

Fernseher aus und raus!

Unter dem Motto „Gesundheit verbindet“ luden die Deutsche Sporthochschule Köln, das NRW-Familienministerium und der Landessportbund Nordrhein-Westfalen zum Präventionskongress Anfang März nach Köln. 400 Wissenschaftler und Praktiker diskutierten über den gesundheitlichen Nutzen von körperlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter.



Bernd Zimmer,
Vizepräsident der
Ärztekammer Nordrhein:
Es wird uns gelingen, die
Rolle der Ärztin, des
Arztes als Multiplikator
und Motivator in der
Prävention noch weiter
auszubauen.
Foto: Erdmenger/ÄkNo

vor, fördert die kognitive Leistungsfähigkeit und unterstützt auf besondere Weise die Lebensqualität.“

Doch um die von den Experten empfohlenen Bewegungszeiten zu erreichen, braucht es unter anderem bewegungsfreundliche Lebenswelten, ausreichenden Sportunterricht und -angebote sowohl im Ganztags als auch im Verein. Daneben braucht es Mittler, die zur Nutzung dieser Angebote anregen.

von Sabine Schindler-Marlow

Die modernen Medien, allen voran das Fernsehen und das Internet, haben sich in den vergangenen drei Jahrzehnten rasant verbreitet. Die weltweiten Kommunikationstechniken sind aus dem Alltag der Menschen nicht mehr wegzudenken, die Kanäle sind vielfältig, leicht bedienbar und zugänglich. Unübersehbar sind auf der anderen Seite die Risiken gerade für Kinder und Jugendliche, denen die nötige Kompetenz zum sinnvollen Umgang mit den neuen Medien fehlt.

Fernsehfremde Kinderzimmer

Kinder aus sozial und bildungsmäßig schwächeren Familien nutzen passive und interaktive Medien besonders häufig und über mehrere Stunden täglich. Kinder und Jugendliche, die einen Großteil ihrer Freizeit vor dem Fernseher, der Spielekonsole oder im Internet verbringen, haben weniger Zeit für körperliche Aktivitäten und unterliegen in der Folge einem höheren Risiko für Übergewicht und Adipositas. Diese Zusammenhänge lassen sich aus den Daten der Langzeitstudie KIGGS des Robert Koch-Instituts und deren Folgestudien sowie aus Studien aus Australien und Neuseeland ableiten. Durch die somatischen, psychischen und sozialen Folgen des unbeschränkten Konsums entsteht ein gesellschaftliches Problem, dem sich nicht nur das Gesundheitswesen stellen muss.

Auf dem Präventionskongress „Gesundheit verbindet“ der Deutschen Sporthochschule Köln, des NRW-Familienministeriums und des Landessportbunds Nordrhein-Westfalen Anfang März diskutierten 400

Experten, wie sich bestehende Angebote aus Bildungs- und Gesundheitswesen und des Sports mit dem Ziel verknüpfen lassen, Kinder und Jugendliche medienkompetenter zu machen und sie von vorhandenen alternativen Sport- und Freizeitangeboten profitieren zu lassen. Einigkeit unter den Experten bestand in zwei Punkten: Fernseher gehören in kein Kinderzimmer, Kindergartenkinder sollten maximal 30 Minuten fernsehen und Grundschulkinder maximal 60 Minuten. Danach heißt es: abschalten und sich bewegen. Auch über die Bewegungs dosis erzielten die Fachleute Einigkeit: Kinder sollten sich täglich mindestens 90 Minuten bewegen, wobei eine sinnvolle Kombination aus Alltagsaktivitäten und sportlichen Aktivitäten mit höherer Belastung anzustreben ist.

Professorin Dr. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln erläuterte in ihrem Eröffnungsvortrag die Bedeutung von Bewegung. Deren Nutzen sei durch eine Vielzahl nationaler und internationaler Studien für jedes Alter belegt. „Bewegung beugt nahezu allen chronischen Krankheiten wie kardiovaskulären Erkrankungen, aber auch Malignomen

Kooperation von Ärzten und Vereinen

In einem Expertengespräch, an dem unter anderen Familienministerin Ute Schäfer, der Präsident des Landessportbundes Walter Schneeloch, der Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein Bernd Zimmer und Dr. Eike Quilling von der Sporthochschule Köln teilnahmen, wurde deutlich, wie schwierig es ist, vor allem Kinder aus bildungsfernen Familien zu mehr Bewegung in ihrer Freizeit zu gewinnen. Ministerin Schäfer erinnerte in diesem Zusammenhang an die Trimm-Dich-Kampagne aus den 1970er Jahren, die wie eine Volksbewegung Menschen auf die Trimm-dich-Pfade in die Wälder gelockt habe. Mit den Olympischen Spielen 1972 erlebte diese Bewegung einen Boom, 94 Prozent der Bevölkerung und sogar 99 Prozent aller Jugendlichen kannten sie. Eine solche Bewegung müsse die Gesellschaft auch heute wieder erfassen, um alle Menschen für Bewegung und Sport aufzuschließen.

Der nordrheinische Ärztekammervize und Hausarzt Bernd Zimmer betonte in diesem Kontext die Rolle der Ärzte, deren originäre Aufgabe die Gesundheit, ihre Erhaltung und Wiederherstellung sei. Beispielhaft nannte er dafür die Begleitung von Familien über Jahre im (haus)ärztlichen Umfeld und den ehrenamtlichen Einsatz von Schulpatenärzten im Programm „Gesund macht Schule“. Sowohl in Schule als auch Praxis motivierten die Ärzte Kinder, Eltern und Betreuungspersonen zu mehr Bewegung und einem gesunden Lebensstil. Zimmer regte eine engere Zusammenarbeit der Sportvereine mit der Ärzteschaft an, zum Beispiel über das Rezept für Bewegung oder den Aufbau lokaler Netzwerke.

Rezept für Bewegung

Die Ärztekammern und Sportärztebünde in NRW unterstützen das „Rezept für Bewegung“, mit denen Ärztinnen und Ärzte der häufig mündlichen Empfehlung an den Patienten, sich mehr zu bewegen, mehr Nachdruck verleihen können. Mit dem Rezept weisen Sie den Patienten auf gesundheitsorientierte Sportangebote mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ hin. Weitere Informationen unter [www.aekno.de/Arzt/Gesundheitsförderung/Rezept für Bewegung](http://www.aekno.de/Arzt/Gesundheitsförderung/Rezept_für_Bewegung) oder www.sportprogesundheit.de