

Stellungnahme des Sächsischen Sportärztesbundes

zum Thema – „Bewegung im Jugendalter (Schulsportkürzung in Sachsen)“

Bewegung ist ein fundamentales Grundbedürfnis von Kindern und für die Entwicklung der Heranwachsenden unerlässlich.

Bewegung ist die Voraussetzung für die motorische und gesunde körperliche Entwicklung.

Bewegung ermöglicht differenzierte Wahrnehmung und vielfältige (sinnliche) Erfahrungen.

Bewegung hilft beim kognitiven Lernen. Bewegung fördert die Sprachentwicklung

Bewegung fördert das soziale Lernen, das soziale Miteinander.

Bewegung regt das emotionale Erleben an.

Bewegung unterstützt den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes.

(aus „Bewegte Schule für alle“ – Unfallkasse Sachsen 2013)

Bereits die Philosophen und Wissenschaftler im alten Griechenland waren sich der Bedeutung der regelmäßigen Bewegung für die Entwicklung und Gesunderhaltung des einzelnen Menschen bewusst. Dies ist überliefert in Ihren Zitaten „Das Leben besteht in der Bewegung.“ (Aristoteles), „Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, verkümmert.“, „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden. (Hippokrates 460 - 463 v. Chr.).

Die sicher nicht Leistungssport verdächtige Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass sich Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren zumindest 60 Minuten am Tag bewegen sollten – kleine Kinder sogar drei Stunden am Tag. Alles darüber hinaus sei für die Gesundheit zusätzlich förderlich. Erwachsene (18 bis 64 Jahre) sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche einfach bewegen oder alternativ mindestens 75 Minuten Sport treiben.

Diese Mindestzeiten für regelmäßigen Bewegung werden in den deutschen Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung der BZgA sogar noch erhöht:

- Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre) mindestens eine tägliche Bewegungszeit von 180 Minuten, die aus angeleiteter und nichtangeleiteter Bewegung bestehen sollte.
- Grundschulkindern (6 bis 11 Jahre) mindestens eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte / Tag, absolviert werden.
- Jugendliche (12 bis 18 Jahre) mindestens eine tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte pro Tag, absolviert werden.
- Erwachsene mindestens wöchentlich 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 5 x 30 Minuten pro Woche), zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche sowie keine langen, ununterbrochenen Sitzphasen.

Unter dem Begriff Sport werden verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfformen zusammengefasst, die (meist) im Zusammenhang mit körperlichen Aktivitäten des Menschen stehen. (Definition Wikipedia).

Aus den genannten Anforderungen lässt sich schlussfolgern, dass Bewegungszeit nicht mit Sport gleichgesetzt werden soll, wobei die regelmäßige sportliche Betätigung zu bevorzugen ist.

Immer mehr Studien zeigen den Zusammenhang zwischen Krankheiten und Risikofaktoren, die mit Bewegungsmangel in Verbindung stehen. Laut einer im Lancet (2016; 388: 1659-724) veröffentlichten Aufstellung trifft dies auf Krebsleiden (u. a. Brust- und Darmkrebs), Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Fettleibigkeit, Herz-Kreislaufkrankungen (koronare Herzerkrankung, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankheit), Diabetes mellitus Typ 2, Depression, muskuloskelettale Erkrankungen (Rückenschmerzen, Haltungstörungen, Osteoporose), Fallneigung zu.

Schätzungen der Global Burden of Disease Study 2016 beschreiben, dass unzureichende körperliche Aktivität in Deutschland 12,3 % der Todesfälle durch koronare Herzkrankheit, 7,6 % durch Schlaganfall, 3,1 % durch Diabetes mellitus, 3,4 % durch Darmkrebs und 1,8 % durch Brustkrebs verursacht.

Regelmäßige Bewegung spielt somit für die Erhaltung der Gesundheit eine wesentliche Rolle, da die positiven Auswirkungen von Bewegung (Sport) alle Organsysteme betreffen. Sportliche Aktivitäten beeinflussen Körpersysteme wie Atmung, Herz, Kreislauf, Immunsystem, Muskeln, Nieren, Knochen, Verdauungssystem, Gehirn sowie den Energiestoffwechsel positiv. Viel Bewegung verhindert Gewichtszunahme und Adipositas (Fettleibigkeit), verringert das Risiko degenerativer Erkrankungen im Alter, fördert zudem die seelische Ausgeglichenheit und die Prävention von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen, so dass die Förderung körperlich-sportlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter zu einer gesunden Entwicklung sowie zu einer besseren kognitiven und schulischen Leistung und einem gesteigerten Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter beitragen kann.

Diesem Wissen steht das Bewegungsverhalten in unserer modernen Zeit entgegen.

Nur jeder fünfte Jugendliche weltweit bewegt sich entsprechend der Empfehlungen der WHO. (HBSC- Studie (Health Behaviour in School- aged Children), welche alle vier Jahre unter Schirmherrschaft der WHO durchgeführt wird, aktuelles Thema "Gesundheit und Gesundheitsverhalten im Geschlechtervergleich". Guthold, R. et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants - Lancet 11/2019)

Auch deutsche Jugendliche bewegen sich demnach zu wenig - 79,7 Prozent der Jungen und sogar 87,9 Prozent der Mädchen waren 2016 körperlich nicht aktiv genug. Im Vergleich zum Jahr 2001 haben sich die Zahlen für Deutschland kaum verändert.

Der für Deutschland zu beobachtende Unterschied beim Bewegungsanteil zwischen Jungen und Mädchen zeigt sich auch auf globaler Ebene:

Als einen Grund für die mangelnde körperliche Betätigung bei Jugendlichen führen die Autoren der Studie die Digitalisierung an. "Wir hatten eine elektronische Revolution, die die Bewegungsmuster von Jugendlichen offensichtlich verändert hat – und sie dazu anregt, mehr

zu sitzen, weniger aktiv zu sein, mehr zu fahren, weniger zu gehen". Die Jugendlichen würden letztlich mehr digital als wirklich aktiv spielen. (L. Riley, Co-Autorin der Studie)

Ein weiterer Grund für fehlende körperliche Aktivität sei zudem die Frage der Sicherheit in manchen Regionen oder Umfeldern. "Es gibt Umfeldern, in denen wird es immer gefährlicher, draußen zu sein und aktiv zu sein. Wenn es nicht sicher genug ist, draußen zu sein, dann gehen Jugendliche auch weniger zu Fuß zur Schule oder fahren mit dem Fahrrad",

Dieser Bewegungsmangel kann sich laut Dr. J. Bucksch, wissenschaftlicher Geschäftsführer des WHO Collaborating Centres an der Universität Bielefeld, auch auf das weitere Verhalten auswirken: „Körperlich aktive Jugendliche bewegen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenenalter. Auch deshalb ist es wichtig, Bewegung als Teil der Gesundheitsförderung im Jugendalter zu verankern.“

Gleichzeitig weisen die Statistiken zur Mediennutzung von Jugendlichen (<https://de.statista.com/themen/2662/mediennutzung-von-jugendlichen>) einen deutlichen Anstieg der Internetnutzungsdauer (2018 - 214 Minuten pro Tag) und laut dem Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest (mpfs) der tägliche Nutzungsdauer von elektronischen Spielen (eGames - 2018 insgesamt 103 Minuten (Montag bis Freitag) bzw. 125 Minuten (Wochenende)) auf, wobei besonders bei den Jungen digitale Spiele sehr beliebt sind.

Die Anforderungen der WHO-Bewegungsempfehlungen wären somit umgehend übererfüllt, wenn den Intentionen des Koalitionspapiers der CDU/CSU und SPD-Regierung aus dem Jahr 2016 gefolgt wird und eSport als „Sport mit einer olympischen Perspektive“ anerkannt werden würde.

Dagegen haben nicht nur der Deutsche Olympische Sportbund (Rechtsgutachten Prof. Fischer) sondern auch Vertreter der Deutschen Ärzteschaft und Sportwissenschaft deutlich Stellung bezogen. (u.a. I. Ueberschär, O. Ueberschär – Ärzteblatt Sachsen 2/2019, Gunkel - Gesellschaft Pädiatrische Sportmedizin – DGSP, Borggreffe - Stellungnahme Sportwissenschaftliche Fakultäten).

Auf Grundlage des Handlungsprogrammes der Sächsischen Staatsregierung vom 9.3.2018 zur „Nachhaltigen Sicherung der Bildungsqualität im Freistaat Sachsen“ wurde die Stundentafel für Sächsische Schüler den Anforderungen an neue Lerninhalte (z.B. Digitalisierung, Medien und politische Bildung) und zur Minderung der Unterrichtsbelastung der Schüler (um 4%) zum Schuljahr 2019/20 angepasst. Dieser Umstellung fielen u.a. in mehreren Klassenstufen (4., 7-10-Klasse) und in der Berufsschule Sportstunden zum Opfer. Daran konnte auch die Petition des Sächsischen Sportlehrerverbandes „Für eine bewegte Schulzukunft unserer Kinder und Jugendlichen“ trotz 30000 Unterschriften im Frühjahr 2019 nichts ändern. Eine wiederholt geäußerte Begründung war jedoch auch die Personalnot an den Schulen, einschließlich der Sportlehrer (W.D. Rost – sportpolitischer Sprecher der CDU), die sicher nur bedingt als Begründung anerkannt werden sollte.

Als Ausgleich erfolgte bereits im Jahr 2018 eine deutliche Erhöhung der finanziellen Zuschüsse für eine flächendeckende Etablierung von Ganztagesangeboten (GTA) für alle Schulformen, von denen die Sportangebote einen wesentlichen Anteil erhielten. Dazu wurde u.a. eine Kooperation mit dem Landessportbund Sachsen abgeschlossen, so dass gemeinsam mit den Sportvereinen (und deren Personal, Trainer etc.) an den Nachmittagen weitere freiwillige Sportangebote für die Schüler gemacht werden.

Die neigungsorientierten, bewertungsfreien GTA haben den Vorteil, dass durch die Wahlmöglichkeit eine höhere Motivation vorliegen dürfte, so dass Sport als Bereicherung wahrgenommen werden sollte. Allerdings beruhen die GTA-Angebote auf Freiwilligkeit, so dass diese eher von sowieso schon sportaffinen Kindern angenommen werden und die Zielgruppe der „Bewegungsmuffel“ nicht ausreichend erreicht wird.

Des Weiteren bestehen Zweifel, ob mit dem Ganztagsangebot auch pädagogisch-didaktische Ziele des Sportunterrichts erreicht werden, da es um mehr geht als die Ausübung einer neuen Sportart, z.B. um Körperwahrnehmung, soziales Miteinander, die Gesundheitsperspektive. Trotz vieler engagierter Übungsleiter und Trainer, wäre die Qualität durch die grundständige ausgebildeten Sportlehrkräfte ganz anders zu sichern." (Prof. H Tiemann, Sportwissenschaftlerin Universität Leipzig).

Selbst wenn es gesundheitsfördernd ist, mehr Bewegungsangebote im Schulalltag zu integrieren, kann dies den professionell geführten Sportunterricht nicht ersetzen. Im Sportunterricht ist zum einen der Lehrplan auf altersgerechtes „Training“ ausgelegt, zum anderen ist nur der gut ausgebildete Sportlehrer (oder Trainer) in der Lage, Fehler bei der motorischen Entwicklung der Kinder oder bei der technischen Ausführung einzelner Bewegungsabläufe zu vermeiden. Somit ist sicherlich zu hinterfragen, ob man guten Sportunterricht durch ein paar allgemeine „Fitnessangebote“ ersetzen kann (Reichel – Schulleiter Gymnasium Bürgerwiese Dresden)

Ein zusätzliches Problem liegt in den ländlichen Gebieten mit schlechter Sport-Infrastruktur und in Schulformen mit weniger gesundheitsbewussten Kindern und Eltern. Dort wirkt sich fehlender Sport- (und Schwimm-) Unterricht sicher besonders verheerend aus.

Aus sportmedizinischer Sicht wäre dagegen die tägliche Sportstunde für alle Altersklassen anstrengenswert (Kommission für Kinder- und Jugendsport DGSP), da nach der Einschulung bzw. „Einstuhlung“ die Bewegungszeiten in den höheren Klassen zunehmend zurückgehen.

Die kognitive Leistung, das Verknüpfen von Neuronen erfolgt wesentlich besser, wenn man körperlich aktiv ist. Dass selbst die vermeintliche Fastfood Nation der Vereinigten Staaten in der neuen WHO-Studie besser als Deutschland abschneidet, hat laut Prof. Halle, Direktor des Instituts für Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München einen einfachen Grund: „Das liegt daran, dass dort jeden Tage eine Stunde Sport auf dem Stundenplan steht“.

Selbstverständlich kann die Schule nicht alle Defizite gesellschaftlicher Probleme lösen, da auch die aktuelle KiGGS-Studie (www.kiggs-studie.de/ RKI) bestätigt hat, dass das elterliche Sporttreiben und eine bewegungsfreundliche Umgebung in einem positiven Zusammenhang mit dem Sporttreiben der Kinder und Jugendlichen stehen.

Selbst wenn der verpflichtende Schulsport nicht die alleinige Lösung für eine gesunde und bewegte Lebensweise, im Kampf gegen Übergewicht, lange Sitzzeiten etc. sein kann, so müsste

er dennoch wieder mehr Bedeutung in der Planung Tagesstruktur unserer Kinder und Jugendlichen erhalten.

Es bedarf somit neben einer adäquaten Ausstattung des Schulsportunterrichts neuer zügig umsetzbarer Ideen und flächendeckender Bewegungsangebote, um eines der wesentlichen Gesundheitsziele des Freistaates Sachsen – „Gesund Aufwachsen“ mit Leben zu erfüllen.

(z.B. verpflichtende Bewegungsangebote in Schulen und kommunalen Einrichtungen – tägliche gemeinsamer Morgensport oder Sportpausen wie in asiatischen Ländern (Tai Chi), flächendeckende Durchsetzung der in vielen Einzelförderungen evaluierten Maßnahmen der „bewegten Schule“ einschließlich Ausstattung mit bewegungsfördernden Sitzmöbeln.)

Die Sächsischen Sportärzte suchen daher gern mit Ihren spezifischen Möglichkeiten und der Einsatzbereitschaft und dem Wissen vieler Kollegen den Dialog mit den Entscheidungsträgern der Politik und den vielen Gestaltern der täglichen Arbeit in der gesunden Erziehung unseres Nachwuchses und den künftigen, hoffentlich gesunden Erwachsenen ein, getreu dem Motto: „Sachsen beweg dich! Löse dich vom Übergewicht der Untätigkeit!“

Dr. med. Axel Klein

Vorsitzender des Sächsischen Sportärztesbundes e.V.

Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Rehabilitation e.V.

Dresden Januar 2020

Anlage:

KINDER-MEDIEN-STUDIE 2019

Zum dritten Mal in Folge präsentieren die sechs Verlagshäuser Blue Ocean Entertainment AG, Egmont Ehapa Media GmbH, Gruner + Jahr, Panini Verlags GmbH, der SPIEGEL-Verlag und der ZEIT Verlag mit der Kinder-Medien-Studie (KMS) gemeinsam die Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung, die detaillierte Einblicke in die Medienwelt und Lebensrealität der 7,31 Millionen vier- bis 13-jährigen Kinder in Deutschland bietet.

www.kinder-medien-studie.de

Freizeitaktivitäten - Teil 1/4

Zielgruppe: Bevölkerung 6 bis 13 Jahre	Gesamt	Geschlecht		Alter	
		Jungen	Mädchen	6 - 9 Jahre	10 - 13 Jahre
Fallzahlen-Basis	2.000	1.028	972	996	1.004
in Tsd.	5.846	3.005	2.841	2.910	2.936
in %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
ein eigenes Instrument spielen/ Musizieren					
(fast) jeden Tag	2,9	2,7	3,0	2,6	3,2
mehrmals pro Woche	16,4	12,7	20,3	11,9	20,8
etwa einmal pro Woche	11,7	9,7	13,9	12,7	10,7
seltener	17,1	17,4	16,9	17,8	16,5
nie	51,8	57,4	45,8	54,8	48,8
keine Angabe	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0
Sport treiben					
(fast) jeden Tag	5,0	6,6	3,3	4,1	5,8
mehrmals pro Woche	52,5	59,5	45,0	47,4	57,5
etwa einmal pro Woche	26,7	22,9	30,8	29,6	23,9
seltener	9,4	5,9	13,1	10,2	8,6
nie	6,4	5,1	7,8	8,7	4,1
keine Angabe	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
im Freien spielen					
(fast) jeden Tag	18,6	21,1	15,9	24,7	12,5
mehrmals pro Woche	62,2	64,3	59,9	61,2	63,2
etwa einmal pro Woche	13,6	10,6	16,8	11,4	15,7
seltener	5,0	3,5	6,7	2,7	7,3
nie	0,6	0,5	0,8	0,1	1,2
keine Angabe	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Zielgruppe: Bevölkerung 6 bis 13 Jahre	Gesamt	Geschlecht		Alter	
		Jungen	Mädchen	6 - 9 Jahre	10 - 13 Jahre
Fallzahlen-Basis	2.000	1.028	972	996	1.004
in Tsd.	5.846	3.005	2.841	2.910	2.936
in %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Youtube schauen					
(fast) jeden Tag	11,1	10,3	11,9	4,1	18,0
mehrmals pro Woche	41,4	41,9	41,0	29,3	53,5
etwa einmal pro Woche	18,5	19,5	17,4	22,0	15,0
seltener	8,4	8,0	8,8	12,7	4,1
nie	20,1	20,2	20,1	31,0	9,4
keine Angabe	0,5	0,2	0,8	0,9	0,1
mit Handhelds (z.B. Nintendo DS, PlayStation Vita) spielen					
(fast) jeden Tag	5,8	7,7	3,8	4,6	7,0
mehrmals pro Woche	27,1	31,7	22,2	26,9	27,3
etwa einmal pro Woche	10,4	10,0	10,9	9,7	11,2
seltener	23,2	25,4	20,9	20,8	25,7
nie	33,4	25,1	42,1	37,9	28,9
keine Angabe	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0
mit Spielkonsolen (z.B. PlayStation, Nintendo, Xbox) spielen					
(fast) jeden Tag	4,9	7,4	2,3	2,9	6,9
mehrmals pro Woche	26,8	32,9	20,3	20,7	32,8
etwa einmal pro Woche	10,8	11,8	9,8	10,3	11,3
seltener	23,9	23,9	23,9	22,9	24,9
nie	33,5	24,0	43,6	43,1	24,0
keine Angabe	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1
Spiele auf dem Tablet, Smartphone oder Computer/ Laptop spielen					
(fast) jeden Tag	12,9	14,9	10,7	4,6	21,0
mehrmals pro Woche	39,2	40,1	38,2	32,8	45,6
etwa einmal pro Woche	19,1	18,6	19,7	21,4	16,9
seltener	10,1	10,2	9,9	13,1	7,0
nie	18,6	16,1	21,2	27,7	9,5
keine Angabe	0,2	0,1	0,3	0,4	0,0