

# Wenn Kinder nicht mehr toben

Bewegungsmangel hat viele Folgen / Ärzte sagen: Eltern müssen gute Vorbilder sein

Von Elisabeth Saller

**SÜDHESSEN.** Rennen, Ballspielen, Klettern, Ausdauer. Kindern mangelt es an Bewegung, auch in Südhessen. In der Pandemie gab es zwar auch zwangsweise weniger Angebote und für Schwimmkurse nun Wartelisten. Aber Corona ist nicht der Hauptgrund, sind sich Ärzte, Wissenschaftler und Sporttrainer einig.

Die Kinder können bei der Schuleingangsuntersuchung oft nicht mehr eine Minute auf dem Bein stehen, rückwärts laufen, einen Ball fangen oder werfen, erzählen sie. Sie ermüden schneller. Neue Bewegungsabläufe im Sportunterricht fallen ihnen schwerer. Die Muskulatur von Zehnjährigen war vor 15 Jahren noch besser.

„Jede Form von motorischer Koordination ist reduziert“, sagt Dr. Jochen Schuster, Kinderarzt aus Darmstadt. Das merke er zum Beispiel an der Bewegung und am Auftreten von Jugendlichen. Geschicklichkeit, Bewegungsabläufe, sogar die Bereitschaft zur Bewegung nehmen seit Jahren ab, ist sein Eindruck.

Diesen teilt auch Dr. Charlotte Heppenheimer von den Kinderkliniken Prinzessin Margaret in Darmstadt. Koordination lerne man durch Wiederholung, erläutert sie – doch die fehlt. Wer sich regelmäßig an der frischen Luft bewegt, fördert zudem Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Auch das nehme seit Jahren ab, sagt die Kinder- und Jugendärztin, die im sozialpädiatrischen Zentrum der Kinderkliniken arbeitet.

Nach einer WHO-Studie von 2019 erreichen 81 Prozent der Jugendlichen weltweit die empfohlene Bewegungszeit von mindestens einer Stunde pro Tag nicht. In Deutschland sind es sogar 84 Prozent.

Die Gründe für diese Entwicklung sind vielfältig, berichten die Kinderärzte. Schuld seien Spielekonsolen, Handys und Bildschirme, sagt Schuster und verweist auf Stu-

dien. Mit der Verbreitung der Geräte habe die Bewegung abgenommen. „Die Kinder bewegen nur ihre Daumen, aber nicht mehr ihren Körper.“

Früher sei der Schulsport belächelt worden, erinnert sich Schuster. In der Freizeit gingen viele Kinder in den Verein, tobten sich auf Wiesen oder auf der Straße aus, fuhren Rad. „Diese ganze Kultur hat sich verändert“, bedauert er. Und Sportwissenschaftler Reimar Bezenberger aus Heppenheim erzählt von einer Untersuchung, bei der Kinder gefragt wurden, wo sie am liebsten spielen: zuhause.

Aber auch der Platz für Kinder fehlt, ergänzt Kinderärztin Heppenheimer. „Spielende Kinder auf der Straße sind aus dem Stadtbild verschwunden“, sagt sie. Die Straßen sind zu gefährlich, andere Freiflächen, auf denen sie sich austoben und laut sein dürfen, fehlen häufig. Ballspielen, sogar nur das Betreten von Rasenflächen ist in manchen Parks und Wohnanlagen verboten. In der Pandemie waren zeitweise Spielplätze gesperrt, erinnert die Ärztin. Den Jungen fehle zudem die Lobby, die für ihre Bedürfnisse kämpfen würde.



Mit Schuld am Bewegungsmangel sind Spielekonsolen, Handys und Bildschirme, sagen Experten und verweisen auf Studien. Mit der Verbreitung der Geräte habe die Bewegung abgenommen.  
Foto: vejaa-stock.adobe

wicklung, darin sind sich die Experten einig. Die Eltern, die Vorbildfunktion haben, sitzen oft herum und haben das Handy in der Hand, erzählt Schuster. Oder sie bringen das Kind mit dem Auto zur Schule statt mit dem Fahrrad. „Es ist eine sitzengebliebene Gesellschaft“, sagt Sportwissenschaftler Bezenberger. Man würde immer bequemer: Auto statt Fahrrad, Aufzug statt Treppe. „Wenn Sie Ihrem Kind Sport vorleben, wird es auch aktiv werden. Ich weiß, dass es anstrengend ist.“

Mehr Sitzen, weniger Laufen – das hat Folgen für die Kinder. Es gibt immer mehr Übergewichtige, die ab einem bestimmten Gewicht noch weniger Lust haben, sich zu bewegen, sagt Kinderarzt Schuster. Auch eine Form von Diabetes, die durch zu wenig Bewegung und zu viel Kohlenhydrate entsteht, komme immer häufiger bei Kindern vor, berichtet er.

Was also tun? In Darmstadt spendet die Stadt sogenannte Bewegungstonnen an Quartiere. Die Mülltonnen sind gefüllt mit Spiel- und Sportgeräten und für alle Altersgruppen gedacht. Weil viele Kinder in der Schuleingangsuntersuchung bei der Motorik schlecht abschnitten, hat der Kreis Bergstraße ein Projekt für Bewegungskitas erneut gestartet. Inzwischen gibt es neun Einrichtungen, in denen speziell ausgebildete Erzieherinnen die Kleinen zu mehr Bewegungen anleiten. Sportwissenschaftler Bezenberger setzt das Projekt in die Praxis um.

Er halte es allerdings nur für die zweitbeste Möglichkeit, die Bewegung an externe zu verlagern, sagt Kinderarzt Schuster. Er rät, Handyzeiten zu reduzieren, auch wenn es ein harter Kampf sei. Schuster und seine Kollegin Heppenheimer sehen die Erwachsenen in der Pflicht, erinnern an die Vorbildfunktion und raten zu aktiven Wochenenden. Heppenheimer: „Den Eltern ist oft gar nicht bewusst, wie viel Bewegung Kinder brauchen.“

Axel Trumpfheller kritisiert den Mangel an außerschulischen Sportmöglichkeiten. Um Vandalismus vorzubeugen seien vielerorts Sportplätze geschlossen, wenn kein offizielles Training stattfindet, weiß Trumpfheller, Sportlehrer am Gymnasium Michelstadt und Fußballtrainer beim TSV Lengeld (Kreis Darmstadt-Dieburg). „Spontan zu sagen: Ich geh’ mal ein bisschen kicken, das geht heute nicht mehr“, sagt er. Stattdessen treffen sich Kinder und Jugendliche im Internet.

Es hätten aber auch Zeitdruck für Kinder und Eltern zugenommen. Wer dem Nachwuchs Sport ermöglichen will, muss zudem das Geld für Verein und Ausrüstung haben und bereit sein, das Kind zum Training zu bringen und abzuholen, sagt der Sportlehrer.

Wenn ein Kind allerdings in der „goldenen Lernphase“, also zwischen vierter und siebter Klasse, keine Bewegungserfahrung machen konnte, lerne es vieles später nicht mehr. „Wer als Kind Schlittschuh gelaufen ist, kann das später aufs Skifahren übertragen“, erläutert Trumpfheller.

Auch die Erwachsenen haben ihren Anteil an der Ent-



*Die Kinder bewegen nur ihre Daumen, aber nicht mehr ihren Körper.*

Dr. Jochen Schuster, Kinderarzt



*Spontan zu sagen: Ich geh’ mal ein bisschen kicken, das geht heute nicht mehr.*

Axel Trumpfheller, Sportlehrer