

Bewegungszeugnis: Deutschland versetzungsgefährdet

Weltweite Studie zeigt Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen

Deutsche Kinder und Jugendliche bewegen sich deutlich weniger als Gleichaltrige in vielen anderen Staaten. Dies zeigt die weltweite Untersuchung der Active Healthy Kids Global Alliance, die heute rund 50 Staaten ein „Bewegungszeugnis“ ausgestellt hat. Der deutsche Teil wurde an der Technischen Universität München (TUM) koordiniert.

Deutschland nimmt zum ersten Mal an der Initiative teil, die 2014 von kanadischen Wissenschaftlern gegründet wurde. Ein Team von neun Forschungseinrichtungen hat unter der Leitung von Yolanda Demetriou, Professorin für Sport- und Gesundheitspädagogik an der TUM, wissenschaftliche Studien und Statistiken ausgewertet. Unterstützt wurde Active Healthy Kids Germany von der Schwemninger Krankenkasse und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Für acht Bereiche hat die Gruppe nach den Kriterien der internationalen Initiative Noten vergeben.

Dreimal Note 4-: Deutschland hinter Niederlande und England

Lediglich eine 4- bekommt Deutschland bei der „Körperlichen Aktivität insgesamt“, dem „Sitzenden Verhalten“ und beim „Aktiven Spielen“. Nur rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen mindestens eine Stunde moderate oder intensive körperliche Aktivität pro Tag, wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. 80 Prozent sitzen mehr als zwei Stunden vor dem Fernseher, Computer oder Handy. Und weniger als ein Viertel spielt aktiv mehrere Stunden lang. Den Schulweg legen nur etwa 40 Prozent zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück – dafür gibt es die Note 3-.

Kinder und Jugendliche in anderen Staaten sind deutlich aktiver. Besonders gut sind die Ergebnisse in afrikanischen Staaten wie Simbabwe, Ghana und Südafrika. Aber auch viele europäische Länder wie die Niederlande und England schneiden besser ab, den besten Wert weltweit hat Slowenien.

Vereine, Schule, Familie und Kommunen bieten viel

Gute Noten bekommt Deutschland dagegen bei den Rahmenbedingungen, die der organisierte Sport, Schule, Familie und Kommunen bieten: 70 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind Mitglied in einem Sportverein, in der Schule steht zweimal wöchentlich Sport auf dem Stundenplan. Zwei Drittel der Eltern sind regelmäßig körperlich aktiv und damit ein Vorbild, die meisten Städte und Gemeinden legen ausreichend Spielplätze, Parks und Radwege an.

Allerdings sind auch in diesen Bereichen andere Ländern noch besser. Beispielsweise sind in Dänemark, Kanada und Schweden die meisten Kinder und Jugendlichen in Sportvereinen. In Nepal und Slowenien bewegen sich die Erwachsenen am häufigsten. In Schweden und Australien ist die Ausstattung der Kommunen am besten.

Mit seinem Zeugnis steht Deutschland im internationalen Vergleich im oberen Drittel. Die besten Zensuren bekommt Slowenien, gefolgt von Nepal Japan und Dänemark.

„Hohes Risiko für Zivilisationskrankheiten“

„Dreimal nur knapp besser als mangelhaft – Deutschland ist versetzungsgefährdet“, sagt die Studienleiterin Yolanda Demetriou. „Gerade für Kinder ist Bewegung unheimlich wichtig. Wer sich als Kind zu wenig bewegt, bei dem besteht ein hohes Risiko, dass er dies auch als Erwachsener tut. Das wiederum begünstigt die Entstehung von Zivilisationskrankheiten wie Adipositas, Herzinfarkt oder Schlaganfall. In Deutschland ist körperliche Inaktivität die fünfthäufigste Todesursache.“ Warum Kinder und Jugendliche trotz guter Rahmenbedingungen so wenig aktiv sind, wollen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der TUM deshalb weiter untersuchen.

Eine Broschüre von Active Healthy Kids Germany zeigt nicht nur die deutschen Ergebnisse, sondern auch Tipps für Bewegungsspiele und körperliche Aktivität im Tagesablauf. Das Zeugnis wird künftig alle zwei Jahre ausgestellt.

Mehr Informationen:

Broschüre der Active Healthy Kids Germany: www.stiftung-gesundarbeiter.de

Weltweite Erhebung „Global Matrix 3.0“: <https://www.activehealthykids.org/global-matrix/>

Partner von Active Healthy Kids Germany sind Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgender Einrichtungen: Technische Universität München, Goethe-Universität Frankfurt, Justus-Liebig-Universität Gießen, Karlsruher Institut für Technologie, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie, Pädagogische Hochschule Heidelberg, Robert Koch Institut, Technische Universität Chemnitz, Westfälische Wilhelms-Universität Münster.

Kurzprofil „Die Schwenninger Krankenkasse“:

Die Schwenninger Krankenkasse zählt mit rund 330.000 Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sitz der Zentrale ist Villingen-Schwenningen, dazu kommen 14 Geschäftsstellen. Den Vorstand bilden seit 2006 Siegfried Gänsler als Vorsitzender und Thorsten Bröske. Die für ihre Leistungen mehrfach ausgezeichnete Schwenninger beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Mit „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ hat die Schwenninger 2012 als erste gesetzliche Krankenkasse eine Stiftung gegründet. Diese fördert Projekte im Bereich Prävention und Gesundheitsfürsorge, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.