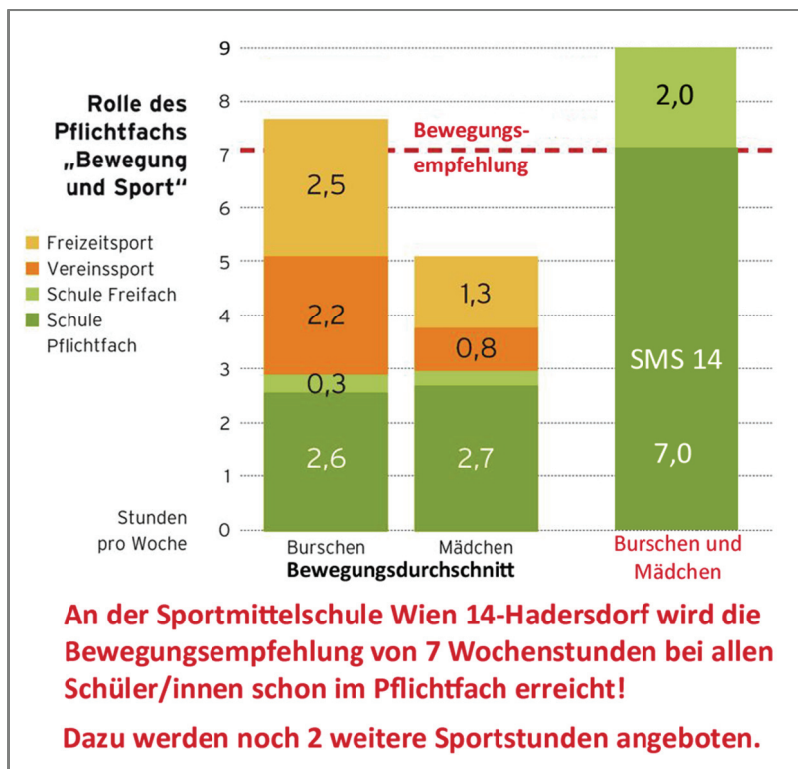


Bewegung macht den Unterschied

Eine neue Studie über Kinder und Jugendliche in NÖ zeigt: Zwei Drittel bewegen sich so wenig, dass ihre Gesundheit gefährdet ist. Besonders betroffen sind die Mädchen. Wer sich genug bewegt, hat dafür in jeder Hinsicht die besseren Karten.



Wie geht es unseren Kindern und Jugendlichen wirklich? Zumindest was körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Fitness und Haltung, Koordinationsfähigkeit und Kraft betrifft, liegen jetzt genaue Daten vor: 1.890 Schülerinnen und Schüler der 4. bis 13. Schulstufe wurden für die Studie „Getfitkid.at, Gesundheits- und Fitnessstudie NÖ SchülerInnen“ zwischen Oktober 2008 und März 2010 medizinisch gründlich untersucht und über ihr Bewegungsverhalten, den Schul-, Freizeit- und Vereinssport ebenso befragt wie zu Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsum und über körperliche Beschwerden. Und sie wurden unter der Leitung von Oberärztin Dr. Andrea Podolsky vom Institut für Präventiv- und angewandte Sportmedizin am Landeskrankenhaus Krems sportmedizinisch ausgetestet: Die Haltung wurde analysiert, die Fitness und Herzgesundheit am Fahrradergometer überprüft, Gleichgewichtssinn, Koordination und Geschicklichkeit sowie Beweglichkeit und Kraft wurden genau unter die Lupe genommen.

Gesundheitliches Risiko

Das erschreckende Ergebnis: Zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen bewegen sich so wenig, dass sie ein erhöhtes Gesundheitsrisiko haben – jetzt schon! Mädchen sind besonders gefährdet. Wie sich der Bewegungsmangel auf das spätere Leben auswirkt, mag man sich nicht vorstellen. Tatsache ist, dass in der Jugend die Knochendichte aufgebaut wird. Was man da versäumt, holt man später nicht nach. Und das ist vor allem für Frauen dramatisch: Mädchen machen am wenigsten Bewegung – das lässt auf zahlreiche Osteoporose-Probleme in Zukunft schließen.

Die Studie „Getfitkid.at“, vom Land NÖ initiiert, zeigt deutlich: Maßgeblich ist, dass Kinder und Jugendliche mindestens drei Stunden pro Woche Schulsport haben. Denn für manche Kinder ist das die einzige Bewegung, die sie machen. Deshalb fordert Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka die möglichst rasche Einführung einer 3. Sportstunde an allen Pflichtschulen und fordert die Schulen auf, das Thema ernst zu nehmen: „Der Zusammenhang zwischen der Zahl der Schulstunden und der Fitness ist signifikant. Wir wissen, wer genug Sport macht, ist seltener übergewichtig, in jeder Hinsicht gesünder, aber auch geistig fitter, mental stabiler und in jeder Hinsicht leistungsbereiter – auf dieses Kapital für unsere Zukunft zu verzichten wäre Verschwendung.“

GESUND+LEBEN-Chefredakteurin Mag. Riki Ritter-Börner sprach mit Oberärztin Dr. Andrea Podolsky vom Institut für Präventiv- und angewandte Sportmedizin am Landeskrankenhaus Krems über die Studie „Getfitkid.at“:

G+L: Kurz zusammengefasst: Warum ist Bewegung im Kindes- und Jugendalter so besonders wichtig?

Podolsky: Weil sie nachweislich positive gesundheitliche Effekte hat, und zwar schon im Kindes- und Jugendalter. Körperlich aktive Kinder haben stärkere Herzen, stärkere Muskeln, einen besseren Stoffwechsel und weniger Risikofaktoren für später auftretende chronische Erkrankungen. Sie sind seltener übergewichtig. Auch für die Knochenentwicklung ist die Bewegung im Kindes- und Jugendalter entscheidend, und zwar besonders die Phase vor Beginn der Pubertät und die frühe Pubertät.

G+L: Das bedeutet, es dreht sich hier auch um ein besonders wichtiges Zeitfenster von volkswirtschaftlicher Bedeutung.

Podolsky: Ganz genau, das ist sehr wesentlich. Knochenmasse, die man in diesem Alter nicht aufbaut, kann man später nie wieder so aufbauen.

G+L: Die Studie belegt, dass Schulsport ein wesentlicher Faktor für die gesunde Entwicklung der Kinder ist.

Podolsky: In unserer Studie haben wir gezeigt, dass Schulsport einen nachweislich positiven Effekt auf die konditionellen Leistungen der Kinder und Jugendlichen hat. Schülerinnen und Schüler, die von ihrer Leistungsfähigkeit zu den besten

25 Prozent gehören, hatten im Schnitt 3 Stunden pro Woche Schulsport, während die schwächsten 25 Prozent nur 2,5 Stunden pro Woche Schulsport hatten. Obwohl der Unterschied relativ klein ist und de facto so ja nicht existiert (niemand hat 2,5 Std. Schulturnen), lässt der Umstand, dass dieser lineare Zusammenhang für alle Kraftausdauer- und Ausdauer tests gleichermaßen gilt, darauf schließen, dass Schulsport einen messbaren Effekt hat, und dass diese 3 Stunden pro Woche für jede Schülerin und jeden Schüler angestrebt werden sollten.

G+L: Würden Sie sagen, 3 Stunden Schulsport pro Woche wären die beste Prävention?

Podolsky: Die beste Prävention – und das zeigen große internationale Studien – ist eine Stunde Bewegung pro Tag, wobei drei dieser Stunden pro Woche richtig fordernd sein sollten. Schulsport ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Bewegung auch zu erlernen, Ideen zu bekommen, wie man sich bewegen soll, und auch zu lernen, sich anzustrengen.

G+L: Sollte Schulsport in diesem Ausmaß dann nicht für alle Altersstufen verpflichtend sein? Vor wenigen Jahren erst hat man im Zuge des Sparens die Sportstunden gekürzt. War das aus heutiger Sicht eine fatale Fehlentscheidung, wenn man an die langfristigen Auswirkungen denkt?

Podolsky: Absolut. Wenn ein nicht unwesentlicher Prozentsatz der Jugend nicht lesen und schreiben kann, geht ein berechtigter Aufschrei durchs Land. Ebenso bedenklich für die Volksgesundheit ist es aber, wenn fast 10 Prozent der jugendlichen Bevölkerung bereits in jungen Jahren körperlich so schlecht beisammen sind, dass sie zu altersgemäßer Bewegung gar nicht in der Lage sind.

Bewegungserziehung ist ein Teil der Ausbildung, fehlt sie oder ist sie ungenügend, hat das fatale Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsmöglichkeiten in der Jugend und im Erwachsenenalter. Schulsport erreicht auch Kinder und Jugendliche, die von selbst keinen Sport betreiben würden. Solche, die nicht in einen Verein gehen. Deshalb ist er so wichtig. Zum Beispiel machen Mädchen mehr als 50 Prozent ihrer Bewegung nur im Schulsport, auch wenn sie in den höheren Schulstufen nur mehr wenig Schulsport haben. Hätten sie keinen, würden sie möglicherweise noch weniger Bewegung machen.

G+L: Was könnte man Ihrer Meinung nach tun, damit der Schulsport wieder für viele ein Lieblingsfach wird? Und dass Sport allgemein wichtig und ernst genommen wird?

Podolsky: Wahrscheinlich muss ein Bündel an Maßnahmen passieren: Körperliche Fitness muss wieder zum Statussymbol werden. Bewegung muss attraktiv dargestellt werden. Infrastruktur muss geschaffen werden, dem Fußgänger- und Radfahrverkehr ausreichend Platz gegeben werden, so dass die Wege auch von Kindern sicher benutzt werden können, Autoverkehr muss im besiedelten Bereich so kanalisiert werden, dass Menschen gezwungen sind, zu Fuß zu gehen, und auch Kinder lernen, Strecken mit Muskelkraft statt Motorkraft zurückzulegen – die Maut für Radfahrer auf der Großglocknerstraße ist da ein Zeichen in die falsche Richtung. Turnunterricht muss attraktiv gestaltet werden, wozu ausreichende Ressourcen und ausgebildete Bewegungserzieher, besonders auch in Kindergärten und Volksschulen, nötig sind. Erwachsene und Eltern sollten Vorbilder sein.

G+L: Was hat Sie und Ihr Team am Ergebnis der Studie überrascht?

Podolsky: Überrascht hat uns, dass der Effekt des Schulturnens tatsächlich so gut messbar ist und dass der Zusammenhang zwischen Gesamtbewegungsumfang und körperlicher Leistungsfähigkeit so genau die internationalen Empfehlungen bestätigt. Mit Sorge erfüllt uns, dass sich besonders Mädchen so wenig bewegen. Das leitet einen Teufelskreis ein: Sie bewegen sich wenig, greifen unter anderem deshalb zur Zigarette, um nicht dick zu werden. Wenn wenig Muskelmasse in der Jugend aufgebaut wird, fällt es schwerer, Energie zu verbrauchen und körperliche Leistung zu bringen. Das wirkt sich wiederum einerseits auf die Knochendichte aus (Frauen haben öfter Osteoporose, nicht nur weil die Hormone das begünstigen), andererseits auf die Leistung (laut einer englischen Studie ist die Hälfte der Frauen zwischen 55 und 74 Jahren nicht in der Lage, ein normales Gehtempo aufrechtzuerhalten) und die Gewichtszunahme mit zunehmendem Alter. Fettleibigkeit ist ein häufiges Problem älterer Frauen.

Burschen hingegen neigen eher dazu, sich besonders ungesund zu ernähren: Die Hälfte von ihnen isst kaum Obst oder Gemüse, trinkt aber reichlich gesüßte Limonaden und Eistee. Dementsprechend ist auch jeder Fünfte übergewichtig, jeder Zehnte fettleibig. In Familien ist es oft auch der Vater, der ungesunde Ernährung einfordert, wie Untersuchungen zeigen.

G+L: Das sind in der Tat besorgniserregende Fakten. Das heißt aber auch, dass die Familie einen wesentlichen Anteil in der Prävention hat. Gibt es noch was, was Sie als langjährige Ärztin und Sportexpertin gern loswürden?

Podolsky: In meiner täglichen Arbeit werde ich immer wieder mit Menschen konfrontiert, denen es peinlich ist, wenn sie Sport betreiben, weil sie befürchten, von der Nachbarschaft als „faul“ oder „nicht arbeitend“ eingestuft zu werden. Solange eine derartige Grundstimmung herrscht, ist es klar, dass auch Kindern körperliche Aktivität nur als „Freizeitvergnügen gegönnt“ wird, dass Bewegungsentzug als Strafmaßnahme verwendet wird und dass nicht fit zu sein als „hip“ statt als peinlich gilt. Schließlich hat sich das stetige Jammern über den „inneren Schweinehund“ inzwischen gut etabliert. Ich glaube, dass es in die Köpfe der Menschen dringen muss, dass Bewegung Teil des Lebens sein muss. Als Kind und Jugendlicher erwirbt man Basisfähigkeiten für später. Ein gewisses motorisches Grundkönnen ist die Basis für eine gesunde Entwicklung und dafür, dass man auch als Erwachsener ausreichend Bewegung machen kann, um gesund zu bleiben.