

Bewegung und Entspannung – wichtige Bausteine der Gesundheitsförderung

Im Rahmen ihres Gesundheitsprojektes an Grundschulen gibt die Ärztekammer Nordrhein eine Materialmappe für Ärzte und Lehrer heraus, die über die Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die kindliche Entwicklung informiert.

von **Sabine Schindler**

Schuleingangsuntersuchungen und Ergebnisse der Jugendgesundheitsberatung (J1) bringen es immer wieder an den Tag: Rund 60 Prozent der Schulkinder eines Jahrgangs weisen Haltungsschwächen und -schäden auf, über 30 Prozent haben Übergewicht. Aus den „rundlichen Stubenhockern“ von heute werden morgen Erwachsene mit manifesten Rücken- und Wirbelsäulenerkrankungen. Denn Haltungsschwächen und Haltungsschäden wirken sich negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus und führen zu Defiziten, die später im Erwachsenenalter nur noch schwer oder gar nicht auszugleichen sind.

Anstieg der chronisch-degenerativen Krankheiten

Schon heute werden rund 40 Prozent aller Rehabilitationsmaßnahmen bei Erkrankungen des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes durchgeführt.

30 Prozent der krankheitsbedingten Fehlzeiten von Arbeitnehmern gehen auf das Konto dieser Leiden. Ein weiterer Bereich, in dem Bewegungsdefizite und Übergewicht zu langfristigen Problemen führen, bilden die Herz-Kreislaufkrankungen. Diese stellen heute bei Erwachsenen die häufigste Todesursache dar und stehen im direkten Zusammenhang mit unzureichender Bewegung und dem damit verbundenen deutlichen Rückgang der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Früh übt sich...

Viele Ärztinnen und Ärzte machen täglich die Erfahrung, daß sich übergewichtige Herz-Kreislauf-Patienten in den Sprechstunden einfinden, die dringend der Bewegung bedürften, denen aber der Zugang zu Sport und Bewegungstraining kaum mehr zu vermitteln ist. Präventive Ratschläge der Ärztinnen und Ärzte greifen hier kaum. Positivere Effekte lassen sich erreichen, wenn Kinder, die einen natürlichen Bewegungsdrang besitzen, langfristig und rechtzeitig gefördert werden.

Dies zum Beispiel, wenn in den Jugendgesundheitsberatungen (J1) und Schuleingangsuntersuchungen Haltungsschwächen festgestellt werden, die durch gezielte Bewegungstherapie/Sportförderunterricht noch behoben werden können.

Der Trend zur „Sitzgesellschaft“

Die Chancen für Kinder, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, werden immer geringer. Die tiefgreifenden sozialen und ökologischen Veränderungen, die sich in unserer Gesellschaft vollzogen haben, bleiben nicht ohne Auswirkungen auf die Lebens- und Spielwelt der Kinder. So führte beispielsweise der zunehmende Straßenverkehr in den Städten dazu, daß unbeaufsichtigtes Spielen auf der Straße unmöglich geworden ist, und daß viele Eltern aus Angst vor Verkehrsunfällen ihre Kinder mit dem Auto zur Schule, zu Spielkameraden oder zu Freizeitaktivitäten bringen. Eine Folge ist, daß sich viele Kinder nur noch im Haus und überwiegend sitzend beschäftigen: vor dem Fernseher, dem Computer, dem Gameboy, in der Schule und bei den Hausaufgaben. Fernsehzeiten von drei bis vier Stunden täglich sind bei Grundschulkindern laut Statistik keine Seltenheit mehr.

Informationsveranstaltung zum Thema „Bewegung und Entspannung“

Termin:	24. September 1997, 15.00 bis 18.00 Uhr
Veranstaltungsort:	Nordrheinische Akademie für Fort- und Weiterbildung
Inhalt der Veranstaltung:	Vorstellung des Projektes „Gesundheitsförderung in der Schule“; Bewegungsmangel als gesundheitliches Risiko; Haltungsschwächen und Haltungsschäden. 20,- DM
Tagungsgebühr:	
Anmeldeschluß und Teilnehmerzusage:	15. August 1997
Information und Anmeldung:	Ärztekammer Nordrhein z.Hd. Frau Schindler Tersteegenstr. 31, 40474 Düsseldorf Tel. 02 11/43 02-378/ Telefax: 02 11/43 02-244

Dem „Zuhause sitzen“ fallen viele Sozialkontakte zum Opfer, denn Sitzkinder sind nicht nur körperlich, sondern auch psychisch „bewegungsarm“ und können sich nicht auf ihre Umwelt, vornehmlich andere Kinder, zubewegen. Auffallend ist in dem Zusammenhang, daß motorisch ungeschickte Kinder in vielen Gruppen eine Außenseiterposition einnehmen. So können sie an vielen Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen, da ihre „Ungeschicklichkeit“, zum Beispiel bei Wettkämpfen, dazu führt, daß „ihre“ Mannschaft verliert. Über diese „Negativerlebnisse“ kann langfristig nicht nur das Selbstwertgefühl belastet werden, sondern jegliche Lust auf Bewegung genommen werden.

Folgen des Bewegungsmangels

Die zivilisationsbedingten Veränderungen der Lebensgewohnheiten haben selbstverständlich Folgen: Neben körperlichen Auffälligkeiten – Haltungsprobleme, Übergewicht, Schwächen im Bereich der Koordination – stellen Eltern, Lehrer und Kinderärzte immer häufiger auch psychomotorische Auffälligkeiten wie Konzentrationsmangel, Bewegungsunruhe und mangelndes Aufmerksamkeitsvermögen fest. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte festgestellt werden, daß ein Zusammenhang zwischen Bewegungstätigkeit und Intelligenzentwicklung besteht.

Die Ärztekammer Nordrhein hat jetzt eine Materialmappe zum Thema „Bewegung und Entspannung“ vorgelegt. Der Mitautor Torsten Schülert, Sportwissenschaftler von der Sporthochschule Köln, erläutert darin anschaulich, daß das abstrakte Denken maßgeblich auf einer Vielzahl von „Bewegungserfahrungen“ zurückgeht: „Kinder, die im Vorschulalter eine regelmäßige Bewegungsförderung erhielten, erzielten beispielsweise in einem Intelligenztest im Vergleich zu einer nicht geförderten Kontrollgruppe wesentlich bessere Ergebnisse“, so Schülert. Auch vor diesem

Hintergrund erscheint ihm die Forderung, Schulen sollten lediglich die kognitiven Fähigkeiten fördern, als geradezu kontraproduktiv. „Wir möchten den Eltern die direkten Zusammenhänge zwischen der Bewegung und der geistigen, körperlichen und emotionalen Entwicklung ihrer Kinder aufzeigen und damit auch den Stellenwert des Schul- und Vereinssports stärken“.

Bewegungsförderung als Chance

Gesundheitsförderungsmaßnahmen im Bereich „Bewegung“ können helfen, den angesprochenen motorischen, sensorischen und kognitiven Defiziten vorzubeugen. Je früher diese Maßnahmen greifen, um so beständiger können sie die Bewegungsfreude der Kinder erhalten und die Motivation zum alltäglichen, regelmäßigen, lebenslangen Sporttreiben legen.

Vorschläge zur Elternarbeit

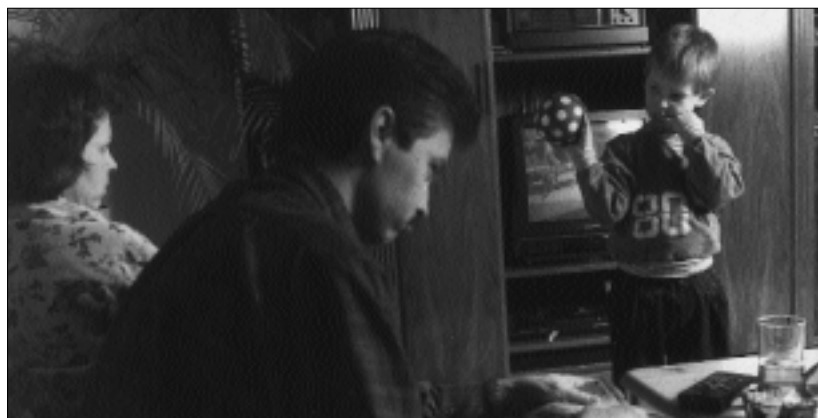
In der Materialmappe, in der Anregungen zur Gestaltung von Informationsveranstaltungen für Eltern zum Thema „Bewegung und Entspannung“ enthalten sind, steht die Idee im Vordergrund, Eltern bei der Schaffung einer bewegungsfreundlichen Umgebung für ihre Kinder zu unterstützen. Es werden Bewegungsangebote für Kinder vorgestellt, die leicht und ohne finanziellen Aufwand in den Alltag zu integrieren sind und die auf die Förde-

rung der motorischen und sensorischen Fähigkeiten von Kindern zielen. Berücksichtigt werden ebenfalls Aspekte wie a) Entwicklungsbedingungen der Kinder in der Gegenwart, b) Verlauf der motorischen Entwicklung und c) Unfallverhütung durch Bewegungsförderung.

Informationsveranstaltungen für Ärztinnen und Ärzte

Die Grundschulen und viele Elternpflegschaften reagieren bislang äußerst positiv auf die Initiative der Ärztekammer Nordrhein zur Gesundheitsförderung in der Primarstufe und der jeweils engagierten Ärztinnen und Ärzte vor Ort. Allein zum Thema „Bewegung und Entspannung“ liegen rund 100 Anfragen von Schulen nach ärztlichen Referenten vor.

Um interessierten Ärztinnen und Ärzten den Einstieg in die „Elternarbeit“ zu erleichtern, hat die Kammer die Materialmappe zu diesem Thema herausgegeben. Sie bietet Interessenten eine Fortbildungsveranstaltung (siehe Kasten) an. Enthalten sind in der Materialmappe Sachinformationen, Muster-Vorträge, Folien sowie Planungs- und Organisationshilfen für Informationsveranstaltungen zu ausgewählten Gesundheitsthemen. Die Mappe kann gegen ein Entgelt von 10,- DM in Briefmarken bei der Ärztekammer Nordrhein, Frau Schindler, Tersteegenstr. 31, 40474 Düsseldorf, bezogen werden.



Die Chancen für Kinder; ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, werden immer geringer. Dabei sind „Sitzkinder“ nicht nur körperlich, sondern auch psychisch „bewegungsarm“.
Foto: Archiv