

# Und es bewegt sich noch!

## **Bewegungsmangel bei Kindern: Ursachen, Folgen, Massnahmen.**

*Ausführungen von Marco Hüttenmoser anlässlich der Medienorientierung am  
1. November 2002 im Kornhausforum in Bern  
Projektleiter: Dokumentationsstelle Kind und Umwelt, Muri AG*

---

### **1. Dank**

Zunächst möchte ich mich an dieser Stelle beim Bundesamt für Gesundheit und beim Bundesamt für Sport Magglingen für das rege Interesse bedanken, das sie unseren Recherchen und dieser Medienorientierung entgegengebracht haben. Mein Dank an dieser Stelle geht auch an Herrn Nationalrat Ruedi Aeschbacher, der offen und interessiert auf die hier angesprochene Problematik reagiert hat.

Ein weiterer Dank geht auch an verschiedene Institutionen, die uns bei den Nachforschungen unterstützt haben: So die Pädagogische Hochschule Zürich in Bezug auf die Recherchen zum Thema „Bewegungsmangel“, die Stadt Zürich in Bezug auf die Untersuchungen über die Auswirkungen von Tempo-30-Zonen auf den Alltag der Kinder, das Marie Meierhofer-Institut für das Kind für die Möglichkeit, die Ergebnisse zu veröffentlichen und auch dem Schweizerischen Nationalfonds, der vor längerer Zeit mit einem Forschungsprojekt den Anstoss dazu gab, die Thematik weiterzubearbeiten.

Anlass zu Recherchen zum Thema „Bewegungsmangel bei Kindern“ gab das Nationalfondsprojekt „Das Kind in der Stadt“ (1990 - 1995) sowie die in eigener Regie durchgeführte Nachfolgeuntersuchung „Abschied vom gelobten Land“ (1996). Diese Untersuchungen haben gezeigt, dass in der Schweiz vermutlich ein Viertel bis zu einem Drittel der Kinder in Umgebungen aufwächst, die für ihre motorische und soziale Entwicklung sowie für die Selbstständigkeit ausgesprochen negative Auswirkungen haben. Ein beunruhigendes Ergebnis.

Im Rahmen der bescheidenen vorhandenen Möglichkeiten entschieden wir, zunächst das Thema „Bewegungsmangel“ als weiteren Schwerpunkt zu wählen. In den nächsten Jahren soll mit dem Aspekt „Wohnumfeld und soziale Entwicklung“, ein weiteres brisantes Thema, stärker in den Vordergrund rücken.

Meine Ausführungen sind eine sehr knappe Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse. Eine ausführliche Darstellung liegt seit heute in der Reihe „Und Kinder“ des Marie Meierhofer-Institutes für das Kind vor.

### **2. Was heisst Bewegungsmangel?**

Fragen wir uns zuerst, was eigentlich Bewegungsmangel heisst? Dieser anschauliche und unmittelbar einsichtige Begriff wird vor allem in der medizinischen und gesundheitspolitischen Diskussion verwendet.

Seit längerer Zeit hat die Forschung entdeckt, dass viele Störungen in der Befindlichkeit oder in Bezug auf chronische Krankheiten mit Bewegungsmangel zusammenhängen. War dieser

Zusammenhang bis anhin vor allem bei Erwachsenen bekannt, so entdeckte man ihn in den letzten Jahren vermehrt bereits bei Kindern.

Wer im Internet wühlt, oder entsprechende Fachliteratur durchsieht, stösst auf zahlreiche Krankheitsbilder, die mit Bewegungsmangel in Zusammenhang gebracht werden. Im einzelnen kann und will ich als Nichtmediziner nicht im Einzelnen auf diesen Aspekt eingehen.

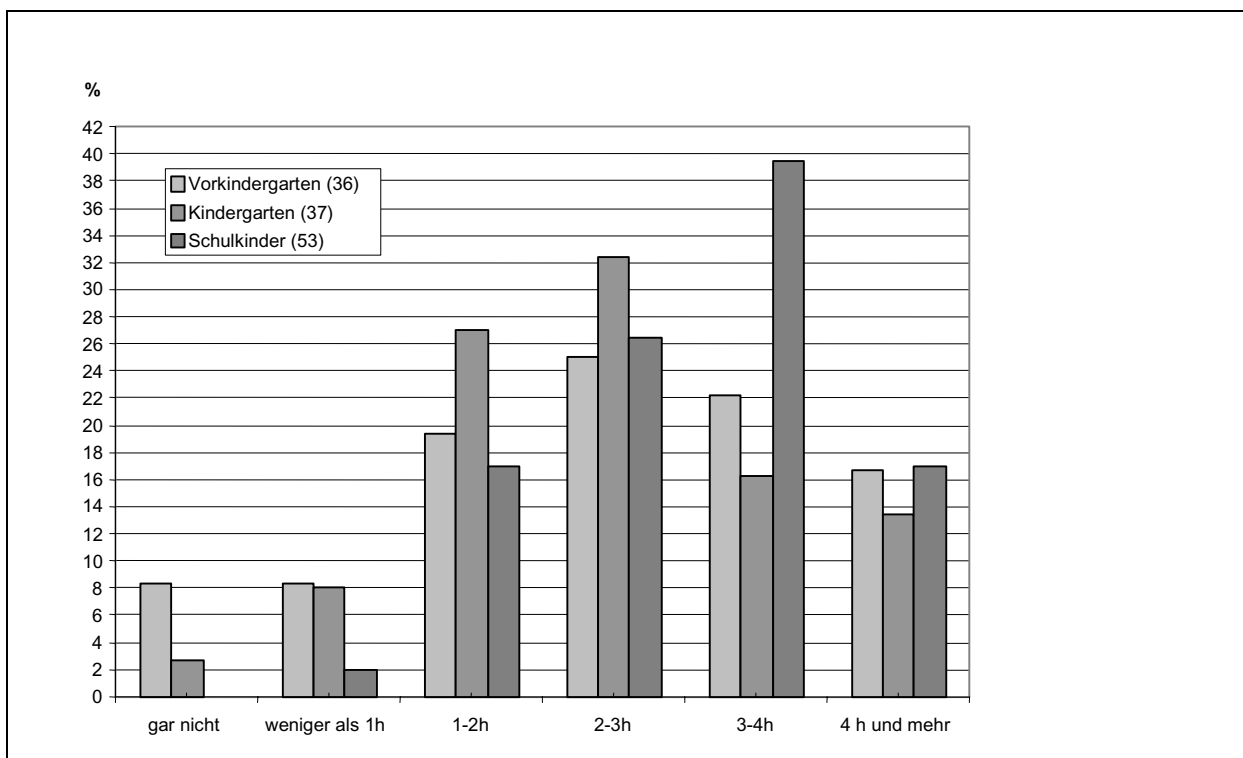
Nur soviel: So unbestritten der Zusammenhang im allgemeinen ist, so wenig lässt er sich quantifizieren. Das heisst: Niemand kann letztlich sagen, wie viel Bewegung ein Mensch tatsächlich braucht, um gesund zu bleiben.

Trotzdem wurden zu Recht im Rahmen der internationalen und der schweizerischen Gesundheitspolitik bestimmte Richtlinien erarbeitet. Die am weitesten verbreitete Richtlinie besteht in der sogenannten „**30 Minuten – Regel**“. Sie besagt dass sich: der Mensch täglich 30 Minuten intensiv bewegen sollte. *„Die Intensität der Bewegung sollte dabei – gemäss einer Umschreibung von Brian Marti vom Bundesamt für Sport – zu leicht beschleunigtem Atmen führen, also zügigem Gehen entsprechen“* (Martin, B., in: Pühse und Illi 1999)

Diese Regel, die im Zentrum der schweizerischen Bewegungs- und Gesundheitspolitik steht, ist auf Erwachsene ausgerichtet und sie erweist sich in einer Gesellschaft, in der starke Überalterung droht, auch als sinnvoll.

Wenn wir den Blickpunkt auf die Kinder richten, so bringt die Regel allerdings nichts. Kinder, insbesondere jüngere Kinder, sind fast ständig in Bewegung, vor allem wenn sie im Freien weilen. Ich wage die Behauptung, dass jüngere Kinder, die sich täglich nur 30 Minuten intensiver bewegen würden, mit grösster Wahrscheinlichkeit und mit allen Nebenfolgen zu „Bewegungskrüppeln“ heranwachsen.

Nehmen wir ein Beispiel aus unseren Untersuchungen in der Gemeinde Zürich-Leimbach aus dem Jahre 1997. Leimbach ist eine Gemeinde, in der praktisch alle Kinder ab drei Jahren unbegleitet im Wohnumfeld spielen können. Die von uns befragten 126 Eltern drei- bis neunjähriger Kinder machten folgende Angaben zur Dauer des Spiels im Freien bei schönem Wetter.



Die Grafik zeigt, dass nur wenige Kinder gar nicht im Freien spielen. Durchschnittlich sind bei schönen Wetter fast 30 Prozent der Drei- bis Neunjährigen bis zu drei Stunden im Freien, weitere 28 Prozent drei bis vier Stunden und 15 Prozent gar vier und mehr Stunden. Über ähnliche Werte verfügen wir bei den Fünfjährigen in der Stadt Zürich und in einer ländlichen Region im Kanton Aargau.

**Was soll da eine Richtlinie von 30 Minuten intensiver Bewegung? – Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung weit mehr Bewegung. Das heisst, es braucht für jüngere Kinder andere Regeln und eine grundsätzlich andere Bewegungspolitik als für Erwachsene. - Diese haben wir bis heute nicht!**

### **3. Wie „leistungsfähig“ sind die Kinder?**

Es wird uns kaum je gelingen, festzulegen, wie lange und wie intensiv sich ein jüngeres Kind täglich bewegen sollte, damit es seine motorischen Fähigkeiten richtig entfalten kann. Hingegen können wir ohne weiteres die motorischen Fähigkeiten der Kinder, Art und Ausmass der Körperbeherrschung usw. messen. Wenn wir dies regelmässig bei vielen gleichaltrigen Kindern tun, so erhalten wir aussagekräftige Ergebnisse.

Wenn zum Beispiel die Kinder heute bei der Schuleintrittserhebungen in ihrer motorischer Koordination deutlich, respektive signifikant schlechtere Leistungen erzielen als noch vor 10 oder 20 Jahren, so ist dies eine gewichtige Aussage. Oder wenn die Zehnjährigen um die fünf Meter hohe Stange hoch zu klettern im Durchschnitt heute 6 Sekunden, vor zehn Jahren jedoch nur 5 benötigten – das Beispiel ist frei erfunden – so wäre auch das eine wichtige Aussage.

Derartige Untersuchungen wurden in den letzten Jahren in Deutschland und Österreich in beachtlicher Zahl durchgeführt. Das Ergebnis lässt sich wie folgt zusammenfassen:

**Mit wenigen Ausnahmen weisen die Untersuchungen darauf hin, dass die motorischen Fähigkeiten und sportlichen Leistungen der Kinder in den letzten 10 oder 20 Jahren deutlich abgenommen haben.**

Gewiss, nicht alle Untersuchungen erfüllen sämtliche wissenschaftlichen Standards. Die motorischen Fähigkeiten der Kinder sind einem sehr raschen Wandel unterworfen und nur sehr grosse Stichproben ergeben auch aussagekräftige Ergebnisse.

Wenn wir der Erkenntnis, dass die motorischen Leistungen abnehmen, das Bild gegenüberstellen, das wir in den Medien vermittelt bekommen, so ist der Widerspruch offensichtlich. In den Medien wird ständig auf grossartige Leistungen, ja Weltbestleistungen noch sehr junger Sportlerinnen und Sportler aufmerksam gemacht, die wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen ein anderes Bild. - Wir erliegen dabei sehr leicht einer Täuschung.

Es gibt eine relativ kleine Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die sehr früh und intensiv gefördert wird und entsprechend auch Spitzenleistungen erbringt. Die grosse Menge der Kindern und Jugendlichen zeigt hingegen, wie viele Untersuchungen zeigen, ständig schwächere Leistungen.

So ist es zumindest in den uns umgebenden Ländern! Und in der Schweiz...? Darauf werde ich am Schluss meiner Ausführungen eine Antwort suchen.

#### 4. Wo liegen die Ursachen des Leistungsabbaues?

Ein Schwerpunkt der Forschung der letzten Jahre bestand in der Frage nach den Ursachen mangelnder motorischer Fähigkeiten und sportlicher Leistungen bei den Kindern. Dazu lässt sich zusammenfassend folgendes festhalten:

Generell zeigen die meisten Untersuchungen eine starke Umweltabhängigkeit der motorischen Entwicklung auf. Dabei ergeben sich auch verschiedene Widersprüche. So werden die Faktoren Schichtzugehörigkeit, Stadt-Land, Wohnlage, Wohnart und Wohnungsgrösse bald als wichtige, bald als unbedeutende Einflussgrössen bezeichnet.

Schaut man jedoch die Ergebnisse und die Art der Fragestellung der verschiedenen Untersuchungen genauer an, so wird deutlich, dass die Widersprüche zumeist dort entstanden sind, wo die Fragestellung zu allgemein, oder ungenau war.

**Wenn immer hingegen konkret nach Ereignissen, Umständen und Dingen gefragt wird, die direkt Bewegungsverhalten auslösen und für die Kinder gut erreichbar sind, so ergeben sich auch messbare (signifikante) Ergebnisse. Durch das oft höchst komplizierte Geflecht der Datenanalyse und Datenreduktion schimmert immer wieder die völlig banale Tatsache, dass Bewegung dort gefördert wird, wo man sich bewegt und Defizite dort entstehen, wo freie Bewegung behindert wird. In die Praxis umgesetzt heisst dies: Für jüngere Kinder ist das Wohnumfeld der wichtigste Ort der Bewegungsförderung.**

Dazu ein paar wenige Beispiele.

Fast stereotyp und fantasielos wird immer wieder der **Schichteinfluss** gemessen und es ergibt sich fast immer kein messbarer Zusammenhang. Der einzige, jedoch deutliche Einfluss zeigt sich bei grösseren Mädchen aus fremden Kulturen. Ein durchaus plausibles Ergebnis. Bei jüngeren Kindern kommt es kaum auf die Schichtzugehörigkeit an, damit diese freien Auslauf erhalten. Bei grösseren Mädchen aus fremden Kulturen und anderem religiösen Hintergrund jedoch sehr wohl. Ihnen ist das Spiel im Freien und der Besuch formaler Bewegungsangebote oft durch ihre Herkunft und Religionszugehörigkeit verbaut.

Widersprüche zeigen sich auch bezüglich der Unterscheidung von **Stadt- und Landkindern**. Mit einiger Überraschung stellte man fest, dass die Kinder in der Stadt in verschiedenen Untersuchungen die durchschnittlich besseren motorischen Leistungen zeigen als Landkinder. Hinter dieser Überraschung verbirgt sich das alte Stereotyp vom Land als „Bewegungsparadies“.

Wie wir in der Untersuchung „Abschied vom gelobten Land“ aufzeigen konnten, ist der jüngeren Kindern verfügbare Freiraum von Ortschaft zu Ortschaft oft unterschiedlich. Der eigene Garten eignet sich wenig zum Fahrrad- oder Dreiradfahren. Ohne Spielkameraden wird es den Kindern dort rasch langweilig. Man braucht dazu andere, halböffentliche Räume und die Quartierstrasse. Im Schnitt haben in unserer Untersuchung die Kinder in sechs Landgemeinden weniger Bewegungsfreiraum zur Verfügung als ihre Altersgenossen in der Stadt. Als Hauptursache wird dabei von den Eltern das Verkehrsgeschehen bezeichnet. Auf dem Land wohnen verhältnismässig mehr Kinder an stark und rasch befahrenen Hauptstrassen oder an wenig, aber gerade deshalb rasch befahrenen Quartierstrassen. Für jüngere Kinder, heisst dies, dass sie nicht unbegleitet ins Freie dürfen.

**Fernsehen, Video- und Computerspiele** werden in der öffentlichen wie in der Fachdiskussion fast immer an erster Stelle erwähnt, wenn es darum geht, für den Bewegungsmangel der Kinder „Schuldige“ zu finden. Dies ist nur bedingt zutreffend.

Zunächst: Es gibt noch kaum wissenschaftliche Untersuchungen, die den direkten Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Bewegungsmangel belegen. Hinzukommt eine einfache Feststellung, die Sie selbst prüfen können: *Wenn Sie zuhause, während das Kind vor dem Fernseher sitzt, das Fenster öffnen und aus dem Freien das fröhliche Geschrei spielender und herumrennender Kinder in die Wohnung dringt, wir ihr Kind kaum allzu lange vor dem Fernseher bleiben.* Dieses alltägliche Beispiel führt zur These, dass nicht das Fernsehen oder ein anderes Medium die Kinder direkt vom Bewegungsspiel im Freien abhalten, sondern der fehlende selbständig erreichbare Handlungs- und Spielraum in Wohnungsnähe.

Diese These nun wurde recht gut untersucht und kann belegt werden. Der Freiburger Soziologe Aldo Blinkert hat die Aktionsraumqualität von 4000 Kindern in der Stadt Freiburg und von 270 Kindern in zwei Dörfern beurteilt und einen starken Einfluss auf den Fernsehkonsum festgestellt: Die Einschaltquoten sind bei einer schlechten Qualität des Umfeldes bis zu sechsmal höher als bei einer guten Qualität des Wohnumfeldes. Vergleichbare Zusammenhänge haben auch wir bei den eigenen Untersuchungen in der Stadt Zürich und in einer ländlichen Region gefunden.

Das heisst es ist primär das fehlende geeignete Umfeld, das Bewegungsaktivitäten verhindert. Das Medien wirken dabei verstärkend, indem sie bewegungsarme Verhaltensweisen fördern. Bei Vielsehern oder Vielspielern am Computer oder Video wird sich im Laufe der Zeit zudem ein Suchtverhalten heranbilden, bei den auch ein „offenes Fenster“ nicht mehr nützt.

In verschiedenen Untersuchungen erweist sich ein **gutes Wohnumfeld, respektive „gut erreichbare“ Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten** als das zentrale Merkmal für gute motorische Fähigkeiten für Kinder.

Dabei differenzieren allerdings die meisten Untersuchungen zu wenig genau zwischen verschiedenen **Altersgruppen**. Die grösste Bedeutung haben Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe zweifellos für jüngere Kinder bis etwa zu fünf oder sechs Jahren. Gehen die Kinder einmal zur Schule so können viele von ihnen auch weiter entfernt liegende Angebote erreichen. Schulkinder etwa treffen sich gerne mit ihren Freunden auf dem Schulhausplatz oder einer Sportanlage.

Auch das Merkmal „gut erreichbare Angebote“ erweist sich bei jüngeren Kindern als zu wenig präzise. Entscheidend ist, ob ein Spiel- und Bewegungsangebot selbständig, das heisst **„ohne elterliche Begleitung erreichbar“** ist.

Dem stehen insbesondere bei Mehrfamilienhäusern oft unerwartete Hindernisse entgegen. Die Wohnlage in einem höheren Stockwerk, eine ständig geschlossene oder zu schwere Haustüre, eine zu hoch angebrachte Klingel sind noch für fünfjährige Kinder bedeutende Hindernisse und können bewirken, dass ein Kind noch ein weiteres Jahr warten muss, bis es Spielräume im Wohnumfeld allein erreichen kann.

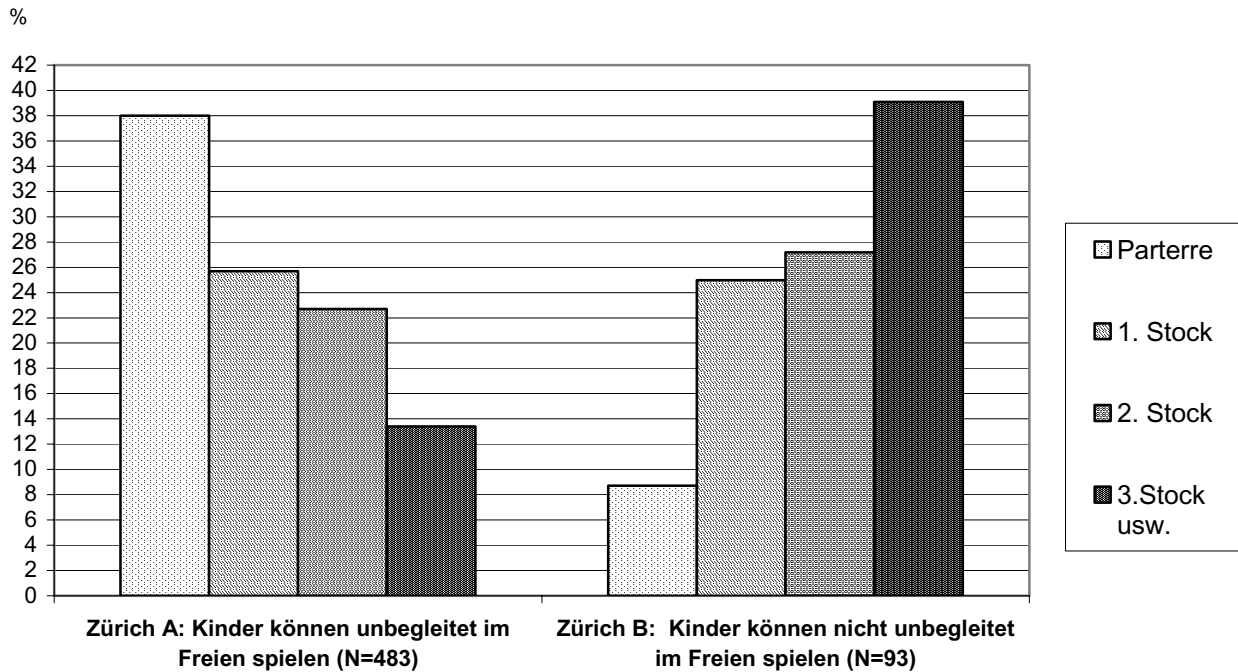
Wir haben heute nicht selten die groteske Situation, dass auch in modernen, mit den gesetzlich vorgeschriebenen Spielmöglichkeiten versehenen und von öffentlichen Geldern mitfinanzierte Siedlungen, jüngere Kinder die vorhandenen und oft sehr guten Spiel- und Bewegungsanlagen nicht allein erreichen können. Das Gesetz schreibt ja nur bestimmte Flächengrößen vor ...und damit hat die Bauherrschaft ihre Pflicht getan.

**Ganz allgemein stelle ich fest: Seit Jahrzehnten bauen wird nicht nur Siedlungen, sondern auch öffentliche Spielplätze, die oft über hervorragende Standards verfügen. Doch niemand kümmert sich darum, ob diese Spiel- und Bewegungsorte von den Kindern auch selbständig erreicht werden können.**

Zum Aspekt „Erreichbarkeit“ möchte ich ihnen aus der Zürcher Untersuchung zwei Grafiken zeigen. In den verschiedenen Darstellungen wird zwischen zwei Kontrastgruppen, insgesamt 483 A- und 93 B-Kindern oder Familien unterschieden. Im Gegensatz zu den A-Kindern können die B-Kinder nicht unbegleitet im Freien spielen. Die beiden Kontrastgruppen wurden innerhalb einer schriftlichen Befragung von insgesamt 926 fünfjährigen Kindern der Stadt Zürich gebildet.

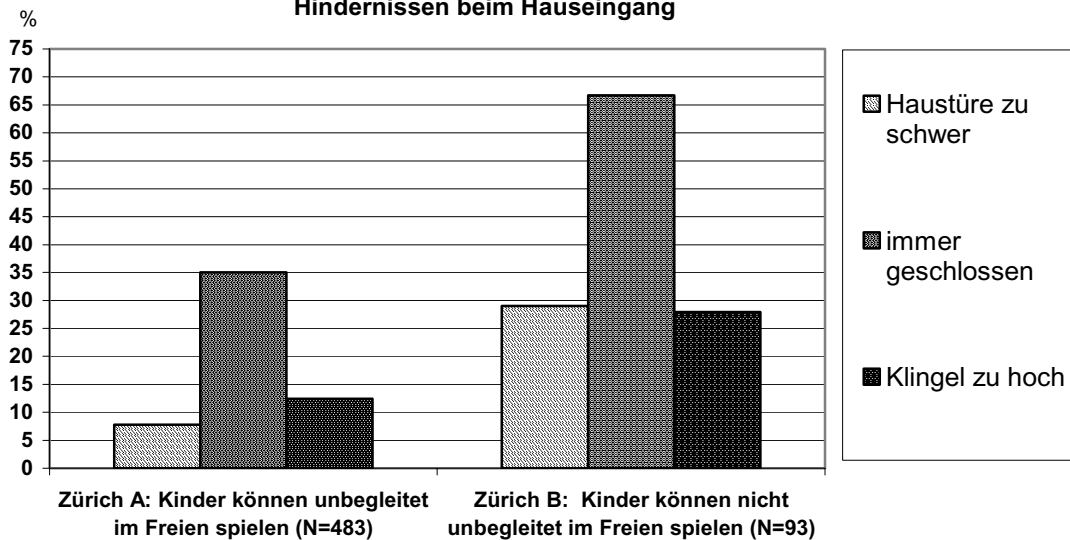
### a) Stockwerkhöhe

Selbständige Zugänglichkeit des Wohnumfeldes in Abhängigkeit von der Wohnung in Stockwerkhöhe



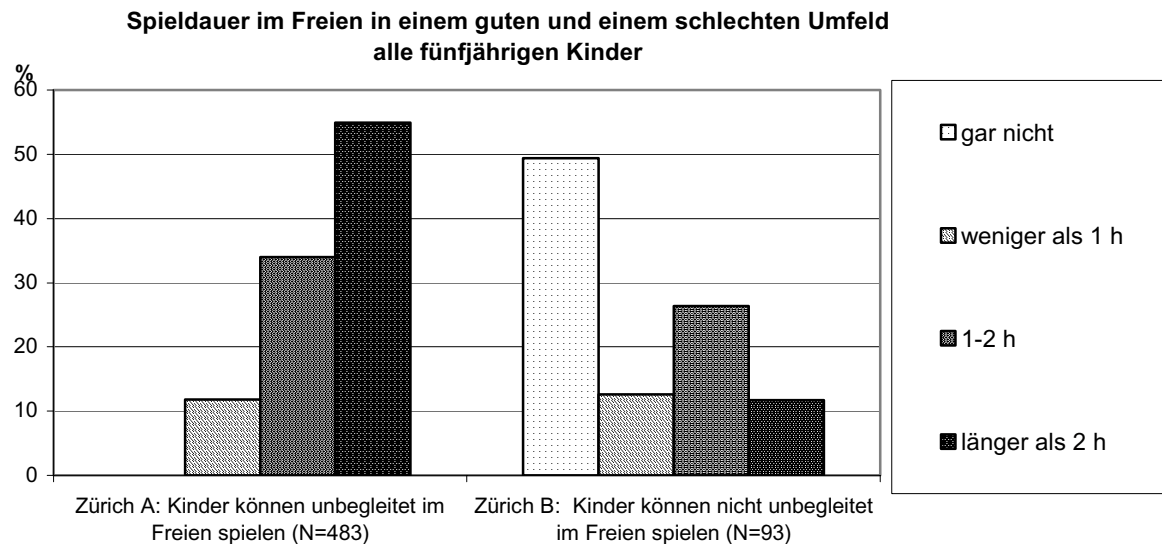
### b) Hauseingänge

Selbständige Erreichbarkeit des Wohnumfeldes in Abhängigkeit von Hindernissen beim Hauseingang



Wie gross Bedeutung der „selbständige Erreichbarkeit“ von Spielorten im Wohnumfeldes für die motorische Entwicklung der Kinder ist, zeigt sich in Bezug auf die Zeit, die Kinder im Freien verbringen.

Dazu eine weitere Grafik aus der Stadtzürcher Untersuchung:



In der öffentlichen Diskussion und in Fachbeiträgen wird der Bewegungsmangel der Kinder immer wieder mit dem zunehmenden **Strassenverkehr** in Verbindung gebracht.

Nur gibt es dazu praktisch keine Untersuchungen. Die Wissenschaft, insbesondere die Sportwissenschaft, will offensichtlich die Verkehrsproblematik, mit all ihren politischen Implikationen, nicht in die Forschung einbeziehen. Zu Unrecht selbstverständlich, denn der Strassenverkehr hat einen sehr bedeutenden Einfluss auf die motorischen Fähigkeiten der Kinder. Dies weil er

- a) den jüngeren Kindern den wichtigsten Spiel- und Bewegungsraum weggenommen hat und
- b) weil er dazu geführt hat, dass immer mehr Kinder nicht mehr zu Fuss in den Kindergarten und in die Schule gehen, sondern von den Eltern mit dem Auto dorthin gebracht werden.

Was letzteres betrifft, so hat eine an der Walk 21 vorgestellte norwegische Untersuchung nachgewiesen, dass der zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurückgelegte Schulweg deutliche Auswirkungen hat auf die motorischen Fähigkeiten der Kinder, nicht hingegen die übrige sportlichen Betätigungen.

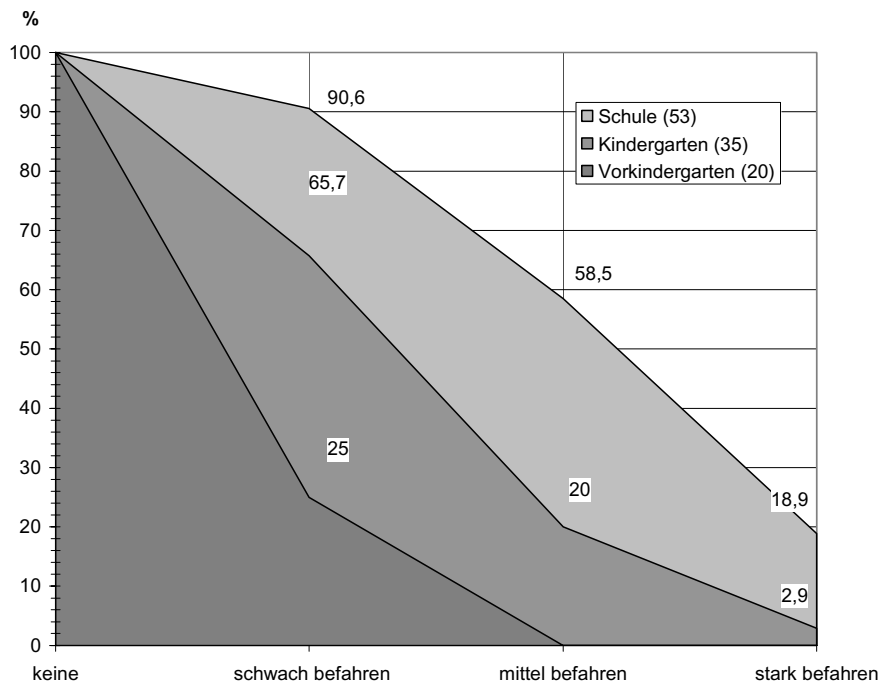
Die Auswirkungen des Strassenverkehrs setzen allerdings weit früher ein.

In den eigenen Untersuchungen mit fünfjährigen Kindern in der Stadt Zürich und einer ländlichen Region gaben die meisten Eltern an, dass die Gefährdung der Kinder durch den Strassenverkehr den Hauptgrund dafür darstelle, dass sie ihre Kinder nicht unbegleitet im Freien spielen lassen (mit all den bereits aufgezeigten Konsequenzen!) In der Stadt Zürich waren es 76 Prozent, auf dem Land sogar 87 Prozent der Eltern, die den Verkehr als Hauptgrund erwähnten.

Auch dort, wo Kinder unbegleitet im Freien spielen können, wie dies in Zürich-Leimbach der Fall ist, engt der Strassenverkehr den Aktionsradius der Kinder stark ein. Insgesamt 108 Eltern drei bis neunjähriger Kinder haben in Leimbach mit ihren Kindern jene Spielorte in der

nähern und weitem Umgebung eingezeichnet, welche die Kinder unbegleitet erreichen können. Die Analyse ergab das folgende Bild:

**Grafik: Überqueren von Strassen zu Spielorten  
3-bis 9jährige Kinder in Zürich Leimbach (N 108)**



Von den drei- bis vierjährigen Kindern darf ein Viertel eine relativ ungefährliche und schwach befahrene Strasse unbegleitet überqueren, bei den Fünf- und Sechsjährigen sind es 65 Prozent, bei den Sieben- bis Neunjährigen 91 Prozent. Dies ändert sich sprunghaft, wenn mittel befahrene und bereits etwas gefährlichere Strassen zu überqueren sind: Vorkindergartenkinder dürfen dies nicht mehr, von den Kindergartenkindern sind es noch 20 und den Schulkindern noch 59 Prozent. Gefährliche und stark befahrene Haupt- und Nebenstrassen dürfen selbst von den Schulkindern nur noch 19, von den Kindergartenkindern noch 3 Prozent allein überqueren.

**Im Klartext: Der Aktionsradius der Kinder wird in hohem Ausmass von der Gefährlichkeit des Strassenverkehrs bestimmt.**

Verschiedentlich, jedoch eher selten wird auch der **Erziehungsstil** in die Ursachenforschung über Bewegungsmangel einbezogen. Deutliche Zusammenhänge ergaben sich bis anhin nur bei jüngeren Kindern (Scheid 1986). Dass eine überängstliche Mutter ihr noch kleines Kind vermehrt an sich bindet und damit u.U. wichtige motorische Erfahrungen verhindert, ist nahe liegend. Mit dem Heranwachsen der Kinder geht diese Einflussnahme zurück.

Allerdings ist auch hier die Situation komplexer. In den erwähnten eigenen Untersuchungen zeigte sich, dass überall dort, wo es im Wohnumfeld Hindernisse hat, die es erschweren, ja verunmöglichen, die Kinder allein in Freie zu lassen, vermehrt enge Bindungen zwischen den Müttern und ihren Kindern bestehen. In Umgebungen umgekehrt, die gut sind und das Kind problemlos im Freien spielen kann, gibt es kaum Mütter, die dies nicht zulassen.

Das Ergebnis ist unmittelbar einsichtig: Wer über Jahre hinweg gezwungen ist, das Kind an die Hand zu nehmen, weil es vor der Haustüre zu gefährlich ist, und es überall hin zu beglei-



tet, läuft auch Gefahr eine überaus enge Bindung zu seinem Kind zu entwickeln und so den Prozess der Ablösung zu verpassen.

## **5. Ist Bewegungsförderung bei Kindern sinnvoll und möglich?**

Eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Projekte hat versucht, die motorischen Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Dabei wurde der Erfolg der Förderprogramme durch Vor- und Nachuntersuchungen geprüft.

Die Antwort ist eindeutig: Praktisch alle Projekte weisen Erfolge auf. Ganz gleich, wie die Förderung durchgeführt wurde, durch vorgeschriebene, täglich durchgeführte motorische Spielprogramme, durch offene Bewegungsangebote, durch Schwimmkurse, regelmässige Aufenthalte im Freien, im Wald, täglich zu Fuss zurückgelegte Wegstrecken (Schulwege) etc..

Allerdings zeigte sich dort, wo Nachkontrollen erhoben wurden - was selten der Fall war -, dass der erzielte Fortschritt wieder verloren geht, wenn das Förderangebot nicht weiter geführt wird. Zudem wird in einzelnen Projekten mit offenen Bewegungsangeboten deutlich, dass vor allem die besseren Kinder gefördert werden. Letzteres führte seitens einiger Sportpädagogen zur Forderung, dass es gezielte Angebote brauche, bei denen alle Kinder mitmachen müssen.

Was lässt sich dem Ergebnis lässt sich folgern:

a) Jüngere Kinder sind sehr motiviert, sich zu bewegen und nehmen Angebote dankbar an: Der Erfolg stellt sich ein.

b) Die hier vertretene und These, dass Bewegung dort gefördert wird, wo man sich bewegt, findet eine zusätzliche Bestätigung.

„Alles okay!“, könnte man sagen, machen wir uns daran, unsere Kinder durch gezielte motorische Programme zu schleusen! Überlassen wir die Probleme einmal mehr dem Kindergarten, den Eltern, der Schule und notfalls den Therapeuten und Medizinern.

Diese Position wird heute tatsächlich von verschiedenen Forschern und Pädagogen vertreten. Es ist dies nicht nur ein billiges Abschieben der Probleme. Das praktizierte Vorgehen hat auch einige schwerwiegende Folgen:

### **a. Die bekannten Ursachen von Bewegungsdefiziten werden übergangen!**

Die Situation ist grotesk! - Da werden die Ursachen motorischer Defizite intensiv erforscht und man kommt zum überzeugenden Ergebnis, dass die fehlenden spontanen Bewegungs- und Spielmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe der Wohnung die Hauptursache motorischer Defizite bilden. Doch was tut man? Es werden Bewegungsspiele für den Kindergarten, die Familie und die Schule erprobt und eingeführt, um bestehende Defizite zu beheben. Mit keinem Wort wird die Möglichkeit erwähnt, dass man die Ursachen der Defizite beheben könnte.

Gewiss, die Bekämpfung der Ursachen erfordert politische Entscheide und diese Auseinandersetzung wird zum Vornherein gemieden. Ja im Gegenteil, man geht davon aus, dass die gegebene und nachweisbar schädigende Situation nicht zu verändern sei. Man müsse sich mit damit abfinden.

Dazu ein Beispiel aus der Praxis. Die Deutsche Verkehrswacht, die wichtigste Institution in Deutschland in Bezug auf Verkehrserziehung bei Kindern, hat von den neuen Untersuchungen über Bewegungsmangel Kenntnis genommen. Das alte Konzept, das noch auf Dressur

am Strassenrand beruhte, wird mit dem Argument abgeschafft, man könne keine Verkehrserziehung mit Kindern betreiben, deren Motorik, z.B. Reaktionsfähigkeit nur ungenügend entwickelt sei. Man müsse zuerst dafür sorgen, dass die Kinder motorisch über genügend Fähigkeiten verfügten. Die Ursachen der motorischen Defizite werden von der Verkehrswacht präzise bezeichnet. Ich möchte dazu aus der Internetvorstellung des neuen Programms eine kurze Passage vorlesen ([www.lernwerkstadt.de](http://www.lernwerkstadt.de)):

*„Der Strassenverkehr nimmt unvermindert zu, speziell in den Innenstädten gibt es kaum noch Plätze oder Strassen, wo Kinder ungefährdet spielen können, wo ein Ball, dem man – ohne nach links und rechts zu schauen – hinterher liefe, nicht zum Risiko würde. Viele Eltern lassen ihre Söhne und Töchter aus Angst vor Unfällen nur noch ungern alleine auf die Strasse.*

*Kaum verwunderlich, dass sich die Kleinen immer weniger bewegen – zu wenig, wie zunehmend deutlicher wird. Die Ergebnisse, die Kinderärzte bei Einschulungsuntersuchungen machen, lassen aufhorchen: Mehr als ein Drittel der Sechsjährigen haben Übergewicht, fast 60 Prozent leiden unter Haltungsschäden, über die Hälfte zeigen Konditionsprobleme beim Laufen, Springen und Schwimmen. Kreislaufstörungen und Kopfschmerzen sind für manche Grundschüler bereits ständige Begleiter.*

*Diese Entwicklung hat Folgen auch für die Verkehrssicherheit der Kinder. Wer langsam reagiert, seine Bewegungen nicht geschmeidig koordinieren kann, ist einem wesentlich höheren Unfallrisiko ausgesetzt als ‚fitt‘ Gleichaltrige. Nicht nur Ärzte, auch Verkehrserzieher fordern daher, offensiv gegen die Bewegungsarmut anzugehen.“*

Die Passage zeigt, dass die Folgen des Bewegungsmangels richtig erkannt und ernst genommen werden. Die Massnahmen, die hingegen im Programm ergriffen werden, haben aber einen ebenso klaren – ich möchte beifügen zynischen Ausgangspunkt. Er wird kurz und knapp wie folgt umrissen: **„Unbeschwert herumtollen und auf der Strasse Fussballspielen? Die Zeiten sind vorbei.“** -

**An deren Stelle rückt eine Spielekartei, wie sie von der Forschung entwickelt wurde. Sie soll gezielt, möglichst jeden Tag 10 Minuten, in den Kindergärten, den Familien und der Schule eingesetzt werden. – Hopsprogramme statt Ursachenbekämpfung.**

Nur nebenbei erwähnt. Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung hat es auf die gleiche Weise auch versucht. Mit grossem Aufwand wurden gegen 1000 Kindergärtnerinnen in die Verwendung der Spielekartei gegen Unfälle eingeführt. Es zeigte sich in der Folge jedoch, dass nur eine **einzig** (!) der so geschulten Kindergärtnerinnen, das Programm gemäss den Vorgaben der bfu auch eingesetzt wurde. Das Vorhaben wurde wieder fallen gelassen.

Niemand will sich offensichtlich für mehr Bewegungsräume einsetzen, um so die wichtigste Wurzel des Bewegungsmangels wirklich zu bekämpfen. Der Deutsche Soziologe Aldo Blinkert (2000) hat treffen darauf hingewiesen, dass man die Einschränkung des Bewegungsfreiraumes als **„historischen Trend“** betrachten könnte. **„Diese Einschätzung“, so Blinkert, „ist nicht nur falsch, sie würde auch dazu verleiten, dass vor lauter Sachzwängen auf eine effektive und raumbezogene Politik für Kinder verzichtet wird und allenfalls – wie schon bisher – die Sozialexperten, also Berater, Pädagogen, Therapeuten und die Inszenierer von Erlebnissen eingeschaltet würden.“**

## **b) Man wartet ab, bis Defizite da sind!**

Der Entscheid die Ursachen des Bewegungsmangels einfach als gegeben hinzunehmen und notfalls später fördernd, therapierend oder medizinisch zu korrigieren hat noch einen weiteren, stark ins Gewicht fallenden Nachteil.

Man kann argumentieren, Defizite in Bezug auf die motorische Entwicklung liessen sich auch später noch im Kindergarten, in der Schule relativ einfach beheben, mit Hopsprogrammen und anderem zum Beispiel. Das trifft zum Teil, wie ich gezeigt habe, tatsächlich zu.

Dieser Argumentation macht allerdings den Fehler, dass man nur die bestimmte motorische Fähigkeiten der Kinder im Auge hat und alles andere, was gleichzeitig geschieht und engsten mit der motorischen Entwicklung verknüpft ist, zur Seite schiebt. Doch all das, was in engster Verknüpfung mit der motorischen Entwicklung erworben, oder eben auch verpasst wird, kann nachträglich mit Hopsprogrammen nicht zum Leben erweckt werden. Ich benüge mich mit einigen Stichworten:

Intensive Bewegung ermöglicht ein vertieftes Kennenlernen der nähern und weitem Umwelt. Die kindliche Wahrnehmung wird durch das Sich-Bewegen auf umfassende und ganzheitliche Weise geschult. Raumvorstellung, der Zahlenbegriff sowie der Spracherwerb hängen eng mit der motorischen Entwicklung und dem Körperbewusstsein zusammen. Bewegungsspiele im Freien mit andern Kindern führen zu intensiven sozialen Erfahrungen. Man lernt dabei Konflikte mit einander angehen. Sich selber bewegen statt an der Hand der Mutter geführt zu werden, fördert die Selbständigkeit und formt die werdende kindliche Persönlichkeit. Körperliche Aktivität vermeidet Übergewicht. Die oft lebenslänglich andauernde Freude am Sich Bewegen, wird durch vielfältige Bewegungsaktivitäten in der Kindheit gefördert. (Auf weitere chronische Krankheiten, die im Bewegungsmangel in der Kindheit ihren Anfang nehmen, will ich hier nicht näher eingehen.)

Diese Aufzählung genügt, um zu zeigen, wie sträflich es ist, wenn man die Entstehung motorische Defizite in vollem Wissen und bei vollem Bewusstsein einfach zulässt.

Jedes Kind hat ein Anrecht darauf, die Chance für eine gesunde Entwicklung zu erhalten. Das Kind hat ein Recht auf freie Bewegung! Es ist dies, wie der Staats- und Verwaltensrechtler der Universität Zürich Alain Griffel kürzlich in einem Vortrag nachgewiesen hat, im Gegensatz zu den motorisierten Fortbewegungsarten, ein Recht das grundrechtlich geschützt ist.

## **6. ...und das Kind in der Schweiz.**

Wie sieht es bei uns aus? Wie steht es um den Bewegungsmangel bei den Kindern in der Schweiz? Bis anhin musste ich mich weitgehend aus Erfahrungen und Untersuchungen im Ausland abstützen.

**Damit bin ich bereits bei der ersten Feststellung: Ob auch die Kinder in der Schweiz unter Bewegungsmangel leiden, können wir letztlich nicht mit Sicherheit feststellen. Wir haben (fast) keine Daten.**

Alles gut, ende gut, schlafen wir weiter, könnte man folgen.

Es gibt allerdings eine Reihe von Indizien, die darauf schliessen lassen, dass es bezüglich der motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder in der Schweiz keineswegs besser steht als bei den Kindern im angrenzenden Ausland.

Dazu die folgenden Hinweise:

- Rückfragen bei schulärztlichen Diensten verschiedener Kantone ergaben keine greifbaren Ergebnisse. Zwar werden motorische Defizite als bedeutendes Problem bezeichnet. Aber es liegen entweder keine Daten vor, oder sie sind wissenschaftlich zu wenig abgesichert.

- Eine ältere Studie aus der Westschweiz (Ballagué 1988) gibt an, dass über 30 Prozent der Schulkinder zwischen 7 und 17 Jahren gelegentlich oder chronisch an Kreuzbeschwerden leiden. Mit zunehmender Tendenz im Laufe des Heranwachsens.
- Ein neueres nationales Forschungsprojekt (Felder 1997, NFP 33) ergab, dass 23 Prozent der Schweizer Kinder von der 4. bis zur 9. Klasse an Rückenschmerzen, 18,8 an Nacken- und Schulterschmerzen, 35,4 Prozent an Kopfschmerzen leidet. 25,4 Prozent der Kinder geben an, sie würden rasch ermüden.
- Eine Untersuchung von Zimmermann et al. Aus dem Jahre 2000 zeigt an einer repräsentativen Stichprobe auf, dass die Tendenz der Schweizer Kinder zu Übergewicht und Fettleibigkeit deutlich im Zunehmen ist. Von den 6 bis 12jährigen Kindern würden heute zwischen 9,2 und 17,2 Prozent an Fettleibigkeit und zwischen 16,1 und 34,1 Prozent an Übergewicht leiden.
- In der Basler Kindergartenstudie von Ackermann-Liebich et al. (1978-1986) stellte man eine deutliche Zunahme von Haltungsschwächen beim Heranwachsen der Kinder fest und einen deutlichen Zusammenhang zwischen erhöhtem Fernsehkonsum und Schwierigkeiten in der Körperkoordination.
- In den erwähnten eigenen Untersuchungen in der Stadt Zürich und einer ländlichen Region stellten wir fest, dass einem Viertel bis zu einem Drittel der Fünfjährigen Kinder keine geeigneten Räume zur Verfügung stehen. Das heisst: Die Kinder haben kein angemessenes Wohnumfeld, in dem sie ihre motorischen Fähigkeiten richtig entfalten können. In einer Intensivstudie bei 20 Kindern konnten wir zudem den signifikanten Einfluss des Wohnumfeldes auf die motorische Entwicklung nachweisen. Die hier analysierten Forschungsprojekte bestätigen diese Ergebnisse.

Die angeführten Indizien sind, wie erwähnt, noch kein *Beweis* für eine defizitäre motorische Entwicklung bei den Kindern in der Schweiz, aber sie genügen bei weitem, um uns aus dem Schlaf zu wecken und zu entscheiden, dass es verantwortungslos wäre, die bestehende Wissenslücke nicht zu füllen und keine Gegenmassnahmen zu ergreifen.

Die Frage, **ob sich den die motorischen Leistungen der Schweizer Kinder im Laufe der letzten Jahrzehnte wesentlich verschlechtert habe**, lässt sich bei der bestehenden Datengrundlage selbstverständlich noch weniger beantworten. – Wir verfügen hier nur über zwei – allerdings recht eindrückliche – Hinweise.

In der zuvor erwähnten Untersuchung von Zimmermann et al. gelang es die Ergebnisse punktuell mit einer Zürcher Langzeitstudie aus den 70er Jahren zu vergleichen. Gemäss den Angaben von Zimmermann stieg seit 1970 bei den 8jährigen Knaben der Anteil an übergewichtigen Kindern von 10 auf 32 Prozent und bei den Knaben mit Fettleibigkeit von 3 Prozent auf 22 Prozent. Bei den 12jährigen Mädchen sieht es ähnlich aus: Der Anteil übergewichtiger Mädchen stieg im gleichen Zeitraum von 10 auf 33 Prozent und jener von fettleibigen Mädchen von 3 auf 26 Prozent. – Das sind eindrückliche Werte.

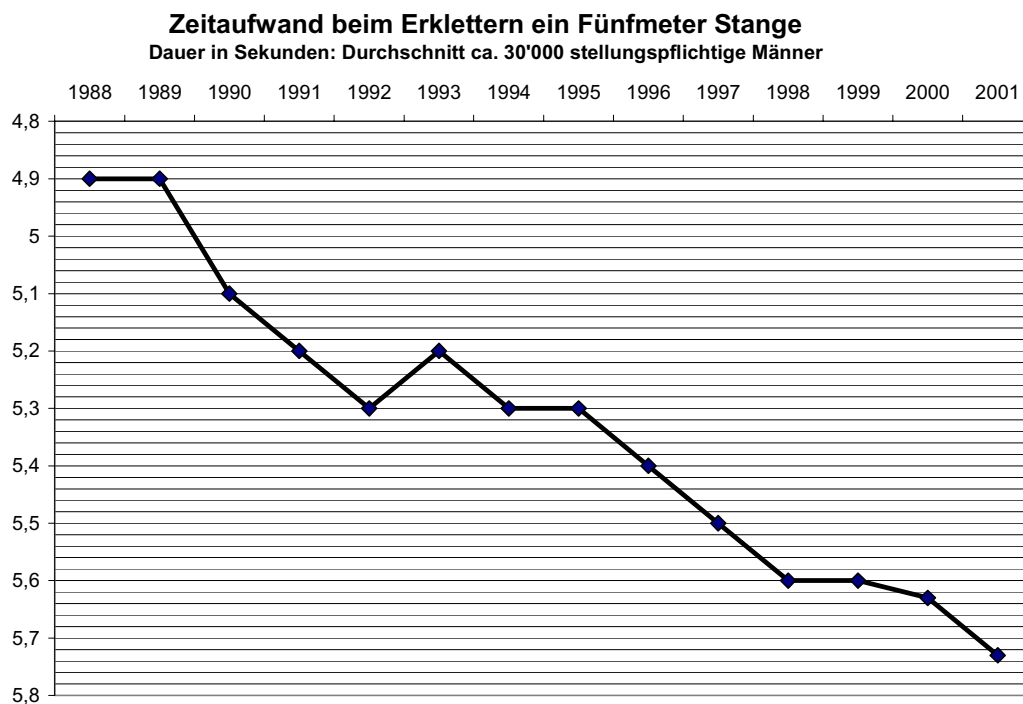
Eigentlich muss man daraus schliessen, dass übergewichtige und fettleibige Kinder Mühe haben, die eine Fünfmeter hohe Kletterstange zu erklimmen. Und da aus Untersuchungen ebenfalls wissen, dass Übergewicht und Fettleibigkeit in der Kindheit sich im Laufe der Zeit eher verstärken als wieder abgebaut werden – können wir annehmen, dass sie auch mit 18/19 Jahren noch Probleme mit der Kletterstange haben!

Genau das scheint der Fall zu sein.

Ich habe die Leistungen der jungen Schweizer Männer bei der Aushebung im Zeitraum von 1988 bis 2001 geprüft. Die Aufgaben bei der Turnprüfung haben oft gewechselt, zudem bestehen für einzelne Aufgaben Innen- und Aussenvarianten, die die Ergebnisse schlecht vergleichbar machen. Es verblieb das **Klettern**, eine Aufgabe, die sich über diese 13 Jahre hinweg nicht verändert hat.

Das Ergebnis lässt doch aufforchen. Bei den rund 30'000 jungen Schweizer Männern, die jährlich geprüft werden, ist im Laufe dieser 13 Jahre ein Leistungsrückgang von 17 Prozent feststellbar. Das heisst 1988 brauchten die Stellungspflichtigen im Schnitt 4,9 Sekunden um die 5 Meter hoch zu kommen, im Jahr 2001 5,73 Sekunden. Eindrücklich bei diesen Daten ist, dass sie kaum schwanken. Der Leistungsrückgang erfolgt regelmässig: Von Jahr zu Jahr geht ganz wenigen Ausnahmen etwas länger bis man oben ankommt.

Ergänzend muss hinzugefügt werden, dass die Anzahl junger Männer, die bei der Prüfung jeweils dispensiert wurden, im gleichen Zeitraum von 5,7 Prozent auf 16,5 Prozent anstieg. Es gibt zwar keine Statistik über die Gründe der Dispensierungen, aber man kann davon ausgehen, dass – Ausnahmen vorbehalten – eher leistungsschwächere junge Männer dispensiert wurden.



Selbstverständlich genügt der Vergleich zwischen den Kindern, die immer dicker werden und den schwächeren Leistungen beim Klettern nicht, für den Nachweis eines generellen und deutlichen Leistungsrückgang bei den Schweizer Kindern. Übergewicht ist bei weitem nicht der einzige Grund für nachlassende Kletterleistungen. Klettern erfordert auch eine hohe Koordinationsfähigkeit, die ebenfalls in der Kindheit wurzelt und auch hohe Anforderungen an die Muskelkraft. Auch ist der Zeitraum zwischen dem fehlenden Bewegungsraum bei Kindern und dem punktuellen Leistungsrückgang bei 18/19 jährigen jungen Männern gross. Es bestehen viele Datenlücken. Dennoch ist es weit glaubhafter den kontinuierlichen Leistungsrückgang mit Bewegungsmangel in der Kindheit in Verbindung zu bringen als mit Entwicklungen, die erst in der späten Kindheit oder nach Schulabschluss einsetzen.

## 7. Massnahmen

Ich komme zu den Schlussfolgerungen und Massnahmen.

Das Bild, das die Analyse zahlreicher Forschungsprojekte zum Thema „Bewegungsmangel bei Kindern“ ergibt, ermöglicht eindeutige und klare Schlussfolgerungen sowie die Formulierung konkreter Massnahmen.

1. Es braucht dringend eine Bewegungspolitik für Kinder. Weiterhin abzuwarten ist nicht zu verantworten. Die heutigen Kenntnisse über den Alltag der Kinder machen deutlich, dass es für Kinder eine **andere Bewegungspolitik** braucht – Stichwort „30 Minuten Regel“ - als für Erwachsene.

2. Obwohl eigentlich klar ist, was man tun muss, benötigen wir zur Planung und Prüfung ergriffener Massnahmen auch **wichtige Daten über die motorischen Fähigkeiten der Kinder**, über ihren Wandel im Laufe der Jahre und die wichtigsten Defizite.

Meiner Meinung nach sind zweierlei Wege denkbar, wie dies erreicht werden könnte.

a) Am einfachsten wäre, wenn die bereits bestehenden **ärztlichen Schuleintrittserhebungen** so systematisiert und mit klaren Vorgaben (Tests) versehen würden, dass sie wissenschaftliche Standards erreichen.

Ist dies aufgrund unserer komplexen Strukturen und die auf verschiedenste Instanzen verteilte Kompetenzen – die schulärztlichen Untersuchungen unterstehen den Kantonen – nicht möglich, so kommt ein zweiter Weg in Frage:

b) Alle Ärztinnen und Ärzte, die eine eigene Praxis eröffnen wollen, werden verpflichtet, ein mehrmonatiges **Prophylaxepraktikum** zu absolvieren. Im Rahmen dieses Praktikums werden bei den jüngeren Kindern die wichtigsten Grunddaten erhoben. Zugleich wird die Ärzteschaft vermehrt über prophylaktische Massnahmen orientiert. (Ich sehe in einer derartigen Massnahme, welche die Eröffnung einer eigenen Praxis verzögert, und *zugleich* eine wichtige Neuorientierung in der Behandlung des Patientengutes fördert, längerfristig mehr Sinn, als in einem dreijährigen Praxisstopp.)

3. Die Erforschung der Ursachen motorischer Defizite bei Kindern hat deutlich gemacht, dass eine Bewegungspolitik für Kinder vor allem und zuerst eine **kinderfreundliche Raumpolitik** mit vielen Konsequenzen für die Verkehrspolitik nötig macht. Motorische Defizite müssen wirkungsvoll verhindert werden. Alles andere ist, bei den vielfältigen Nebenwirkungen die motorische Defizite mit sich bringen, nicht zu verantworten.

Die wichtigste Massnahme für Kinder besteht darin, dass für Kinder in unmittelbarer Nähe der Wohnung mehr Bewegungs- und Spielräume geschaffen werden, die bereits jüngere Kinder **selbständig erreichen und nutzen können**.

Bei **Siedlungen** mit grösseren halböffentlichen Räumen heisst dies, dass die Erreichbarkeit systematisch geprüft und – nach Möglichkeit mittels bestimmter Gesetze – konsequent verbessert wird.

Überall dort, wo halböffentliche Spiel- und Bewegungsräume fehlen – etwas in Quartieren mit Einfamilienhäusern und Reihenhäusern u.a. – verfügen wir seit Beginn dieses Jahres mit der Möglichkeit auf einfache Weise **Begegnungszonen** einzurichten, über ein wichtiges Instrument. Dieses muss eine möglichst grosse Verbreitung finden.

**Wo immer sinnvoll und möglich müssen alle Wohnzonen und auch alle Tempo-30-Zonen mit Begegnungszonen durchsetzt werden. Dabei ist es allerdings wichtig, dass in diesen Zonen Raum für das Kinderspiel konsequent freigehalten wird. Dazu braucht**

**es verbindliche Richtlinien. Ist die nicht der Fall, so ist das zu befürchten, was derzeit bei den Tempo-30-Zonen passiert. Wo mit öffentlichen Parkplätzen versetzt oder nicht versetzt den Kindern der Spiel- und Bewegungsraum weggenommen wird.**

Zum Schluss noch eine positive Anmerkung: Auch die Schulwege sind für die motorische Entwicklung (nicht nur für sie) wichtig. Die Schweiz, insbesondere die Deutsche Schweiz, hat diesbezüglich im Vergleich mit andern Ländern einen recht hohen Anteil an Kindern, die zu Fuss oder mit dem Fahrrad in den Kindergarten oder in die Schule gehen. Diese positive Situation gilt es zu wahren und zusätzlich zu verbessern.

Einiges deutet darauf hin, dass sich diesbezüglich ungünstige Veränderungen anbahnen. Insbesondere ist darauf zu achten, dass mit dem Zusammenschluss der Kindergärten mit der Primarstufe (Grundstufe u.a.) – aus Spargründen – nicht bereits auf dieser Stufe grössere Schulzentren entstehen, die für die jüngeren Kinder nicht mehr selbständig erreichbar sind. Gelingt es umgekehrt, mit dem neuen System die ersten Klassen der Primarschule vermehrt ins Wohnquartier der Kinder – Ausbau der Kindergärten - zurückzuholen, so kann der geplante Umbau auch eine Chance sein.

Die hier skizzierten Massnahmen, insbesondere die Einrichtung von Begegnungszonen, sind **kostengünstig**. Das heisst, es ist vor allem eine Frage des politischen Willens, um hier wichtiges in Bewegung zu bringen. Sollte es zudem gelingen, die skizzierten Massnahmen in grossem Ausmass einzuführen, so können damit dem Gesundheitswesen sehr hohe Kosten erspart werden.

Tun wir also etwas. Sonst bleiben unsere jungen Männer in ein paar Jahren ganz am Boden.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.