

## „Kinder bewegen – Energien nutzen“

**GESUNDHEIT:** Kongress vom 1. bis 3. März 2007 auf dem Campus der Universität Karlsruhe

Karlsruhe. Die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport, das bewegte Lernen sowie die Ernährungs- und Bewegungssituation von Kindern und Jugendlichen stehen im Mittelpunkt des Kongresses „Kinder bewegen - Energien nutzen“ vom 1. bis 3. März in Karlsruhe.

Ein Highlight ist die Vorstellung des Nationalen Motorik-Moduls „MoMo“, das unter der Federführung von Professor Dr. Klaus Bös an der Universität Karlsruhe realisiert wurde. Mit dieser Veranstaltung wird der erfolgreiche Kongress „Kinder bewegen - Wege aus der Trägheitsfalle“ aus dem Jahr 2004 fortgesetzt. Die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Dr. Ursula von der Leyen hebt die gesellschaftliche und politische Bedeutung der Thematik hervor und hat die Schirmherrschaft für den Kongress übernommen. Die ehemalige Weltklasse-Hochspringerin Heike Henkel konnte als Patin gewonnen werden. Im Jahr 2007 trägt die Veranstaltung den Untertitel „Energien nutzen“, um die enge Verbindung zwischen Ernährung und Bewegung für die gesunde Entwicklung zu unterstreichen.

Veranstalter sind die Universität Karlsruhe, die Universität Konstanz, das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen an der Universität Karlsruhe (FoSS), die „AOK



Der Kongress „Kinder bewegen“ erfährt im März seine zweite Auflage. Foto: ps

Baden-Württemberg“ und die Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BfEL). Vor allem an den sportwissenschaftlichen Instituten der Universitäten Karlsruhe und Konstanz spielt das Thema eine zentrale Rolle. Während sich Karlsruhe stärker auf die Frage konzentriert, wie sportliche Aktivität die Fitness steigert, stehen in Konstanz die psychosozialen Wirkungen des Sporttreibens im Mittelpunkt der Betrachtung.

Die Hauptaufgabe des FoSS ist die Forschung im Bereich der Intervention und Qualitätssicherung von Sport- und Bewegungsprogrammen von Kindern und Jugendlichen. Das Institut für Ernährungsökonomie

und -soziologie der BfEL untersucht in einer aktuellen Studie die Aspekte der Bewegungsförderung und eines gesunden Ernährungsverhaltens von Kindern. Diese umfasst eine Evaluation von 24 regionalen Interventionsnetzwerken gegen Übergewicht bei Kindern.

Ziel der Veranstaltung ist es, aktuelle Probleme und Entwicklungen zum Thema Aktivität und Bewegungsmangel sowie zu einer gesunderhaltenden Ernährung von Kindern aufzuzeigen und geeignete Interventionsprogramme vorzustellen. Der Kongress richtet sich sowohl an Lehrer, Erzieher und Übungsleiter als auch an Wissenschaftler und Vertreter von Jugend-

und Sportorganisationen.

Den Teilnehmern werden sechs Hauptvorträge von renommierten und Referenten geboten, weiterhin können sie aus über 100 Arbeitskreisen und Praxis-Workshops auswählen.

Die Bandbreite der Arbeitskreise und Praxis-Workshops ist sehr groß. So werden neben gängigen Themen wie Bewegung und Ernährung auch Gewaltprävention, Integration und Psychomotorik behandelt. Eine Fachausstellung zum Themenbereich Bewegung, Spiel und Sport und Förderung einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen begleitet das Vortragsprogramm.

Nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Bewegungsmangel zur Epidemie des 21. Jahrhunderts. Er hat nicht nur gesundheitliche Folgen, sondern lässt auch die Gefühlswelt der Kinder verarmen: „Bewegung bietet soziale Erfahrungen des Mit- und Gegeneinanders, emotionale Erfahrungen des Gewinns, Verlierens, sich Überwindens“, sagt Professor Dr. Alexander Woll von der Universität Konstanz. Er gehört zu den Veranstaltern des Kongresses.

Weitere Informationen, Anmeldungen mit Buchungen der Arbeitskreise und Praxis-Workshops gibt es im Internet unter [www.kinderkongress-karlsruhe.de](http://www.kinderkongress-karlsruhe.de). (ps)

# Stadtzeitung

Jede Woche aktuell im Internet  
<http://www.karlsruhe.de/Aktuell>



Amtsblatt der Stadt Karlsruhe

61. Jahrgang · Nr. 10

9. März 2007



## Viele Kinder bewegen sich zu wenig

Karlsruher Sportwissenschaftler stellen jetzt erste bundesweite Studie vor

„Mädchen und Jungen sind heute um zehn Prozent weniger leistungsfähig als frühere Generationen“, lautet ein zentrales Ergebnis einer bundesweiten Motorik-Studie, die gerade an der Universität Karlsruhe unter der Leitung von Professor Dr. Klaus Bös abgeschlossen wurde.

Für das „Motorik-Modul“ (MoMo) hatten die Forscher von 2003 bis 2006 bundesweit 4 529 Kinder und Jugendliche getestet. Mehr als ein Drittel der Vier- bis 17-Jährigen gelang es dabei nicht, zwei oder mehr Schritte auf einem Balken rückwärts zu balancieren. 86 Prozent schafften es nicht, eine Minute auf einem Bein zu stehen. Im Standweitsprung habe sich die Weite gegenüber dem Wert von 1976 um etwa 14 Prozent verschlechtert. Die Studie

wurde in der letzten Woche im Rahmen des Kongresses „Kinder Bewegungen – Energie nutzen“ vorgestellt, der auf dem Campus der Universität Karlsruhe stattfand. Insgesamt 850 Erzieherinnen, Lehrerinnen sowie Fachleute aus Sport und Gesundheit hatten sich dort drei Tage lang intensiv mit der Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport, dem bewegten Lernen sowie der Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen beschäftigt. „Der Bewegungsmangel ist keineswegs vererbt“, sah Professor Bös die veränderten Lebensumstände als Wurzel des Übels. „An den Spielen draußen nimmt immer mehr ab. Kinder, die in oberen Stockwerken wohnen, spielen weniger als weiter unten wohnende und ziehen sich eher in die Indoor-Erlebniswelt

der Computer zurück“, stellte Professor Alexander Woll von der Universität Konstanz eine zunehmende Trägheit fest. Auch dies habe in der Studie ihren Niederschlag gefunden. Die einzige Verbesserung sei die Feinmotorik der Finger, bemerkte dazu Professor Bös. Bewegungsmangel und falsche Ernährung mache Kinder dick, weniger leistungsfähig sowie anfälliger für Krankheiten. „Die richtige Mischung aus Bewegung und gesunder Ernährung muss möglichst früh und bereits von den Eltern geboten werden“, forderte Professor Bös, nicht nur nach dem Staat zu rufen, sondern selbst aktiv zu werden. Für ein konsequentes Angehen des Problems seien zudem mehr ganztägige Betreuungsangebote notwendig. -fis-

Freitag, 23. Februar 2007

SÜDWESTECHO

Ausgabe Nr. 45 – Seite 4

## Jugendliche immer dicker und schlaffer

Karlsruher Studenten fragten: Wie fit sind deutsche Kinder? / Kongress zum Thema

Von unserer Redaktionsmitglied  
Sibylle Kranich

Karlsruhe. Rückwärts zu balancieren ist nicht Jannicks Ding. Gerade mal ein, zwei Schrittschen setzt er vorsichtig einen hinter den anderen, bevor er von dem drei Zentimeter dicken Balken abrutscht. „Mist. Das kann ich nicht“, meckert der dicke Achtjährige genervt. Beim Stehen auf einem Bein geht es nicht viel besser. Jannick rudert heftig mit den Armen, schafft es kaum, für ein paar Sekunden ruhig und aufrecht zu stehen. „Is' mir eh' zu blöd“, schnauft der Grundschulalter und geht sich wieder setzen.

Für die Studenten vom Institut für Sport und Sportwissenschaften an der Universität Karlsruhe ist Jannick ein interessantes Forschungsobjekt. Der Junge ist eines von etwas mehr als

4 500 Kindern, die im Rahmen der Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in ganz Deutschland, kurz Momo genannt, untersucht wurden. „Momo“ steht dabei für das Motorik-Modul. Zusammen mit anderen Erhebungen über die Ernährung von Kindern in dieser Altersgruppe und den allgemeinen Gesundheitszustand liefen die Momo-Ergebnisse ein in das Kinder- und Jugendgesundheitsurvey vom Robert-Koch-Institut. Gefördert wird die Untersuchung vom Bundesministerium für Familie und Jugend.

Für „Momo“ reisten fünf Studenten der Uni Karlsruhe unter der Leitung ihres Institutleiters, dem Sportwissenschaftler Klaus Bös, drei

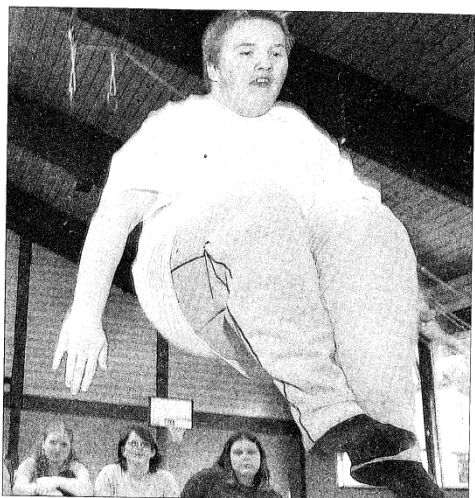
Jahre lang quer durch Deutschland, um die Sportlichkeit von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen vier und 17 Jahren zu untersuchen. An 167 Orten in der Republik stellten die Studenten ihre Messgeräte wie Ergometer, Messlatte und Waage auf.

Wie weit können die Probanden aus dem Stand springen, wie lange können sie auf einem Bein stehen und können sie beim Rampfliegen die Fußspitzen berühren? Solche und ähnliche Tests ließen die Studenten machen. Dazu kamen Angaben über Größe, Gewicht und Geschlecht und darüber, ob die Testkinder in ihre Freizeit sportlichen Aktivitäten nachgehen. Und wenn ja, wie oft?

Die Studienergebnisse haben Institutleiter Klaus Bös in seiner Vermutung bestätigt, dass Kinder heutzutage körperlich längst nicht mehr so leistungsfähig sind, wie früher. „35 Prozent der Untersuchten konnten nicht zwei oder mehrere Schritte rückwärts balancieren“, zitiert er aus den Momo-Ergebnissen. Beim Hümpfliegen konnten 43 Prozent aller Jungen und Mädchen ihre Fußspitzen nicht erreichen. Dass früher alles besser war, ist damit aber noch nicht bewiesen. Momo ist nämlich die erste umfassende Studie ihrer Art. „Aber beim Standweitsprung wird der Rückschritt deutlich“, sagt Klaus Bös. 1976 gingen Sportwissenschaftler nämlich schon einmal der Frage nach, wie weit Kinder im Verhältnis zu ihrer Körpergröße aus dem Stand springen können. „Die Leistungen haben sich in 30 Jahren um 14 Prozent verschlechtert“, so Bös. (Siehe auch „Drei Fragen an“.)

Mit „Momo“ ist jetzt also wissenschaftlich nachgewiesen, was bislang nur als vage Annahme durch die Köpfe geisterte: Die Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind zu dick und zu schlaff. Ist die Studie erstmal abgeschlossen, sollen Maßnahmen für Schule und Vereine entwickelt werden, die die körperliche Aktivität fördern.

Ideen dazu hat Klaus Bös jede Menge. Viele davon will er beim Kongress „Kinder bewegen – Energie nutzen“, der vom 1. bis 3. März auf dem Campus der Universität in Karlsruhe stattfindet, vorstellen. Dort werden er und seine Studenten auch die Ergebnisse und Auswertungen von Momo in allen Einzelheiten darlegen. (Siehe auch Stichwort.)



BEWEGUNG MACHT SPASS. Diese Botschaft soll vor allem übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in Deutschland in Zukunft eindringlicher vermittelt werden. Archivfoto: dpa



3 Fragen an ... Klaus Boes, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaften an der Universität Karlsruhe und wissenschaftlicher Leiter des Kongresses „Kinder bewegen – Energie nutzen“.

1. Wie steht es um die sportliche Fitness von Kindern und Jugendlichen in unserem Land?  
Boes: Es gab noch zu keiner Zeit so viele Kinder, die so früh schon Schwimmen, Ski

laufen oder Tennis spielen konnten. Auch im Sport haben wir viele Talente. Gleichzeitig hat aber in der breiten Masse die Leistungsfähigkeit um rund zehn Prozent im Vergleich zu früheren Kindergenerationen abgenommen. Dies erscheint paradox, hat aber seine Ursachen in der fehlenden Alltagsaktivität.

2. Warum ist es so wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche mehr bewegen?  
Boes: Bewegen, Spielen, Toben und Sporttreiben sind elementare Bestandteile der kindlichen Lebenswelt. Kinder, die sich viel bewegen sind oft ausgeglichener. Bewegung – vor allem im Freien – ist auch förderlich für die Gesundheit. Neuere Studien zeigen, dass Bewegung auch das schulische Lernen fördert.

3. Wie kann man Kinder für Bewegung und Sport begeistern?  
Boes: Für Kinder bis zum Grundschulalter haben Eltern eine ganz entscheidende Vorbildfunktion. Es macht Kindern immer Spaß, gemeinsam mit den Eltern zu spielen oder Sport zu treiben. Später kommt es vor allem darauf an, dass die Sportangebote in Schule und Verein attraktiv sind und die Kinder und Jugendlichen zum Sporttreiben motivieren. smk

### Stichwort

#### Kinderkongress

„Kinder bewegen – Energie nutzen“, heißt der Kongress, der vom 1. bis 3. März auf dem Campus der Universität in Karlsruhe, unter der Schirmherrschaft von Bundes-

familienministerin Ursula von der Leyen, stattfindet.

In Fachvorträgen, Workshops und bei einer eigens organisierten Fachmesse können sich Lehrer, Erzieher und andere Multiplikatoren über die vielfältigen Möglichkeiten informieren, die Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung animieren. Das ausführliche Programm gibt es unter [www.kinderkongress-karlsruhe.de](http://www.kinderkongress-karlsruhe.de) smk

### Sport im Land der Ideen

„Kinder bewegen – Energien nutzen“: Der Kongress, der vom 1. bis 3. März 2007 auf dem Campus der Universität stattfindet, ist gestern als einer von 365 Orten der bundesweiten Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ ausgewählt worden. Themen des Kongresses sind Bewegung, Spiel und Sport, bewegtes Lernen sowie die Ernährungs- und Bewegungssituation von Kindern und Jugendlichen. Die Veranstaltung richtet sich an Lehrer, Erzieher, Übungsleiter und Wissenschaftler beiderlei Geschlechts sowie Jugend- und Sportorganisationen. Programm und Anmeldung unter [www.kinderkongress-karlsruhe.de](http://www.kinderkongress-karlsruhe.de) im Internet (bis 31. Dezember mit Frühbucherrabatt).

StadtZtg.  
12/10/07

## Kongress zu „Kinder bewegen“

Nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Bewegungsmangel zur Epidemie des 21. Jahrhunderts. Er hat nicht nur Folgen für die Gesundheit, sondern auch für die Gefühlswelt von Kindern. Der Kongress „Kinder bewegen – Energien nutzen“ auf dem Campus der Karlsruher Universität widmet sich vom 1. bis 3. März dem Thema. Ziel der unter anderem von der Stadt Karlsruhe unterstützten Veranstaltung ist es, aktuelle Probleme und Entwicklungen aufzuzeigen und Interventionsprogramme vorzustellen. Der Kongress richtet sich sowohl an Lehrerinnen und Lehrer als auch an Wissenschaftler sowie Vertreter von Jugend- und Sportorganisationen. Über 100 Arbeitskreise und Workshops stehen zur Auswahl. Eine Ausstellung begleitet den Kongress, die „come-together party“ bietet Gelegenheit zum Meinungsaustausch. Anmeldungen sind im Internet unter [www.kinderkongress-karlsruhe.de](http://www.kinderkongress-karlsruhe.de) möglich. Informationen gibt es im Netz und unter der Telefonnummer 6 08-83 23. -maf-

# Die Zahl der Bewegungsmuffel steigt

Laut einer Studie werden Kinder immer unbeweglicher / 16 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen sind zu dick

Von unserem Redaktionsmitglied  
Tina Mayer

**Karlsruhe.** Ein Bewegungsmuffel ist die kleine Hannah ganz und gar nicht. Mit ausgestreckten Armen wirft sie sich das Mädelings auf die Gymnastikrolle und landet anschließend mit einem eleganten Salto auf der Matte. „Ich gehe dreimal die Woche ins Turnen“, verrät die Sechsjährige. „Manchmal sogar viermal.“ Über so viel Bewegungsfreude sind Sportwissenschaftler entzückt – sie ist nämlich bei weitem nicht die Regel. „Kinder sind heute zehn Prozent weniger leistungsfähig als frühere Generationen“, lautet das zentrale Ergebnis der bundesweiten Motorik-Studie, die gerade an der Universität Karlsruhe abgeschlossen wurde. Vorgestellt wurde das so genannte Motorik-Modul jetzt bei dem dreitägigen Kongress „Kinder Bewegen – Energie nutzen“ in Karlsruhe.

Demnach bewegen sich nur 30 Prozent der Jungen und 20 Prozent der Mädchen so viel, wie sie eigentlich sollten: nämlich mindestens 60 Minuten pro Tag. „Und bewegen heißt in diesem Fall, auch mal richtig außer Atem zu kommen“, verdeutlicht der Karlsruher Professor für Sportwissenschaften, Klaus Bös. Ulrich Ollersdorf von der Bundesforschungsanstalt für Ernährung wundert sich nicht über diese Bewegungslust: „Man muss doch heute fast nichts mehr selbst tun“, sagt er. „Früher hingegen, da mussten sie noch rennen, um das Mammut zu fangen.“ Auf diesen „Leerlauf“ sei der menschliche Körper aber nicht

programmiert. Die Folge: Übergewicht. Bereits 16 Prozent der Kinder und Jugendlichen bringen zu viel auf die Waage – sechs Prozent darunter leiden unter Fettleibigkeit, so genannter Adipositas. Gewonnen werden kann der Kampf gegen das Übergewicht nach Ansicht

der Experten nur durch die richtige Mischung aus Bewegung und gesunder Ernährung. Kinder müssten gesundes Essen ausgesetzt sein, erklärt Ernährungsexperte Ollersdorf: „Kein Kind hat einen Apfel gegenüber Vorurteilen.“ Bei der Bewegung sei es für die Eltern wic-

tig, ihre Kinder früh an die Hand zu nehmen. „Die Muster für das spätere Bewegungsverhalten werden bereits früh angelegt“, so Ollersdorf. Bewegen habe man gerade bei kleinen Kindern eine „Riesenchance“, diese für Bewegung zu begeistern. Schwieriger sei dies bei älteren Jungen und Mädchen, ab zwölf Jahren orientierten diese sich eher an Gleichaltrigen.

Auffällig ist, dass sich Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Schichten oder mit Migrationshintergrund weitaus weniger bewegen. „So ist zum Beispiel bei den Mädchen dieser Schicht der Bewegungsmangel viermal so hoch als bei anderen Kindern“, sagt Alexander Woll, Sportwissenschaftler an der Universität Konstanz. Auch seien diese Jungen und Mädchen häufiger dicker: „Das liegt auch daran, dass in anderen Kulturen andere Schönheits- und Körperideale herrschen als bei uns.“

Die Unbeweglichkeit der Kinder ist nach Angaben der Wissenschaftler übrigens nicht genetisch bedingt, sondern liegt ausschließlich an den Umweltinflüssen. Während sich die Motorik der Jungen und Mädchen in den vergangenen Jahren zusehends verschlechtert habe, so seien die Kinder und Jugendlichen nämlich in einer Sparte besser geworden, sagt Sportwissenschaftler Bös: „Viele Kinder sind heute in der Feinmotorik der Finger geübter als früher.“ Das liege daran, dass viele heute häufiger am Computer säßen – als beispielsweise zu turnen.



FREUDE AN DER BEWEGUNG sollten nach Meinung von Sport- und Ernährungswissenschaftlern alle Kinder haben. Deswegen müssen sie – so sagen die Experten – rechtzeitig an sportliche Aktivitäten herangeführt werden. Deswegen Foto: Artis

## Stichwort

### Motorik-Modul

Das Motorik-Modul (MoMo) ist Teil einer Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit des Robert-Koch-Instituts. Dabei wurde erstmals bundesweit der Gesundheitszustand von rund 18.000 Kindern und Jugendlichen zwischen null und 17 Jahren untersucht. Gefördert wird die Studie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Für das Ergebnis des MoMo wurden 4.529 Kinder und Jugendliche aus ganz Deutschland zwischen vier und 17 Jahren auf ihre Beweglichkeit hin getestet. Für den rund 40-minütigen Kurztest hatten Sportwissenschaftler elf verschiedene Übungen entwickelt und dabei Daten zur Koordination und Reaktionsfähigkeit, zum Gleichgewicht, zur Beweglichkeit, zur Kraft und zur Ausdauer erfasst.

Demnach können beispielsweise 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht zwei oder mehr Schritte rückwärts balancieren, 43 Prozent schaffen es nicht, beim Hantelheben den Boden zu berühren. Wobei hier die Mädchen deutlich beweglicher sind als die Buben: 33 Prozent der weiblichen Teilnehmer gelang dies nicht, wohingegen 53 Prozent der männlichen Teilnehmer nicht bis zum Boden kamen.

Nach Prognosen der Weltgesundheitsorganisation wird der Bewegungsmangel zur „Epidemie des 21. Jahrhunderts“ werden. Dieser habe zum einen gesundheitliche Folgen, beispielsweise Diabetes. Zum anderen lasse der Mangel an Bewegung auch die Gefühlswelt der Kinder verarmen. „Bewegung bietet soziale Erfahrungen des Mits- und Gegenwärtigen, emotionale Erfahrungen des Gewinnens, Verlierens, sich Überwindens“, so Alexander Woll, Professor für Sportwissenschaften an der Universität Konstanz. lms