Kinder und Jugendliche in Deutschland

Ernährung, Bewegung und Entspannung im Kontext

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die heutzutage größte Gesundheitsbedrohung für Deutschlands Kinder und Jugendliche kommt heimlich, still und leise und bleibt oft bis ins Erwachsenenalter: Übergewicht. Was zunächst als verschleppter Babyspeck verkannt wird, mausert sich mit den Jahren zu gesundheitsschädigendem Übergewicht. Bereits 15 Prozent der deutschen Kinder und Jugendlichen bringen mehr Pfunde auf die Waage als für sie gesund ist – Tendenz steigend. Die Ursache liegt meist in einem unausgeglichenen Verhältnis von ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel und falschen Stressbewältigungsstrategien.

Wissenschaft und Politik haben das Problem erkannt und erste Maßnahmen eingeleitet, um dieser Entwicklung entgegen zu steuern. Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt und Bundesverbraucherminister Horst Seehofer verabschiedeten im vergangenen Jahr einen Nationalen Aktionsplan, der unterschiedliche Kampagnen vorsieht. Initiativen wie die Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. haben sich ebenfalls vorgenommen, über die Ursachen zu informieren und geeignete Programme zu entwickeln. Auch die freie Wirtschaft mischt mit, jedoch häufig mit punktuellen Aktionen und daher geringer Nachhaltigkeit.

Denn wirklich an die Wurzel des Problems gelangen nur Ansätze, die einen Bogen spannen zwischen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Hierzu gehören Konzepte wie die Initiative SportsFinderDay, die den Zusammenhang zwischen diesen Elementen und deren Wechselwirkungen für Kinder und Jugendliche erlebnisorientiert vermitteln und zum aktiven Handeln animieren. Solche Konzepte haben eine Chance, langfristige Verhaltensänderungen zu stimulieren. Denn Längerfristigkeit und Nachhaltigkeit der Aktionsinhalte spielen die zentrale Rolle für ein in Zukunft bei Kindern „sichtbares" und „messbares" Ergebnis.

Kai Nörrlinger
Referent für Jugendarbeit im Sport
Baden-Württembergische Sportjugend

Gesundheit in Deutschland

/// Übergewicht

Geht es nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dann hat Europa eine neue Epidemie. Übergewicht hat sich als moderne Zivilisationskrankheit und größte Gesundheitsbedrohung etabliert. In den vergangenen 20 Jahren verdreifachte sich die Zahl der übergewichtigen Menschen in Europa. Im Jahr 2005 galt in Deutschland bereits jeder zweite Erwachsene als übergewichtig, 14 Prozent waren adipös. [1] Unter Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen drei und 17 Jahren erweisen sich nach aktuellen Untersuchungen des Robert Koch-Instituts 15 Prozent als übergewichtig. Mehr als ein Drittel davon (sechs Prozent) leidet an Adipositas. [2] Verglichen mit dem Zeitraum von 1985 bis 1999 gibt es damit heute 50 Prozent mehr Kinder mit Übergewicht und doppelt so viele mit Adipositas.

Was ist und welche Folgen hat Übergewicht?

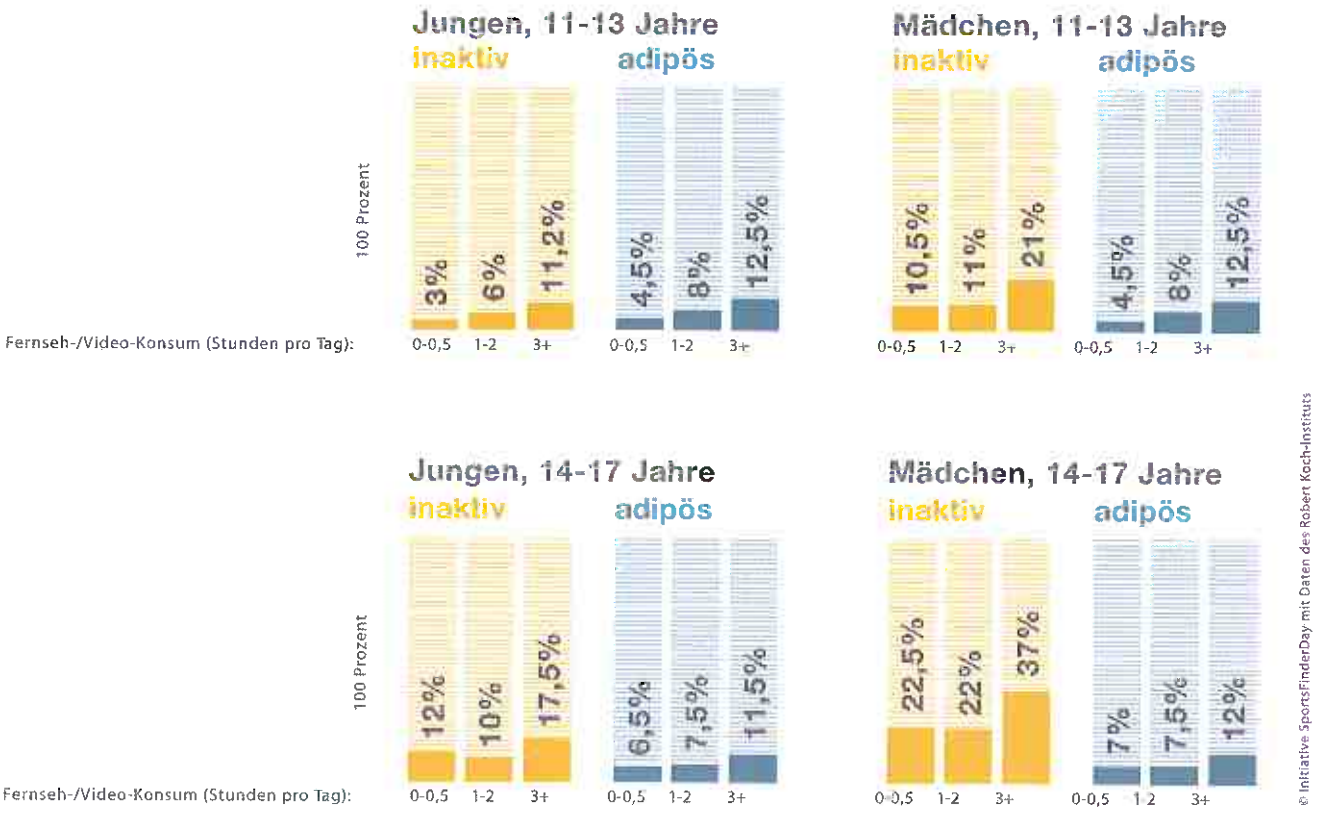
Die Ursache von Übergewicht beruht auf einer Kombination individueller, genetischer, familiärer, psychosozialer und gesellschaftlicher Elemente. Wichtige Faktoren sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten in Verbindung mit Bewegungsmangel. [3] Wenn dem Körper durch die Nahrungsaufnahme über eine längere Zeit hinweg mehr Energie zugeführt wird als er durch Bewegung verbraucht, wird die überschüssige Energie in Fettpolstern gespeichert. Zur Bestimmung und Einordnung von Übergewicht hat sich der Body-Mass-Index (BMI) durchgesetzt (siehe Infografik). Nach WHO-Standard sind Erwachsene mit einem BMI von über 25 übergewichtig. Ab einem Wert von 30 werden sie als adipös und das Übergewicht als Krankheit betrachtet. Der BMI gilt auch bei Kindern und Jugendlichen als Richtwert. Da sich bei ihnen der Körper noch in der Entwicklung befindet, werden zur Einordnung jedoch Referenzwerte verwendet. [4] Bei vielen Kindern sorgt häufiges Verzehren von sehr fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln gepaart mit zu langen Fernseh- und Computerzeiten für eine positive Energiebilanz. Je länger außerdem die tägliche Fernsehzeit, desto weniger bewegen sich die Kinder und desto eher tragen sie zu viele Pfunde mit sich herum (siehe Infografik). [5]

1 Robert Koch-Institut (2005).
2 Diese Zahlen entsprechen etwa 1,9 Millionen übergewichtigen und 800.000 adipösen Kindern und Jugendlichen. Robert Koch-Institut (2006a).
3 Statistisches Bundesamt (2006).
4 Robert Koch-Institut (2006a).
5 Robert Koch-Institut (2005).

Body-Mass-Index (BMI):

$$BMI = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Zusammenhang zwischen Fernseh-/Video-Konsum und körperlich-sportlicher Inaktivität bei 11- bis 13-jährigen und 14- bis 17-jährigen Jungen und Mädchen



© Initiative SportsFinderDay mit Daten des Robert Koch-Instituts

Übergewicht begünstigt unter anderem Diabetes, Bluthochdruck, Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie an Muskeln und Gelenken. [6] Seit Jahren verursacht die Gruppe der Herz-Kreislauf-Krankheiten die höchsten Kosten im deutschen Gesundheitssystem. Im Jahre 2002 beliefen sie sich auf 35,4 Milliarden Euro. Weitere 25 Milliarden fielen für Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems und 12,9 Milliarden für Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten an. [7] Neben körperlichen Beeinträchtigungen bringt Übergewicht meist auch seelische Probleme mit sich. Hänseleien in Kindergarten, Schule und Ausbildung sowie Ausgrenzung bei sportlichen Aktivitäten sind Alltagsprobleme, mit denen übergewichtige Kinder kämpfen. [8] Darüber hinaus werden dicke Kinder und Jugendliche zudem häufig auch dicke Erwachsene. [9]

Um Kinder und Jugendliche zu gesundheitsförderlichen Lebensweisen anzuregen, bedarf es eines ganzheitlichen Lösungsansatzes. Ernährung, Bewegung und Entspannung stehen in engem Zusammenhang und bedingen sich oft gegenseitig in Ursache und Wirkung. Da Kinder und Jugendliche durch den Trend zur Ganztagsschule immer mehr Zeit in der Schule verbringen, spielen die Schulen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Bisher werden sie ihr nur bedingt gerecht, wie der Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Bundestag feststellt. [10] Schulen und Lehrer dürfen bei der Erfüllung nicht alleine gelassen werden. Neue ganzheitliche und nachhaltige Projekte können einen sinnvollen Beitrag zu ihrer Arbeit leisten. Der erhobene Zeigefinger wirkt dabei wenig zielführend. Mehr Erfolg verspricht, wenn Kinder und Jugendliche die Inhalte mit Spaß an der Sache selbst erarbeiten können. Das Ziel sollte sein, Kindern und Jugendlichen die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung handlungs- und erlebnisorientiert näher zu bringen, damit sie lernen, eigenverantwortlich ihren Lebensstil gesundheitsfördernd zu gestalten.

6 Robert Koch-Institut (2006a).
7 Statistisches Bundesamt (2004), Robert Koch-Institut (2006b).
8 Robert Koch-Institut (2006a).
9 Robert Koch-Institut (2006a), Robert Koch-Institut (2005).
10 Zelazny (2006).

Ernährung, Bewegung und Entspannung im Kontext

/// Ernährung

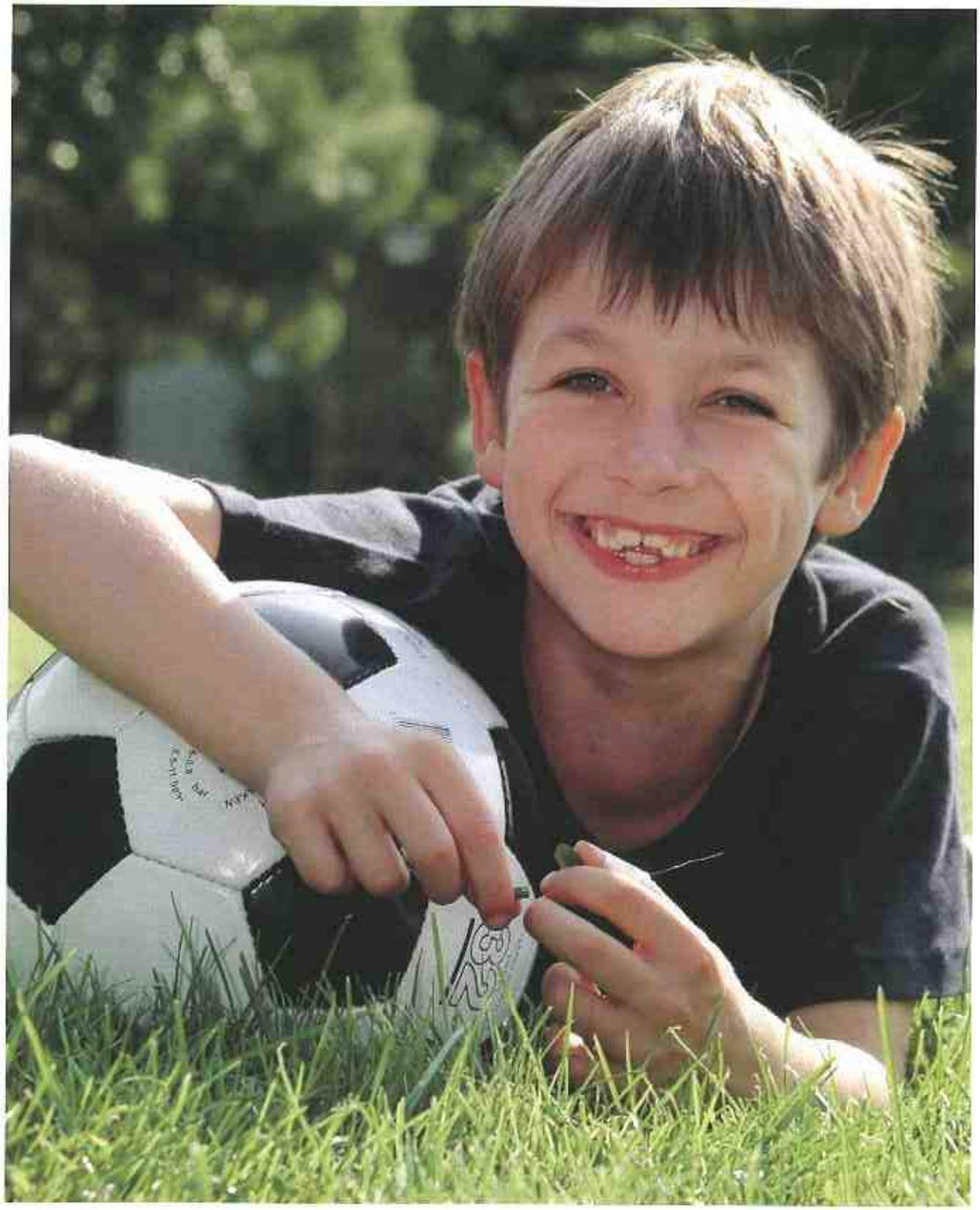
Was und wie viel sollten Kinder und Jugendliche essen?

Eine umfassende Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien ist für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, da sich ihr Körper noch in der Wachstums- und Entwicklungsphase befindet. In diesem Alter wird der Grundstein für eine gesunde Ernährung als Erwachsene gelegt. Denn Vorlieben und Abneigungen für oder gegen bestimmte Lebensmittel werden im Kindes- und Jugendalter geprägt und ändern sich im Erwachsenenalter kaum mehr oder nur durch schwierige Umlernprozesse. [11] Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt folgende Ernährungsbausteine: reichlich Getränke (kalorienfrei oder -arm) und pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln), mäßig tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch), sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel). Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) spiegelt diese Orientierungsvorgaben in ihren zehn Regeln für gesunde Ernährung (siehe Infografik) – und postuliert als Regel Nummer Eins: Vielseitig essen. Denn kein Lebensmittel ist nur schlecht oder nur gut. Es kommt auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung an.

Was und wie essen Kinder und Jugendliche wirklich?

Die Realität in deutschen Haushalten sieht jedoch anders aus. Obwohl die meisten Kinder und Jugendlichen angeben, zum Beispiel Obst und Gemüse zu mögen, isst nur die Hälfte der Jungen und Mädchen mindestens einmal täglich frisches Obst. Nur die Hälfte verzehrt täglich Gemüse, wobei gekochtes Gemüse bei zwei Dritteln der Kinder und Jugendlichen nur höchstens ein bis zwei Mal pro Woche auf dem Speiseplan steht. [12] Bei Brot- und Getreideprodukten schafft ein Viertel die empfohlenen Tagesportionen nicht und auch Milch und Milchprodukte stehen bei vielen Kindern und Jugendlichen noch zu selten auf dem Speise plan. Süßigkeiten hingegen werden deutlich zu viel konsumiert. [13] Ob zuhause oder unterwegs mit Freunden – der Hunger wird meist mit Kleinigkeiten sofort gestillt und nicht bis zur nächsten Familienmahlzeit „aufgespart". Viele schmieren sich ein Brötchen, schauen im Kühlschrank nach Vorräten und bereiten sich einen Snack zu. Die Ernährung folgt einer „Kühlschrank- und Snackkultur", gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie werden seltener und auch vorwiegend eher als soziales Event geschätzt. [14] Essen außer Haus mit der

11 Robert Koch-Institut (2006a).
12 Bartsch (2006), Robert Koch-Institut (2006a).
13 Robert Koch-Institut (2006a).
14 Bartsch (2006).



Clique soll vorwiegend schnell, cool und günstig sein und gemeinsam mit den Freunden stattfinden. Dabei haben Jugendliche oft keine genaue Vorstellung davon, was gesund ist und was aus welchen Gründen nicht.[15] Produkt- und Warenkenntnisse sind vielfach lückenhaft, so dass vielen Jugendlichen nicht bewusst ist, wie viele Kilokalorien die gängigen Lebensmittel beinhalten. Viele Gerichte und Getränke haben den Energiegehalt einer Hauptmahlzeit, werden jedoch häufig als Zwischenmahlzeit gegessen, was zu Übergewicht führen kann.[16]

Moderne Ernährungsbildung sollte Kindern und Jugendlichen daher eine „Food Literacy" vermitteln, das bedeutet die Fähigkeit, das alltägliche Ernährungsverhalten sowohl in Eigenregie als auch verantwortungs- sowie genussvoll zu organisieren. Es liegt vor allem an Eltern und Schulen, die Schüler und Schülerinnen mit den hierfür relevanten Kompetenzen auszustatten.

Da Jugendliche Schulwissen durch ihre eigene Wertebrille gefiltert in den Alltag übernehmen,[17] sind praxisnahe, erfahrbare Konzepte gefragt, die überzeugen. Daten und Fakten allein vermögen es selten, jugendliches Verhalten nachhaltig zu prägen. Die Chancen stehen am besten, wenn Kinder und Jugendliche mit Spaß an der Sache und anschaulich erfahren, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit und dem Verhältnis von eigenem Körper und Essverhalten bestehen.[18] Wer die Nährwerte der verschiedenen Lebensmittel und Mahlzeiten kennt, kann sich einteilen, wie viel er wovon isst, um nicht dick zu werden und gleichzeitig den Genuss am Essen zu bewahren. Das Modellprojekt zur „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen" (REVIS) entwickelte zum Beispiel von 2002 bis 2005 neue Unterrichtskonzepte und Orientierungshilfen in Verpflegungsfragen für Schulen.[19] Solche Projekte sind wichtig. Um Jugendliche zu einer ganzheitlich gesunden Lebensführung anzuregen, müssen sich solche Konzepte darüber hinaus mit weiteren Bestandteilen auseinandersetzen: Bewegung und Entspannung.

15 Bartsch (2006); Korsten-Reck (2007).
16 Robert Koch-Institut (2006a).
17 Bartsch (2006).
18 Bartsch (2006).
19 http://fb6www.uni-paderborn.de/evb/forschung/revis/index.html, 26.06.2007.

Vollwertig essen und trinken

nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. V erzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag"...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega 3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Zucker und Salz in Maßen

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.

6. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z.B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70 – 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus.

7. Reichlich Flüssigkeit

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

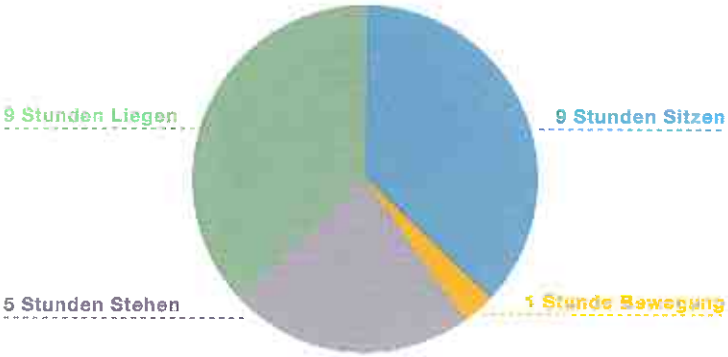
Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

© Initiative SportsFinderDay mit Daten der DGE

Phasen der täglichen Aktivität und Inaktivität von Grundschülern



© Initiative SportsFinderDay mit Daten des Robert Koch-Instituts

/// Bewegung

Wie fit oder faul sind die deutschen Kinder und Jugendlichen?

Sport und Bewegung hilft, das Körpergewicht in Balance zu halten, wirkt vorbeugend gegenüber zahlreichen Erkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems und erzeugt ein positives Körpergefühl. Dennoch entwickeln sich die Deutschen eher zu Bewegungsmuffeln.[20] Ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung treibt überhaupt keinen Sport und bewegt sich auch im Alltag kaum. Kinder haben im Verlauf der letzten Jahre deutlich an Fitness und motorischer Leistungsfähigkeit eingebüßt.[21] Grundschüler verbringen heute durchschnittlich neun Stunden im Sitzen, neun Stunden im Liegen, fünf Stunden im Stehen – und nur eine Stunde in Bewegung. [22] Die zunehmende Inaktivität hat vielschichtige Gründe. Natürliche Bewegungsräume und -anreize für Kinder werden vor allem in Städten immer weniger. Hinzu kommt, dass das Leben in immer schnellerem Takt läuft. Da bringen Eltern ihren Nachwuchs eher schnell mit dem Auto in den Kindergarten, als gemeinsam zu radeln. Eine der bedeutendsten Ursachen ist die rapide Zunahme der (Frei-)Zeit, in der sich Kinder und Jugendliche mit elektronischen Medien beschäftigen. 11- bis 17-jährige Jungen verbringen durchschnittlich 3,8 Stunden und Mädchen derselben Altersgruppe 2,7 Stunden am Tag mit Fernsehen/Video, Computer/Internet und Spielekonsole.[23]

Wie bringt man Kinder und Jugendliche wieder „auf Trab"?

Schulsport heißt nicht automatisch Rundenlaufen. Ein vielseitiges und attraktives Bewegungsangebot in der Schule und in Sportvereinen kann die Bewegungsfreude von Kindern und Jugendlichen deutlich fördern. Vor allem Sportvereine bieten eine breite Vielfalt an Sportarten zu einem günstigen Preis. Für die Mehrzahl der ungefähr 89.000 Sportvereine in Deutschland liegt der Mitgliedsbeitrag für Kinder beziehungsweise Jugendliche bei wenigen Euro. Zudem vermitteln Vereine Werte wie Fair Play und Toleranz und trainieren das Sozialverhalten, in dem sie Teamgeist fördern. Dennoch fällt es vielen Vereinen immer schwerer, Nachwuchs zu gewinnen. Der Sportentwicklungsbericht 2005/06 geht davon aus, dass sich 58 Prozent der Vereinsprobleme auf einen Mangel an Jugendlichen beziehungsweise Interesse bei Jugendlichen zurückführen lassen. [24]

Wodurch werden die Jugendlichen vom Vereinssport abgehalten? Ein diskussionswürdiger (Hinter-)Grund ist sicher die Tatsache, dass körperliche Leistungsfähigkeit und Mitgliedschaft in einem Verein in engem Zusammenhang stehen. [25] Die Verbindung besteht in beide Richtungen. Wer in einem Verein aktiv Sport treibt, erhöht seine körperliche Fitness. Wer allerdings bereits körperlich fit ist und sich betätigen will, tritt

mit höherer Wahrscheinlichkeit einem Sportverein bei als ein unsportlicher Typ, womöglich auch noch mit leichtem Übergewicht. Wie auch Übergewicht überproportional häufig bei Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien auftritt,[26] ist vor allem der organisierte Vereinssport noch immer vorwiegend eine Sache der Mittel- und Oberschicht. Solche Hindernisse müssen so früh wie möglich und mit nachhaltiger Wirkung überwunden werden, um die positive Einstellung zu Bewegung zu erhalten. Denn Kinder bewegen sich naturgemäß gerne und entdecken so ihre Umwelt. Die Schule als (Ver-)Sammelbecken von Kindern und Jugendlichen unterschiedlichster familiärer Hintergründe ist daher ein wertvoller Kooperationspartner. Dabei macht es Sinn, Kinder und Jugendliche möglichst spielerisch an viele verschiedene Aktivitäten heranzuführen. Denn wer nie die unkomplizierte Möglichkeit hatte, sich an einer Kletterwand auszuprobieren, wird wohl kaum als Sportkletterer Mitglied im Deutschen Alpenverein. Abwandlungen von bekannten Sportarten und „exotische" Neuschöpfungen ermöglichen schwächeren Sportschülern ihre Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln. Hier haben alle Schüler die gleiche Ausgangsbasis und niemand kann einen durch Übung erlangten „Heimvorteil" ausspielen. Ein Ernährungsspiel zum Beispiel, bei dem Schnelligkeit aber auch Wissen gefordert sind, vereint die individuellen Stärken der Kinder. Nur in Kombination führen sie zum Erfolg und geben so allen die Chance, einen Beitrag zu leisten und zu triumphieren. Teamfähigkeit kann zum Beispiel beim Teamklettern geschult werden. In gemeinsamer Koordination manövriert das Team seinen Abgesandten mit Seilen an einer Plakatwand hoch und runter, nach rechts und links. Ohne Abstimmung gibt es kein Vorankommen.

Diese Bewegungsspiele lassen sich ohne besonderen Materialaufwand in der Schule realisieren und eignen sich hervorragend dazu, Fähigkeiten zu schulen, die während des „normalen" Unterrichts zu kurz kommen. Ganztagsangebote halten in immer mehr Schulen Einzug und eröffnen zusätzliche Gelegenheiten, Bewegungsprogramme zu realisieren. Eine Kooperation mit örtlichen Vereinen führt in diesem Rahmen zu einer Win-Win-Win-Situation: Einerseits erhöht die Schule durch die Beiträge der Vereine die Vielfalt, Attraktivität und Motivationskraft ihres Bewegungsangebots. Andererseits können die Vereine ihre Sportaktivitäten dem potentiellen Nachwuchs in direktem Kontakt vorstellen und neue Mitglieder gewinnen. Schließlich profitieren die Kinder und Jugendlichen, da sie neue Sportangebote kennen lernen, die ihnen Spaß machen und sie zugleich fit und gesund halten.

20 Robert Koch-Institut (2006b).
21 AOK-Bundesverband (2004), Lampert, Sygusch und Schlack (2007).
22 Robert Koch-Institut (2006a).
23 Robert Koch-Institut (2006a).
24 Breuer (2006).
25 AOK-Bundesverband (2004).
26 Danielzik und Müller (2006).

/// Entspannung

Was ist und wer leidet unter Stress?

Ursprünglich ist Stress eine Alarmreaktion unseres Körpers auf Gefahr oder Überlastung. Sobald wir etwa mit Lärm, Bedrohung oder sozialen Spannungen konfrontiert werden, schüttet unser Körper Stresshormone (vor allem Adrenalin) aus. Bei Stress, der über einen längeren Zeitraum hinweg andauert, wird Cortisol ausgeschüttet, das unsere Nerven strapaziert. Unter Dauerbelastung entstehen Magen- und Darmprobleme, Schlafstörungen, Verspannungen und Rückenschmerzen.

Auch bei Kindern und Jugendlichen treten Überlastungsgefühle immer häufiger auf, vor allem in schul- und leistungsbezogenem Kontext. 72 Prozent der 7- bis 11-Jährigen und 81 Prozent der 12- bis 16-Jährigen berichten vom Erleben eigener Stress-Situationen. Ein Großteil der „stressgeplagten" Kinder hat ein- bis mehrmals pro Woche Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Bauchschmerzen und Erschöpfungszustände.

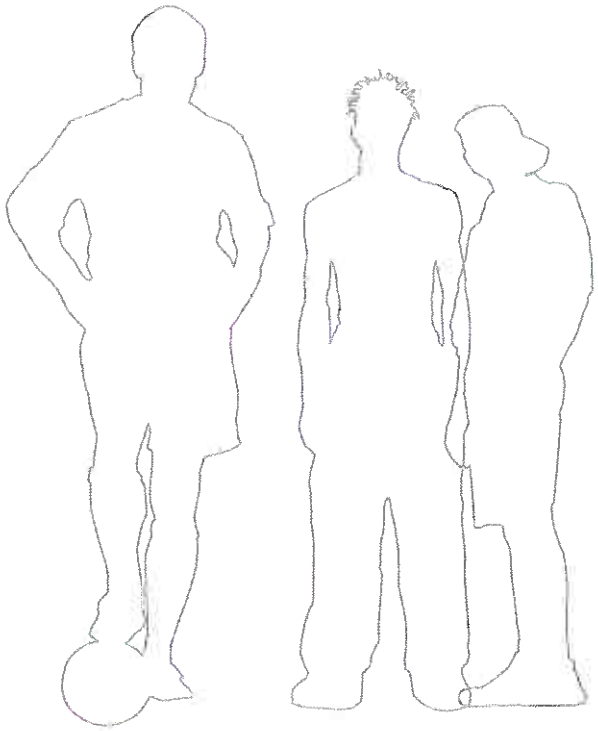
Mehr als 20 Prozent der heutigen Kinder und Jugendlichen zeigen psychische Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen. Sie verursachen mittlerweile den zweithöchsten Anteil (zehn Prozent) an den gesamten Krankheitskosten bei Kindern und Jugendlichen. [27] Versagensängste sind dabei für viele der Hauptgrund zur Sorge. Mindestens jeder Dritte zwischen 14 und 20 Jahren hat beträchtliche Zweifel, ob er einen Ausbildungs- oder einen festen Arbeitsplatz bekommt. [28] Je geringer der Schulabschluss, desto schlechter werden die eigenen Chancen eingeschätzt. Eltern setzen alle Hebel in Bewegung, um ihrem Nachwuchs möglichst günstige Zukunftsperspektiven zu eröffnen – und überfordern ihre Kinder dabei oft. Zum Noten- und Leistungsdruck gesellt sich dann vielfach auch noch Freizeitstress. Neben dem Nachhilfeunterricht in Französisch stehen unter der Woche noch Geigenunterricht, Leistungsturnen und Theaterproben auf dem Plan und bringen das junge seelische Gleichgewicht oftmals durcheinander. Es entsteht ein Mangel an „unverplanter Zeit", in der die Kinder und Jugendlichen regenerieren und abschalten können.

Wie können Kinder und Jugendliche mit Stress klarkommen?

Die meisten Kinder sind sich konkreter Strategien zur Stressbewältigung gar nicht bewusst. 25 Prozent meinen sogar, dass gegen Stress überhaupt nichts unternommen werden kann. Der aktive Abbau von Stress erfolgt am besten durch Spaß bringende und nicht leistungsorientierte Bewegung. Durch körperliche Betätigung werden Adrenalin und Cortisol abgebaut sowie die Durchblutung im Gehirn angeregt

und der Einfluss positiver Gedanken verstärkt. Auch „Entspannungssportarten" wie Yoga oder Tai Ji führen zu mehr Ausgeglichenheit.

Regelmäßige Ruhepausen sind auch für Kinder und Jugendliche wichtig, um im Alltag bewusst abzuschalten. Mit der Lieblingsmusik im Ohr auf dem Sofa lümmeln und durch eine interessante Zeitschrift blättern – das lässt die Seele baumeln und gibt Kraft für neue Aktivitäten. Auch Gesellschaftsspiele mit der Familie oder gemeinsamer Zeitvertreib mit der besten Freundin oder dem besten Freund können entspannend wirken. Doch sitzen ist nicht gleich sitzen. Vor der Flimmerkiste kommt der Geist nicht wirklich zur Ruhe.
Liebe, Anerkennung und Respekt von Seiten der Eltern stärkt das Selbstwertgefühl und ermöglicht Kindern und Jugendlichen, besser mit Stresssituationen umzugehen. Das bedeutet bei hoher Belastung auch mal „nein" zu sagen und die Unterstützung anderer zu erbitten und anzunehmen. Kinder und Jugendliche müssen lernen, die eigenen Grenzen zu erkennen und bei Überlastung einen Gang zurückzuschalten.



27 Statistisches Bundesamt (2006).
28 Bertelsmann-Stiftung (2005).

/// Der Zusammenhang der Bausteine

Alter Wein in neuen Schläuchen?

Dass die Bausteine Ernährung, Bewegung und Entspannung das Fundament einer gesunden Lebensführung bilden, ist keine neue Erkenntnis. Die Zunahme übergewichtiger Menschen in Deutschland rückte dieses Thema jedoch wieder stärker in das öffentliche Bewusstsein. Politik und Wirtschaft haben zahlreiche neue Initiativen und Programme ins Leben gerufen, die Lösungsansätze für die Problematik darstellen sollen. Vielfach bedienen sie allerdings nur einen einzelnen Teilbereich und in Form einer einmaligen „Aktion", die kurz die Aufmerksamkeit weckt und schnell wieder vergessen ist.

Doch Verhalten lässt sich nur selten per Initialzündung langfristig verändern. Eine Street-Soccer-Arena, die für ein Schulfest aufgebaut wird und dann wieder verschwindet, sorgt bestimmt für ein „bewegendes" Tages-Highlight. Doch die Schülerinnen und Schüler werden sich deshalb zukünftig nicht ausgiebiger bewegen. Sie müssen durch interdisziplinäre Konzepte begreifen, dass sich Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsverhalten gegenseitig beeinflussen. Auf diese Weise erhalten sie die Kompetenz, ihr Leben so zu gestalten, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Die Entscheidung, dies zu tun, liegt bei ihnen. Diese Entscheidung kann und sollte allerdings motiviert werden. Die Institution Schule hat dazu eine einzigartige Chance, da sie Kinder und Jugendliche mit den unterschiedlichsten Hintergründen täglich über eine immer längere Zeit bindet. Erfolgversprechende Programme aus Politik und Wirtschaft sollten Schulen das nötige Rüstzeug an die Hand geben und in diesen Bestrebungen unterstützen. Initiativen wie der SportsFinderDay legen größten Wert auf ganzheitlichen Ansatz und nachhaltige Wirkung. Durch die Einbindung von lokalen Vereinen knüpfen Schulen Kontakte und entdecken Kinder neue Interessen, die in einer weiteren Kooperation ausgebaut werden können. Relevante Lehrer-Fortbildungen durch kompetente Partner wie die Sportjugenden und ein sinnvoller Beitrag zur Spiel- und Sportausrüstung lassen die Schule auch nach dem Aktionstag nicht alleine.

Quellen und weiterführende Informationen

/// Internet

aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.
http://www.aid.de

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
http://www.bmelv.de

Bundesministerium für Gesundheit
http://www.bmg.bund.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
http://www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
http://www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.
http://www.dgkj.de

Deutscher Sportbund
http://www.dsb.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund
http://kunden.interface-medien.de/fke/

Institut Fresenius
http://www.institut-fresenius.de

KiGGS – Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
http://www.kiggs.de

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
http://www.ernahrung-und-bewegung.de

Robert Koch-Institut
http://www.rki.de

Sportjugend Hessen
http://www.sportjugend-hessen.de

SportsFinderDay
http://www.sportsfinderday.de

Statistisches Bundesamt
http://www.destatis.de

/// Literatur

AOK-Bundesverband (2004), „Schwerer Start ins Leben – Übergewicht bei Kindern“, in AOK im Dialog, Berlin, 2004, Band 15.

Bartsch, S. (2006), „Jugendesskultur: Bedeutungen des Essens für Jugendliche im Kontext Familie und Peergroup“, angenommene Dissertation unter http://deposit.ddb.de/cgi-bin/dokserv?idn=981988695&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=981988695.pdf, 26.06.2007.

Bertelsmann-Stiftung (2005), „Junge Generation und Arbeit – Daten, Fakten, Lösungswege“, Gütersloh, 2005, unter http://www.bertelsmann-stiftung.de/cps/rde/xchg/SID-0A000F14-EDDAFC45/bst/hs.xsl/17505.htm, 26.06.2007.

Breuer, C. (2006), „Sportentwicklungsbericht 2005/2006 – Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland“, Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Wissenschaftliche Berichte und Materialien, Köln, 2007, Band 2.

Brombach, Dr. C. (2007), „Veränderte Esskultur: mögliche Auswirkungen und Konsequenzen für Kinder“, in LCI Moderne Ernährung heute, Köln, 2007, Nummer 2, S. 1-5.

Bundesministerium für Gesundheit (2007), „Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“, abrufbar unter http://www.bmg.bund.de/cln_041/nn_604742/DE/Themenschwerpunkte/Praevention/Gesundheitsvorsorge/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung,templateId=raw,property=publicationFile.pdf/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung.pdf, 15. 07.2007.

Danielzik, S. und M. J. Müller (2007), „Sozioökonomische Einflüsse auf Lebensstil und Gesundheit von Kindern“, in Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Kiel, 2006, Jahrgang 57, Nummer 9, S. 214-219.

Haug-Schnabel, Dr. G (2007), „Zu dick, zu dünn, wer bin ich?“, in LCI Moderne Ernährung heute, Köln, 2007, Nummer 1, S. 1-6.

Lampert, T., R. Sygusch und R. Schlack (2007), „Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter“, in Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz, Heidelberg, 2007, Nummer 50, S. 643-652.

Lampert, T. und M. Thamm (2007), „Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum von Jugendlichen in Deutschland“, in Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz, Heidelberg, 2007, Nummer 50, S. 600-608.

Mensink, G. B. M., C. Kleiser und A. Richter (2007), „Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland“, in Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz, Heidelberg, 2007, Nummer 50, S. 609-623.

Reich-Soufflet, J. (2007), „Kinder stark machen gegen Essstörungen“, in LCI Moderne Ernährung heute, Köln, 2007, Nummer 1, S. 7-14.

Robert Koch-Institut (2005), „Übergewicht und Adipositas“, in Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 16, Berlin, geänderte Auflage 2005.

Robert Koch-Institut (2006a), „Erste Ergebnisse der KiGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“, Berlin, 2006.

Robert Koch-Institut (2006b), „Gesundheit in Deutschland, Zusammenfassung“, Berlin, 2006.

Statistisches Bundesamt (2004), „Gesundheit – Ausgaben, Krankheitskosten und Personal in 2004“, Wiesbaden, 2004.

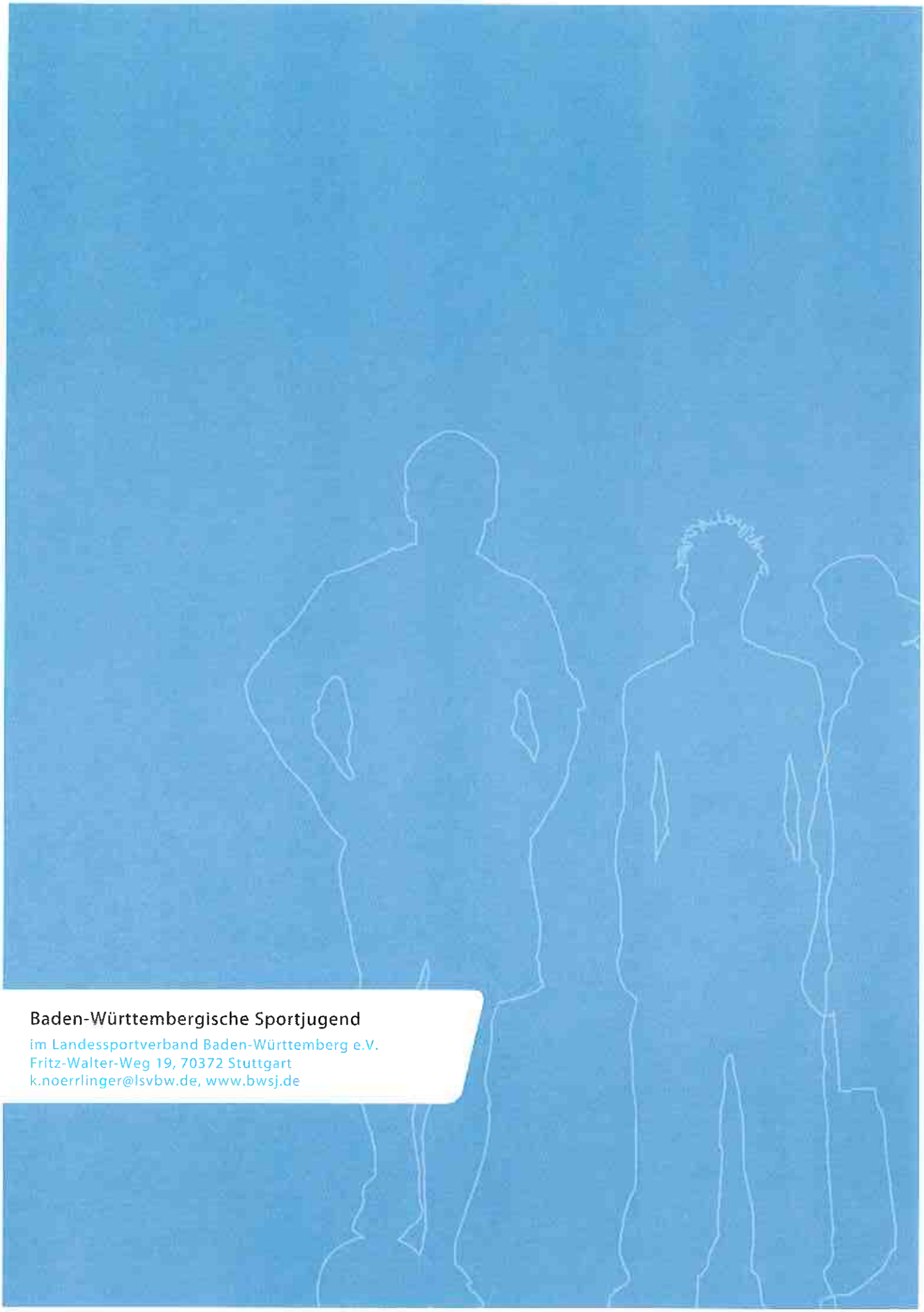
Statistisches Bundesamt (2005a), „Informationstechnologie in Unternehmen und Haushalten“, Wiesbaden, 2005.

Statistisches Bundesamt (2005b), „Krankheitskostenrechnung für Deutschland“, Wiesbaden, 2005.

Statistisches Bundesamt (2006), „Leben und Arbeiten in Deutschland – Haushalte, Familien und Gesundheit – Ergebnisse des Mikrozensus 2005“, Wiesbaden, 2006.

Statistisches Bundesamt (2007), „Deutschland 2007“, Wiesbaden, 2007.

Zelazny, Dr. B. (2007), „Ernährung und Bewegung“, Deutscher Bundestag, Ausschuss für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Ausschussdrucksache 16(10)438-H, Berlin, 2007.



Baden-Württembergische Sportjugend
im Landessportverband Baden-Württemberg e.V.
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
k.noerrlinger@lsvbw.de, www.bwsj.de