Mindestens eine Stunde täglich : die Würfel sind gefallen

Autor(en): **Bignasca, Nicola / Martin, Brian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991771

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mindestens eine Stunde täglich

Die Würfel sind gefallen // Erstmals wurde auch in der Schweiz festgelegt, wie viel Bewegung und Sport während der Kindheit und Jugend nötig sind.

Nicola Bignasca, Brian Martin

▶ Voller Spannung wurden sie erwartet, die Bewegungsempfehlungen des Bundesamtes für Sport BASPO, des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz. Aufgrund beunruhigender Daten betreffend Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen bestand Handlungsbedarf. Nun sind sie ausformuliert, und man verspricht sich von den Empfehlungen wichtige Impulse zur Förderung von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen.

Auch die Forschung bewegt sich

Richtlinien für gesundheitsfördernde körperliche Aktivitäten sind in der Schweiz kein Novum. Für Erwachsene hatten BASPO, BAG und Gesundheitsförderung Schweiz bereits 1999 gemeinsame Bewegungsempfehlungen entwickelt. Seitdem gilt die Faustregel: Mindestens eine halbe Stunde Bewegung ist nötig, um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit des Erwachsenen günstig zu beeinflussen. Und zwar in einer Intensität, die zügigem Gehen oder Velofahren entspricht. Geneigte Leserinnen und Leser dürften sich nun fragen, weshalb man geschlagene sieben Jahre lang auf entsprechende Empfehlungen für Kinder und Jugendliche hat warten müssen. Diese «Verzögerung» hat zwei Gründe: Verlässliche und genaue Messmethoden der körperlichen Aktivität von Kindern gibt es erst seit kurzem. Zudem hat Bewegungsmangel vor allem chronische Krankheiten zur Folge, die in der Regel erst in einem späteren Alter auftreten. Somit sind auch die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf Kinder und Jugendliche weniger erfasst und nachgewiesen als bei Erwachsenen. Diese erste Version der Bewegungsempfehlungen ist eine Orientierungshilfe auf der Basis des aktuellen Standes des Wissens, auch wenn noch nicht alle Fragen restlos geklärt sind. Doch die Wissenschaft im In- und Ausland beschäftigt sich gegenwärtig intensiv mit dem Thema Bewegung und Gesundheit bei Kindern. Es ist zu erwarten, dass daraus in absehbarer Zeit neue Erkenntnisse hervorgehen, die in einer Überarbeitung der Empfehlungen zu berücksichtigen sein werden.

Das bewegte Kleinkind – terra incognita

Wie «bewegt» ist nun der Schweizer Nachwuchs tatsächlich? Kleine Kinder bewegen sich heute aufgrund der veränderten technischen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen bei Transport, Kommunikation, Freizeitgestaltung und Wohnumfeld deutlich weniger als noch vor einigen Jahrzehnten. Davon muss man zumindest einmal ausgehen. Denn es liegen bis jetzt zum Bewegungsverhalten von Kindern unter zehn Jahren in der Schweiz keinerlei systematische Angaben vor. Zahlen darüber gibt es lediglich für die Altersgruppe der 10- bis 20-Jährigen. Aus drei Schweizer Studien, welche die letzten zehn Jahre erfassen, lässt sich generell ableiten, dass Knaben sportlich aktiver sind als Mädchen, wobei die Unterschiede tendenziell etwas kleiner geworden sind. Den Zenit der sportlichen Betätigung erreichen beide Geschlechter im Alter von elf bis zwölf Jahren, danach ist eine deutliche Abnahme zu verzeichnen.

Zeit für neue Richtlinien

Bei der Erarbeitung der Bewegungsempfehlungen haben sich BAG und BASPO auf wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt (siehe Kasten). Diese zeigen, dass es, über die Mindestempfehlungen einer Stunde Bewegung am Tag hinaus, weitere Gesundheitseffekte gibt, die ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten voraussetzen. So stärken Bewegung und Sport z.B. den gesamten Bewegungsapparat und fördere die Knochenentwicklung. Deshalb sollten gewichtsbelastende Aktivitäten wie Gehen, Springen, Hüpfen usw. besonders gefördert werden. Aktivitäten, die den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern, werden in den Empfehlungen ebenfalls hervorgehoben. Aufgrund der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse wird es nötig sein, bestehende Aktivitäten in der Bewegungs- und Sportförderung kritisch zu würdigen, Anpassungen vorzunehmen und neue Richtlinien festzulegen.

Kleine Ursache – grosse Wirkung

Die zeitliche Fixierung von Empfehlungen ist aber aufgrund verschiedener Umstände nicht leicht. Die nach heutigen Erkenntnissen empfohlene «Mindeststunde Bewegung» pro Tag stellt deshalb lediglich eine Orientierungshilfe dar. Vor allem jüngere Kinder sollten diese Vorgabe deutlich übertreffen. Aus praktischen Gründen können dabei auch kürzere, für das kindliche Verhalten typische Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, zusammengezählt

Foto: Daniel Käsermann

▸▸ Es wird aus gesundheitlicher Sicht empfohlen, sich täglich zu bewegen. Nach heutigen Erkenntnissen sollte dies bei Jugendlichen gegen Ende des Schulalters während mindestens einer Stunde pro Tag geschehen; bei jüngeren Kindern noch deutlich mehr.

Jede Form von Bewegung ist wertvoll, aus praktischen Gründen wird empfohlen, im Hinblick auf die Mindestempfehlungen alle Aktivitäten ab etwa zehn Minuten Dauer mitzuzählen.

Möglichkeiten bieten sich primär im Sportunterricht und bei anderen Schulaktivitäten, auf dem Schulweg, zuhause und in der Freizeit. ◂◂

werden. Lehrerschaft und Eltern sind somit aufgerufen, Tätigkeiten im Sitzen, die länger als etwa zwei Stunden dauern – sowohl im Unterricht als auch in der Freizeit – durch kurze Bewegungspausen zu unterbrechen. Diese Massnahmen wirken sich zudem positiv auf die Konzentrationsfähigkeit von Kindern aus.

Bewegung und Sport sind auch für die kognitive Leistung, die psychische Gesundheit und die soziale Integration wichtig. Sie sind aber stark vom Kontext des Bewegungsverhaltens abhängig und können hier nicht erschöpfend abgehandelt werden. Zudem dürfen die Möglichkeiten der Bewegung und des Sports nicht überschätzt werden. So ist zum Beispiel klar, dass eine Bekämpfung des Übergewichts nie durch isolierte Bewegungsinterventionen allein, sondern immer nur in Kombination mit Ernährungsmassnahmen erfolgreich sein kann.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens zehn Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessern. //

Wissenswert

Positive Signale

▸ Die Rolle von regelmässiger Bewegung in der Verhütung und Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas ist dokumentiert.

■ Der nicht insulinabhängige Diabetes mellitus tritt in der Schweiz bei Kindern zwar noch nicht in grossem Umfang auf. Aufgrund der internationalen Entwicklung könnte dies aber eintreten. Die gut nachgewiesene Schutzwirkung von Bewegung könnte dann eine enorme Bedeutung erlangen.

■ Ebenfalls gut belegt ist die Rolle von Bewegung und Sport für die Gesundheit des Bewegungsapparates, insbesondere für die Knochenmasse. Von Bedeutung für die Osteoporoseprävention ist hier vor allem die Phase des Wachstums.

■ Es gibt Hinweise auf ein verbessertes Profil der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, insbesondere bei schon bestehenden Risikofaktoren. Die Relevanz für das Jugendalter scheint jedoch noch schwierig abzuschätzen.

■ Auf eine Verbesserung der psychischen Gesundheit, der kognitiven Leistung und der sozialen Integration durch Sport gibt es vereinzelte gute Hinweise, wobei klare kulturelle Unterschiede bei den Studienresultaten bestehen.

■ Ein suchtpräventives Potenzial des Sports ist wahrscheinlich für Rauchen, möglich für Cannabis und unwahrscheinlich für Alkohol.

■ Die Rolle von Bewegung und Sport für die psychomotorische Entwicklung («Geschicklichkeit») und die Unfallverhütung ist plausibel und wird anekdotisch oft aufgeführt. Systematisch gibt es dazu erste Hinweise, aber noch keine überzeugende Gesamtevidenz. //