

Bewegungsmangel bei Kindern- **Ursachen, Folgen und Veränderungsmöglichkeiten**

Zusammenfassung:

Kinder haben einen instinktiven Bewegungsdrang. Der Mangel an körperlicher Aktivität von Kindern ist jedoch mittlerweile zu einem ernsten Problem nicht nur für die Familien sondern für die gesamte Gesellschaft geworden. Etwa jedes 5 Kind ist übergewichtig. Die Folgen von Bewegungsmangel reichen über mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden bis zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Spätfolgen im Erwachsenenalter sind der frühere Beginn von Herz-Kreislaufkrankungen und Rückenleiden. Für die gesamte Gesellschaft bedeutet dies in Zukunft deutlich höhere Kosten durch Krankheit und durch weniger Kreativität und Leistungsfähigkeit der jetzigen Kindergeneration.

Ursache für die im Vergleich zu früheren Generationen geringe körperliche Aktivität von Kindern ist, dass Spiel- und Bewegungsräume für Kinder vor allem durch den immer noch zunehmenden Straßenverkehr immer kleiner werden und dass die Nutzung von elektronischen Medien immer noch steigt. Aber auch die geringe Wertschätzung des freien Spiels im Freien durch Eltern und andere Erwachsene trägt dazu bei.

Obwohl das Thema Bewegungsmangel von Kindern mittlerweile auch von einigen Medien aufgegriffen wird, besteht noch ein großer Aufklärungsbedarf bei Eltern, Lehrern und Erziehern und Politikern über die Folgen von mangelnder körperlicher Aktivität. Da besonders Kinder aus sozial schwachem Milieu betroffen sind, könnte durch die Arbeit des Kinderschutzbunds in den Ortsgruppen diese soziale Gruppe erreicht werden.

1. Einleitung

Kinder sind der Inbegriff von Bewegungsfreude. Durch Bewegung drücken Kinder Gefühle aus, Bewegung begleitet ihr Sprechen. Wo eine Gelegenheit vorhanden ist, rennen sie, raufen sie, hüpfen sie, klettern sie, balancieren sie oder probieren auf andere Art ihre körperliche Geschicklichkeit aus.

Dennoch sieht man kaum spielende Kinder im öffentlichen Raum, nimmt die Zeit, die Kinder bewegungslos vor dem Fernseher oder Computer sitzen, zu, klagen Ärzte über übergewichtige und Lehrer über unkonzentrierte Kinder.

In diesem Artikel soll auf die fundamentale Wichtigkeit des Faktors Bewegung für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung von Kindern, auf Spätfolgen auch im Erwachsenenalter sowie auf den damit verbundenen Anstieg der Gesundheitskosten hingewiesen werden. Auf die Hindernisse, die die Kinder hemmen ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, wird eingegangen. Außerdem sollen Veränderungsmöglichkeiten diskutiert werden.

2. Bewegungsarme Kindheit und ihre Folgen

Eine Untersuchung an fünf Kölner Grundschulen ergab, dass 14% der Schüler übergewichtig bis adipös, d.h. stark übergewichtig, sind.¹ Dieses Ergebnis deckt sich mit Studien auch aus anderen Bundesländern. So hat sich in Thüringen die Zahl der übergewichtigen Kinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren von 1993/94 bis 1999/2000 ungefähr verdoppelt. Der Anteil adipöser Kinder an der Gesamtzahl aller in Thüringen eingeschulten Kinder war 1993/94 2,7 % und im Jahr 1999/2000 5,9%. Bei den 10- und 11jährigen stieg der Anteil von 4,0% auf 10,2%. Unter den Jugendlichen leiden 18% an Übergewicht, 7% sogar an Adipositas. In der Schweiz sind ca. 28% der Kinder von Übergewicht und 7% von Adipositas betroffen.² Auch in den USA gilt jedes 4. Kind als übergewichtig.³

Diese Ergebnisse dürften nicht überraschen. Für jeden, der schon seit Jahren mit Kindern zu tun, hat, ist es augenfällig, dass es immer mehr übergewichtige Kinder gibt.

Bis zum 10. Lebensjahr sind beide Geschlechter gleichermaßen betroffen. Ab 11 Jahren sind mehr Mädchen als Jungen von Übergewicht betroffen. Besonders Mädchen aus Migrantenfamilien leiden überproportional häufig unter Übergewicht und Adipositas.⁴ Auch Kinder aus sozial benachteiligten Elternhäusern sind überproportional häufig übergewichtig.⁵

Übergewicht kann durch zu hohe Energiezufuhr im Rahmen der Ernährung oder durch zu geringen Energieverbrauch bedingt sein.

Energiezufuhr durch Ernährung dient der Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen. Die zugeführte Nahrungsenergie wird für alle Körpervorgänge, u.a. zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur gebraucht. Die Energieabfuhr ist bewusst beeinflussbar durch körperliche Bewegung.

Veränderte Ernährungsgewohnheiten, wie der häufige Verzehr von fettreichen Fertiggerichten, von Fast-Food und Süßigkeiten, der abnehmende Anteil an Gemüse und Obst an der Nahrung, sowie zuckerhaltige Getränke haben ihren Anteil an der Entstehung von Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen.

Es ist aber der Mangel an Bewegung in der modernen Durchschnitts-kindheit, der als Hauptursache für die Zunahme von Übergewicht bei Kindern angesehen wird. So bewegen sich sechs- bis zehnjährige Kinder durchschnittlich nur noch eine Stunde am Tag⁶ und konsumieren stattdessen immer mehr elektronische Medien.

Die negativen Folgen von Bewegungsmangel und Übergewicht bei Kindern sind vielfältig. Sie nehmen Einfluss auf die körperliche, seelische und geistige Entwicklung der Kinder. Aus übergewichtigen Kindern werden meist auch übergewichtige Erwachsene mit allen damit verbundenen Risiken für die Gesundheit.

Körperliche Fitness

Die meisten Studien gehen von einer Verschlechterung der Fitness im Laufe der letzten Jahre und Jahrzehnte aus. So lässt sich an Berliner Schulen ein deutlicher Leistungsabfall in den sportlichen Leistungen anhand der erreichten Punkte bei den Bundesjugendspielen innerhalb der letzten 10 Jahre ableiten.⁷

Haltungsschäden

Eine Folge mangelnder körperlicher Fitness sind Haltungsschäden bereits in der Kindheit. Verschiedenen Studien zu Folge kommen bereits 30- 60 % der Kinder mit Haltungsschäden oder Haltungsschwächen in die erste Klasse.⁸ 40% klagen über gelegentliche Rückenschmerzen. Auch Kopfschmerzen sind oft die Folge von Haltungsschwächen.

Eine zu schwache Rückenmuskulatur kann zu Muskel- und Skeletterkrankungen im Erwachsenenalter führen. So wird als eine Ursache für das Auftreten von Osteoporose chronischer Bewegungsmangel gesehen. Durch körperliche Bewegung wird die Knochendichte erhöht.

Bereits jetzt werden die meisten krankheitsbedingten Fehlzeiten am Arbeitsplatz und Frühverrentungen durch Rücken- und Gelenkbeschwerden verursacht.⁹ Die Kosten durch krankheitsbedingte Fehltage durch Rücken- und Gelenkerkrankungen lagen in Deutschland 2001 bei 19,5 Milliarden €.¹⁰

Körperkoordination

Körperkoordination umfasst das Zusammenspiel von Sinnesorganen, Gehirn und der Skelettmuskulatur. Durch Übung werden Bewegungsabläufe optimiert.

Wie für viele andere Fähigkeiten gilt auch für die motorische Entwicklung, dass es bestimmte Entwicklungszeiten (neurologische Fenster) gibt, in denen Fähigkeiten besonders schnell gelernt werden. Werden diese Chancen verpasst, können sie im späteren Leben, wenn überhaupt, dann nur unter großen Schwierigkeiten nachgeholt werden.

Innerhalb der CHILT-Studie, die von der Sporthochschule Köln durchgeführt wird, wurde die Gesamtkörperkoordination von Erstklässlern getestet.¹¹ Dabei zeigte sich, dass die Körperkoordination von übergewichtigen oder adipösen Kindern geringer ist als die von normal- oder untergewichtigen. Es wurde auch deutlich, dass die Körperkoordination umso höher ist, umso mehr die Kinder in ihrer Freizeit körperlich aktiv waren.

Am Beispiel der Körperkoordination kann man besonders deutlich erkennen, dass Kinder einen natürlichen Trieb haben, genau diese Fähigkeiten üben zu wollen. Spaziergänge mit Kindern sind anstrengend für Erwachsene, weil Kinder nicht in gleichmäßigem Tempo voranschreiten, sondern lieber rennen oder hüpfen, rückwärts laufen und jede Gelegenheit zum Balancieren oder Klettern ausprobieren. Auch Ballspiele, Seilspringen, Hüpfspiele und Spiele, bei denen ein gesprochener oder gesungener Text mit Bewegung verbunden wird, trainieren die Körperkoordination.

Kinder mit geringer Körperkoordination, die also schnell das Gleichgewicht verlieren und deren Muskeln schwach sind, verletzen sich viel häufiger als diejenigen, die sich ständig bewegen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Eine ernste auf längere Sicht lebensbedrohende Folge von Bewegungsmangel und Übergewicht sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Für die Hälfte der Männer und über die Hälfte der Frauen sind sie die Todesursache.¹²

Diabetes

Die überhöhte Aufnahme vor allem von fett- und zuckerreicher Nahrung führt dazu, dass die Körperzellen die Aufnahme von Energiebausteinen hemmen. Nur mit Insulin sind die Körperzellen überhaupt in der Lage, Nahrungsbausteine aus dem Blut für den zelleigenen Stoffwechsel aufzunehmen. Wenn die Zellen ausreichend versorgt sind, können zusätzliche Nahrungsbausteine nur bei Anwesenheit von sehr viel Insulin in die Zellen eindringen. Sie werden dann als Fettvorräte abgelagert. Die Bauchspeicheldrüse ist anscheinend nur in der Lage im Laufe eines Lebens eine bestimmte Menge an Insulin zu produzieren. Ist dieser Vorrat, z.B. aufgrund von Überernährung und Bewegungsmangel, aufgebraucht, hat ein Mensch Diabetes. Wenn ihm nun nicht künstlich Insulin zugeführt wird, verhungern die Körperzellen.

Erkrankungen durch Diabetes haben in den letzten 50 Jahren stark zugenommen. Man schätzt, dass 1950 ca. 200000 Menschen in Deutschland an Diabetes litten, 1994 dagegen schon 4 Millionen. Es wird erwartet, dass es im Jahr 2010 bereits 8 Millionen, also jeder 10. Einwohner sein werden. Je früher im Leben Übergewicht und Überernährung auftreten, um so früher ist auch mit dem Auftreten von Diabetes zu rechnen. Die sogenannte Altersdiabetes tritt also zunehmend auch bei jungen Menschen auf.

In einer neueren Studie aus Bayern wurden bei 1,6 % der untersuchten adipösen Kindern und Jugendlichen eine Diabetes und bei 5% die Vorstufe zur Diabetes festgestellt.

Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall

Bei positiver Energiebilanz, also wenn mehr Nahrung aufgenommen wird, als der Körper verbraucht, versucht der Körper, wie bereits beschrieben, mehr Nahrungsbausteine durch eine erhöhte Insulinzufuhr in die Körperzellen einzuschleusen. Dennoch kreisen Nahrungsbausteine, z.B. Fette wie Triglyceride und Cholesterin, im Blut. Fett, das zu lange im Blut kreist, wird von sogenannten freien Radikalen angegriffen und chemisch verändert. Die umgewandelten Stoffe werden dann als Störstoffe erkannt und in die Zellwand eingelagert. Die Arteriosklerose beginnt. Damit wird der Querschnitt der Arterien immer kleiner. Wenn der Querschnitt sehr klein ist, kann eine Pfropf von roten Blutkörperchen, der bei der Wundheilung entsteht, dieses Blutgefäß verschließen. Dann entsteht eine Thrombose. Wenn die Arterie am Herzen liegt, kommt es zu einem Herzinfarkt, wenn sie im Gehirn ist, zu einem Schlaganfall.

Die Lebenserwartung ist damit deutlich geringer als bei Normalgewichtigen.¹³

17% der Grundschul Kinder haben bereits Fettstoffwechselstörungen erkennbar an zu hohen Cholesterin- oder Triglyceridwerten.¹⁴ Gegensteuern muss man bereits früh. Wenn Kinder nicht bis zur Pubertät Normalgewicht erreichen, sind die durch Übergewicht entstandenen Fettzellen ein Leben lang erhalten. Dann wird es immer schwieriger das Normalgewicht zu erreichen.

Bluthochdruck

8 bis 12% der Kinder zeigen erhöhte Blutdruckwerte.¹⁵ An der Entstehung von Bluthochdruck sind mehrere Faktoren beteiligt. Besonders Menschen mit Übergewicht entwickeln Bluthochdruck. Dieser ist mit der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen verbunden.

Bluthochdruck kann auch stressbedingt entstehen. Bei Kindern entsteht Stress durch die Schule, bei Streitigkeiten in der Familie oder unter Kindern sowie durch zu hohen und undifferenzierten Medienkonsum.

Die normale Stressreaktion des Menschen, die sich in der Steinzeit entwickelt hat, ist Angriff oder Flucht. Bewegung spielt bei beiden Reaktionen eine große Rolle. Bei den meisten Menschen kommt es bei einer Stressreaktion unter anderem zu einer Erhöhung des Blutdrucks um Energie zur körperlichen Reaktion frei zu setzen. Wird diese Energie nicht regelmäßig durch Bewegung abgebaut, kann sich ein chronischer Bluthochdruck entwickeln. Dieser ist schädlich für den Herzmuskel, Augen, Arteriensystem, Nieren, Herzkranz- und Hirngefäße. Deshalb ist zum Abbau von Stress auch heute sowohl für Erwachsene aber noch viel mehr für Kinder Bewegung eminent wichtig.¹⁶

Immunsystem, Infektanfälligkeit, Krebs ¹⁷

Bei regelmäßigen Belastungen der Muskulatur ohne Überforderung wird das Immunsystem des Körpers gestärkt. Durch die regelmäßige Belastung ist ein ständiger Reiz vorhanden die Muskulatur zu reparieren und das Immunsystem auf Trab zu halten. Im Vergleich zum Untrainierten werden bei trainierten Menschen leistungsfähigere Abwehrcellen und effizientere Muskelzellen gebildet. Das bedeutet, dass trainierte Menschen weniger infektanfällig sind. Auch für bestimmte Krebsarten wie Dickdarm-, Brust- oder Prostatakrebs ist belegt, dass eine regelmäßige Bewegung ohne Überforderung zu einem geringeren Erkrankungsrisiko führt.

Geistige Leistungsfähigkeit

Neben den erwähnten Einflüssen von Bewegung auf die körperliche Gesundheit, ist ausreichend Bewegung auch für die Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit wichtig. Kinder, die eine gute Körperkoordination besitzen, können sich auch besser konzentrieren.¹⁸ Durch die bessere Durchblutung des Gehirns wird anscheinend auch die Gedächtnisleistung des Gehirns durch den Erhalt bzw. eine Verbesserung der Nervenzellen gesteigert.¹⁹

Die PISA-Studie hat gezeigt, dass die geistige Leistungsfähigkeit deutscher Schüler alles andere als Weltspitze ist.

Kreativität

Da Kinder sich viel mehr als Erwachsene durch Bewegung äußern, sind sie durch Bewegungsmangel um einem Teil ihrer kreativen Möglichkeiten gebracht. Heutige Kinder beherrschen nur noch fünf bis sechs Spiele im Freien, während den Kindern in Deutschland vor 100 Jahren noch insgesamt 100 verschiedene Spiele draußen bekannt waren.²⁰

Auch die Möglichkeit mit Materialien aus der Umgebung spielerisch kreativ umzugehen und dabei auf der Suche nach Materialien und dann bei ihrer Verarbeitung ständig in Bewegung zu sein, ist stark begrenzt. Kinder lernen, wie man bei jedem Kleinkind beobachten kann, durch „begreifen“.²¹ Sie lernen die Welt kennen, in dem sie Materialien aus der Umwelt nehmen und ausprobieren, was man damit machen kann. Damit lernen sie auch, etwas über ihren Körper, wie stark und wie geschickt sie sind, und welche Fortschritte sie machen. Im Zusammenspiel mit anderen Kindern lernen sie soziales Verhalten.

Selbständigkeit

Neben den körperlichen Defiziten durch Bewegungsmangel bedeutet ständiges Gefahrenwerden und In-der-Wohnung-Spielen eine erhebliche Einschränkung der Selbstbestimmung und der Selbständigkeit von Kindern. Viele Kinder wachsen ohne Orientierung für ihre eigene Umgebung auf. Sie verlieren ihre Neugier und Entdeckungsfreude. Als Erwachsene werden sie dann ebenfalls dazu tendieren von einer sicheren und bekannten „Insel“ zur anderen zu fahren. Auch im Urlaub werden sie dann eher sichere Hotelanlagen ansteuern als sich selbständig an die Erkundigung ihrer Urlaubsumgebung zu machen und sich auf unbekannte und unkalkulierbare Einflüsse ihrer Umgebung einzulassen.

Anerkennung

Da Bewegung für Kinder wichtig ist, hat sie auch einen hohen Status bei Kindern. Das bedeutet, Kinder die wenig Bewegungserfahrung haben, können sich in diesem Punkt nicht mit anderen Kindern messen und fühlen sich minderwertig. Vor allem Jungen werden auch gehänselt. Besonders übergewichtige Kinder haben unter abwertenden Bemerkungen Anderer, sowohl von Erwachsenen als auch Kindern zu leiden. Diese negativen Erfahrungen können zu einem negativen Selbstbild führen.

Spaß

Bewegung macht Kindern Spaß. Durch Bewegung werden euphorisierende Substanzen im Körper freigesetzt.²² Unter dem Punkt Kreativität wurde bereits deutlich gemacht, dass Spielen für das Hineinwachsen in die Welt lebenswichtig ist. Wird dieser Spiel- und Bewegungstrieb ständig unterdrückt, entlädt sich die ungenutzte Energie wie bei der Stressreaktion von Erwachsenen entweder durch aggressives oder durch depressives Verhalten.

Kosten

Wenn nicht gegengesteuert wird, werden die sogenannte altersbedingten Krankheiten, wie Rücken- oder Herz-Kreislaufleiden, immer früher, auch bei der dann mittleren erwerbstätigen Generation auftreten.

Die Kosten für die Folgen des Bewegungsmangels von Kindern werden die Gesellschaft dann mehrfach belasten:

- Als reine Behandlungskosten für die Krankenkassen,
- als Kosten für die Arbeitgeber durch krankheitsbedingten Arbeitsausfall,
- als Kosten für die Rentenkassen durch krankheitsbedingte Frühverrentung,
- für die Kommunen als Sozialhilfekosten bei Berufsunfähigkeit,
- für den einzelnen als Zusatzkosten und Zeitaufwand zur Verbesserung seiner Gesundheit,
- für die Gesamtgesellschaft als entgangene wirtschaftliche Leistung, die durch weniger Kreativität und geistige Leistungsfähigkeit, entsteht.

Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass die Gesundheitskosten explodieren und die Renten vor allem für die heutige mittlere Generation nicht mehr sicher sind.

Dazu kommt, dass sich die wirtschaftliche Wettbewerbsfähigkeit Deutschlands im internationalen Maßstab in den letzten 10 Jahren verschlechtert hat. Durch weniger Kreativität und geistige Leistungsfähigkeit wird sich dieser Trend beschleunigen.

In einigen Jahrzehnten werden 8 Milliarden Menschen auf der Erde leben. In Deutschland werden dann durch den starken Geburtenrückgang viel mehr ältere Menschen leben als bisher.

Bereits jetzt ist der weltweite Wohlstand im Vergleich zu 1990 gesunken. Im Jahr 2050 werden deutlich weniger Ressourcen für die wachsende Weltbevölkerung zur Verfügung stehen. Der sich abzeichnende Klimawandel, wird sich noch verstärken.

Unsere Kinder werden also sowieso mehr als wir leisten müssen um im Wohlstand zu leben. Wir, die jetzige Elterngeneration können ihnen helfen, indem wir ihnen gute Ausgangsbedingungen für ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mitgeben.

3. Ursachen des Bewegungsmangels

Eingangs wurde beschrieben, dass Kinder einen instinktiven Drang nach Bewegung verspüren, dass sie einen Drang haben genau das für ihre Entwicklung Wichtige immer wieder mit viel Freude und Lust auszuprobieren. Warum müssen wir dann über die Folgen von Bewegungsmangel nachdenken? Welche Gründe gibt es, die die Kinder von der für ihre Entwicklung so wichtigen Bewegung und damit auch von viel Spaß und Freude abhalten? Ich sehe zwei Hauptfaktoren. Zum einen werden die Räume, in denen Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben können, immer kleiner. Zum anderen werden Kinder durch andere Einflüsse davon abgehalten selbst diese geringen Spielräume (im wahren und im übertragenen Sinn des Wortes) zu nutzen.

Straßenverkehr

Bewegungsorientiertes Kinderspiel benötigt Raum. Das Haupthindernis für Kinderspiel im Freien ist zweifellos der Straßenverkehr.

Die immer noch weiter zunehmende Motorisierung führt dazu, dass die Straße als Spielort kaum noch genutzt werden kann, ja nicht einmal mehr als möglicher Spielort für Kinder denkbar ist. Nur noch 13% der Kinder nannten in einer Umfrage von 1999 die Straße einen möglichen Spielort, deutlich weniger als in früheren Untersuchungen.²³ Tatsächlich ist auch abseits des Hauptverkehrs nur in wenigen Straßen ein ungestörtes Spielen möglich. Entscheidend dafür ist die Unkalkulierbarkeit des Auftauchens von Autos sowie ihre hohe Geschwindigkeit.

Nicht nur im Bewusstsein der Kinder ist die Straße als Bewegungsort kaum noch vorhanden. Auch die erwachsenen Straßenbenutzer sehen die Straße nur noch als einen Fortbewegungsort und hier wiederum vor allem für Motorfahrzeuge. So wie Kinder sich durch die Mobilitätsbedürfnisse der Erwachsenen gestört sehen, fühlen sich viele Erwachsene durch spielende Kinder gestört. Die Kinder als die Schwächeren sind die Verlierer in diesem Konkurrenzkampf. In Deutschland verunglückten 228 Kinder im Jahr 2001 tödlich.²⁴

Aber nicht nur fahrende Autos sind ein Bewegungshindernis. Auch parkende Autos hindern am Spiel, da sie Freiflächen wegnehmen. Außerdem kommt es immer wieder zu Konflikten, weil Autobesitzer, z.B. die Eltern der Kinder, die Beschädigung ihres Autos fürchten.

Nach dem § 3 (2a) der Straßenverkehrsordnung sind Fahrer verpflichtet sich hinsichtlich Geschwindigkeit und Bremsbereitschaft so zu verhalten, dass eine Gefährdung von Kindern ausgeschlossen ist. Dies geschieht häufig nicht. Meist wird die zulässige Höchstgeschwindigkeit als garantierte Mindestgeschwindigkeit angesehen. Das Einhalten einer nur geringen Geschwindigkeitsüberschreitung wird als ausreichend angesehen. Da nicht vorhersehbar ist, wann ein Auto mit überhöhter Geschwindigkeit auftaucht, ist kein Kinderspiel möglich.

Aus der Perspektive des „durchreisenden“ Erwachsenen werden spielende Kinder entweder als störend oder als reizvolle Belebung des Straßenbildes wahrgenommen. Die Störung, die aus Sicht der Kinder verursacht wird, nehmen Erwachsene als unbedeutend wahr.

Aus den oben genannten Gründen hat der Gesetzgeber die Einrichtung von Spielstraßen in Wohngebieten gefördert. Hier ist Schrittgeschwindigkeit vorgeschrieben. Geparkt werden darf nur auf speziell ausgewiesenen Parkplätzen.

In Spielstraßen, die meist in reinen Wohngebieten eingerichtet werden, beobachtet man tatsächlich eine Beruhigung des Verkehrs, die auch von den Erwachsenen geschätzt wird. Die für Kinder so wichtige Einhaltung von Schrittgeschwindigkeit wird jedoch in den seltensten Fällen beachtet. Das trifft auch für die Eltern und Nachbarn der dort lebenden Kinder zu. In vielen Gebieten wird trotz Verbots in der Spielstraße geparkt.

Eine womöglich noch größeres Bewegungshindernis ist die Straße als Grenze. Verkehrswege zerstückeln den Lebensraum von Kindern oft so weit, dass ein Spiel auf Freiflächen außerhalb der Wohnung unmöglich wird. Da Kinder von ihrem Wesen her impulsiv sind und sich nur auf eine Sache, ihr Spiel, konzentrieren, ist diese Grenze mit Lebensgefahr verbunden. Vor allem Kinder, die noch nicht in die Schule gehen, sind viel stärker an die Wohnung oder an begleitende Erwachsene gefesselt, als ihrem Entwicklungsstand bereits zumutbar wäre.

Das gilt auch für ländliche Gebiete. In jedem kleinen Ort gibt es mindestens eine Durchgangsstraße. Außerhalb der Ortskerne wird auch auf unübersichtlichen Straßen sehr schnell gefahren.

Die Folgen der Einschränkung des Lebensraums durch die Motorisierung müssen von den Kindern und ihren Eltern getragen werden. Das bedeutet, Eltern müssen Zeit investieren um ihre Kinder auf Wegen zu begleiten oder

Stunden auf Spielplätzen zu verbringen. Da die Zeit der Eltern aber auch begrenzt ist, bedeutet dies, dass die Kinder oft in der Wohnung spielen müssen. Insgesamt sind so Eltern und Kinder öfter zusammen, als beide Teile es vielleicht als wohltuend empfinden. Man geht sich auf die Nerven, weil die Kinder keine geschützten Rückzugsgebiete haben, in denen sie unbeeinflusst spielen können.

Privatgärten

Dies kann durch die Nutzung von Privatgärten nicht aufgefangen werden. Familien mit Kindern können sich in der Regel nur in ländlichen Gebieten ein Einfamilienhaus mit größerem Grundstück leisten. In den Ballungsräumen um Großstädte leben die meisten Kinder in Mehrfamilienhäusern oder Reihenhäusern mit winzigen Grundstücken.

Schwund an Freiflächen

Auch ohne den zunehmenden Raumbedarf von Fahrzeugen sind die für Kinder zugänglichen Freiflächen seit der Industrialisierung und vor allem seit dem 2. Weltkrieg rapide kleiner und anregungsärmer geworden. Durch die zunehmende Arbeitsteiligkeit und Durchrationalisierung der Gesellschaft sind kaum „wilde Ecken“ vorhanden, in denen vor allem größere Kinder spielen können. Für kleinere Kinder gibt es im allgemeinen Spielplätze die, je nach Kassenlage der Gemeinden, mehr oder weniger gut gepflegt und gewartet werden. Größere Kinder, die ihre Kreativität mit Wasser, Feuer, Baumhütten und Fußballspielen ausleben und austoben wollen, werden in der Regel als störend empfunden, ihre Spielstätten nicht als ästhetisch wahrgenommen.

Dies gilt auch für viele Gärten und Freiflächen von Mehrfamilienwohnanlagen. Da die Bauvorschriften Spielraum für Kinder vorschreiben, werden in einer kleinen Ecke eine Schaukel und ein Sandkasten angelegt. Das Spielen wird aber eher behindert, da andere Hausbewohner Kinder als Lärmquelle und als potentielle Zerstörer wahrnehmen. Ein Großteile der Freifläche wird als Abstellfläche oder Zufahrt für Autos genutzt.

Selbst in ländlichen Gebieten ist das Kinderspiel schwierig. Die Bewegungsspielräume haben sich auch hier stark verringert. Positiv sind hier großzügig angelegte Neubaugebiete mit Gärten und beruhigten Spielflächen. Auch auf dem Land wachsen die wenigsten Kinder mittlerweile auf Bauernhöfen auf. Die Bauernhöfe selbst sind mit ihrem Maschinenpark und ihrem hohen Spezialisierungsgrad als Spielflächen unattraktiver als vor 50 Jahren. Landwirtschaftliche Flächen sind durch den Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden als Spielflächen ungeeignet oder sogar gefährlich.

Hunde

Zunehmend machen Hunde Kindern die Freiflächen streitig. Durch die Diskussion über Kampfhunde sind zwar die Regelungen zum Anleinen von Hunden verschärft worden, so dass freilaufende Hunde eher ein kleines Problem darstellen. Hunde werden auch von den meisten Kindern, wie alle Tiere, als Freunde wahrgenommen. Der allgegenwärtige Hundekot macht ein Kinderspiel jedoch unmöglich. Dies beginnt schon bei Baumscheiben in

städtischen Wohngebieten. Diese sind für kleine Kinder, die, je kleiner sie sind, umso intensiver ihren unmittelbaren Lebensraum erforschen, oft die einzig vorhandenen Restgrünflächen in ihrer Umgebung. Aber auch alle anderen öffentlich zugängliche Grünflächen wie Straßen- und Wegränder, Wiesen und Parks sind vor allem in reinen Wohngebieten von Hundekot verdreckt.

Anonymität

Die Einschränkung an Freiflächen macht es für Kinder wenig attraktiv ihren Bewegungsdrang auszuleben. Die Anonymität des Wohnumfeldes bewirkt, dass Kinder auch vorhandene Flächen nicht nutzen können oder von Seiten der Eltern nicht nutzen dürfen. Die moderne Lebensweise hat es mit sich gebracht, dass Arbeiten und Lernen, Einkaufen und Versorgen nur noch in geringem Maße im Wohnumfeld stattfinden. Auch verwandtschaftliche Beziehungen im Wohnumfeld sind selten. Das bedeutet für ein Kind, dass in seiner unmittelbaren Wohnumgebung nur wenige Ziele sind, die es aus eigener Kraft ansteuern kann um etwas zu erledigen oder einfach um mitzuerleben, wie sich das Leben der Erwachsenen abspielt. Noch vor 30 Jahren gehörte es zum normalen Alltag, dass ein Kind für die Familie kleine Besorgungen, wie Einkaufen, Schuhe zur Reparatur bringen oder die Großmutter besuchen, erledigt. Dies ist in vielen Wohngebieten nicht mehr möglich. Gerade in den letzten 10 Jahren, seit sich der Trend, möglichst viele Einkäufe mit dem Auto bei einem entfernten Discounter zu erledigen, durchgesetzt hat, bleibt als letzte Möglichkeit etwas zu erledigen, nur noch der Kiosk an der Ecke um Süßigkeiten zu kaufen.

Durch die Trennung der Funktionen wie Wohnen und Arbeiten sind die nachbarschaftlichen Beziehungen sehr brüchig geworden. Für Kinder und ihre Eltern ist ihr unmittelbares Wohnumfeld deshalb unübersichtlich. Die Anonymität des Wohnens bewirkt, dass Eltern Angst haben ihren Kindern einen zu großen Freiraum zuzugestehen. Sie fürchten Gewalttätigkeiten und Kriminalität. Das bewirkt wiederum, dass immer weniger Kinder sich draußen aufhalten, und dann sind es vorwiegend tatsächlich vernachlässigte, gewaltbereite Kinder.

Auch fremde Erwachsene werden als bedrohlich empfunden, da schon in geringer Entfernung vom Elternhaus die Anwohner die Kinder der Wohnumgebung nicht mehr kennen und nicht reagieren, wenn es tatsächlich zu Gewalttätigkeiten kommt.

Medienkonsum

Bisher wurde darauf eingegangen, dass die Möglichkeiten der Kinder draußen zu spielen sich in den letzten Jahrzehnten sehr stark verringert haben. Parallel dazu steigt der Konsum von elektronischen Medien immer weiter an. Das Angebot und die Verfügbarkeit von Medien wie Fernseher, Hörspielkassetten, Gameboys und Computerspielen nimmt beständig zu. Etwa ein Drittel der Kinder sieht mehr als zwei Stunden am Tag fern.²⁵ Bereits nach wenigen Minuten vor dem Fernseher entsprechen die Gehirnströme denen beim Einschlafen. Fernsehen hemmt also die Ausbildung von Phantasie und Kreativität.

Bereits viele Kinder besitzen eigene Fernseher oder Computer, über die sie frei verfügen können. Während der Fernseher von Mädchen und Jungen gleichermaßen genutzt wird, sind es besonders Jungen, die leidenschaftlich

gern die kampfbetonten Strategiespiele auf dem Computer spielen. Mädchen nutzen dafür eher das traditionelle Medium Buch.

Kinder am Computer oder am Fernsehen sind fast völlig bewegungslos. Da sie zudem in der Schule und bei den Hausaufgaben stillsitzen, bewegen sie ihren Körper also so gut wie nicht. Bei einer Untersuchung von Kölner Grundschulkindern wurden die besten Ergebnisse im Körperkoordinationstest bei Kindern mit geringem Fernsehkonsum gefunden.

Für die Eltern sind die Medien bequeme Babysitter. Die Eltern haben Ruhe und die Kinder sind beschäftigt. Alle sind also zufrieden. Außerdem ist es für viele Kinder und auch Eltern nach wie vor ein Statussymbol, dass die Kinder über viele Medien verfügen können. Viele Gespräche unter Kindern haben bestimmte Fernsehserien und das Spielen bestimmter Computerspiele zum Thema. Um nicht in eine Außenseiterrolle zu gelangen ist es für die Kinder wichtig mitreden zu können.

Jugendliche und Bewegungsmangel

Jugendliche stehen von der Entwicklung her zwischen Kindern und Erwachsenen. Der kindliche Bewegungsdrang lässt in dieser Zeit nach. Erwachsene werden nun als Vorbilder nachgeahmt. Sportlichkeit scheint zur Zeit nicht erstrebenswert unter Jugendlichen zu sein. Nach dem 11. Lebensjahr steigt der Anteil an adipösen Mädchen stark an.²⁶ Vielleicht ist das Ideal Sportlichkeit aber auch für viele Jugendliche nicht erreichbar. Der Abstand zwischen Sportidolen und der Wirklichkeit ist so groß, dass die Jugendlichen entmutigt werden. Vielleicht ist die Medienwelt zu perfekt, so dass alles, was man selbst macht, sowieso nicht gut genug sein kann.

Erwachsene sind schlechte Vorbilder in punkto Bewegung. Von den Eltern und anderen Erwachsenen wird vorgelebt, dass sich im Freien aufhalten und Wege mit eigener Muskelkraft zu erledigen, uncool ist. Es ist für heutige Jugendliche normal, dass selbst kurze Wege mit dem Auto erledigt werden und viele Stunden bewegungslos vor dem Fernseher verbracht werden. Insofern ist es konsequent, dass für viele Jugendliche der Führerschein und das erste Auto sehr wichtig sind.

Bild der Erwachsenen von einer gelungenen Kindheit

Das Bild, das viele Eltern von Kindheit haben, hat sich verändert.

In gleichem Maße, wie sich das Leben der Erwachsenen in Richtung Bewegungsarmut, Leben in geschlossenen Räumen, räumliche Trennung von Funktionen verändert, in denen die Entfernungen mit dem Auto überwunden werden, hat sich auch das Leben von Kindern verändert. Die Kindheit wird durchrationalisiert. Verschiedene Funktionen werden von den Eltern als wichtig erkannt und die Kinder dann von einer „Insel“ zu anderen mit dem Auto gefahren. Von der Wohnung zur Tagesmutter, zum Kindergarten oder, zumindest bei Regen, zur Schule, zur Spielgruppe, zum Musikunterricht, zum Sport oder zu Freunden.

Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Zum einen, die geringen Möglichkeiten, die Kinder haben auf eigene Faust die Welt zu entdecken, zum anderen die zunehmende Berufstätigkeit der Eltern außerhalb des eigenen Wohnumfeldes.

Als Gründe dafür, dass Kinder weniger Wege mit eigener Muskelkraft erledigen, steht an erster Stelle die Sorge der Eltern, dass den Kindern auf dem Weg etwas zustoßen könnte, dann dass sie es den Kindern möglichst bequem machen wollen. Auch für die Eltern ist das Auto oft die bequemste Art, die Kinder zu befördern um eng gesteckte Zeitpläne einzuhalten. Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu befördern kostet Zeit und Nerven. Denn die Geschwindigkeit wird dann von den Kindern bestimmt. Auch Spiel- und Entdeckungsmöglichkeiten eröffnen sich dann den Kindern.

Nicht zuletzt spielen Erfahrungen aus der eigenen Kindheit und die Angleichung an Umgebungseinflüsse eine Rolle. Bereits die heutige Elterngeneration, soweit sie in der alten Bundesrepublik aufgewachsen ist, hat eine bewegungsarme Kindheit in einer anregungsarmen Umwelt erlebt. Migranten oder ehemalige DDR-Bürger haben oft eine bewegungsreichere Kindheit verbracht. Besonders für sie jedoch sind heute Mediennutzung und Autos oft mit einem hohen Status verbunden. Ihre eigene Kindheit halten sie für nicht übertragbar auf die heutigen Verhältnisse.

Junge Eltern erleben es als eine Selbstverständlichkeit, dass Kinder selten allein im Freien spielen, dass sie meist von Erwachsenen beschäftigt werden und dass ihnen keine Wege zugemutet werden.

Für die gesamte Gesellschaft sind im Freien spielende Kinder zu einem ungewohnten Bild geworden.

Dieser Prozess begann nicht erst mit der Erfindung der Computerspiele. Wahrscheinlich begann er mit der Industrialisierung. Bereits in Büchern aus der 1930er Jahren wird beklagt, dass in der Stadt immer weniger Spielraum für die Kinder vorhanden ist.²⁷ Die Verfügbarkeit von Auto und Fernsehen seit den 1960er Jahren in der alten Bundesrepublik hat diesen Prozess sehr stark beschleunigt. Immer noch haben Medienkonsum und Autobenutzung den Status von Wohlstand. Die Möglichkeit ohne körperliche Anstrengung etwas zu erledigen ist Leitbild für viele Handlungen.

Das Bedürfnis von Kindern in überschaubarem Rahmen ohne Erwachsene auf eigene Faust die Welt zu entdecken und ihre Kreativität nach eigenen Regeln ausleben zu können, wird von den Eltern nicht für wichtig gehalten. Dieser Aspekt von Kindheit spielte auch in der PISA-Debatte keine Rolle. Gefordert wird zur Zeit eine durchdachte Ausbildung der Kinder vor allem außerhalb der Familie durch professionelle Pädagogen.

Kinderbücher wie „Die Kinder aus Bullerbü“²⁸, „Tom Sawyers Abenteuer“²⁹ oder „Das rote U“³⁰ künden von einer untergegangenen Kultur, die nicht mehr persönlich erlebt und nachvollzogen werden kann. Die wenigen, die eine wenig motorisierte Gesellschaft noch kennen, sind Kriegskinder und haben die moderne Industriegesellschaft als Rettung vor Hunger, Armut, Mangel, Angst, veralteten und einengenden Sozialstrukturen, engen Wohnungen und kratziger Kleidung erlebt. Der Verlust der Abenteuer in der Kindheit ist eben der Preis dafür.

Freies kreatives Spiel hat höchstens im Urlaub auf dem Bauernhof oder am Meer Platz.

Einfluss der Eltern

Die bisher aufgeführten Punkte zeigen, dass die Umwelt, in der Kinder heute aufwachsen, dem kindlichen Bewegungsdrang an vielen Stellen enge Grenzen setzt. Die Gesellschaft sieht den Bewegungsmangel von Kinder noch nicht als Problem an, das alle etwas angeht.

Wenn heutige Kinder also eine ausreichende Förderung ihrer körperlichen Entwicklung erfahren, ist dies entscheidend von den Eltern abhängig. Zunächst müssen die Eltern über die Einsicht verfügen, dass Kinder sehr

viel Bewegung benötigen, sie die nötigen Anregungen und Möglichkeiten in ihrer Umgebung aber nicht finden. Dann bedarf es eines großen Einsatzes der Eltern um tatsächlich Bedingungen zu schaffen, in denen ihr Kind ausreichend Bewegung findet.

Es ist zeitlicher Aufwand vonnöten um mit den Kindern Orte aufzusuchen, an denen sie gefahrlos spielen können, oder um sie zur Teilnahme an organisierten Sportveranstaltungen zu animieren. Es kostet Zeit, mit den Kindern Wege zu Fuß oder mit dem Rad zu erledigen und am Wochenende Ausflüge durchzuführen.

Es bedeutet einen erheblichen finanziellen Aufwand um seinen Kindern zumindest einen kleinen eigenen Garten zu bieten.

Außerdem bedarf es sehr viel Kraft und vieler Auseinandersetzungen um die Kinder zum vernünftigen Medienkonsum zu erziehen.

Die wenigsten Eltern können alle diese Anforderungen immer erfüllen. So verwundert es nicht, dass Kinder, die vernachlässigt oder sozial unterprivilegiert aufwachsen, besonders unter Bewegungsmangel und dessen Folgen leiden.³¹

4. Veränderungsmöglichkeiten

Eltern

Wie oben bereits angesprochen haben Eltern den größten Einfluss auf das Bewegungsverhalten ihrer Kinder. Eltern wirken als Vorbilder. Wenn sie viel Sport treiben, eher Rad fahren oder zu Fuß gehen als das Auto zu benutzen und den Urlaub oder die Freizeit bewegungsorientiert verbringen, wirkt das auch ansteckend auf die Kinder. Wichtiger ist es dabei den Spaß an gemeinsamen Unternehmungen zu fördern als einseitig Leistungen zu fordern. Eltern sollten ihre Kinder Wege zu Fuß oder altersgerecht mit dem Fahrrad auch bei schlechtem Wetter, erledigen lassen. Sie sollten darauf bestehen, dass die Kinder einen Teil des Nachmittags im Freien verbringen. Dies kann aufgrund der erwähnten ungünstigen Gegebenheiten in der Wohnumgebung auch mit einer zeitlichen Belastung für die Eltern verbunden sein um mit den Kindern gefahrlose Spielorte aufzusuchen.

Die Eltern sollten sich dafür einsetzen, dass gefahrloses Spiel in der Wohnumgebung möglich ist und geduldet wird.

Ein nicht unwesentlicher Faktor ist geeignete Kleidung. Jacken, die nicht wetterfest sind, Schuhe, in denen man nicht ohne weiteres rennen oder klettern kann, Röcke oder Hosen, die beengen, teure Kleidung, die nicht schmutzig gemacht werden darf, hemmen den Bewegungsdrang enorm.

Bei der Wahl des Kindergartens sollten Erkundigungen nach Bewegungsmöglichkeiten an vorderster Stelle stehen. In einigen Kindergärten gibt es Waldtage, an denen die Kinder einen Tag in der Woche im Wald verbringen. Reine Waldkindergärten, in denen die Kinder jeden Tag im Wald verbringen und als Unterstand nur einen Bauwagen haben, sind mittlerweile in ganz Deutschland verbreitet.³²

Es ist die Aufgabe von Eltern den Kindern zeitliche Grenzen beim Medienkonsum zu setzen. Am besten sind Absprachen mit Eltern von Freunden. Es ist auch wichtig, den Kindern mitzuteilen, warum man auf enge zeitliche

Grenzen besteht. Medienkonsum (außer dem Lesen von Büchern) sollte nicht aus Langeweile erfolgen, sondern immer vorher bewusst ausgesucht worden sein.

Langeweile ist für Kinder eine wichtige Erfahrung. Daraus sollte sich der Antrieb zu eigener kreativer und selbstbestimmter Freizeitgestaltung ergeben. Diese kann auch für die Eltern anstrengend sein, wenn die Kinder in den Augen der Erwachsenen Lärm und Unordnung verursachen.

Erzieher und Lehrer

Die Probleme, die Bewegungsmangel bei Kindern verursacht, sollten allen, die beruflich oder ehrenamtlich mit der Erziehung von Kindern befasst sind, geläufig sein. In allen Einrichtungen, in denen Kinder und Jugendliche betreut werden, sollten reiche Anregungen zur Bewegung vorhanden sein. Hier gibt es noch viele Möglichkeiten, Schulhöfe zu gestalten oder die Kinder und Jugendlichen zum Sport anzuregen. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Anregungen wie altersgerechte Bewegungserziehung aussehen kann.³³ In vielen Schulen oder Kindergärten ist das Problembewusstsein in den letzten Jahren deutlich gewachsen. Die Einrichtungen reagieren z.B. mit der bewegungsgerechten Gestaltung von Schulhöfen und Spielflächen in Kindergärten (z.B. Bewegungskindergarten Schweinfurt³⁴) oder mit Sportförderunterricht für motorisch unterentwickelte Kinder. Der Sportunterricht sollte nicht als unwichtiges Nebenfach angesehen werden, das auch mal ausfallen kann. Untersuchungen zeigen, dass die schulischen Leistungen sich nicht verschlechtern, wenn weniger Klassenunterricht und dafür mehr körperlich fordernder Sportunterricht durchgeführt wird.³⁵

Für das Konzept „Bewegte Schule“ ist es belegt, dass die Aufmerksamkeit von Kindern im Verlauf eines Schultags sogar ansteigt statt abzusinken.³⁶ Kinder in einer bewegten Schule können während des Unterrichts auch andere Positionen einnehmen als nur auf Stühlen zu sitzen. Das Lernen wird mit Bewegung kombiniert (z.B. Laufdiktate). Bewegungspausen werden bei Bedarf in den Unterricht eingebunden. Der Schulhof ist so gestaltet, dass er zur Bewegung anregt.³⁷

Als Multiplikatoren können Erzieherinnen und Lehrer auch auf die Eltern einwirken.

Das bedeutet, dass Lehrer und Lehrerinnen, Erzieherinnen und Erzieher eine weitere Erziehungsaufgabe bewältigen müssen, die von den Eltern oder der Gesellschaft nicht mehr geleistet wird. Diesen Aspekt muss man sich klar machen. Es muss dann von der Gesellschaft auch Geld für diese Aufgabe bereitgestellt werden.

Ärzte

Ebenso wie Erzieher und Lehrer haben Kinderärzte den direkten Kontakt zu den Eltern. Sie sollten, z.B. im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen, eindringlich auf die Folgen von Bewegungsmangel hinweisen und auf Abhilfe dringen, wenn Probleme, wie Übergewicht bereits aufgetreten sind. Auch Orthopäden, die tagtäglich mit Rückenproblemen aller Art als Folge von Bewegungsmangel konfrontiert sind, sollten sich die Zeit nehmen und Eltern aufklären. Dies wird von verantwortungsbewussten Ärzten bereits getan. So stand der Kongress des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte 2002 unter dem Motto „Bewegungsarmut und Adipositas“.

Politiker, Raumplaner

Das Wohl von Kindern steht im politischen Alltagsgeschäft meist hinten an. Die Lobby für Kinder ist noch viel zu klein. Vor allem in Zeiten von Arbeitslosigkeit und geringem Wirtschaftswachstum sind die Interessen auf die wirtschaftliche Entwicklung hin ausgerichtet. Das bedeutet, dass bei der Mittelvergabe Prestigevorhaben wie der Bau von Sportarenen oder von neuen Autobahnen Vorrang hat vor Investitionen in Kinderspielflächen.

Das Problem Bewegungsmangel von Kindern ist jedoch keinesfalls ein Privatproblem von Familien. Die Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft sind vor allem in ein bis zwei Jahrzehnten gravierend. Dann nämlich, wenn die jetzigen Kinder die berufstätige Generation sind, und, wie es weiter oben bereits erwähnt wurde, Milliarden an zusätzlichen krankheitsbedingten Kosten anfallen.

Verluste, die dadurch entstehen, dass viele der jetzigen Kinder in ihrer geistigen und sozialen Entwicklung benachteiligt sind, sind nicht zu beziffern. Gerade sie sollten aber nicht unterschätzt werden. Menschen, die in ihrer Kindheit vor allem eine unerreichbar perfekte Medienwelt konsumiert haben, verhalten sich anders als Menschen, die als Kinder vor allem erleben durften, was es heißt aus eigener Kraft und Kreativität Ziele zu erreichen.

Bewegungsmangel von Kindern sollte als ernstes Problem für die ganze Gesellschaft angesehen werden. Maßnahmen dagegen müssen nicht teuer sein. Zunächst muss rigoros der bereits erwähnte §3 des Straßenverkehrsgesetzbuchs umgesetzt werden. Das bedeutet, die Einhaltung der Verkehrsregeln ist durchzusetzen, auch mit hohen Strafen. Die Geschwindigkeit im Straßenverkehr muss gesenkt werden. Vor allem in Bereichen, in denen Kinder häufig anzutreffen sind, ist für übersichtliche Verhältnisse zu sorgen. Es ist darauf hinzuwirken, dass in Wohngebieten und in geschlossenen Ortschaften mehr Wege ohne Auto zurückgelegt werden, auch wenn hierdurch kurzfristige Interessen der Automobilindustrie berührt werden.

Freiflächen im Ortsbild müssen als potentielle Spielflächen betrachtet werden. Die Interessen von Kindern müssen hier gegen die ästhetischen Bedürfnisse von Erwachsenen und vor allem gegen die Interessen von Hundebesitzern, die Freiflächen als kostenlose Hundetoilette nutzen, durchgesetzt werden.

Freiflächen müssen nicht unbedingt als Spielplätze eingerichtet sein. Es genügt, Kinderspiel und laute Sportausübung von Jugendlichen zu akzeptieren. Wildwuchs sollte auch in Wohngebieten zugelassen sein, kreative Unordnung durch Kinder, z.B. Bau von Buden aus Plastiktüten, sollte akzeptiert sein. Aber Verwahrlosung durch Müll, Hunde oder die Nutzung durch aggressive Jugendliche und Erwachsene sollte nicht zulassen werden. Wenn dadurch mehr Verantwortlichkeit für die eigene Wohnumgebung erreicht würde, profitierten alle durch weniger Verwahrlosung und Kriminalität.

Da die Gesellschaft zunehmend aus Kinderlosen und älteren Leuten besteht und Kinder im Freien immer weniger sichtbar sind, ist hier viel Überzeugungsarbeit nötig. Auf die Bereicherung der Gesellschaft durch Kinder und vor allem auf deren wirtschaftliche Bedeutung als kommende berufstätige Generation ist dabei hinzuweisen.

Erwachsene

Die wichtigste Aufgabe fällt zweifellos der gesamten Gruppe der Erwachsenen zu. Sie muss akzeptieren, dass die moderne Lebensweise unbeabsichtigt dazu geführt hat, dass Kinder in ihrem Bewegungsspielraum beschränkt und

damit in ihrer Entwicklung behindert werden. Die Erwachsenen müssen Kindern mehr Raum zugestehen, in dem sie die Bedürfnisse von Kindern im Straßenverkehr und bei der Nutzung von Freiflächen begreifen und akzeptieren.

Dies ist zweifellos eine schwierige Aufgabe, da viele Erwachsene keine Berührungspunkte mit Kindern oder keine mehr haben. Auch wenn sie alle selbst Kinder gewesen sind, können sich viele Erwachsene, selbst Eltern, in deren Bedürfnisse nicht mehr hineinversetzen. Hier besteht ein enormes Informationsdefizit. Der Gewinn auch für Erwachsene ohne Kinder läge neben den erwähnten wirtschaftlichen Vorteilen in der Zukunft in dem verstärkten Kontakt zu Kindern.

Da Erwachsene Kindern instinktiv sehr viel Sympathie entgegenbringen, sehe ich in der Umsetzung weniger Probleme. Ich denke, Interessenkonflikte können auf dieser Basis leichter ausgetragen werden.

Alle Erwachsenen tragen als Vorbilder dazu bei, ob Kindern Bewegung als etwas Normales oder als etwas nicht zum Alltagsleben Gehöriges erleben.

Deutscher Kinderschutzbund

Aufgabe für den Kinderschutzbund sollte es sein dieses Informationsdefizit mit zu beheben. Gerade durch die Arbeit in Ortsgruppen kann die besonders gefährdete Gruppe der Kinder aus sozial schwachem Milieu erreicht werden. Auch Mitarbeit besonders auf kommunaler Ebene bei der Gestaltung eines kindgerechten Umfeldes ist wichtig.

Sowohl Erwachsenen als auch Kindern sollte vermittelt werden, dass Bewegung zum normalen Leben dazu gehört, dass für Kinder Bewegung mit Freude und Abenteuer zu tun hat.

Es muss vermittelt werden, dass, selbst etwas zu machen, spannender ist als vorgefertigte, scheinbar perfekte Welten zu konsumieren. Der Konsum vorgefertigter Welten ist mittlerweile als Fast Food für die Seele überall verfügbar und leicht erreichbar. Es ist der langweilige Standard. Der Kick muss das Erleben der Bewegung des eigenen Körpers sein und hier Fortschritte und Grenzen zu spüren. Es sollte nicht mehr Statussymbol sein, möglichst viel **nicht** selbst zu machen. Statussymbol muss die Freiheit und die Möglichkeit sein etwas selbst gestalten zu können.

¹ Graf C, et al. (2003) Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project) Deutsche Sporthochschule Köln, zur Veröffentlichung

² Ärztezeitung, 12.3.2002

³ Die Welt, 23.2.2002

⁴ Ärztezeitung, 12.3.2002

⁵ Gritz K (2002) www.kinderaerzteimnetz.de : Statement vom 20.3.2002: Arme Kinder =Kranke Kinder,

⁶ Psychotherapie, Bd. 1 (2000), Report: 26.September 2000

⁷ Ketelhut K (2003) Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Bd.10

⁸ Ketelhut K (2003) Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Bd.10

⁹ Geo 03/2000, 148-169: Stress- wie meistern wir die schöne neue Arbeitswelt?

¹⁰ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und –medizin, Schätzung aus: BVAG, Blätter für Vorgesetzte, Mai 2003

¹¹ Graf C, et al. (2003) Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-Project) Deutsche Sporthochschule Köln, zur Veröffentlichung

¹² Statistisches Bundesamt zitiert aus: Pape D, Schwarz R, Gillessen H (2001) Gesund-Vital-Schlank, Deutscher Ärzteverlag,

¹³ Geo 03/2000 148-169: Stress- wie meistern wir die schöne neue Arbeitswelt?

¹⁴ Ketelhut K (2003) Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Bd.10

-
- ¹⁵ Ketelhut K (2003) Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin Bd.10
- ¹⁶ z.B. Geo 03/2000 148-169: Stress- wie meistern wir die schöne neue Arbeitswelt?
- ¹⁷ Uhlenbruck G: in Pape D, Schwarz R, Gillessen H (2001) Gesund-Vital-Schlank, Deutscher Ärzteverlag, S. 161-168
- ¹⁸ Graf C, et al. (2003) Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter – Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes, Deutsche Sporthochschule Köln, zur Veröffentlichung
- ¹⁹ Ärztezeitung, 14.1.02
- ²⁰ Struck P (1998) Netzwerk Schule, Carl Hanser Verlag
- ²¹ Neuhäuser G (2001)Entwicklungsneurologische Grundlagen der Psychomotorik. In: Zimmer R, Hunger I (Hrsg.): Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann
- ²² Pape D, Schwarz R, Gillessen H (2001) Gesund-Vital-Schlank, Deutscher Ärzteverlag
- ²³ Kretschmer J, Giewald, C (2001) Können Kinder wirklich nicht mehr rückwärts laufen? In: Zimmer R, Hunger I (Hrsg.): Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann
- ²⁴ Statistisches Bundesamt 2002
- ²⁵ Kretschmer J, Giewald, C (2001) Können Kinder wirklich nicht mehr rückwärts laufen? In: Zimmer R, Hunger I (Hrsg.): Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann
- ²⁶ Ärztezeitung, 12.3.2002
- ²⁷ Matthießen W (2001) Das rote U, DTVjunior, München, Erstausgabe von 1932, Hermann Schaffstein Verlag,
- ²⁸ Lindgren A (1997) Die Kinder aus Bullerbü, Oetinger Verlag, Erstausgabe 1949 in schwedisch,
- ²⁹ Twain M (1996) Tom Sawyers Abenteuer, Ravensburger Buchverlag, Erstausgabe 1877 in englisch,
- ³⁰ Matthießen W (2001) Das rote U, DTVjunior, München, Erstausgabe von 1932, Hermann Schaffstein Verlag,
- ³¹ Welt am Sonntag, 15.11.2002
- ³²s. z.B. im Internet unter: www.waldkindergaerten-nrw.de
- ³³ z.B.:
- Zimmer R, Hunger I (Hrsg.) (2001) Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann
 - Zimmer, Renate [Hrsg.] (1997) Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung Haltungs- und bewegungsauffälliger Kinder und Jugendlicher : Bewegte Kindheit . - Schorndorf : Hofmann
- ³⁴ s. einige Beispiele in : Zimmer R, Hunger I (Hrsg.)(2001) Kindheit in Bewegung, Verlag Karl Hofmann
- ³⁵ Dwyer T (1996) Physical activity and performance in children, Nutrition Reviews, Vol. 54, No4, April (II) S27-31.
- ³⁶ Dordel S, Breithecker D (2003) Bewegte Schule als Chance einer Förderung der Lern- und Leistungsfähigkeit, Haltung und Bewegung 23,2, 5-15
- ³⁷ Illi U (1995) Bewegte Schule, Die Bedeutung und Funktion der Bewegung als Beitrag einer ganzheitlichen Gesundheitsbildung im Lebensraum Schule, Sportunterricht, 44, 10, 404-415