Wie kommt Ihr Kind zur Schule?

Folgen von Bewegungsmangel auf die Gesundheit unserer Kinder [1]

Fakten

- WHO empfiehlt **60 Minuten Bewegung am Tag**
- Laut WHO bewegen sich **80%** der Kinder nicht ausreichend

Negative Auswirkungen

- Negativer Einfluss auf **körperliche, seelische und geistige Entwicklung** bis ins Erwachsenenalter
- **Haltungsschäden** bereits in der Kindheit (40% klagen über Rückenschmerzen)
- Lebensbedrohliche **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- Herabgesetztes Immunsystem: **hohe Infektanfälligkeit** und **höheres Krebsrisiko**
- Psychischen Erkrankungen wie **Depressionen**, **Angststörungen** und **ADHS** (2% der Grundschüler leiden an Depressionen, 5% an ADHS)

Folgen der Klimakrise auf die Gesundheit unserer Kinder [2]

Fakten

- Kinder sind laut WHO weltweit **am schlimmsten** von der Klimakrise **beeinträchtigt**
- Laut WHO betrifft dies mit **88%** der Krankheitslast vor allem **Kinder unter 5 Jahren**

Negative Auswirkungen

- **Mangel- und Unterernährung** durch Abnahme des weltweiten Lebensmittelangebotes
- Mehr **Asthma- und Allergische Beschwerden** durch Zunahme allergener Pflanzen
- **Psychische Belastungen** durch das Erleben von Naturkatastrophen nehmen zu
- **Infektionskrankheiten** wie z. B. infektiöse Durchfallerkrankungen oder das Dengue-Fieber nehmen zu und vor allem bei Kindern schwere Verläufe

Vorteile für unsere Kinder mit einem aktiven Schulweg

- Bewegung **beugt** vielen **Erkrankungen vor** (Übergewicht, Diabetes Typ II, Herzkreislauferkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Skoliose und Depressionen).[2,3]
- Bewegung **steigert** die **kognitiven Fähigkeiten** (Rechnen, Sprachverständnis, planungsvolles Handeln, Konzentration, Erinnerungsvermögen etc.) und die Leistungen in der Schule werden besser - auch schon nach 12 Min Ausdauerbelastung (z.B. Gehen oder Fahrradfahren) [4,5]
- Ausreichend Bewegung **verbessert** den Umgang mit **Stress** [4]
- Je mehr Bewegung in der Woche, desto größer die gesundheitlichen Vorteile, aber auch schon ab 30 Min. täglich werden gesundheitliche Effekte sichtbar (v.A. Bei Kindern mit Vorerkrankungen wie z.B. Übergewicht) [2]

Quelle: H4F AG ELP

Vorteile für uns Eltern bei einem aktiven Schulweg

Vorteile bei der Begleitung eines Elternteiles zu Fuß

- Eltern bewegen sich auch an der frischen Luft: **Gesundheit der Eltern**
- hierarchisch gleichgestellt mit dem Kind: an **Erlebnissen teilnehmen**
- Andere Kinder und Eltern **kennenlernen**
- **Gefahren** auf dem Schulweg **besser erkennen**

Vorteile ohne Begleitung

- Eltern sparen **Zeit**
- Das Mittagessen kann fertig auf dem Tisch stehen: **gute Laune** des Kindes
- Förderung der **Selbstständigkeit** und des **Selbstbewusstseins** des Kindes: gibt den Eltern Sicherheit
- Benzinkosten **sparen**

Allgemeine Vorteile

- **Weniger Stress** (Zeit sparen, Parkplatzsuche)
- Geringere Unfallgefahr
- Benzinkosten sparen
- **Gesundheitliche Vorteile**: bessere Luft und aktiver Klimaschutz
- **Vorbildfunktion**

Literatur

[1] Kriemler, S., Hebestreit, H., & Radtke, T. (2021). Einfluss von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und Entwicklung. In I. Menrath, C. Graf, U. Granacher, & S. Kriemler (Hrsg.), *Pädiatrische Sportmedizin: Kompendium für Kinder- und Jugendärzte, Hausärzte und Sportärzte* (S. 35–50). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61588-1_4

[2] Anssen and LeBlanc Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2010,**7**:40

[3] Wu J, Li Q, Feng Y, et al. Active commuting and the risk of obesity, hypertension and diabetes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. BMJ Global Health 2021;**6**:e005838. Doi:10.1136/ bmjgh-2021-005838

[4] Bidzan-Bluma, A.; Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018,*15*, 800;

[5] Joseph E. Donnelly, Ed.D, et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. Med Sci Sports Exerc. 2016 June ; 48(6): 1197–1222.

Notizen/Ideen