



„WIR BRAUCHEN EIN BEWUSSTSEIN FÜR BEWEGUNG“

Der Physiotherapeut Gernot Schweizer über Ursachen, Folgen und Lösungsmöglichkeiten für den verbreiteten Bewegungsmangel bei Kindern



Es muss sich was bewegen: Eltern haben viele Möglichkeiten, die gesunde Entwicklung ihrer Kinder zu fördern.

Herr Schweizer, nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich 80 Prozent der Jungen zwischen elf und 17 Jahren zu wenig, bei Mädchen liegt der Wert bei 88 Prozent. Können Sie die Zahlen aus Ihrer Praxis bestätigen?

Aus der Praxis wie auch als Bundeskoordinator für Bewegung und Sport in Österreich muss ich klar sagen: ja. Und die Corona-Pandemie hat die Situation noch mal dramatisch verschlechtert. Mir macht vor allem Sorge, dass diese Entwicklung jetzt gerne auf die Corona-Zeit geschoben wird. Dabei hatten wir davor schon einen desaströsen Zustand in Sachen Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen. Nach ersten Zahlen hatten wir zwar in der ersten Lockdown-Phase, von März bis Mai, bei denen, die schon immer Sport getrieben hatten, eine Bewegungssteigerung von durchschnittlich 15 Prozent. Bei den anderen aber hatten wir zum großen Teil eine Bewegungseinschränkung. Der Alltagsbewegungsbereich ist im Lockdown noch einmal enorm gesunken.

Was sind die Folgen des Bewegungsmangels bei Kindern?

Wir haben wesentlich mehr Wirbelsäulenhaltungsveränderungen und atrophische Muskelgruppen, also das Problem, dass nur noch einige spezifische Muskelgruppen einigermaßen dem altersgerechten Zustand entsprechen, aber viele Muskelgruppen nicht mehr genug trainiert sind, weil viele Bewegungen nicht mehr stattfinden. Dazu kommen adipöse Kinder, deren Zahl auf alarmierende Weise zunimmt, und immer mehr Verkrampfungen und Verkürzungen, durch die Kinder oft unter Kopfschmerzen, migräneähnlichen Zuständen oder Haltungsproblemen leiden. Sehr häufig stellen wir auch Einseitigkeiten fest, die zu Skoliosen, Hohlkreuzveränderungen und Rückenveränderungen führen. Und was wir seit Corona vermehrt sehen, sind Kinder, denen die Möglichkeit fehlt, Aggression abzubauen, Emotion zu leben, in Konflikt oder Sympathie mit anderen zu gehen – die ganze Kommunikation also, die sie sonst über Bewegung und Sport erleben. Auch die Hormonbedingungen haben sich verändert, Serotonin, Dopamin, Glückshormone, das geht uns alles ab.

Betrifft das Jungen und Mädchen in gleichem Maße?

Bei Mädchen war es vor Corona fast schlimmer. Jetzt passen sich die Gruppen immer mehr an, allein schon durch die Digitalisierung in der Schule. Die Digitalisierung ist die Zukunft, klar, sie ist absolut notwendig für Kinder. Aber wenn wir schon allein die WHO-Empfehlungen berücksichtigen, dann soll ein Kind bis zum elften Lebensjahr nicht mehr als eine Stunde am Tag digitalisiert betreut werden. Vom elften bis zum sechzehnten Jahr sind es nicht mehr als zwei Stunden. Wenn aber allein Unterricht und Hausaufgaben bis zu fünf, sechs Stunden Laptop-Arbeit in Beschlag nehmen, kann man sich ausrechnen, welche Auswirkung das auf die Kinder hat. Und da ist die private Playstation, die Kommunikation auf dem Handy und in sozialen Medien noch nicht mitgerechnet. In Gesprächen mit Kindern stelle ich oft fest, dass sie zwischen acht und zwölf Stunden digitalisiert betreut werden – und das, während Sport und Bewegung in der Schule im Verhältnis immer häufiger zurückgefahren werden. Beim wissenschaftlichen Wissen und den Möglichkeiten der heutigen Zeit kann ich das in keinsten Weise verstehen. Gerade jetzt müssten wir den Kindern über neue Möglichkeiten, die vielleicht über den Sommer hätten entwickelt werden können, Chancen geben, sich covid-geschützt bewegen zu

können. Das ist ein Bildungsauftrag, ein sozialer Auftrag, gerade weil es über die Eltern oft nicht funktioniert. Das ist in höchstem Maß versäumt worden. Es bringt nichts, wenn wir lauter Mathe- und Deutsch-Genies entwickeln und parallel unsere Gesellschaft gesundheitlich an die Wand fahren.

Die Digitalisierung galt schon vor der Corona-Pandemie als wichtiger Faktor für den Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen.

Die Digitalisierung ist eines der wichtigsten Systeme, die wir für die Zukunft unserer Kinder brauchen. Gar keine Frage. Aber sie wird komplett falsch angegangen. Wenn wir nicht lernen, dass der Mensch, der Körper, in seiner evolutionären Entwicklung in der Lage sein muss, mit diesen Systemen mitzuhalten, dann wird es uns nicht gelingen, gesunde Menschen zu schaffen, die in 20 Jahren noch in der Leitung eines wirtschaftlichen Unternehmens als Führungskraft arbeiten können. Wenn ich sehe, wie viele kranke Kinder zu mir kommen, wie viele Rückenprobleme ich bei Zehn-, Fünfzehn-, Zwanzigjährigen erlebe, wenn ich sehe, wie viel kognitive Abschwächung und Konzentrationschwächen ich jetzt schon feststelle, und wir wissen, dass wir das durch Bewegung, Haltungsarbeit, kognitive Leistungsfähigkeit verändern könnten – dann frage ich mich: Wo wollen wir als Gesellschaft hin?

Was können Eltern tun, damit Bewegung trotz Digitalisierung eine Selbstverständlichkeit, ein Bedürfnis wird für Kinder?

Ein Kind hat grundsätzlich Bewegungsdrang. Wir, die Gesellschaft, auch die Eltern, nehmen ihnen heute oft nur diesen Bewegungswunsch weg. Wir entziehen sie von Bewegung, weil die Generation der heutigen Eltern oft selbst wenig Wert darauf legt, die Bewegungsfreude zu erhalten. Dabei kennen wir das doch alle: Je weniger wir uns über Tage und Wochen bewegen, desto phlegmatischer und unbeweglicher werden wir. Umso mehr müssen wir einen Bewegungsreiz setzen, Bewegung leben. Natürlich sind da besonders die Eltern gefordert, mit den Kindern auf Spielplätze zu gehen oder Spaziergänge zu machen oder mit ihnen kreative Ideen für das Spielen im Wald oder auf der Wiese zu entwickeln. Dafür brauche ich keinen eigenen Garten. Aber ich muss halt dann mal nach Feierabend noch eine Stunde Federball spielen mit meinem Kind oder mit ihm auf der Wiese ein bisschen Fußball spielen.

Gibt es einen Richtwert, wie viel Zeit Kinder am Tag idealerweise in Bewegung sein sollten?

Sicher, es gibt Werte von der WHO, aber die sind ja schon stark heruntergeschraubt worden. Ein Kind mit zehn Jahren sollte da am Tag wenigstens auf eine Stunde Bewegung kommen – selbst da sind wir aber in vielen Fällen noch weit davon entfernt. Und was ist schon eine Stunde Bewegung am Tag für ein Kind? Wir sprechen hier eigentlich von einem Minimum von drei bis fünf Stunden, die sich ein Kind am Tag bewegen sollte. Das fängt morgens auf dem Schulhof an, beim Gehen zur Schule, geht mit dem Spielen draußen weiter, dann vielleicht noch Sport. Wir müssen den Eltern dafür mehr Ideen an die Hand geben, sie informieren darüber, was sie tun müssen, wo sie vielleicht mit Sanktionen arbeiten müssten, etwa was die tägliche Zeit am Handy angeht.

Wenn es um das Bewusstsein für Bewegung geht, wird gerne darauf verwiesen, dass man doch zweimal in der Woche Sport macht.

Es geht hier nicht um Sport, es geht um die grundlegende Bewegungsentwicklung: für die Gefäße, für die kognitive Leistungsfähigkeit, für die Verhinderung von Fettleibigkeit. Es geht um die elementare Grundbewegung des Menschen. In der Zeit des Lockdowns haben viele Spitzen-

sportler Videos von extremen Aktionen in sozialen Medien veröffentlicht. Ich habe den Profisportlern, mit denen ich zu tun habe, immer wieder gesagt: Hört auf, nur Extremsport zu zeigen, hört auf, mit euren Skiern über Dachrinnen zu rasen, und erklärt lieber, was für Grundübungen ihr in den letzten 20 Jahren machen musstet, um dorthin zu kommen, wo ihr heute seid.

Fehlen generell Impulse für die Stärkung des Breitensports?

Was passiert denn mit der Motivation, wenn wir uns nur am Spitzen- und am Extremsport orientieren? Das führt eher zur Abstinenz vom Sport und zu Frustrationserlebnissen, wenn nicht gar zu Verletzungen, mit denen dann wieder die Krankenhäuser belastet werden. Eine Fahrradtour muss nicht immer gleich 2000 Höhenmeter bergauf führen, man kann auch einfach mal am Rhein, an der Donau oder an der Salzach entlang radeln und viel Spaß dabei haben.

Welche Rolle spielt beim Bewegungsmangel der Rückgang des Vereinssports?

Der Vereinssport und der gesamte soziale Sportbereich hätten eigentlich eine unglaublich große Aufgabe. Aber es gibt viele Gründe, warum die Mitgliederzahlen der Vereine schwinden. Zum Beispiel die vielen Ablenkungen und unsere schnelllebige Lebensweise. Da wird am Wochenende mit den Kindern schnell ins Ferienhaus nach Mallorca geflogen, so dass die gar keinen Mannschaftssport machen können, weil sie ja nie da sind. Bei uns ging es früher unter der Woche abends ins Training, tagsüber haben wir draußen gespielt, am Wochenende waren Mannschaftstraining oder Punktspiele. Das habe ich seit dem sechsten Lebensjahr so erlebt. Man hat unglaublich viel soziale Zeit im Verein verbracht, für mich waren viele Menschen im Verein wie enge Verwandte. Man ist am Wochenende bis spät abends im Verein geblieben, hat gegrillt nach dem Sport. Heute ist der Sport oft eine isolierte Sache, die sich rein auf die eigentliche Zeit des Sports begrenzt. Und Väter mit drei Kindern sagen mir: Der eine will Fußball spielen, der andere reiten und die andere Tennis spielen, da verbringe ich ja meine ganze Freizeit als Vater nur noch auf den Sportplätzen meiner Kinder. Was er damit

// „Ein Kind mit zehn Jahren sollte laut WHO am Tag wenigstens auf eine Stunde Bewegung kommen – selbst da sind wir aber oft noch weit davon entfernt. Und was ist schon eine Stunde Bewegung am Tag für ein Kind?“ //



meint, ist, dass er ein Fußballspiel, ein Tennis-spiel, eine Reitstunde mit ihnen anschauen müsste. Aber damit ist vielen Eltern das Wochenende schon versaut, weil sie ja eigentlich auf die Weinprobe in der Steiermark wollten. Das sind Tatsachen, die höre ich täglich so. Dadurch geht das Vereinsleben in großem Ausmaß flöten.

Bewegungsmangel gilt auch als Wohlstands-Phänomen, als Folge des Bemühens, mögliche Belastungen oder negative Erfahrungen von Kindern fernzuhalten – Stichwort Helikopter-Eltern. Sie müssen heute nur mal vor einer Grundschule stehen und schauen, wie viele Kinder morgens noch zu Fuß zur Schule kommen. Da fahren die Autos bis auf die Schultreppe hoch. Vor einigen Monaten war ich auf einem Elternabend, da hatten sich fünf Mütter aus einem Stadtbezirk zusammengetan, damit jede von ihnen trotz der beruflichen Belastung an einem Tag in der Woche mit den fünf Kindern in die Schule laufen konnte. Eineinhalb, zwei Kilometer, bei Wind und Wetter. Diese Mütter sind bei dem Elternabend fast bestraft worden für ihren „Fanatismus“, Kinder bei schlechtem Wetter in die Schule laufen zu lassen. Das ist die Tendenz heute.

Der Impuls, das Kind zu schützen, kehrt sich ins Gegenteil um, weil durch den Bewegungsmangel Schäden erst entstehen?

Wir nehmen durch das erhöhte Sicherheitsbedürfnis und die Art, wie wir glauben, unsere Kinder heute erziehen zu müssen, den Kindern jede Chance auf eine gesunde Entwicklung, auf den Aufbau des Immunsystems, der Atemwege. Wir geben ihnen dadurch nicht mehr Chancen, wir nehmen ihnen diese Chancen. Und mit Corona wurde das noch viel schlimmer, weil die Eltern noch mehr dafür gesorgt haben, dass die Kinder zu Hause bleiben und sich nicht draußen bewegen.

Welche Spätfolgen kann der Bewegungsmangel von Kindern haben?

Die häufigsten Schlagworte sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Adipositas. Aber es geht genauso um psychologische Auswirkungen: um kognitive Leistungsfähigkeit, die Fähigkeit, sich behaupten zu können, sich durchzukämpfen, sich durchzusetzen. Um das Erlernen des Umgangs mit Niederlagen und Enttäuschungen.

Bewegung kann auch eine Möglichkeit sein, eine Therapie für sich selbst zu machen, wenn man etwa nach drei Stunden sitzen eine Stunde spazieren geht: Sie haben eine bessere Durchblutung, eine höhere Verstoffwechslung, Sie machen sich psychisch im Kopf frei, weil Sie eine halbe Stunde gar nichts denken oder über ganz Anderes nachdenken. Wir haben uns hier vor kurzem entschieden, jeden Tag, wenn wir im Büro unsere Besprechung haben, das Handy auszuschalten und eine Stunde einen Spaziergang zu machen. Da kann ich mit meiner Mitarbeiterin alles besprechen. Das tut uns unfassbar gut.

Glauben Sie, dass sich dem Bewegungsmangel noch erfolgreich begegnen lässt? Oder werden sich die Zahlen eher verschlimmern?

Wir müssen den Menschen wieder beibringen, sich und ihren Körper zu fühlen. Gerne spazieren zu gehen, zur S-Bahn zu laufen, aufs Taxi zu verzichten, mit dem Rad in die Stadt zu fahren. Sie müssen wieder lernen, sich zu spüren, wir verlieren sonst jegliche Wahrnehmung in unserem eigenen Körpersystem. Wir lassen uns ja schon jetzt oft von einer Uhr und einem Pieps-Alarm sagen, wann wir uns bewegen sollen. Wir sind doch langsam eine kaputte Gesellschaft, was die Bewegung angeht.

Das klingt sehr pessimistisch.

Es ist eine Frage der gesellschaftlichen und politischen Entwicklung. Hier ist schon lange nicht mehr nur der Einzelne gefragt. Ich bin grundsätzlich Optimist, und vielleicht sehe ich den Bewegungsmangel und die vielen Aktionen, die über die Jahre schon gestartet wurden, die Zahlen aber nicht verbessert haben, tatsächlich zu pessimistisch. Aber sind wir ehrlich: Man hat auch vermutet, dass zum Beispiel Apps und Computersysteme uns in die Lage bringen würden, wieder mehr Bewegung zu fördern. Doch nach letzten Studien haben sich 78 Prozent der Menschen noch in keiner Weise mit Apps oder digitalem Sport auseinandergesetzt. Und die anderen sind die 20 Prozent, die vorher schon Sport getrieben haben.

Welche Ansätze gibt es trotzdem?

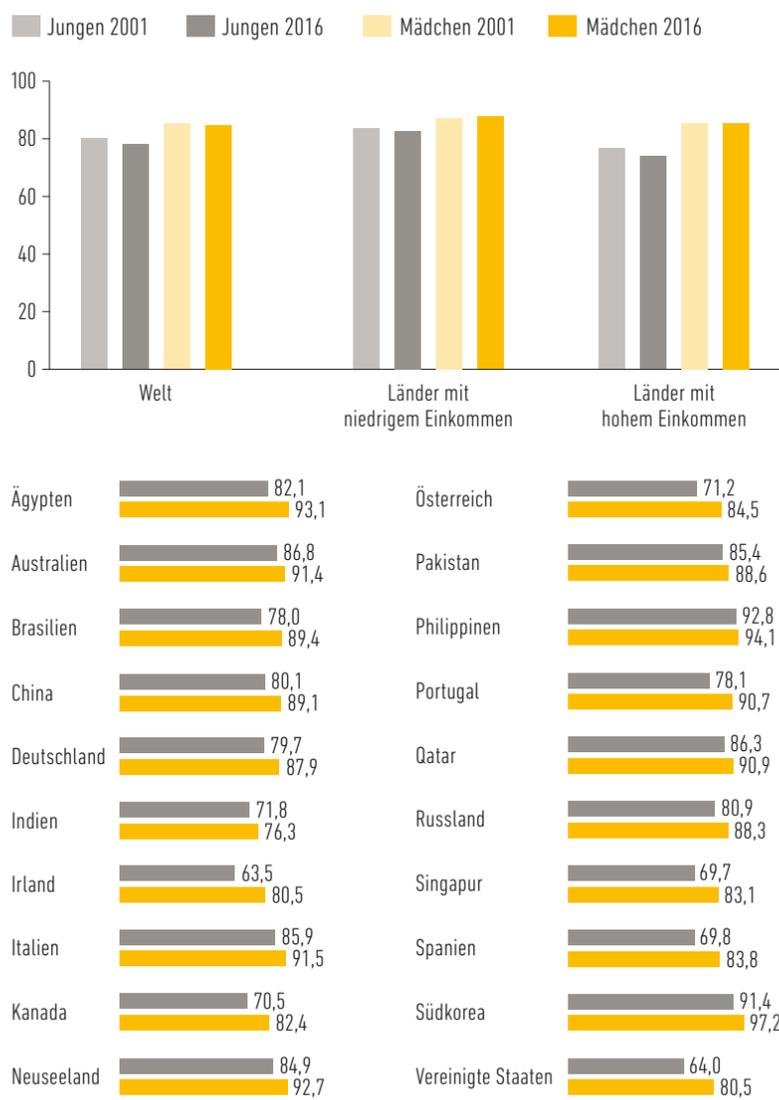
Es gibt viele Lösungsmöglichkeiten. Wir müssen wieder Bewusstsein für Bewegung schaffen und

damit bei den ganz jungen Eltern anfangen, ihnen zeigen, wie viel ein Baby schon in den ersten Wochen und Monaten seiner Entwicklung lernen kann über Neugier, Aufmerksamkeit, Visualisierung, Haltung, Bewegung, Kopf-stabilität. Die Politik darf Sport und Bewegung nicht länger weit hinten anstellen, was die finanzielle Unterstützung angeht, wir müssten Milliarden in Europa in Bewegung und Sport-konzepte investieren. Es gibt gute Ideen, die man mit wenig Geld umsetzen könnte, mit denen man innerhalb von zehn Jahren Milliarden einsparen könnte bei den Sozialversicherungen und in Unternehmen Millionen an Krank-meldungen verhindern könnte. Im Moment ist natürlich der Kampf gegen Corona wichtiger, aber man hat auch davor schon viel zu wenig Geld für Vereine und soziale Institutionen im Bereich Bewegung freigegeben. Jetzt müssen wir nach der Pandemie sofort reagieren. Sonst steht uns ein gesundheitspolitisches Bewegungs-desaster bevor.

Die Fragen stellte Bernd Steinle.

Die Welt steht still

Verbreitung von Bewegungsmangel unter Schülern im Alter von 11 bis 17 Jahren (in Prozent)¹⁾



1) Definition für ausreichende Bewegung: Täglich 60 Minuten moderate bis starke körperliche Aktivität.

Quellen: Lancet Child Adolescent Health 2020; 4: 23-35; WHO

F.A.Z.-Grafik Walter



Gernot Schweizer

ist Trainer, Physiotherapeut und Koordinator der österreichischen Bundesregierung für Bewegung und Sport. Der 54 Jahre alte gebürtige Esslinger lebt und arbeitet

in Salzburg, wo er auch Profisportler betreut. Sein Buch „Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft“ ist im Ecowin-Verlag erschienen.