

Gesunde Bewegung für Kinder: Essenziell für die Gesundheit, besonders während der Pandemie

Datum: 09.04.2021

Original Titel:

Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic

DGP - Aktuell ist die Möglichkeit für das normale Bewegungsverhalten von Kindern nicht gegeben. Zwar ist nicht klar, wie sich die aktuelle Situation auf Kinder auswirkt, aber es ist bereits bekannt, dass Kinder an Tagen ohne Schule weniger aktiv sind, mehr sitzen und häufig weniger gut oder ausreichend schlafen. So kann während der Pandemiebedingten Kontaktsperre die Gesundheit von Psyche, Augen und Atemwegen durch Bewegungs- und Schlafmangel der Kinder beeinträchtigt werden. Daher empfehlen internationale Experten für Kindergesundheit im renommierten Medizin-Journal *The Lancet*, auf regelmäßige Schlafenszeiten zu achten und körperliche Aktivität in das tägliche Programm einzubauen - auch mit elektronischen Medien, um die Vielfalt der Angebote zu nutzen und die Teilnahme an Sportprogrammen für die ganze Familie zu Hause zu erleichtern.

Aktuell ist die Möglichkeit für das normale Bewegungsverhalten von Kindern nicht gegeben. In Kindergarten und Schule gehören, neben angeleiteten Sporteinheiten, Rennen, Klettern und Hüpfen zum Alltag. Können aber keine anderen Kinder getroffen werden und leben die Kinder möglicherweise in beengten Wohnungen, kommt die Bewegung in Zeiten der Kontaktarmut schnell zu kurz.

Für Vorschulkinder, schreiben internationale Experten für Kindergesundheit im renommierten Medizin-Journal *The Lancet*, im Alter von 3-4 Jahren sollten mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität am Tag normal sein. Vor einem Bildschirm sitzen sollten sie demnach eigentlich höchstens für eine Stunde am Tag. Für Schulkinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren sehen die Empfehlungen mindestens 60 Minuten Sport oder Bewegung zumindest moderater Intensität vor. In dieser Altersgruppe sollte die (im Sitzen verbrachte) Bildschirmzeit in der Freizeit eigentlich 2 Stunden nicht überschreiten.

Kindergartenkinder brauchen 3 Stunden Bewegung am Tag, ältere Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde

Zwar ist nicht klar, wie sich die aktuelle Situation auf Kinder auswirkt, aber es ist bereits bekannt, dass Kinder an Tagen ohne Schule weniger aktiv sind, mehr sitzen und häufig weniger gut oder ausreichend schlafen (Lin et al., *Prev Med.* 2018). Im Vergleich zu der Zeit vor der COVID-19-Krise, gaben Kanadier zwischen 15 und 49 Jahren an, zwischen 29. März und 3. April 2020 etwa 66 % mehr Zeit mit Fernsehen und 35 % mehr Zeit mit Videospiele verbracht zu haben. In Interviews mit 15 Eltern von Vorschulkindern in Peking (China) sah man, dass fast alle

Kinder später zu Bett gingen und später aufwachten als vor der Krise. Sitzend verbrachte Bildschirmzeit hatte sich deutlich erhöht, körperliche Aktivität war im Gegensatz dazu sehr niedrig. In Südkorea befragten die Experten 97 Eltern junger Kinder zwischen dem 27. und 31. März 2020. Davon berichteten 79 (81 %), dass ihre Kinder mehr Zeit vor Bildschirmen verbrachten. 46 von 49 Eltern (94 %) berichteten, dass die Kinder weniger Zeit mit Spiel- und Sportmöglichkeiten verbrachten.

Mehr Bildschirmzeit, unregelmäßiger Schlaf, weniger Bewegung in der Pandemie

Wenn im Zuge dieser Pandemie die Menge an gesunder Bewegung von Kindern reduziert ist, schreiben die Autoren, dann sollte man aus mehreren Gründen besorgt sein. So ist aus Daten vor der COVID-19-Phase bekannt, dass im Durchschnitt nur etwa ein Fünftel der Vorschulkinder und weniger als 10 % der Schulkinder allen Bewegungsempfehlungen gerecht werden (Roman-Viñas et al., *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2016).

Die Gesundheit der Kinder könnte durch Vitamin D-Mangel eingeschränkt werden, da weniger Zeit draußen in der Sonne und mehr in geschlossenen Räumen verbracht wird. Durch Bewegungsmangel, weniger Struktur im Alltag und schlechtere Schlafgewohnheiten drohen auch Probleme mit der psychischen Gesundheit (Brooks et al., *Lancet.* 2020). Beispielsweise spielt Bewegung eine wichtige Rolle zum Aufbau von Resilienz, um also mit lebensverändernden Umständen besser umgehen zu können. Die gesteigerte Bildschirmzeit und reduzierte Bewegung draußen sind auch mit höherem Risiko für die Entwicklung von Kurzsichtigkeit assoziiert (Lanca et al., *Ophthalmic Physiol Opt.* 2020). Schließlich könnte mehr Bewegung auch das Risiko für Atemwegserkrankungen senken (Timmons et al., *Am J Lifestyle Med.* 2007).

Auf regelmäßige Schlafenszeiten achten, körperliche Aktivität in das tägliche Programm einbauen

Daher empfehlen die Experten, körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen - auch mit elektronischen Medien, um die Vielfalt der Angebote zu nutzen und die Teilnahme an Sportprogrammen auch zu Hause zu erleichtern. Je mehr Familienmitglieder mitmachen, desto motivierender und unterhaltsamer können solche sportlichen Aktivitäten sein. Ausgedehnte Phasen des Sitzens sollten zudem alle 30-60 Minuten unterbrochen werden. Dazu können Aufstehen oder kleine Dehnübungen für eine Minute schon eine große Hilfe sein. Gleichzeitig, schreiben die Autoren, sollte natürlich möglichst die Bildschirmzeit begrenzt werden - und durch gemeinsames Schauen oder soziales Spielen zu einer anregenderen Erfahrung werden. Auch auf die Schlafzeiten sollte weiterhin geachtet werden - mit durchgängigen Schlaf- und Wachzeiten und Bildschirmpausen deutlich vor der Schlafenszeit.

Referenzen:

Guan, Hongyan, Anthony D Okely, Nicolas Aguilar-Farias, Borja del Pozo Cruz, Catherine E Draper, Asmaa El Hamdouchi, Alex A Florindo, et al. "Promoting Healthy Movement Behaviours among Children during the COVID-19 Pandemic." *The Lancet Child & Adolescent Health*, April 2020. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0).

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“