die Hälfte der erwachsenen Österreicher ist der

Meinung, dass der Nachwuchs zu wenig aktiv ist. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie des Meinungsforschungsinstituts IMAS. Laut 35 Prozent der Befragten ist der Computer an der kindlichen Bewegungsarmut schuld.

Drei von zehn Personen betrachten das Handy sowie den Fernsehapparat als verantwortlich dafür und zwei von zehn glauben, dass das Internet die Kinder von Sport

Kinder sind kräftiger und beweglicher

und Bewegung abhält. Bewegungsdefizite wies auch das Motorik-Modul MoMo (2003–2006) im Rahmen des Kinder- und Jugendsurveys nach. Im Fokus standen damals die motorische Leistungsfähigkeit und die körperlich-sportlichen Aktivitäten von Kindergarten- und Volksschulkindern.

Nun lassen die Daten der MoMo-Folgeuntersuchung deutliche Leistungsverbesserungen erkennen, vor allem bei Volksschulkindern: Aus dem Stand sprangen Kinder im

Alter von vier bis fünf Jahren um durchschnittlich drei Zentimeter weiter, Volksschulkindern verzeichneten eine Steigerung um sechs Zentimeter.

Beim Balancieren rückwärts leisteten die Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren im Durchschnitt drei Schritte mehr. Auch beim seitlichen Hockespringen steigerten sie sich um zwei bis fünf Sprünge.

Bei der Testaufgabe „Liegestütze“ zeigten sich bei Volksschulkindern ebenfalls leichte Steigerungen. Innerhalb von 40 Sekunden leisteten sie eineinhalb Bewegungen mehr.

Einen ähnlichen Aufwärtstrend erwarten die Wissenschaftler für die Datenauswertung der nächsten KiGGS-Welle nun 2017. „Sport und Spiel haben heutzutage wieder einen hohen Stellenwert im Kindesalter“, betont Kristin Manz vom Robert-Koch-Institut.

Kinder üben zunehmend Sport in Vereinen aus, nehmen an Bewegungsprogrammen teil und auch die Achtsamkeit der Eltern und Erzieher ist gestiegen. Nichtsdestotrotz ist es weiterhin wichtig, Bewegung und Sport im Kindesalter zu fördern, damit sich dieser Aufwärtstrend nachhaltig etabliert. Der Grundstein dafür wird schon im Kleinkindalter gelegt.

Denn die Entwicklung von Kindern wird von Genetik und Bewegung bestimmt. Die Gene bestimmen, wann welche Wachstums- und Entwicklungsschritte an der Tagesordnung stehen. Dieser genetische Fahrplan wird durch starke Entwicklungsreize gefördert. Dazu zählen optische, akustische oder taktile Sinnesreize. Sie stimulieren die Reifungsvorgänge und schöpfen das genetische Potenzial aus. Fehlen Bewegungsangebote in den Kindheitsjahren, können sich die individuellen genetischen Möglichkeiten kaum entfalten oder sie bleiben sogar komplett ungenutzt.

Bewegung an der frischen Luft regt das Gehirn zu mehr Leistung an

Bewegung baut Stresshormone ab. Dabei fährt der Körper die Produktion von Adrenalin und Cortisol herunter und schüttet den „Glücksbotenstoff“ Endorphin aus.

Forscher haben unlängst festgestellt, dass bei Bewegung nicht nur in den Muskeln, sondern auch im Gehirn die Durchblutung angeregt wird. Dadurch steigt die Konzentrationsfähigkeit messbar an. Außerdem werden beim Sport spezielle Hirn-

zentren wie der motorische Cortex beansprucht, die in direktem Austausch mit dem Sprachzentrum oder dem Arbeitsgedächtnis stehen. Letzteres dient beim Wissenserwerb als Zwischenspeicher.

Kinder sollten 60 Minuten pro Tag bewegt verbringen, lauten österreichische Bewegungsempfehlungen. Kinder, die nachmittags zum Toben im Freien sind, reduzieren damit ihren schulischen Druck. Außerdem hebt Bewegung die Laune. Nicht nur bei Kindern.