



Wissenschaftliches Institut der
Ärzte Deutschlands gem. e.V.



AOK- Die Gesundheitskasse



PRESSEERKLÄRUNG:

Computer und TV setzen Kindern zu: Fitness lässt weiter nach

Die stetig anwachsenden Zahl der Stunden vor den Computern und den TV-Geräten setzt Kindern und Jugendlichen in Deutschland mehr und mehr zu. Durch das viele Sitzen wird die körperliche Fitness der 6- bis 18-Jährigen kontinuierlich schlechter und muss den Verantwortlichen Anlass zur Besorgnis geben. Dieser seit Jahren beobachtete Trend wird durch jüngste Ergebnisse aus einem bundesweit durchgeführten Bewegungs-Check-Up im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative „Fit sein macht Schule“ der AOK-Die Gesundheitskasse, des Deutschen Sportbundes (DSB) und des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands (WIAD) mit mehr als 20.000 Schülern und Schülerinnen im Alter zwischen 6 und 18 Jahren untermauert. Diese Zahlen sind in den Zeiten der Diskussionen um die Konsequenzen aus der PISA-Studie ein weiteres Alarmsignal für das deutsche Bildungssystem.

Der in den letzten beiden Jahren durchgeführte Test ergab allein bei den 10- bis 14-Jährigen einen Rückgang der Fitness um 20 Prozent bei Jungen und um 26 Prozent bei Mädchen, bei einem schon schwachen Ausgangsniveau 1995. Besonders drastisch ist bei beiden Geschlechtern der Rückgang im Bereich der Koordination (gemessen mit der Übung Ballprellen) sowie in der (anaeroben) Ausdauer. Basierend auf den aktuellen Ergebnissen des Bewegungs-Check-Ups kann allein für den relativ kurzen Zeitraum von zwei Jahren zwischen 2001 und 2002 auf einer nunmehr sehr breiten Datengrundlage ein Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit der 6- bis 18-Jährigen verzeichnet werden.

Regelmäßiges Sport-Treiben kann den körperlichen Zustand der Kinder und Jugendlichen wesentlich verbessern. Wer täglich Sport treibt, hat eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit als derjenige, der sich höchstens ein Mal in der Woche sportlich betätigt. Aber selbst die Sportbegeisterten unter den Jugendlichen und Kindern zeigen deutliche Schwächen in der Ausdauer, wie die Tests jetzt ergaben.

Der Check-Up wurde 2000 erstmals erprobt. Kernstück ist eine sportmotorische Leistungs-Überprüfung, der Münchner Fitnesstest (MFT) nach Rusch/Irrgang. Zudem werden in einem Kurzfragebogen bewegungsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen sowie Sportvorlieben der Kinder und Jugendlichen heraus kristallisiert. Im Rahmen dieser umfangreichen Aktion können Schulen einen für sie kostenlosen Test mit ihren Schülern und Schülerinnen durchführen, mit dem körperliche Fitness gemessen und Daten zum Bewegungsstatus erfasst werden. Die gesamten Ergebnisse werden vom WIAD ausgewertet, mit bundesweiten Trends verglichen und den AOKs und Schulen für gezielte Interventionen zur Verfügung gestellt. Die Aktion wird laufend weiter fortgesetzt.

Stärker als bisher wird der Einfluss der Schulen auf den körperlichen Zustand der Kinder und Jugendlichen deutlich. In allen Übungen schneiden diejenigen besser ab, die drei oder mehr Stunden Schulsport haben. Diese Stundenzahl ist allerdings eher die Seltenheit, denn 63 Prozent der Schüler und Schülerinnen haben maximal zwei Stunden Schulsport in der Woche. Nur 37 Prozent erhalten drei Stunden und mehr. Relativ am besten ist die Situation noch in den Grundschulen und den Gymnasien mit durchschnittlich 2,9 bzw. 2,6 Stunden pro Woche. Insgesamt bleibt der Sportunterricht vielfach unterhalb der von allen Experten einhellig und in den Lehrplänen der meisten Bundesländer und Schulen auch vorgesehenen Schwelle von mindestens drei Wochenstunden.

Diese Kürzungen sind meist nicht im Sinne der Betroffenen, denn etwa die Hälfte der Kinder und Jugendlichen möchte künftig mehr Sport treiben als sie es derzeit tut. Der Wunsch taucht umso häufiger auf, je nötiger sie es haben, so Dr. Lothar Klaes, Geschäftsführer des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands (WIAD) in Bonn. Insbesondere Kinder und Jugendliche mit einer verbesserungswürdigen Fitness sowie Schüler mit nur wenig Schulsport äußern überdurchschnittlich häufig den Wunsch, sportlich aktiver zu sein. Durchschnittlich haben 45 Prozent der Kinder und Jugendlichen den Wunsch, mehr Sport zu treiben. Überdurchschnittlich ausgeprägt ist dieser Wunsch mit 50 Prozent bei Mädchen, darüber hinaus mit ebenfalls 50 Prozent bei den Nicht-Mitgliedern in einem Sportverein. Bei Berufsschülern erreicht er sogar einen Wert von 61 Prozent.

Allerdings klafft hier eine Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit, so Dr. Hans Jürgens Ahrens, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Diese Differenz kann nur durch gezielte, attraktive Angebote geschlossen werden, wie sie derzeit auch schon in Kooperation mit den AOKs realisiert werden. Obwohl das ausgeprägte Bekenntnis der Schüler zu mehr sportlicher Betätigung ermutigt, ist es sehr schwierig, die weniger aktiven Kinder und Jugendlichen dauerhaft an den Sport heranzuführen. Gerade bei ihnen wird der Wunsch nach mehr Sport häufig von konkurrierenden Freizeit-Aktivitäten, demotivierenden Erfahrungen im Schulsport, einer fehlenden Heranführung an geeignete Sportarten sowie unzulänglichen Angeboten verdrängt. Dies sind die Punkte, an denen der Schul- und Vereinssport in Kooperation mit den AOKs vor Ort ansetzen kann. Beide können attraktive Angebote schaffen, die den Schwächeren zu mehr körperlicher Betätigung verhelfen und ihnen damit letztlich eine bessere körperliche Fitness verschaffen.

Durchgängig bei allen sechs Übungen des Bewegungs-Check Ups schneiden Vereinsmitglieder besser ab als Nichtmitglieder. Mitgliedschaft in einem Sportverein und körperliche Fitness stehen allerdings in einem engen, wechselseitigen Zusammenhang. Wer körperlich fit ist und sich sportlich betätigen will, geht eher in einen Sportverein. Wer in einem Verein aktiv ist, erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit.

Auf Grund dieser Erkenntnisse fordert der Präsident des Deutschen Sportbundes, Manfred von Richthofen, Schulen und Vereine auf, enger zu kooperieren und sich verstärkt um Gemeinschaftsangebote zu bemühen. Mit einer solchen Zusammenarbeit sollen gerade diejenigen an den Sport herangeführt werden, die es besonders nötig haben und den Wunsch nach mehr körperlicher Betätigung auch aussprechen.

Es gibt ein weiteres Alarmsignal. Kinder und Jugendliche haben auf Grund fehlender körperlicher Erfahrung immer mehr einen Hang zur krassen Selbstüberschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Diese Neigung ist bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen und nimmt mit zunehmenden Jugendalter ab. 37 Prozent der Mädchen und 41 Prozent der Jungen geben sich selbst die Noten sehr gut oder gut, obwohl ihre Fitness nach den Ergebnissen des Bewegungs-Check-Ups bestenfalls mit ausreichend benotet wurde. Es liegt auf der Hand, dass eine solche Selbstüberschätzung kein guter Ratgeber ist. Hier sind vor allem die Sportlehrer aufgerufen, ihren Schüler und Schülerinnen mehr Realitätssinn beizubringen.

Die beiden Hauptziele der Aktion sind schon jetzt erreicht. Erstmals liegen bundesweit umfassende Daten zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen vor, die in Zukunft als breite Vergleichsbasis eine genauere Beobachtung der Entwicklung erlauben werden. Zugleich konnte mit dieser Aktion innerhalb kurzer Zeit eine deutliche Sensibilisierung und Motivation der Schulen erreicht werden.

Deutscher Sportbund – AOK-Die Gesundheitskasse – Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands