

Übergewicht im Kindesalter- Fakten, Trends, Handlungsstrategien

Sögel, den 24. Januar 2009

Prof. Dr. Hans Peter Brandl-Bredenbeck

Universität Paderborn

Gliederung des Vortrags

- 1) Einleitende Bemerkungen**
- 2) Sichtweisen von Kindheit**
- 3) Problemfelder – Beschreibung und Analyse**
- 4) Ansätze für Lösungen**
- 5) Schlußbemerkungen**

Der Zustand einer Generation?

„Generation XXL – Deutsche Kinder werden immer dicker.“

„Fett, faul und fernsehsüchtig.“

„Generation f@t“

„Die Einhand-Esser“

Der Zustand einer Generation?

„Sind Deutschlands Schüler doof?“

„Der PISA-Schock!“

**„Vom Volk der Dichter und
Denker zum Volk der Deppen
und Dicken?“**

Der Zustand einer Generation?

„Stress und Ängste plagen den Nachwuchs.“

„Unsere Kinder werden Sozialkrüppel.“

**„Die Jugend von heute liebt
den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet
die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern,
legen die Beine übereinander
und tyrannisieren
ihre Lehrer.“**

Sokrates, 470-399 v. Chr.

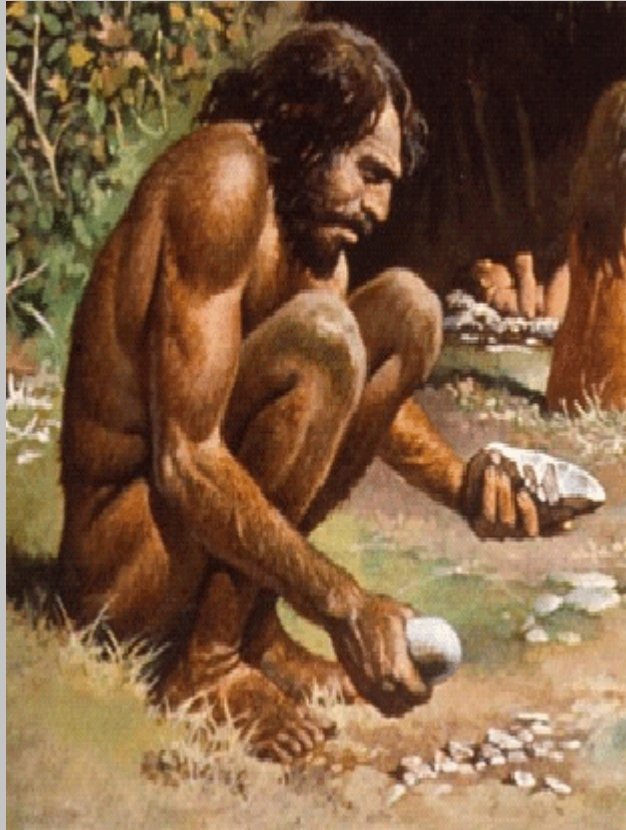
Veränderte Kindheit

(Schmidt 2006, Hirtz 2007, Kretschmer & Wirsching 2007)

- Verhäuslichung
- Verinselung
- Verplanung
- Verstädterung
- Mediatisierung
- Veränderte Sozialstrukturen
- Veränderte Ernährungsgewohnheiten
- Veränderte Kinder- und Erwachsenenrollen

„Gleichzeitigkeit und Dichte der Veränderungen“

Vom „Homo Sapiens“ zum „Homo Zappiens“?



Homo Zappiens

- Multitasking
- Vernetztes Denken
- Digital
- Lernen durch Spielen
- Fantasievoll
- Hochgeschwindigkeit

Homo Sapiens

- Monotasking
- Lineares Denken
- Analog
- Lernen oder Spielen
- Realitätsbezogen
- Konventionelle Geschwindigkeit

Heranwachsende heute

Sonnenseite

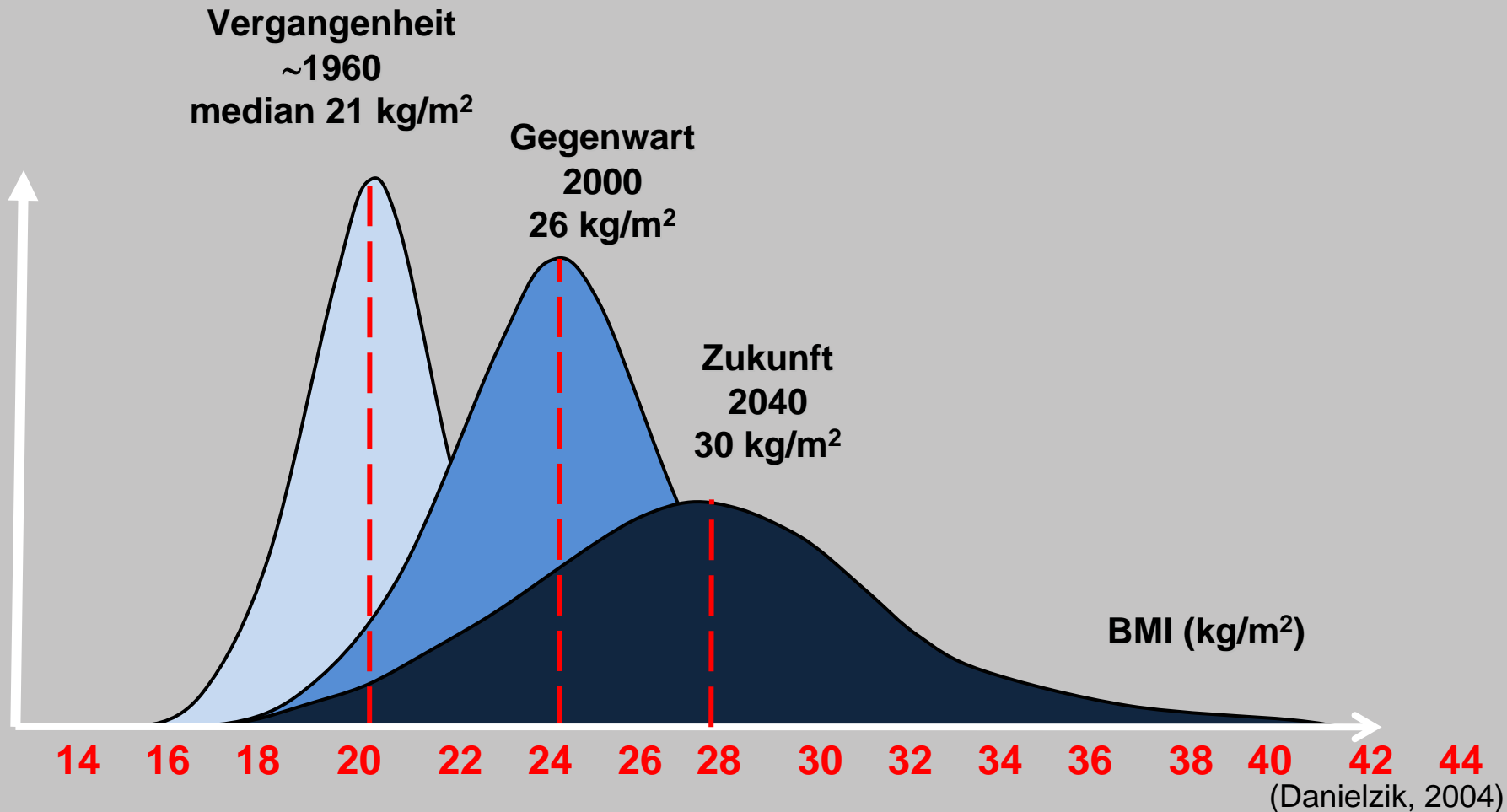
Hoffnungsträger unserer
Gesellschaft mit der
Chance zur Gestaltung
eines eigenen
Lebensstils

Schattenseite

Risikogruppe mit physischen
und psychosozialen
Defiziten

Die übergewichtige Gesellschaft

Untergewicht Normalgewicht Übergewicht Fettleibigkeit Extreme Fettleibigkeit



**„Deutsche haben in der Moppel-Liga den Bauch vorne“
(Pressemeldung August 2007)**
„ 2/3 der Männer und 1/2 der Frauen sind übergewichtig“

(DGE 2008)

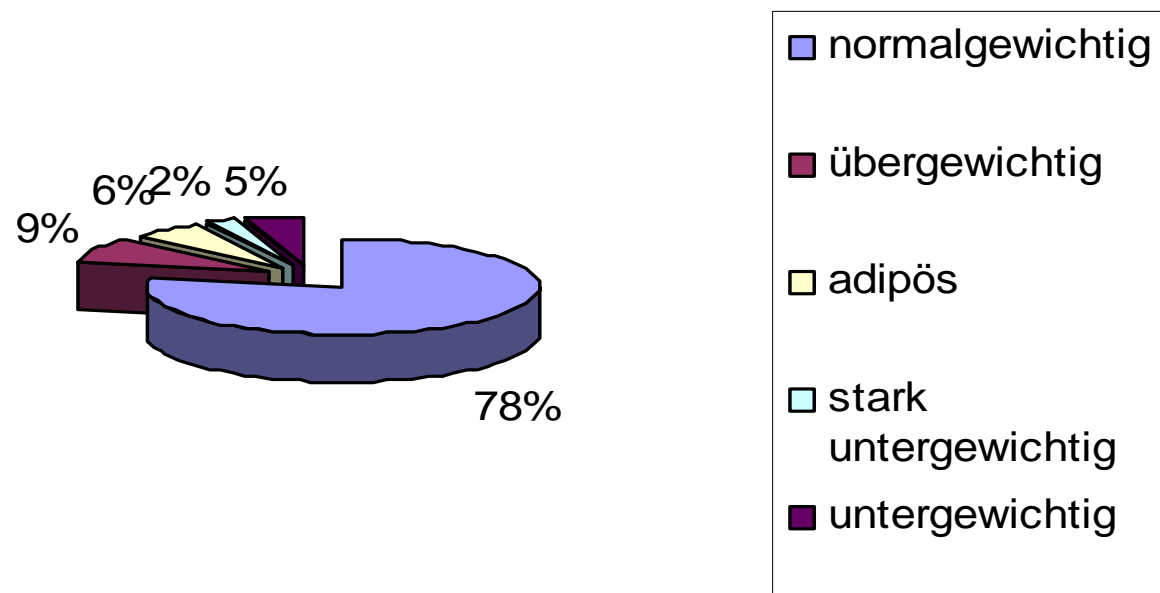
Folge 1: Steigendes Übergewicht bei Kindern

Folge 2: Steigendes Gesundheitsrisiko

Folge 3: Geringere Leistungsfähigkeit

Gesundheitszustand der Heranwachsenden (KiGGS,2006)

Anteil normalgewichtiger, dicker und dünner Kinder zwischen 0 und 17 Jahren



Übergewicht bei Kindern (KiGGS 2006)

Alter	Übergewicht	Adipositas
0 bis 2	7,8%	3,9%
3 bis 6	6,2%	2,9%
7 bis 10	9,0%	6,4%
11 bis 13	11,4%	7,2%
14 bis 17	8,6%	8,5%

Ein wichtiger Moment: Die Einschulung



.... oder Einstuhlung?



**Das Stillsitzen war einmal ein Qual für die
Kleinen; nun tun sie es freiwillig!!!**

Kindheit ist die kritische Alterspanne

- **Tracking (aus dicken Kindern werden dicke Erwachsene)**
- **Lebensstile (werden in Kindheit und Jugend angelegt)**

(vgl. Whitaker et al. 1997; Brettschneider et al. 2004; Zwiauer 2005, Völker, 2008)

Kinder und Jugendliche

Prognose für die USA:

Im Jahre 2030 leiden 30% der 30jährigen an Altersdiabetes

Was sind die Ursachen von Übergewicht?

.... eine einfache Erklärung!

Positive Energiebilanz

Energieverbrauch $<$ Energieaufnahme $=$ Gewichtszunahme

....aber doch kompliziert!

Ursache für die Entstehung von Übergewicht ist ein noch unentschlüsseltes Zusammenspiel von...

- **genetischer Prädisposition**
- **Lebensstil**

- **Der menschliche Genpool hat sich seit 10.000 Jahren substantziell nicht verändert**
- **Daher gerät der Lebensstil in den Fokus der Aufmerksamkeit**

Die üblichen Verdächtigen:

- Ernährung
- Medienkonsum
- Bewegung

- **XXL – Portionen**
- **ungünstige Verteilung**
- **zu fett**
- **zu süß**
- **zu wenig Ballaststoffe**
- **zu wenig Gemüse**

Gesamtenergieaufnahme sinkt im Verlauf der letzten Jahrzehnte – bei allerdings ungünstiger Verteilung der Nahrungsmittel

Videorecorder/DVD

Fernseher

Spielekonsole



Computer

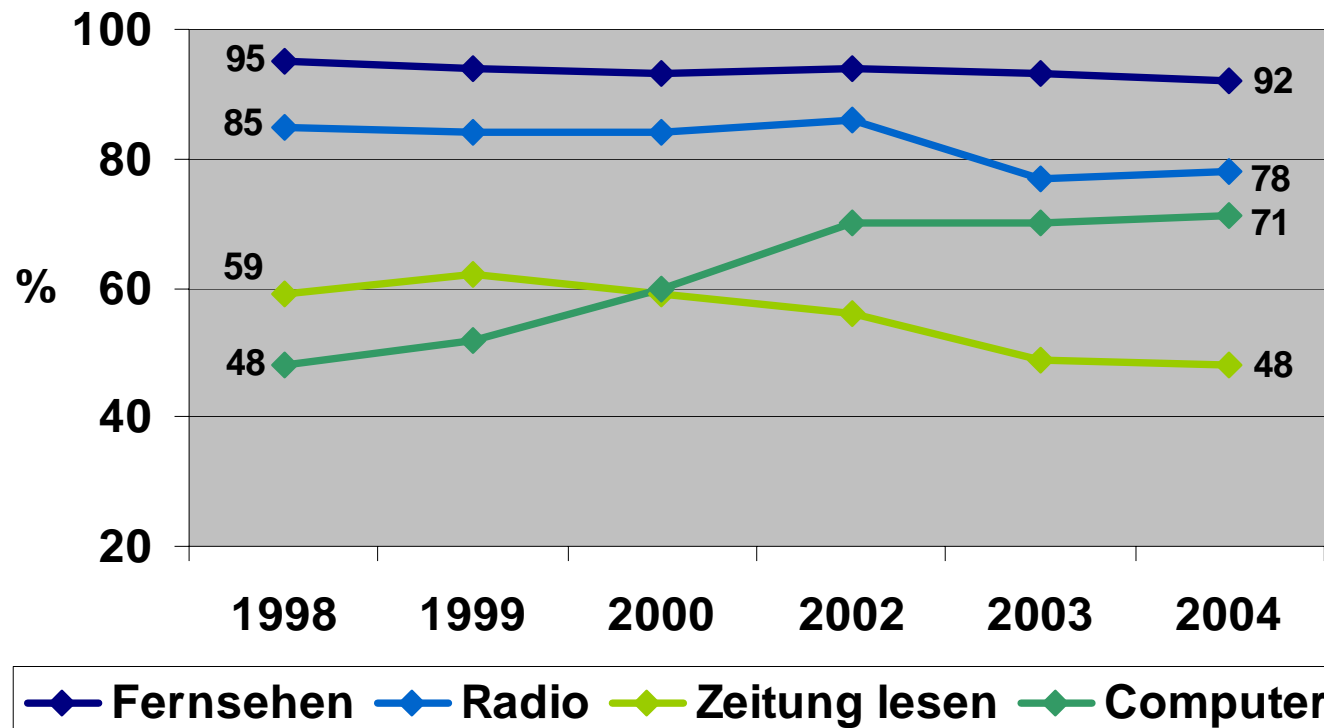
Handy

Game-Boy

Computerspiele

MP 3 - Player

Mediennutzung



(erstellt nach Daten des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest, 1998-2004)

Mediennutzung von Heranwachsenden in Europa

- variiert in Europa nach Alter, Geschlecht und Region
- im Durchschnitt 90-120 Min/Tag
- in der EU über 25 % „Dauerseher“
(> 4 Std./Tag)

- ca. 60-90 Min/Tag
- ca. 13 % „Computerfreaks“ (> 3 Std./Tag);
- ca. 24 % am Wochenende

(Brettschneider & Naul 2006)

Fernsehen für Babys

- **Fernsehprogramm für Kleinkinder (von 1/2 bis 3 Jahre)**
- **seit Ende Oktober 2008 in Deutschland (NRW und Hessen)**
- **Kritik der Medienpädagogen**
- **entwicklungsgefährdend, da keine emotionale feinfühlig und ganzheitliche Interaktion**

(Becker-Stoll, 2009)

Tagesablauf eines Kindes

9 Stunden liegen

9 Stunden sitzen

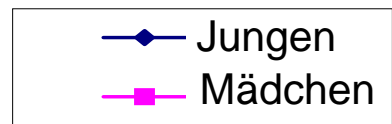
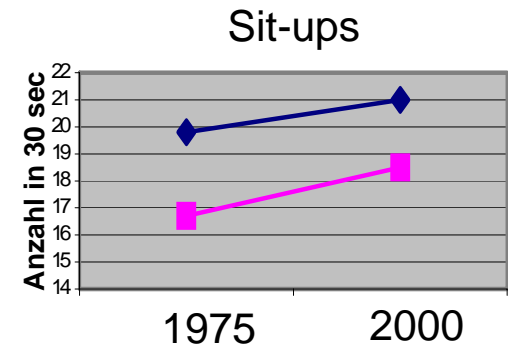
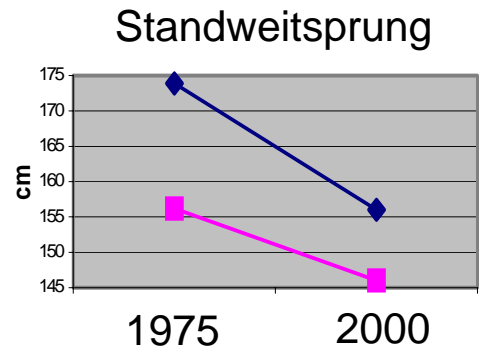
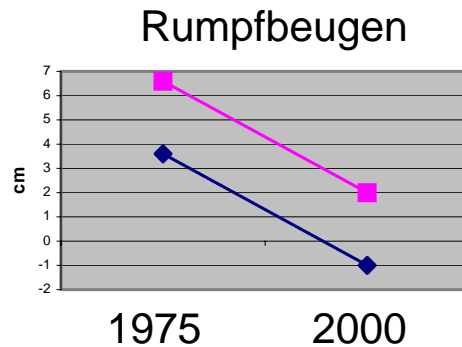
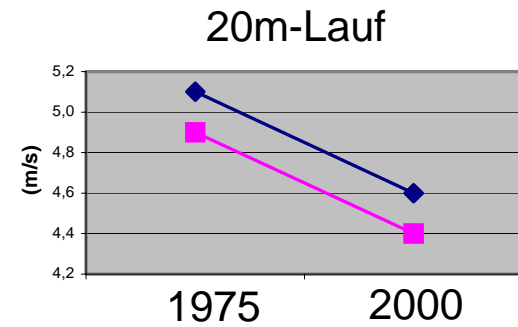
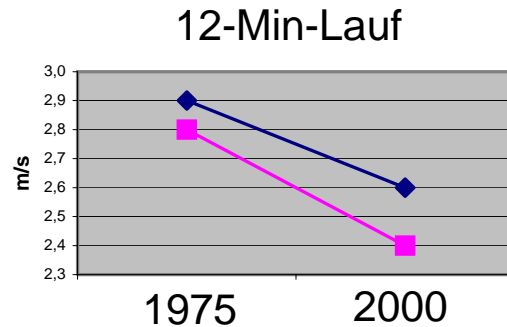
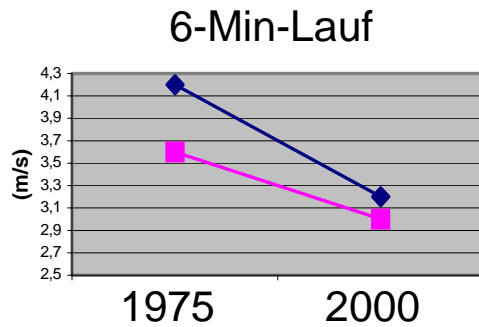
5 Stunden
stehen

1 Stunde bewegen davon
15-30 Minuten Sport

Wie sieht es mit der Leistungsfähigkeit aus?

- **6-Minuten-Lauf bei 10-Jährigen**
(1976:1024m; 1996: 876m) (Kuhn, 2003)
- **Standweitsprung bei 11-Jährigen (im Vergleich 1974-2003: 10-20cm Verlust)** (Dordel, 2003)
- **verschiedene motorische Grundeigenschaften**
(1975-2000: 10-15% Verlust) (Bös, 2003)

Wie sieht es mit der Leistungsfähigkeit aus?



(Bös, 2003)

Mangelnde Koordinationsfähigkeit

- **35 % der Kinder können nicht 2 oder mehr Schritte rückwärts balancieren**
- **86% der Kinder können nicht 1 Minute einbeinig auf einer T-Schiene (3cm breit) Balance halten**
- **43% der Kinder erreichen nicht das Fußsohlenniveau bei Rumpfbeugungen**

Beispiele für körperliche Inaktivität im Alltag:

- **Im Jahr 2000 verbrachten 6- bis 9-jährige Schweizer Kinder 80 Minuten pro Tag im Auto, Bus oder Zug**
- **Verdopplung der Anzahl britischer Kinder, die von den Eltern mit dem Auto zur Schule gefahren werden**
- **In Deutschland kamen in den 60er Jahren drei Kinder auf ein Auto; heute sind es drei Autos pro Kind**
- **Schulsport Quo vadis?**

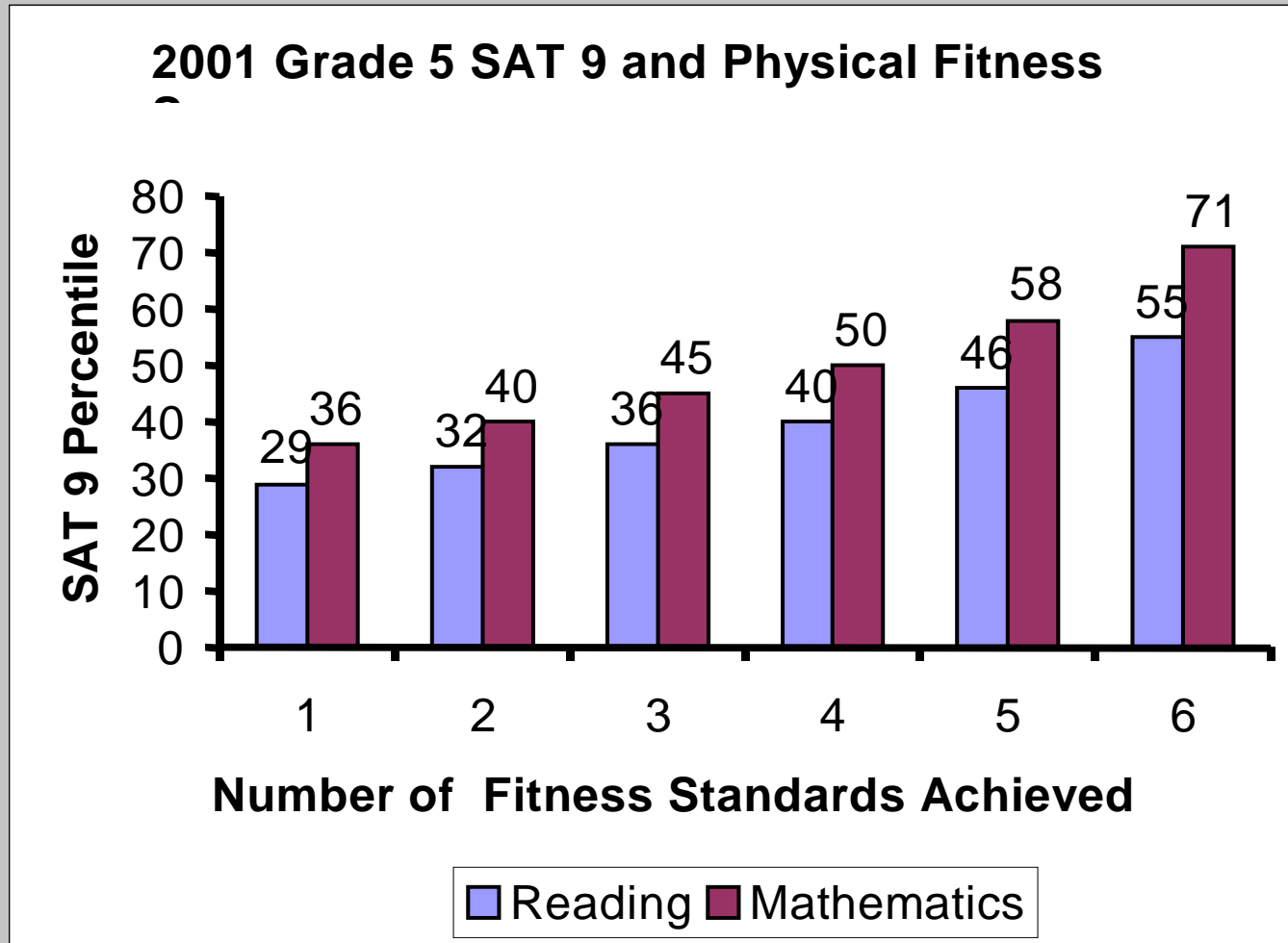
Sport- und Bewegungskarriere der frühen Kindheit

- **vom Maxi-Cosi zum Mama-Taxi**
- **von Draußen nach Drinnen**
- **von großräumigen zu kleinräumigen Bewegungen**

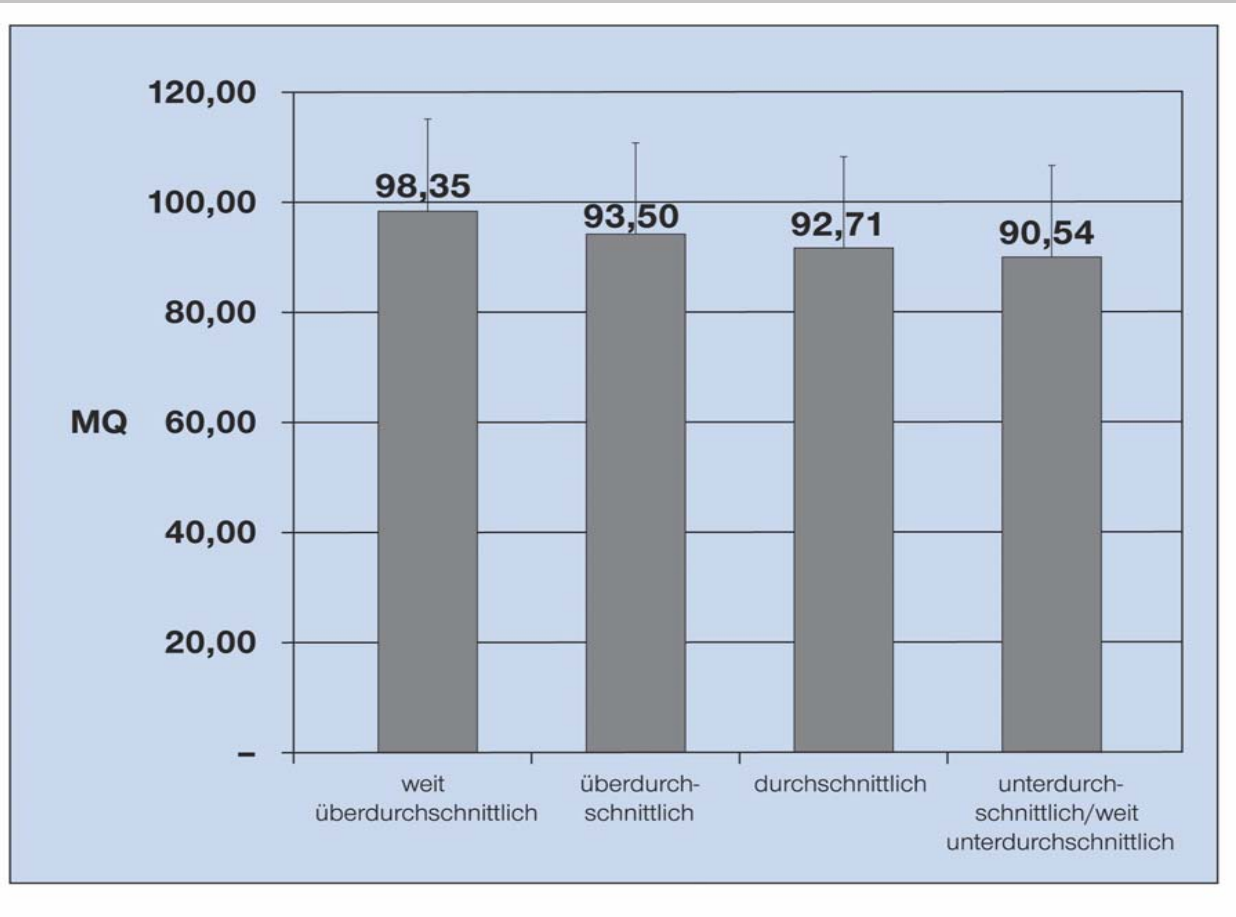
Körperliche Aktivität und kognitive Entwicklung

Erklärungsansätze (nach Sibley & Etnier, 2003):

- (neuro-) physiologische Prozesse
- lerntheoretische Wirkmechanismen
- Kombination der Erklärungsansätze



Quelle: National Association for Physical Education and Health 2003



Die Abbildung zeigt den motorischen Quotienten als Ausdruck der Gesamtkörperkoordination in Bezug zur Klassifikation der quantitativen Leistung des DLKEs (Konzentrationsleistung). Die Kinder aus der Gruppe „weit überdurchschnittlich“ schnitten auch im KTK am besten ab.

Quelle : Graf et al. 2003

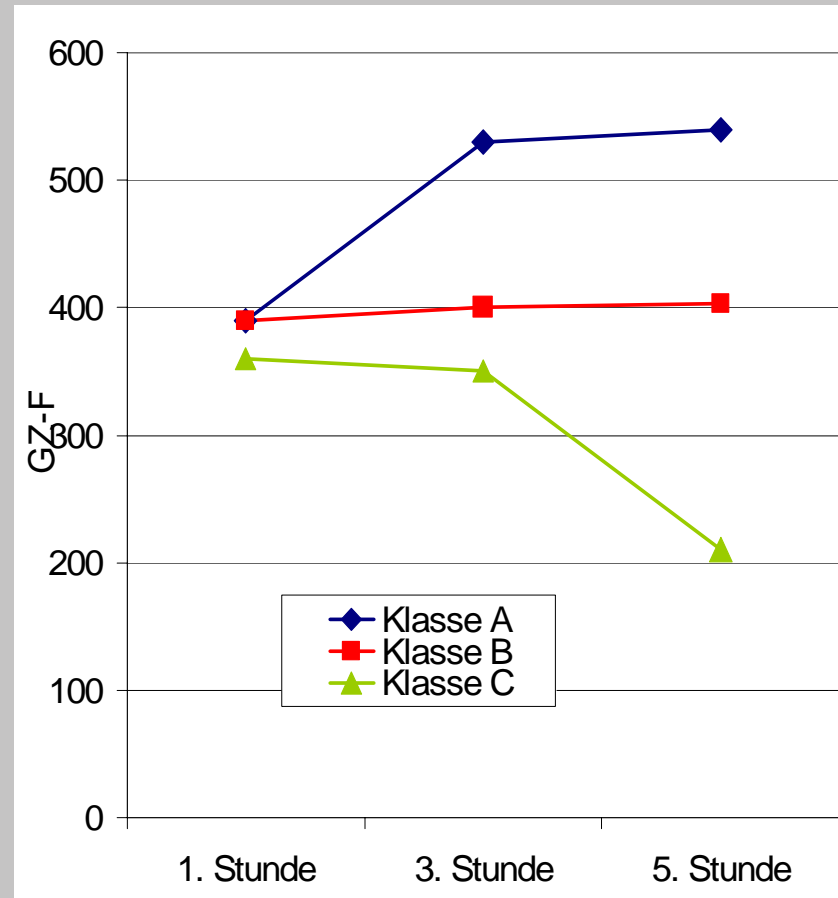
Ursache – Wirkung?

„Toben macht schlau?“

„Toben ist schlau!“

Evaluationsstudie (Dordel & Breithecker 2004)

- Entwicklung der Konzentrationsleistung (GZ-F) am Schulvormittag
- Bewegungspausen während des Unterrichts und bewegtes Lernen (Klasse A)
- Bewegungsangebote in den Pausen (Klasse B)
- Klasse C: Kontrollklasse



Evaluationsstudie (Müller & Petzold 2002)

- Längsschnittstudie (4 Jahre)
- 8 Minuten Bewegung pro Schulstunde
- **Signifikant positive Effekte** zugunsten der „bewegten Grundschule“ nur im Bereich Koordination: Ballgeschicklichkeit, Zielgenauigkeit, Gewandtheit, Reaktions-, Rhythmusfähigkeit
- **Keine signifikanten Unterschiede** im Vergleich zu Kontrollschulen in Konzentrationsleistung, Schulleistungstests, Lernfreude und konditionellen Tests
- Schlussfolgerung der Autoren: immerhin gleich gute kognitive Leistungen obwohl weniger Unterrichtszeit

Wir müssen etwas tun

**und zwar möglichst früh im
Lebenslauf ...**

Nur was?

Einige Beispiele....

Wir müssen etwas tun

**und zwar möglichst früh im
Lebenslauf ...**

Nur was?

Einige Beispiele....

Beispiel 1:

Bewegter Kindergarten

(1) Bewegungsaufgaben zur Begrüßung



(2) Bewegtes Zähneputzen



(3) „Bewegender“ Raum

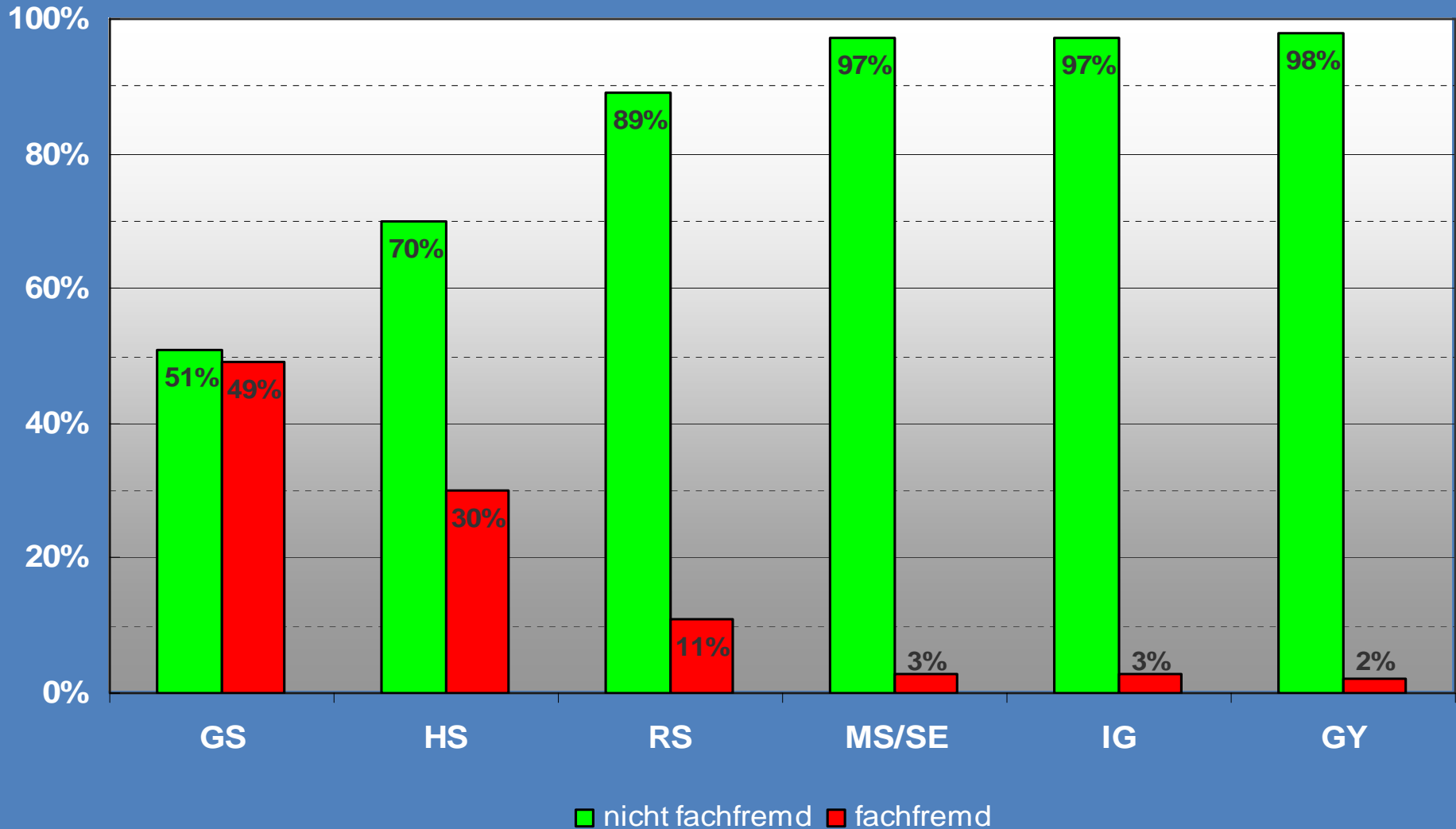


Beispiel 2:

Der Sportunterricht

Anteil fachfremd unterrichtender Sportlehrer

(laut Schulleiter nach Schulform)



Ganztagsschulen – Zeit für mehr!

	MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1	Musik	Mathematik		Deutsch	Englisch	Biologie
2	Englisch	Deutsch		Englisch	Mathematik	<i>Umwelt-AG/Geschichtswerkstatt</i>
PAUSE						
3	Mathematik	Religion		<i>Schulradio</i>	Deutsch	Mathematik
4	<i>Projektzeit/Englisch-AG</i>	<i>Klassenrat</i>		Geschichte	<i>angeleitete Bibliotheksstunde</i>	Deutsch
PAUSE						
5	Sozialkunde	Englisch		Erdkunde	<i>Schulaufgaben</i>	Englisch
6	Deutsch	<i>Schulaufgaben</i>	<i>Projektzeit/offene Freizeit</i>		Religion	<i>Schulaufgaben</i>
MITTAG ESSEN						
7	Kunst	<i>Streitschlichter-AG/ Neigungsgruppen</i>	<i>Schulaufgaben/Englisch-Plus</i>	<i>Offene Freizeit/Neigungsgruppe</i>		<i>Deutsch-Plus</i>
8	Kunst			Mathematik	<i>Internet/Mathe-AG</i>	Musik
9	<i>Mathe-Plus/ Klassenzeitung</i>	<i>Werkstatt- unterricht</i>		Sozialkunde	Sport	<i>Offene Freizeit/ Kletterkurs</i>
10				Biologie	Sport	

Quelle: Bundesministerium für Bildung und Forschung (2004)

Beispiel 3:

Alltagsbewegung fördern

Beispiel 4:

Verhältnisse ändern

Klaus Hurrelmann:

**„Kinder aus bildungsfernen Schichten,
die ohne Bücher, geistige und
sportliche Anregung aufwachsen,
werden früh abgehängt!“**

Aktuelle Ergebnisse zu sozialräumlichen Kontextbedingungen in Köln (vgl. Brandl-Bredenbeck et al., 2008):

Kinder aus dem gleichen sozialen Milieu und der gleichen Bildungsschicht, die in Hochhaussiedlungen leben, sind deutlich übergewichtiger und fettleibiger als Kinder, die im Stadtzentrum oder in alten Arbeitervierteln leben.

	Hochhaus		andere
Übergewicht	19 %	vs.	13 %
Adipositas	20,5 %	vs.	8,7%

Frühe Bildung rechnet sich

Höchste Bildungserträge bei den Jüngsten,
Investitionsertrag beim Humankapital



1) 25- bis 64-jährige Männer, 2005.

Quellen: James J. Heckman, Early Childhood Education and Care, in CESifo Dice Report 2/2008; Ludger Wößmann, Die Bildungsfinanzierung in Deutschland im Licht der Lebenszyklusperspektive, in Zeitschrift für Erziehungswissenschaft 12/2008

F.A.Z.-Grafik Heumann

...wo aber die Ausgaben am niedrigsten sind.

Öffentliche Bildungsausgaben je Schüler
in Deutschland (relativ zum BIP je Einwohner)



Bildungslos = Arbeitslos

Arbeitslosenquoten nach höchstem Bildungsabschluss¹⁾



Quelle: Wößmann, 2008