

Grußwort des Gesundheitsministers Jens Spahn



Kinder und Jugendliche brauchen aktive Bewegung, um sich körperlich und seelisch gesund entwickeln zu können. In allen Lebenswelten eines Kindes sollten dafür Zeit und Raum sein: in der häuslichen Umgebung ebenso wie in Kindertagesstätten und Schulen. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Nur 22 Prozent der Mädchen und 29 Prozent der Jungen im Alter von 3 – 17 Jahren erreichen die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zu körperlicher Aktivität. Dabei kann Bewegungsmangel zu erheblichen Gesundheitsproblemen führen und ist im Erwachsenenalter neben einseitiger Ernährung, Alkohol und Rauchen einer der Risikofaktoren für beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

Je früher bei Kindern die Lust auf Bewegung geweckt wird, umso größer ist die Chance, dass sie später auch als Erwachsene körperlich aktiv sind und damit bis ins Alter etwas für ihre Gesundheit tun! Kindertagesstätten und Schulen können mit passenden Angeboten für Kinder und Jugendliche enorm dazu beitragen. Gleichzeitig fördern Angebote von Turn- und Sportvereinen die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und können damit deren Selbstwertgefühl stärken. Attraktive Bewegungsangebote für den Alltag brauchen wir aber auch gerade in Zeiten der Digitalisierung, um Kindern und Jugendlichen andere reizvolle Beschäftigungen neben der Nutzung von Smartphone, Computer & Co aufzuzeigen.

Ich hoffe, dass viele Verantwortliche und Einrichtungen durch das Bewegungsprojekt der Technischen Universität München dazu angeregt werden, noch stärker auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen nach aktiver Bewegung einzugehen und diese mit vielen guten Ideen und Angeboten zu fördern.

Jens Spahn

Bundesminister für Gesundheit
Mitglied des Deutschen Bundestages

Grußwort der Bildungsministerin Anja Karliczek



Zugegeben: Auch ich würde mich gerne mehr bewegen. Viel zu oft jagt im Arbeitsalltag eine Sitzung die nächste, schon ist der Tag vorbei, und man fällt müde ins Bett, statt noch eine Runde durch den Wald zu laufen. Das geht vielen von uns so. Dabei wissen wir es besser. Wir wissen, dass wir uns nicht nur besser fühlen, wenn wir uns mehr bewegen, sondern wir damit auch Krankheiten vorbeugen: bis ins hohe Alter, weniger Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes – wenn man etwas Sport macht.

Je früher man sich daran gewöhnt, desto besser. Deswegen wollen wir bei den Kindern beginnen. Vor kurzem haben wir den Startschuss zur Gründung eines neuen Deutschen Zentrums für Kinder- und Jugendgesundheit gegeben. Darin sollen wichtige medizinische Fragen erforscht werden, zum Beispiel wie die Prävention von Krankheiten verbessert werden kann.

Wie aber motivieren wir junge Menschen in Kindertagesstätten und Schulen nachhaltig zu einem aktiven Lebensstil? Welche geschlechterspezifischen Variablen müssen neue Konzepte und Kampagnen berücksichtigen, um Mädchen und Jungen gezielt anzusprechen? Um dies zu beantworten, brauchen wir wissenschaftlich fundierte Daten zum Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Wir müssen wissen, wie wir Heranwachsende am besten dazu bringen, sich zu bewegen, und wie wir ihre Eigenverantwortung stärken.

Informationen dazu finden Sie in dieser Broschüre. Forschende der TU München und weiterer Forschungseinrichtungen haben sie – unterstützt von der Stiftung „Die Gesundarbeiter“ – entwickelt. Die Broschüre soll helfen, neue Maßnahmen zur Bewegungsförderung bedarfsorientiert zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen. Ich hoffe, dass sie Ihnen – liebe Leserinnen und Leser – ein wertvoller Ratgeber und Wegweiser sein wird.

Anja Karliczek

Bundesministerin für Bildung und Forschung
Mitglied des Deutschen Bundestages

Sitzt du noch oder gehst du schon?



Überfüllte Parkplätze an Schulen, sechs bis acht Schulstunden pro Tag, eine immer stärkere Nutzung von Smartphones, Tablets und Videospielen, ...

Bewegungsmangel und lange Sitzzeiten bei jungen Menschen stellen ein zentrales gesellschaftliches Problem in Deutschland dar: So verbringen Kinder und Jugendliche 70 Prozent ihres Alltags im Sitzen! Das führt zu vielen chronischen Erkrankungen und wirkt sich auch negativ auf die psychische und soziale Gesundheit der Kinder aus.

Deshalb ist unser Motto:

„Willst du mit mir gehen?“ „Ja, unbedingt, aber wieso?“

Kinder und Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen, können sich besser konzentrieren, sind selbstbewusster und haben ein stärkeres Muskel- und Skelettsystem. Dies sind nur einige der positiven Effekte körperlicher Aktivität.

Für Deutschland hilft das so genannte Bewegungs-Zeugnis, den Bedarf an Bewegung bei Kindern und Jugendlichen abzuschätzen und darauf aufbauend, wirksame Maßnahmen zur Bewegungsförderung zu entwickeln und umzusetzen. Dies ist ein wichtiger Beitrag für einen gesunden und aktiven Lebensstil junger Menschen.

Was ist das Bewegungs-Zeugnis?

Das Bewegungs-Zeugnis spiegelt das Bewegungs- und Sitzverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland anhand von zehn Indikatoren. Diese bewertete die Active Healthy Kids Germany (AHKG), ein Netzwerk von Wissenschaftler/innen aus Deutschland, in Form von Schulnoten. Grundlage für die Bewertung waren wissenschaftliche Studien, nationale Erhebungen sowie Berichte von Regierungs- und Nichtregierungs-Organisationen.

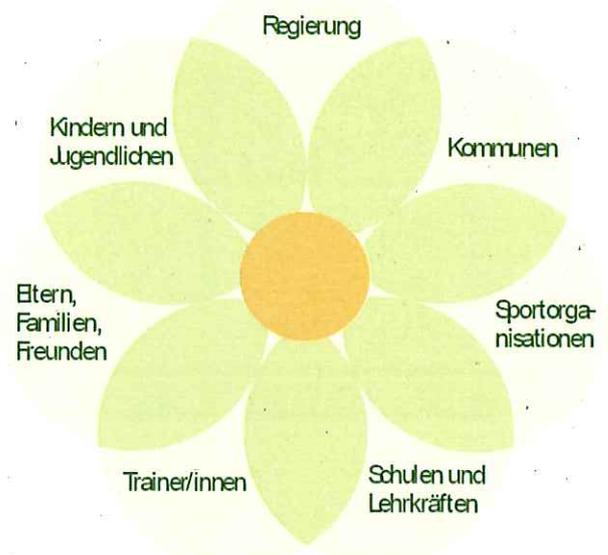
Welches Ziel hat das Bewegungs-Zeugnis?

Das Bewegungs-Zeugnis soll auf Defizite in Sachen Bewegung aufmerksam machen und dazu dienen, Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen, die einen aktiven Lebensstil von Kindern und Jugendlichen unterstützen. Einen körperlich aktiven Lebensstil zu fördern soll hierbei klar in den Fokus gestellt werden. Gleichzeitig möchten wir neue Investitionen in diesem Bereich initiieren und zentrale Botschaften für Kampagnen ableiten.

Die AHKG setzt sich für eine gemeinsame und übergreifende Bewegung ein, um der körperlichen Inaktivität junger Menschen entgegenzuwirken.

Wollt ihr diesen Weg mit uns gehen?

Der Weg ist teilweise steinig und kann nur durch gemeinsame Maßnahmen von ...



... erfolgreich beschriftet werden.

Körperliche Aktivität muss bei Jung und Alt zur Gewohnheit im Alltag
und positiver Bestandteil des Lebens werden,

der zu mehr Spaß, Freude, Gesundheit und Wohlbe[]nden führt.

Also lasst uns miteinander gehen zu einem Leben mit mehr Bewegung!

Das deutsche Bewegungs-Zeugnis 2018

Urteil – Befriedigend!

Das deutsche Zeugnis für die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen fällt mit viermal Note 2, einmal Note 3- und dreimal Note 4- durchwachsen aus. Während die äußeren Einflussfaktoren auf die Bewegung wie Schule, Familie und Sportvereine positiv bewertet wurden, schrammen individuelle Verhaltensmuster wie aktives Spielen und wenig Sitzen knapp an der Note 5 und somit an „mangelhaft“ vorbei. Das deutsche Bewegungs-Zeugnis

fällt damit gut und schlecht zugleich aus. Es zeigt sich ein deutlicher Kontrast: Während die äußeren Einflussfaktoren und das Umfeld recht gut bewertet sind, zeigen sich beim individuellen Bewegungsverhalten deutliche Schwächen.

Deshalb muss Deutschland das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen aktiv mitgestalten, ganz nach dem Motto: „Willst du mit mir gehen?“ „Ja, unbedingt!“

Der Notenschlüssel

- 1** Die große Mehrheit der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 80 – 100 Prozent
- 2** Deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 60 – 79 Prozent
- 3** Circa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 40 – 59 Prozent
- 4** Weniger als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen erreichen die Empfehlungen: 20 – 39 Prozent
- 5** Sehr wenige Kinder und Jugendliche erreichen die Empfehlungen: < 20 Prozent
- X** Unzureichende Informationen, um eine Note zu vergeben.

Quelle: Die Noten des Bewegungs-Zeugnisses orientieren sich an international vereinbarten Benchmarks, die die Grundlage für die Noten aller Länder bilden. Diese Benchmarks finden Sie unter: www.stiftung-gesundarbeiter.de

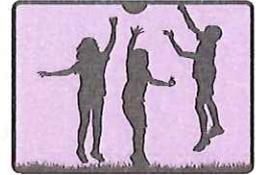


Die Noten für das Jahr 2018

4-

Körperliche Aktivität insgesamt

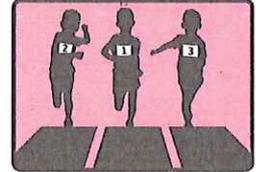
Nur 20 Prozent der Mädchen und Jungen erreichen eine mindestens moderate körperliche Aktivität von 60 Minuten pro Tag. Mädchen sind weniger aktiv als Jungen und Jugendliche sind weniger aktiv als Kinder.



2

Teilnahme am organisierten Sport

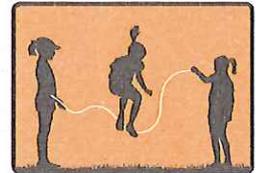
70 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind Mitglied in einem Sportverein. Auch hier sind Mädchen weniger häufig im Sportverein aktiv als Jungen. Die Mitgliederzahlen sind mit steigendem Alter etwas geringer.



4-

Aktives Spielen

Weniger als 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen spielen aktiv mehrere Stunden am Tag. Kinder spielen mehr als Jugendliche und Mädchen etwas mehr als Jungen.



3-

Aktiver Schulweg

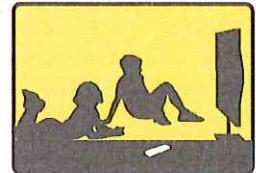
Etwa 40 Prozent der Kinder und Jugendlichen laufen selbst zur Schule oder nutzen das Fahrrad. Mädchen gehen etwas häufiger zu Fuß zur Schule und Jungen nutzen etwas häufiger das Fahrrad.



4-

Sitzendes Verhalten

Rund 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen verbringen mehr als zwei Stunden sitzend vor dem Fernseher oder anderen Geräten mit Bildschirm.



2-

Familie und Freunde

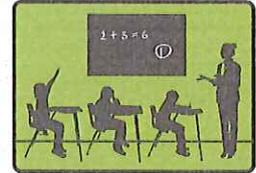
66 Prozent der Eltern sind regelmäßig körperlich aktiv und 60 Prozent der Kinder fühlen sich in ihrer körperlichen Aktivität von Eltern und Freunden positiv unterstützt.



2+

Schule

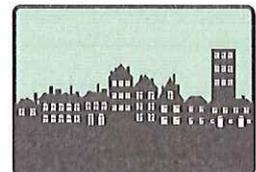
Sportunterricht ist Pflicht in allen Schulen. In Grundschulen ist zwar nur rund die Hälfte der Lehrerinnen und Lehrer qualifiziert, Sport zu unterrichten, in der Sekundarbildung sind es dagegen fast 100 Prozent. Die räumliche und materielle Ausstattung an den Schulen ist gut bis sehr gut. Zugang zu einem Schwimmbad haben jedoch nur ca. 70 Prozent der Schulen.



2+

Kommune

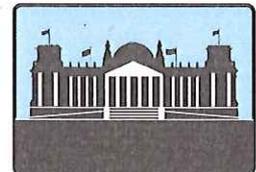
Die meisten Städte und Gemeinden verfügen über eine gute Infrastruktur für körperliche Aktivität (Radwege, Tempo-30-Zonen, Spielplätze, Parks, Fußballplätze). Rund 75 Prozent der Eltern geben an, dass ihre Kinder ohne Aufsicht draußen spielen dürfen.



X

Regierung

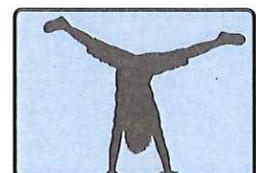
Es gibt zwar eine ganze Reihe von Interventionen, um die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen zu fördern. Doch nur wenige standardisierte Regierungsstrategien, deren Umsetzung noch nicht evaluiert wurde. Die Analyse der vorhandenen Maßnahmen und Strategien ist für das nächste Bewegungs-Zeugnis geplant.



X

Körperliche Fitness

Die Analyse der Ausdauerleistung ist für das nächste Bewegungs-Zeugnis geplant.



Gesunde 24 Stunden

Für eine optimale Gesundheit sollten Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) einen hohen Umfang an körperlicher Aktivität, geringe Umfänge an sitzendem Verhalten und ausreichend Schlaf pro Tag erreichen.



Schwitzen

Moderate bis intensive körperliche Aktivität 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität durch eine Vielfalt an Ausdaueraktivitäten pro Tag sind für junge Menschen wichtig. Sportliche Aktivitäten mit einer hohen Intensität und Krafttraining sollten Kinder an drei Tagen pro Woche nachgehen.



Gehen

Leichte körperliche Aktivität Mehrere Stunden am Tag sollten mit körperlichen Aktivitäten mit einer leichten Intensität verbracht werden.



Schlafen

Schlafen Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren brauchen neun bis elf Stunden und Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren acht bis zehn Stunden ununterbrochenen Schlaf in der Nacht. Regelmäßige Schlafens- und Aufstehenszeiten sind für einen gesunden Lebensrhythmus notwendig.

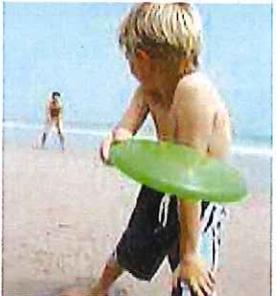


Sitzen

Sitzendes Verhalten Nicht mehr als zwei Stunden am Tag sollten vor dem Fernseher, Handy oder PC verbracht werden. Kinder und Eltern sollten darauf achten, die sitzende Zeit über einen längeren Zeitraum so gering wie möglich zu halten.

Ein bewegter Tag

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, sich über den ganzen Tag hinweg zu bewegen. Doch welche? So kann ein aktiver Tag bei Kindern und Jugendlichen aussehen:

	Kinder	Jugendliche
Nach dem Aufstehen	<p>Übung Brücke: Auf den Rücken legen und beide Beine aufstellen, die Füße sind flach auf dem Boden aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Nun das Becken anheben und darauf achten, dass der Körper eine Linie bildet. Diese Position 10 bis 15 Sekunden halten und 10 x wiederholen.</p>	<p>Kurz-Workout:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 20 Jumping Jack (Hampelmann) • 2 x 12 Kniebeugen • 2 x 30 Sekunden Unterarmstütz • 2 x 15 Sit-Ups
 <p>Beim Zähneputzen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • im Badezimmer auf und ab gehen • abwechselnd auf einem Bein stehen, jeweils 15 bis 30 Sekunden • abwechselnd in den Ausfallschritt gehen 	
Weg zum Kindergarten oder zur Schule	<p>Aktiver Weg mit...</p> <ul style="list-style-type: none"> • dem Lauf-/Drei- oder Fahrrad. • mit dem Tretroller • zu Fuß • mit den Inline-Skates oder dem Skateboard 	
Sportunterricht	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Teilnahme am Sportunterricht durch die Schüler-/innen • Eine aktive Gestaltung des Sportunterrichts soll die Bewegung der Schüler/innen über die gesamte Schulstunde/n fördern 	
Unterrichts-Pausen	<p>In den Pausen draußen an der frischen Luft spielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstecken • Gummitwist • Bewegungsspiele 	<p>In den Pausen draußen an der frischen Luft spielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Freunden um das Schulgebäude gehen • Tischtennis-Rundlauf • Jonglieren • Skateboard fahren
Weg nach Hause	<p>Aktiver Weg mit...</p> <ul style="list-style-type: none"> • dem Lauf-/Drei- oder Fahrrad • mit dem Tretroller • zu Fuß • mit den Inline-Skates oder dem Skateboard 	
Nach der Schule und den Hausaufgaben	<p>Körperliche Aktivitäten wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung auf dem Spielplatz: Schaukeln, Rutschen, Klettern, Balancieren • Ballspiele im Freien • Sport im Verein • Wege zu Freunden zu Fuß gehen • Lauf-/Drei- oder Fahrradfahren • Inline-Skaten • Trampolin springen • Seilhüpfen 	<p>Körperliche Aktivitäten wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielen auf dem Volleyball-Feld, Bolz- oder Basketball-Platz • Schwimmen • Sport im Verein • Fitnessübungen zuhause, z.B. mit einer Fitness-App • Joggen • Wege zu Freunden zu Fuß gehen • Fahrradtouren • Klettern und Bouldern • Wandern • Inline-Skaten/Skateboard fahren
 <p>Bewegung im Alltag</p>	<p>Im Alltag die Bewegung integrieren, wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am Abend noch im Haushalt mithelfen (Müll rausbringen, Tisch decken oder abräumen, staubsaugen, etc.) • Bewegung mit den Eltern am Wochenende: Radausflug, Kletterpark, Hochseilgarten, Schwimmbad, Sommerrodelbahn, Schneewanderung, Schlitten fahren, Fußball spielen, Gartenarbeit • Treppe statt Rolltreppe oder Aufzug nehmen • Wege zu Freunden zu Fuß gehen oder das Lauf-/Fahrrad nehmen 	

Das Bewegungs-Zeugnis 2018 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland sollte folgendermaßen zitiert werden:

Active Healthy Kids Germany (2018). Bewegungs-Zeugnis 2018 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Villingen-Schwenningen, Deutschland: Die Schwenninger Krankenkasse/Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“

Das Bewegungs-Zeugnis 2018 zur körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist unter folgendem Link erhältlich:
www.stiftung-gesundarbeiter.de

ISSN: 2206-5881

Mitglieder der AHKG (Active Healthy Kids Germany)

Prof. Dr. Yolanda Demetriou	Technische Universität München (Leitung)
Annegret Schlund	Technische Universität München
Prof. Dr. Jens Bucksch	Pädagogische Hochschule Heidelberg
Jun-Prof. Dr. Anne Reimers	Technische Universität Chemnitz
Dr. Antje Hebestreit	Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS
Dr. Claudia Niessner	Karlsruher Institut für Technologie
Dr. Steffen Schmidt	Karlsruher Institut für Technologie
Prof. Dr. Alexander Woll	Karlsruher Institut für Technologie
Prof. Dr. med. Klaus Völker	Westfälische Wilhelms-Universität (WWU) Münster
Prof. Dr. Michael Mutz	Justus-Liebig-Universität Gießen
Dr. Jonas Finger	Robert Koch Institut
Prof. Dr. Lutz Vogt	Goethe-Universität Frankfurt am Main



Bildnachweise: Titel: Adobe Stock/Sergey Novikov; S. 2: fotolia/ Robert Kneschke; S. 3: BMG/Maximilian König (links), Bundesregierung/Guido Bergmann (rechts); S. 5: fotolia/Photocreo Bednarek; S. 8 (v. links n. rechts): fotolia/vejaa, fotolia/JackF, istockphoto/Nadezhda1906, istockphoto/Milkos; S. 9: fotolia/Alexande; S. 10: AdobeStock/milka-kotka (oben links), AdobeStock/lauremar (oben rechts), istockphoto/oneinchpunch (mitte), fotolia/jörn buchheim (unten links), fotosearch (unten rechts); S.11: fotolia/yanlev (oben links), fotolia/Dusan Kostic (oben rechts), AdobeStock/blantiag (mitte links), fotolia/kristall (mitte mitte), fotolia/sweetlaniko (mitte rechts), istockphoto/Violetastock (unten)

