

# Gesunde Erziehung im Kindesalter <sup>1</sup>

Dr. Charis Förster & Dr. Steffen Taubert

Freie Universität Berlin

## **Gliederung**

Warum ist eine gesunde Erziehung überhaupt wichtig? .....	2
Was können wir tun? .....	2
“Lernen braucht Bewegung!” (Niedersächsisches Kultusministerium, 2004).....	3
Ausblick .....	4
Literatur .....	5
Anhang .....	6

---

<sup>1</sup> Der folgende Text ist eine Zusammenfassung der Präsentation, die im Rahmen des zweiten Werkstattgespräches am 07. Juni 2006 in der Schielowsee-Grundschule Berlin/ Schöneberg gehalten wurde.

### **Warum ist eine gesunde Erziehung überhaupt wichtig?**

„Übergewicht macht Kindern im wahrsten Sinne des Wortes das Leben schwer und führt zu gesundheitlichen Problemen. Mittlerweile ist jedes fünfte Kind in Deutschland betroffen. Die überflüssigen Kilos drücken nicht nur auf die Seele, sondern schaden mit den Jahren auch der Gesundheit.“ (ZDF, 2005)

Schlagzeilen wie diese sind fast täglich in den Medien zu hören und zu lesen.

### **Was können wir tun?**

Kein Arzt oder Apotheker hat einen so großen Einfluss auf unsere Gesundheit wie wir selbst mit unserem eigenen Verhalten. Durch eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, kontrollierten Fernsehkonsum, eine rauchfreie Umgebung und den Zugriff auf geeignete Bewältigungsstrategien im Alltag wird das Wohlbefinden und die Lebensqualität aber auch die schulische Leistungsfähigkeit nachhaltig beeinflusst. Diese Gesundheitsverhaltensweisen hängen eng zusammen, bedingen sich in vielen Fällen auch.

Was hat die Gesundheitserziehung konkret mit der Entwicklung von Kindern zu tun? Eine ganze Menge! Zunächst einige ausgewählte unmittelbare Folgen: Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung führen zu einem besseren Gehirnstoffwechsel und dadurch zu höherer kognitiver Leistung und besseren Lernleistungen. Stress kann besser bewältigt werden, beispielsweise sind weniger Stresshormone im Blut zu finden. Personen werden weniger von Infektionen betroffen, sie zeigen ein ausgeglicheneres Sozialverhalten. Außerdem werden sie nicht so schnell müde, sind aufnahmefähiger und können sich besser konzentrieren. Sie haben zudem ein höheres (körperliches) Selbstwertgefühl (BMFSFJ, 2005).

Im Zusammenhang einer gesunden Ernährung und Bewegung gewinnt auch die Medienerziehung an Bedeutung. Heute verbringt der Durchschnittsbürger etwa zehnmal mehr Zeit vor dem Bildschirm als mit körperlicher Aktivität. Dies hat Auswirkungen auf den Körper, die geistige Leistungsfähigkeit und auf das Verhalten. Die US-amerikanische Studie (Chamberlain, Wang & Robinson, 2006) konnte nachweisen: Je mehr Stunden Kinder vor dem Fernseher verbrachten, desto mehr Konsumwünsche äußerten die Kinder, v.a. Getränke und Esswaren wurden deutlich stärker begehrt. Die Reduzierung des Fernsehkonsums, so die Forscher, trage also unmittelbar zur besseren Gesundheit der Kinder bei. "Unsere Studie unterstützt die These, dass eine Verringerung des Fernsehkonsums bei Kindern auch die

Nachfrage nach Esswaren und Getränken aus der Werbung, die viele Kalorien und wenig Nährwert haben, zurückgehen lässt." (Chamberlain, Wang & Robinson, 2006)

Auch die Dunedin Längsschnitt-Studie von Hancox und Kollegen wies dies empirisch sehr eindrucksvoll nach, indem sie Kinder und Jugendliche über 20 Jahre beobachteten und befragten. Nicht nur die Gesundheit war schlechter je höher der Fernsehkonsum in der Kindheit war, auch der Bildungsabschluss war später deutlich niedriger (Hancox, Milne & Poulton, 2004). Kinder die zwischen 5 und 15 Jahren zu viel fernsehen, haben im Alter von 26 Jahren zudem

- ✓ ein erhöhtes Risiko für Übergewicht
- ✓ weniger körperliche Fitness
- ✓ rauchen mit höherer Wahrscheinlichkeit
- ✓ werden vermutlich einen höheren Cholesterin-Spiegel im frühen Erwachsenenalter haben.

### ***“Lernen braucht Bewegung!” (Niedersächsisches Kultusministerium, 2004)***

Unter diesem Titel finden sich verschiedene bundesweite Projekte, die alle zum Ziel haben, durch Bewegung die kognitive Entwicklung, also die Entwicklung von Wahrnehmen, Denken, Lernen, zu unterstützen. Bewegung ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig – durch Bewegung können sie sich gesund entwickeln und erreichen eine hohe Leistungsfähig. „Mit ihren Bewegungen begreifen, erobern und erweitern Kinder und Jugendliche ihre Welt. Turnen, Toben und Bewegen sind Schlüsselfunktionen für die geistige Entwicklung und das innere Gleichgewicht. Bewegung ist Ausdruck von Vitalität, kindlicher Neugier und Lebensfreude. Insbesondere in der Zeit zwischen dem Schuleintritt und der Pubertät haben Kinder ein großes Potential, um motorische Fähigkeiten zu erlernen und zu trainieren, die sich wiederum positiv auf andere Entwicklungsbereiche auswirken.“ (Deutsche Sportjugend, 2006)

Bewegung ist grundlegend für die körperliche Entwicklung – das liegt auf der Hand – die Bildung von Muskeln und Knochen wird unterstützt, die Gelenke werden stabilisiert, der Blutfluss erleichtert. Damit verbunden ist die Prävention gefährlicher Zivilisationserkrankungen, wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf Erkrankungen. Bewegung ist aber auch unerlässlich für die kognitive Entwicklung. Dies wurde in einer Vielzahl empirischer Studien nachgewiesen. Körperliche Aktivität führt zu einer besseren Konzentration und Aufmerksamkeit (Graf et al., 2003), sie fördert die Lernbereitschaft und führt in diesem

Zusammenhang zu einer höheren Leistungsfähigkeit (Voelcker-Rehage, 2005). Sie trainiert die Wahrnehmung, ferner besteht ein Zusammenhang zur Lernfähigkeit, dem psychosozialen Wohlbefinden und der Selbstkontrolle (Kiess, 2004).

Insgesamt unterstützt körperliche Aktivität die Entwicklung der Kinder allgemein, die kognitive und motorische Entwicklung im Speziellen. Dabei ist das Ziel nicht die Kinder als Leistungssportler auszubilden, vielmehr geht es um die regelmäßige, tägliche körperliche Aktivität, die Ausdauer, Konzentration und Beweglichkeit fördern will und einfach nur Spaß machen soll.

Die Bedeutung der körperlichen Aktivität für die geistige Entwicklung ist im Übrigen nicht neu, spätestens Rousseau wies darauf im 18. Jahrhundert explizit hin. Schon Aristoteles nutzte das Prinzip der Bewegung vor mehr als 2000 Jahren in seiner Philosophenschule. Die Schüler nannten sich Peripatetiker – was soviel wie Umherlaufende heißt. Der Unterricht fand prinzipiell in Bewegung statt. Und sicher hat der Eine oder die Andere dies auch schon selbst beim Lernen praktiziert.

### **Ausblick**

Wie könnte eine gemeinsame Förderung und Erziehung unserer Kinder aussehen?

In vielen Lebensbereichen werden Werte und Normen durch die verschiedenen Institutionalisierungsinstanzen vermittelt. Diese sind nicht immer identisch – das ist in einigen Bereichen auch nicht notwendig und eher unproblematisch. Wenn es allerdings um die Gesundheit und eine optimale Gesundheitserziehung unserer Kinder geht, wirkt es sich nachhaltig negativ aus, wenn Werte und Normen extrem differieren. Das trifft auf die Ernährung genauso zu wie auf die Bewegung, den Fernsehkonsum und beispielsweise das Taschengeld. Besser ist es, eine kohärente Erziehung zu unterstützen, wie es beispielsweise durch die Ernährungspyramide im Bereich der Ernährung möglich ist und auch an dieser Schule<sup>1</sup> schon vielfach praktiziert wurde und wird. Diese Ansätze sind vielversprechend. In diese Reihe ist natürlich auch das Projekt der Schwielowsee-Grundschule<sup>1</sup> einzuordnen. Und es wäre schön, wenn die bereits umgesetzten Angebote weitergeführt werden und neue dazu kommen könnten.

## Literatur

- Chamberlain, L., Wang, Y. & Robinson, T. N. (2006). Does Children's Screen Time Predict Requests for Advertised Products? Cross-sectional and Prospective Analyses. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160, 4, 363-368.
- Deutsche Sportjugend (2006). *Bewegungsmangel bei Kindern - ein gesamtgesellschaftlicher Risikofaktor. Consensus-Erklärung des Club of Cologne*. [Online] Verfügbar unter: <http://www.dsj.de/cgi-bin/showcontent.asp?ThemaID=322> [14.09.2006].
- Graf, C., Koch, B., Klipper, S., Büttner, S., Coburger, S., Christ, H., Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Hollmann, W., Predel, H.-G. & Dordel, S. (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter – Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54, 9, 242-247.
- Hancox, Milne & Poulton (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*. 364 (9430), 226-7.
- Kiess, W. (2004). Bewegung hilft, schützt und macht Spaß. *ipunkt 13*, 3, 10-11. [Online] Verfügbar unter: [http://www.unfallkassesachsen.de/fileadmin/uks/download/IP2004\\_3.PDF](http://www.unfallkassesachsen.de/fileadmin/uks/download/IP2004_3.PDF) [14.09.2006].
- Niedersächsisches Kultusministerium (2004). *Lernen braucht Bewegung!* [Online] Verfügbar unter: [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318_L20.pdf) [14.09.2006].
- Taubert, S. (2006). *Multimodales ganzheitliches Verständnis von Gesundheit*. [Online] Verfügbar unter: <http://userpage.fu-berlin.de/~taubert> [14.09.2006].
- Voelcker-Rehage, C. (2005). Motorische Vielseitigkeitsschulung ist wichtiger als massives Üben - Eine entwicklungspsychologische Betrachtung der motorischen Förderung im Grundschulalter (Variability of practice is more important than massed practice in elementary school children). *Sportpädagogik*, 4, 55-58.
- ZDF (2005). *Dicke Kinder - gefährliche Zukunft? Folgeerkrankungen durch Übergewicht*. [Online] Verfügbar unter: <http://www.zdf.de/ZDFde/inhalt/11/0,1872,2030539,00.html> [14.09.2006].

Anhang

**Gesunde Erziehung im Kindesalter**  
 Dr. Charis Förster & Dr. Steffen Taubert



1

**Gesunde Erziehung im Kindesalter**

Warum ist das überhaupt wichtig?



2

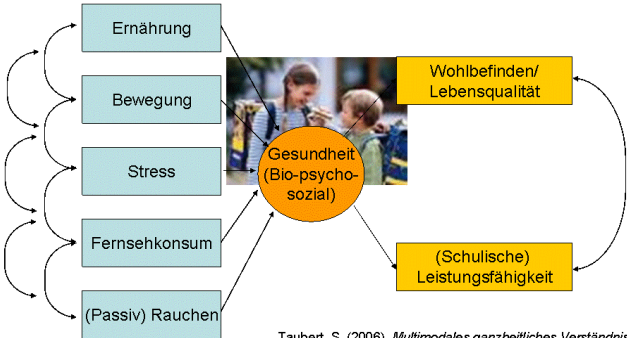
**Gesunde Erziehung im Kindesalter**

Was können wir tun?



3

Vorbeugendes Verhalten, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung




Taubert, S. (2006). *Multimodales ganzheitliches Verständnis von Gesundheit*. [Online] Verfügbar unter: <http://userpage.fu-berlin.de/~taubert> [14.09.2006].

4


**Medienkonsum allgemein**

- Heute verbringen wir 10 mal mehr Zeit vor dem Bildschirm als mit körperlicher Aktivität
- Dies hat Auswirkungen auf den Körper, die geistige Leistungsfähigkeit und auf das Verhalten



5

**Je mehr Stunden vor dem Fernseher, desto mehr Konsumwünsche**



insbesondere **Esswaren, Getränke** und **Spielsachen**

Quelle: Chamberlain, L., Wang, Y. & Robinson, T. N. (2006). Does Children's Screen Time Predict Requests for Advertised Products? Cross-sectional and Prospective Analyses. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160, 4, 363-368.

6

### Dunedin Längsschnitt-Studie Robert J. Hancox u.a., Neuseeland

Kinder die zwischen 5 und 15 Jahren zu viel fernsehen, haben im Alter von 26

1. ein erhöhtes Risiko für Übergewicht
2. weniger körperliche Fitness
3. rauchen mit höherer Wahrscheinlichkeit
4. werden vermutlich einen höheren Cholesterin-Spiegel im frühen Erwachsenenalter haben
5. haben einen niedrigeren Bildungsabschluss



Quelle: Hancox, Milne & Poulton (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*. 364 (9430), 226-7.

7

## “Lernen braucht Bewegung!”

Niedersächsisches Kultusministerium, 2004



Niedersächsisches Kultusministerium (2004). *Lernen braucht Bewegung!* [Online] Verfügbar unter: [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318_L20.pdf) [14.09.2006].

8

### Körperliche Aktivität



- bessere Konzentration & Aufmerksamkeit (Graf, 2002)
- fördert Lernbereitschaft
- höhere Leistungsfähigkeit (Voelcker-Rehage, 2005)
- psychosoziale Wohlbefinden (Kiess, 2004)
- trainiert die Wahrnehmung, Selbstkontrolle, Selbstachtung, Teamgeist (Kiess, 2004)



Förderung einer optimalen (kognitiven) Entwicklung

9

## Gesunde Erziehung im Kindesalter

### Ausblick



10

### Gemeinsame Werte und Normen (kohärente Erziehung)

Familie	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Schule	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Freunde	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Medien	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld

11

### Gemeinsame Werte und Normen (kohärente Erziehung)

Familie	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Schule	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Freunde	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld
Medien	Ernährung	Bewegung	Fernsehen	Taschengeld

12

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



13

- Chamberlain, L., Wang, Y. & Robinson, T. N. (2006). Does Children's Screen Time Predict Requests for Advertised Products? Cross-sectional and Prospective Analyses. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160, 4, 363-368.
- Deutsche Sportjugend (2006). *Bewegungsmangel bei Kindern - ein gesamtgesellschaftlicher Risikofaktor. Consensus-Erklärung des Club of Coicogne*. [Online] Verfügbar unter: <http://www.dsj.de/cgi-bin/showcontent.asp?ThemaID=322> [14.09.2006].
- Graf, C., Koch, B., Klipper, S., Büttner, S., Coburger, S., Christ, H., Lehmacher, W., Bjarnason-Wehrens, B., Platen, P., Hollmann, W., Predel, H.-G. & Dordel, S. (2003). Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und Konzentration im Kindesalter – Eingangsergebnisse des CHILT-Projektes. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54, 9, 242-247.
- Hancox, Milne & Poulton (2004). Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*. 364 (9430), 226-7.
- Kiess, W. (2004). Bewegung hilft, schützt und macht Spaß. *ipunkt* 13, 3, 10-11. [Online] Verfügbar unter: [http://www.unfallkassenachsen.de/fileadmin/uks/download/IP2004\\_3.PDF](http://www.unfallkassenachsen.de/fileadmin/uks/download/IP2004_3.PDF) [14.09.2006].
- Niedersächsisches Kultusministerium (2004). *Lernen braucht Bewegung!* [Online] Verfügbar unter: [http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318\\_L20.pdf](http://cdl.niedersachsen.de/blob/images/C4192318_L20.pdf) [14.09.2006].
- Taubert, S. (2006). *Multimodales ganzheitliches Verständnis von Gesundheit*. [Online] Verfügbar unter: <http://userpage.fu-berlin.de/~taubert> [14.09.2006].
- Voelcker-Rehage, C. (2005). Motorische Vielseitigkeitsschulung ist wichtiger als massives Üben - Eine entwicklungspsychologische Betrachtung der motorischen Förderung im Grundschulalter (Variability of practice is more important than massed practice in elementary school children). *Sportpädagogik*, 4, 55-58.
- ZDF (2005). *Dicke Kinder - gefährliche Zukunft? Folgeerkrankungen durch Übergewicht*. [Online] Verfügbar unter: <http://www.zdf.de/ZDFde/inhalt/1/0,1872,2030539,00.html> [14.09.2006].

14