



Gesundheit im Kinderund Jugendsport – ein Überblick

Das Engagement der Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung im Kinder- und Jugendsport

Die Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung unterstützt seit Jahren eine nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Kinderund Jugendsport. 2003 initiierte sie den Kinder- und Jugendsportbericht, der die aktuelle Situation im Kinder- und Jugendsport darlegt und Handlungsempfehlungen für Politik, Verbände, Vereine und Schulen gibt. Seitdem wurden Schwerpunktthemen wie Kinder- und Jugendsport im Umbruch oder Bewegung und Sport von Kindern bis zu zwölf Jahren intensiv aufgearbeitet. Der Vierte Kinder- und Jugendsportbericht, der im Oktober 2020 erscheint, befasst sich mit den Themen Leistung, Gesundheit und Gesellschaft. Darin werden aktuelle Fragestellungen beleuchtet, wie z. B. die Rolle der Leistungsorientierung im Kinder- und Jugendsport oder die positive Wirkung von Sport auf chronisch erkrankte Kinder. Der vorliegende Text erläutert die gesundheitlichen Folgen von Inaktivität für Kinder und Jugendliche und gibt Handlungsempfehlungen für den Ausbau der Bewegungsförderung.

Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter sind gesundheitsrelevant und familiär beeinflussbar

Sport ist gesund, Sport hält gesund, Sport ist wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Alles richtig, aber warum machen es dann immer weniger Kinder und Jugendliche? Warum werden unsere Kinder immer unbeweglicher und dicker? Diese Frage wird meist mit "Daddeln" beantwortet.

Aber ist das wirklich so? Und wie kann man dieser Entwicklung entgegenwirken? Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie lernen ihr Umfeld aktiv kennen, sie entwickeln sich durch Bewegung. Und das nicht nur im Bereich der Motorik, sondern auch emotional, (psycho)sozial und kognitiv. Um dies zu fördern, muss naturgemäß das Umfeld bewegungsfreundlich ausgestaltet werden. Dafür sind in erster Linie die Eltern verantwortlich, vor allem bei jüngeren Kindern. Viele Untersuchungen haben inzwischen gezeigt, dass aktive Eltern aktive Kinder haben und umgekehrt.

Die familiäre Vorbildfunktion spielt eine entscheidende Rolle für die sportliche Entwicklung von Kindern. Doch auch Einflussfaktoren wie Kindertagesstätten und Kindergärten, Schulen oder auch klimatische Verhältnisse sind sehr wichtig für die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen. Denn: Die Mehrheit der Heranwachsenden in Deutschland erfüllt die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation nicht. Besonders dramatisch trifft dies auf weibliche Jugendliche zu.

Gesundheitliche Folgen von Inaktivität

Kinder und Jugendliche in Deutschland bewegen sich immer weniger und entwickeln als Folge davon immer mehr Übergewicht. Das beeinträchtigt nicht nur die physische, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, sondern könnte auch zu einer niedrigeren Lebenserwartung führen, wie dies z.B. Studien in den USA bereits gezeigt haben.

»Bewegung ist ein entscheidender Schlüssel für körperliche und geistige Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Um sich ausreichend bewegen zu können braucht es unter anderem saubere Luft, erträgliche Temperaturen und ausreichend Platz. Lange wurden Gesundheit und Sport getrennt von den Umweltbedingungen und -einflüssen betrachtet, die sowohl förderlich, als auch hinderlich sein können. Mit meiner Stiftung arbeite ich genau an der Schnittstelle von Medizin, Öffentlichkeit und Politik und freue mich, mehr Menschen und Institutionen auf diese Zusammenhänge aufmerksam zu machen und Mitstreiter zu gewinnen für zwei grundlegende Ideen: Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns! Und gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde. Dafür wünsche ich mir auch von Sportlern, Funktionären und Stiftungen mehr sportlichen Ehrgeiz für eine zukunftsfähige und engeltaugliche Welt.«

Dr. Eckart von Hirschhausen

Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen

Nutzen und Chancen von Sport für Kinder und Jugendliche

Wir wissen heute erheblich mehr über den Gesundheitsnutzen von Bewegung und Sport in Kindheit und Jugend als noch vor wenigen Jahren, z. B. über die Kommunikation der verschiedenen Organsysteme wie Muskel, Gehirn und Fettmasse sowie die zentrale Rolle von Sport und Bewegung in diesem Zusammenhang. Fakt ist: Sport und Bewegung haben nicht nur einen physischen Nutzen, sondern auch positive Effekte auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Besonders sinnvoll sind dabei Programme, die körperliche und koordinative Anforderungen miteinander kombinieren. Sport und Bewegung bieten auch Chancen für chronisch kranke Kinder und Jugendliche: In Abhängigkeit des jeweiligen Zustandes wirken Sport und Bewegung direkt positiv auf den Krankheitsverlauf und führen zu psychischer Stabilisierung, Steigerung der Lebensqualität sowie sozialer Integration.

Physical Literacy als Leitprinzip des Kinder- und Jugendsports in Deutschland

Gesundheitsorientierter Kinder- und Jugendsport in Deutschland sollte sich verstärkt am Konzept der Physical Literacy orientieren wie dies international bereits häufig üblich ist. Physical Literacy stellt einen ganzheitlichen Ansatz der (kindlichen) Bewegungsförderung dar, in dem neben Partizipation, motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten auch Motivation und Selbstwirksamkeit zusammengefasst werden. Es sollte ein Grundpfeiler bzw. eine fest verankerte Zieldimension von Sportunterricht in Deutschland sein.

Handlungsempfehlungen

Bislang gibt es kaum konkrete Strategien, wie »Physical Literacy«, mit denen Bewegung im Kindes- und Jugendalter gefördert werden kann. Zentral scheint, Kindern und Jugendlichen die Zusammenhänge zwischen Bewegung/Sport und Gesundheit, aber auch Selbstwirksamkeit, Motivation und Vertrauen in das eigene Tun bewusst zu machen. Diese Vermittlung sollte durch qualifizierte Akteur*innen erfolgen. Das bringt die Chance mit sich, dass diese Akteur*innen Einfluss auf die bewegungsfreudige Ausgestaltung der Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen nehmen, indem sie den Ausbau vorhandener Angebote forcieren können.



Vierter Kinder- und Jugendsportbericht -Gesundheit, Leistung, Gesellschaft

Hofmann Verlag
Herausgegeben von Christoph Breuer
(Gesamtleitung), Christine Joisten und
Werner Schmidt
ISBN 978-3-7780-9180-7
Ab dem 29. Oktober erhältlich.



Veranstaltungshinweis 29.10.2020, 18 Uhr

Podiumsdiskussion zum Thema »Kinder- und Jugendsport – Gesundheit, Leistung, Gesellschaft«

mit Prof. Dr. Christoph Breuer, Dr. Eckart von Hirschhausen, Profi-Sportlerin Pauline Grabosch, Tim Reichert (Chief Gaming Officer FC Schalke 04) und Alfons Hörmann (Präsident Deutscher Olympischer Sportbund) im Live-Stream unter www.krupp-stiftung.de/vierterkinderundjugendsportbericht

