

KINDERGESUNDHEIT: DIE KLEINEN LERNEN VON DEN GROSSEN

Wie steht es um die gesundheitliche Entwicklung unserer Kinder? Dieser Frage ging das in 2019 gestartete Projekt „DRAGOS' s Dschungel-Abenteuer“ des Kreissportbundes Grafschaft Bentheim in Zusammenarbeit mit der Wilhelms-Universität Münster und der pronova BKK nach. Rund 970 Drittklässler an 32 Grafschafter Grundschulen nahmen im Rahmen des Projektes an einer spielerisch rund um den Drachen Drago gestalteten Fitness-Studie teil.

Die Studie liefert teils alarmierende Ergebnisse: Pro Schulklasse hat etwa jedes vierte bis fünfte Kind der Grafschaft Übergewicht. „Wir müssen davon ausgehen, dass Übergewicht ein ernsthaftes Risiko für gesundes Aufwachen im Kindesalter darstellen kann“, sagt der Sportwissenschaftler und Leiter des Projektes Dr. Dennis Dreiskämper von der Universität Münster. Auch der Motorik-Test fällt eher ernüchternd aus. Bei rund einem Viertel aller Kinder wird für mindestens vier von insgesamt acht geprüften Aufgaben, etwa zur Rumpfkraft und Rumpfbeuge, ein Förderbedarf festgestellt.

ELTERN GEHEN MIT GUTEM – ODER SCHLECHTEM – VORBILD VORAN

Doch woran liegt das? „Unsere Untersuchungen belegen, dass der Grundstein für gesundheitsförderliche Gewohnheiten vor allem im Elternhaus gelegt wird“, erklärt Dr. Dreiskämper. So zeigt sich zum Beispiel, dass fast alle Kinder (94,5 Prozent), deren Eltern Mitglied in einem Sportverein sind, selbst an regelmäßig organisiertem Sport teilnehmen, aber nur rund jedes sechste Kind ohne elterliches Vereinsvorbild. Dies spiegelt sich auch im motorischen Geschick der Jungen und Mädchen wider. In allen acht Übungen erzielten vereinsaktive Kinder bessere Ergebnisse als Mitschüler, die nicht in einem Sportclub angemeldet sind.

Ähnlich verhält es sich mit Blick auf die seelische Kindergesundheit. Die Ergebnisse der Studie weisen darauf hin, dass es einen deutlichen Zusammenhang zwischen der motorischen Leistungsfähigkeit und dem Wohlbefinden der Kinder gibt: Je gesünder der Körper, desto höher ist auch das Selbstwertgefühl und Wohlbefinden der Grundschul Kinder.

Der Lebensstil der Erwachsenen prägt also deutlich die Entwicklung und das Verhalten von Heranwachsenden. Laut der Studie sind aber auch soziale Umstände entscheidend, darunter etwa der elterliche Migrations- und Bildungshintergrund, der Erwerbsstatus und das Familien-Nettoeinkommen. Je mehr diesbezügliche Risikofaktoren auf die Familiensituation der Kinder zutreffen, desto höher fällt ihr Körpermasseindex (BMI) aus und desto stärker nimmt ihre Leistungsfähigkeit in den geprüften Bereichen ab. Im Gegensatz dazu steigt etwa mit der Höhe der Elternbildung und des Elterngelohnes die Bewegung im Alltag und damit die Motorik der Kinder.



Dr. Dennis Dreiskämper von der Universität Münster leitet das Projekt.



In DRAGO's Dschungel-Abenteuer wurde die Fitness der Kinder anhand von drei Komponenten untersucht: der Durchführung des genormten Deutschen Motorik-Tests, einer Lauf- und Ganganalyse sowie einer bioelektrischen Impedanzanalyse, die das Körpergewicht, den BMI und den Körperfettanteil misst.



BEWEGUNG IST AUF VIELEN EBENEN WICHTIG

Die Studienergebnisse signalisieren, dass sportliche Aktivität von klein auf einen positiven Einfluss auf Körpergewicht, Skelett und Muskulatur, aber auch die Psyche hat. Dies bestätigt sich einmal mehr durch „DRAGO's Dschungel-Abenteuer“. Die Erkenntnisse aus dem Projekt bilden nun eine wichtige Basis, um davon in den nächsten Schritten Handlungsempfehlungen zur Förderung der Kindergesundheit abzuleiten. „Dieses Projekt soll besonders Eltern dafür sensibilisieren, Gesundheitsvorbilder für ihre Kinder zu sein“, fasst Sonja Trautmann, Team Gesundheitsförderung der pronova BKK, zusammen. „Dabei geht es auch gar nicht darum, „perfekt“ zu sein. Eltern sollten vielmehr Impulse geben und vorleben, dass gesunde Ernährung und Bewegung im Alltag nicht nur wichtig sind, sondern auch Spaß machen können.“

Bei der pronova BKK wird die Gesundheit der Kleinen großgeschrieben

- Erweiterte Vorsorgeuntersuchungen U1 bis J1
- Bezuschussung zu Präventionskursen für Kinder und Jugendliche, z. B. im Bereich Bewegung
- Kostenloser Online-Coach „Kinder-Gesundheit“ unter

» pronovabkk.de/eoaches