

Gesundes Aufwachsen durch Bewegung, Spiel und Sport

Viele Erlebnisse wie z. B. das Baden im See oder Freibad in ihrer Gemeinde oder ein Wandertag mit der Familie sind noch vom Sommer in Erinnerung. Alle scheinen aktiv zu sein und kaum einer, der nicht ein Sporterlebnis zu berichten hätte. Bewegung und Sport sind Teil unseres Lebensstils und ermöglichen uns einen intensiven Austausch mit Anderen sowie mit der Umwelt. Jedoch: Wenig kalorienverbrauchendes Bewegungsverhalten, d. h. weniger als 3 kcal je kg Körpergewicht in der Stunde, wie z. B. das Nutzen von Smartphones oder Elektro-Scootern sowie ein sitzender Lebensstil bestimmen den größten Teil unseres Alltags. Immer öfter können wir Kleinkinder beobachten, wie sie im Buggy sitzen und unglaublich versiert über das Handy wischen – minutenlang ohne einmal den Kopf zu heben und sich großräumig zu bewegen. Dabei ist die Wirbelsäule unnatürlich gekrümmt und die Umwelt wird in dieser Zeit kaum wahrgenommen. Andererseits: Diese Technologie gehört heute zum Leben unserer Kinder und Jugendlichen und macht daher einen Ausgleich durch Bewegung und Sport für ein gesundes Aufwachsen umso dringlicher.

Der sich noch entwickelnde Kinderkörper, seine Organe und Sinne, sind auf Reize aus der Umwelt angewiesen, um das Potenzial während des Wachstums entfalten zu können. Bereits vor der Geburt zeugt das sich im Bauch einer schwangeren Frau bewegende Kind von der Bedeutung der Bewegung für die ganzheitliche Entwicklung. Erste motorische Bewegungsformen nach der Geburt sind das Heben des Kopfes um Kontakt mit der Umwelt aufzunehmen, das Greifen des Fingers einer anderen Person oder das Stoßen/Kicken mit den Beinen. Auch das Fokussieren von Personen und Gegenständen im Raum zur Entwicklung des Auges und des Sinneskanals Sehens sind bedeutsam und werden durch das Aufhängen von Mobiles u.a.m. gefördert. Mit ca. drei Jahren kann ein Kind bereits feinmotorische Tätigkeiten wie Malen von Kreisen oder Großmotorisches wie mehrere Meter Laufen ohne hinzufallen vollführen. Es balanciert bereits, kann einen Fußball mit dem Fuß kicken ohne umzufallen, einen Satz mit mindestens drei Wörtern sprechen und Stimmen zuordnen.

All diese Sinnes- und Bewegungskanäle werden im selbsttätigen Spiel und im Spiel mit anderen Personen in unterschiedlichen Lebensräumen (Zimmer, Garten, Wasser, Spiel-Straße, u.a.m.) gefördert. Je nach Alter ist es daher notwendig, Kindern und Jugendlichen diese Lebensräume zur Verfügung zu stellen und auf diese Weise Lerngelegenheiten zu schaffen, um mit der Mitwelt körperlich aktiv in Interaktion treten zu können. Offene Raumkonzepte in Kindergärten und Schulen, Begegnungszonen oder öffentliche Cross-fit Stationen in der Gemeinde sind nur wenige Beispiele wie dies im öffentlichen Raum gelingen kann.

Die aktuellen nationalen Bewegungsempfehlungen zur Förderung dieses gesunden Aufwachsens von Kindern und Jugendlichen lauten: Kinder unter 6 Jahren sollten täglich mindestens 3 h am Tag so spielen, dass sie dabei auch außer Atem kommen und kraftbeanspruchende sowie koordinative Bewegungsformen wie Klettern oder Hüpfen ausprobieren. Ab dem Schulalter sollten Kinder und Jugendliche mindestens 1 Stunde am Tag körperlich anstrengende Bewegungsformen, wie z.B. Lauf- und Ballspiele (Land, Wasser, Schnee) durchführen, die den Energieverbrauch auf das bis zu 6-fache steigern können, um Herzkreislauf- und Stoffwechselsystem sowie das Immunsystem zu fördern. Tatsächlich erreichen dieses gesundheitswirksame Bewegungsausmaß nur ca. 20% der 13-Jährigen und bereits nur noch 11% der 15-Jährigen in Österreich.

Sorgen wir gemeinsam dafür im Zuhause, in der Nachbarschaft, in den Bildungseinrichtungen und in der Gemeinde ein mehr an Bewegungsgelegenheiten für Kinder und Jugendliche zu schaffen!

Dr. Dr. Susanne Ring-Dimitriou, Paris Lodron-Universität Salzburg, Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft