

**Dienststelle Volksschulbildung**



Projekt „rundum fit“

Bewegung fördert gesundes Körpergewicht.  
Elterninformation deutsch

Kinder lieben Bewegung. In der Schweiz zeichnet sich aber eine bedenkliche Tendenz zu weniger Bewegung ab. Immer mehr Kinder haben Mühe, einfache Alltagsbewegungen zu bewältigen, weil sie zu wenig Kraft und Ausdauer haben und zu wenig beweglich sind. Neben den veränderten Bewegungsgewohnheiten haben sich auch die Essgewohnheiten verändert. Übergewicht mit all seinen gesundheitlichen Folgen ist ein wichtiges Thema geworden.

Das Körpergewicht ist eine Frage der Energiebilanz. Aufnahme und Verbrauch von Nahrungsenergie müssen im Gleichgewicht sein:

**genügend Bewegung und gesund essen → Normalgewicht**

Helfen Sie Ihrem Kind, gesund zu leben:

- Unterstützen Sie körperliche Aktivitäten aller Art.
- Stellen Sie Regeln auf für bewegungsarme, passive Tätigkeiten wie Fernsehkonsum oder Spielen am Computer.
- Seien Sie Vorbild: Leben Sie Ihrem Kind die Freude an Bewegung und ausgewogener Ernährung vor (zur Ernährung lesen Sie „Gesunde Ernährung für Kinder“, die zweite Elterninformation zum Gesundheitsprojekt „rundum fit“).

Wenn sich Kinder zu wenig bewegen, verkümmert der natürliche Bewegungstrieb. Das hat mit den Jahren Folgen für die Bewegungsfähigkeit des Kindes: ein Defizit, das im Erwachsenenalter kaum mehr wettzumachen ist.

**TV und PC vernünftig einsetzen**

Durchschnittlich werden in der Schweiz rund 2.75 Stunden pro Tag vor dem Fernseher verbracht, Tendenz steigend. Das ergibt pro Jahr 3 Monate (à 12 Stunden täglich) oder auf ein Menschenleben von 80 Jahren hochgerechnet rund 18 Jahre. Dies hat Auswirkungen:

- Es gibt einen Zusammenhang zwischen hohem TV-Konsum und Übergewicht.
- Kinder und Jugendliche, die viel fern sehen, haben generell schlechtere Schulleistungen.
- Es bestehen Zusammenhänge zwischen TV-Zeit und aggressivem Verhalten.

## Tipps

- Kinder orientieren sich stark an ihren Eltern. Leben Sie den Kindern einen sinnvollen Medienkonsum vor.
- Anstatt fern zu sehen, schicken Sie die Kinder nach draussen zum Spielen.
- Kinder sollten keine elektronischen Medien im Zimmer haben.
- Schützen Sie Ihre Kinder vor Gewaltsendungen, sexistischen oder rassistischen Inhalten.
- Lassen Sie Ihr Kind erzählen, weshalb ihm etwas gefällt.
- Legen Sie Medienzeiten fest. Kontrollieren Sie diese und sprechen Sie über Konsequenzen, wenn die Regeln verletzt werden.

Faustregel zur maximalen Fernsehzeit pro Tag:

- Kleinkinder: 5 bis 10 Minuten
- Vorschulalter: 30 Minuten
- 6- bis 9-Jährige: 1 Stunde
- 10- bis 13-Jährige: 1.5 Stunden

## Vielseitig bewegen

Bewegung hilft den Kindern, sich besser zu konzentrieren, Spannungen und Aggressionen abzubauen. Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich pro Tag mindestens eine Stunde bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr. Die Art der Bewegung sollte möglichst vielfältig sein. Die Fachleute unterscheiden fünf Bewegungskategorien (vgl. Broschüre S. 10):

- **Herz-Kreislauf anregen**  
durch Laufen, Schwimmen, Velofahren, Bewegungsspiele usw.
- **Muskeln kräftigen**  
durch Klettern oder Kraftübungen
- **Knochen stärken**  
durch Seilhüpfen und Laufen
- **Geschicklichkeit verbessern**  
durch gezielte Übungen in Spiel, Sport und Alltag
- **Beweglichkeit erhalten**  
durch gymnastische Übungen und geeigneten Spielformen

## Draussen spielen

Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es gefahrlos draussen spielen kann. Zeigen Sie ihm den nächsten Wald, Spielplatz, Bach usw. Fördern Sie das Spielen ausser Haus:

- Täglich nach draussen gehen – auch wenn es regnet.
- Im Garten nicht alles abschliessen, sichern oder einzäunen.
- Autos Platz sparend parkieren, allenfalls auch mal umparkieren, um Spielräume zu schaffen.

## Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- Lassen Sie Ihr Kind den Schulweg zu Fuss, mit dem Kickboard oder Velo zurücklegen.
- Lassen Sie Ihr Kind den Einkaufswagen stossen.
- Steigen Sie gemeinsam die Treppen hoch, statt Lift und Rolltreppe zu benutzen.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Hausarbeit mitmachen (rühren, kneten, wischen, Blumen giessen, Staubsaugen usw.)
- Beschränken Sie Kindertransporte auf das absolut Notwendigste.

Der Text ist eine Zusammenfassung der Broschüre „Bewegung fördert gesundes Körpergewicht“ des Gesundheitsprojektes „rundum fit“ der Dienststelle Volksschulbildung.

[www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch) > Projekte

Luzern, August 2008