

# Persönliche PDF-Datei für H. Dunkelberg, J. Schröder, H.-J. Schemel

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## Ein kommunales Konzept zur Förderung der Gesundheit und Bewegungsaktivitäten von 8- bis 12-jährigen Schülern

DOI 10.1055/s-0033-1338001  
Gesundheitswesen

Nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.  
Keine kommerzielle Nutzung, keine Einstellung  
in Repositorien.

**Verlag und Copyright:**  
© 2013 by  
Georg Thieme Verlag KG  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart  
ISSN 0949-7013

Nachdruck nur  
mit Genehmigung  
des Verlags

 **Thieme**

# Ein kommunales Konzept zur Förderung der Gesundheit und Bewegungsaktivitäten von 8- bis 12-jährigen Schülern

## Zusammenfassung

Zur Förderung der kindlichen Bewegungsaktivität dienten sozio-kommunale und verhaltensbezogene Maßnahmen. In regulären Unterrichtsstunden von 8- bis 12-jährigen Kindern (n=316) wurden monatlich Bewegungs- und Spielaktionen über 2 Jahre durchgeführt. Eltern, Lehrer, Vertreter des Jugendamtes und der konfessionellen Einrichtungen trafen sich alle 2 Monate in Kontaktkreisen zur Verbesserung von Spiel- und Freizeitflächen. Die Fragebogenerhebung zeigt, dass subjektiv berichtetes gesundheitliches Befinden mit Bewegungs- und Sozialverhalten sowie mit Ernährungsweise und Medienkonsum korreliert.

## Schlüsselwörter

- Gesundheitsförderung
- Bewegungsaktivität
- körperliche Gesundheit
- Kinder

## Wesentliches Projektziel

Eine Grundlage dieses Projektes war die von Thure v. Uexküll und Wolfgang Weisack für die Medizin entwickelte Theorie des Funktionskreises, nach der Lebewesen und damit auch Kinder nur mit bestimmten Umgebungsfaktoren in Interaktion treten, die sie entsprechend ihrer spezifischen Bedürfnisse auswählen, interpretieren und durch Bewegungs- und Handlungsverhalten erschließen [1]. Entsprechend diesem Modell bestand das Ziel dieses Projektes darin, Schulkinder zu motivieren, die in unmittelbarer Nähe ihres Wohn- und Lebensbereichs für sie wichtigen Bewegungsräume zu erschließen, und diese auch für Kinder durch geeignete Maßnahmen aufzuwerten. „Sportliche Aktivität und Bewegung sind eine Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen und gehören zu den zentralen Präventionsmaßnahmen, die einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen können. Bewegung fördert den Stressabbau, unterstützt die psychische Gesundheit und trägt zur Stärkung der personalen und sozialen Ressourcen bei“ [2, S. 115]. Das vorliegende Projekt wurde mit identischer Zielsetzung und Methode in einem Großstadtbereich (München) und in einem städtischen Bereich (Göttingen) durchgeführt. Grundlage dieses Vorha-

bens war ein Konzept, das die Förderung des Bewegungsverhaltens bei 8- bis 12-jährigen mit raumplanerischen und organisatorischen Maßnahmen verbindet. Neue kommunale Kooperationsstrukturen unter Beteiligung der Lehrer, der Eltern, der lokalen Vereine mit Schwerpunkt Freizeit und Sport sowie der örtlichen kommunalen und konfessionellen Einrichtungen sollten entwickelt und erprobt werden. Mit Spielaktionen sollten zudem Voraussetzungen dafür geschaffen werden, dass die Kinder mit anderen Kindern auch ohne Anleitung, selbstständig und in eigener Verantwortung nachmittags ihre Freizeit auf Plätzen in der näheren Umgebung ihrer Schule und ihres Wohnbereichs mit Spiel- und Bewegungsaktivitäten verbringen.

## Vorgehensweise/Methodik

In Abstimmung mit den kommunalen Kooperationspartnern, dem Referat für Gesundheit und Umwelt in München und dem Oberbürgermeister der Stadt Göttingen, wurde jeweils in München und in Göttingen ein zusammenhängendes Projektgebiet mit je 2 Grundschulen und einer weiterführenden Schule festgelegt. Hierbei handelte es sich um Wohngebiete mit vorzugsweise sozial benachteiligter Bevölkerungsstruktur. Am Projekt beteiligten sich 20 Klassen, die unter dem Gesichtspunkt der voraussichtlichen Teilnahme von mindestens 1,5 Jahren ausgewählt wurden. Zu Projektbeginn fanden einmalige Begehungen in mehreren Kleingruppen mit ca. 10 Kindern unter Beteiligung einer Lehrkraft und eines Projektmitarbeiters in die nähere Umgebung der Schule und des Wohnbereichs anhand einer festgelegten Wegstrecke statt. Dabei gaben die Schüler in einer Fragebogenerhebung an, ob sie die aufgesuchten Plätze, Wiesen und Flure kannten und mit wem, in welcher Weise und wie häufig sie dort ihre Freizeit verbrachten. Geschulte Projektmitarbeiter führten zur Erschließung des so erfassten Umfeldes für das Bewegungsverhalten der Kinder etwa einmal monatlich Bewegungs- und Spielaktionen (München: n=86, Göttingen: n=104) in den regulären Unterrichtsstunden durch. Spielplätze, Freiflächen und vorhandene Naturräume in der Nähe der Wohngebiete wurden in dieser

Weise aufgesucht. Zusätzlich erfolgten entsprechende Angebote an Nachmittagen (München: n=43, Göttingen: n=184) mit freiwilliger Teilnahme.

Ein zweiter Schwerpunkt war die Einrichtung von Kontaktkreisen in Göttingen und München. Lehrkräfte der am Projekt teilnehmenden Schulen, direkt angesprochene Mitarbeiter des jeweiligen Jugendamtes, der örtlichen konfessionellen Einrichtungen, der Polizei, der Sportvereine und Eltern trafen sich etwa alle 2 Monate in einer Gruppe von 8–12 Personen und berieten, wie die Voraussetzungen für Spiel- und Bewegungsaktivitäten der Kinder in ihrem Wohnumfeld verbessert werden können.

Zu Beginn (n=295) und nach ca. 2 Jahren vor Abschluss der Studie (n=229) wurde eine Fragebogenerhebung bei den Kindern zur Erfassung von Wohlbefinden und Gesundheit, zum Bewegungs-, Ernährungs- und zum Sozialverhalten durchgeführt. Die Studie wurde als Längsschnittuntersuchung konzipiert, konnte aber aus Gründen des Datenschutzes nur als Querschnittuntersuchung durchgeführt werden. Eingesetzt wurden Fragen nach dem HBSC-Fragebogen [3], ergänzt mit eigenen Fragen zur Einschätzung und Erschließung des eigenen Wohnumfeldes für Bewegungsaktivitäten und zur Bedeutung von Bewegung und Ernährung [4].

## Wesentliche Ergebnisse

Die Auswertung der Fragebogenerhebung bei den Kindern (n=295, entsprechend einem Rücklauf von 93%) ergab z.T. signifikante Korrelationen zwischen gesundheitlichem Befinden, dem motorischen und sozialen Verhalten und den Beziehungen und Wertungen zum eigenen Wohnumfeld (◦ **Tab. 1**). Die Tabelle weist aus, dass Einstellungen zum Bewegungsverhalten mit gesundheitsförderlichem Verhalten auf anderen Ebenen wie Ernährung (häufiger Obstverzehr) oder Sozialverhalten (häufiges Treffen mit Freunden) signifikant korreliert waren. Entsprechend war Bewegungsmangel mit anderen, eher die Gesundheit beeinträchtigenden Verhaltensweisen verknüpft. Kinder, die in der Selbsteinschätzung häufiger gesundheitliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Angstgefühle und

**Tab. 1** Korrelationen zwischen Einstellungen zum Bewegungsverhalten und gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen.

Skalen	Verhaltensweise	Korrelation ( $p < 0,05$ )
Anerkennung der Bedeutung und Wirkung der eigenen körperlichen Aktivität	– häufiger Verzehr von Obst und Gemüse	– positiv
	– häufiger TV/Video-Konsum	– negativ
	– Treffen mit Freunden	– positiv
Anerkennung des eigenen Bewegungsmangel als Problem	– tägliches Abendessen an Schultagen	– negativ
	– intensiver TV/Video-Konsum am Wochenende	– positiv
	– Treffen mit Freunden	– negativ
Einsatz der eigenen körperlichen Aktivität als Mittel gegen emotionale Belastungen	– häufiger Konsum von Süßigkeiten	– negativ
	– Treffen mit Freunden	– positiv

Einschlafprobleme angaben, schätzten den Schulweg häufiger als gefährlich ein und trafen seltener positive Feststellungen zu ihrem Umfeld wie „es gibt gute Plätze zum Spielen und für die Freizeit“ oder die eigene Wohngegend ist „ein guter Platz zum Leben“. Auch hielten sich Kinder mit subjektiv berichteten Gesundheitsbeschwerden seltener im Freien auf. Wohlbefinden bzw. gesundheitliche Beeinträchtigungen der Kinder, Bewegungs-, Sozial- und Ernährungsverhalten wie auch die Bewertung des eigenen Wohnumfeldes als Lebensraum sind also in bestimmter Weise untereinander korreliert [5].

Die Ergebnisse lassen sich mit dem eingangs angesprochenen Modell des Funktionskreises erklären, nach dem die Generierung von Gesundheit bzw. gesundheitlichen Beschwerden im Kontext des Aufbaus einer individuellen Wirklichkeit bzw. subjektiven Umwelt gesehen werden muss: „Auf den kürzesten Nenner gebracht ist also allgemeines Gesundsein das Meistern des Auf- und Umbaus der individuellen Wirklichkeit – allgemeines Kranksein gestörte Wirklichkeitsbeziehung“ [1, S. 303].

Die zweite Befragung von 229 Schülern (Rücklauf von 81%,  $n = 185$ ), etwa 2 Jahre nach der Intervention, erbrachte u. a. einen Rückgang bei den häufig genannten Gesundheitsbeschwerden um 3,5% sowie eine Zunahme bei den sozialen Kontakten zu Gleichaltrigen.

Die Kontaktkreise in Göttingen und München diskutierten und veranlassten Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes, wobei Lehrkräfte und Mitarbeiter von Institutionen relativ regelmäßig, Eltern eher sporadisch mitwirkten. Zahlreiche kleinere, aber auch größere, z. T. über das Projektgebiet hinausreichende Maßnahmen konnten angestoßen und umgesetzt werden. Im Falle des Projektgebietes

München wurde eine Kinderfreundliche Hausordnung für 26000 Münchener Wohnungen in Ergänzung zur bestehenden Hausordnung als eine das Projekt übergreifende Maßnahme eingeführt. Diese Kinderfreundliche Hausordnung wurde von dem initiativ tätigen Kontaktkreis „Kindergesundheit und Bewegung Hadern“, der Städtischen Wohnungsgesellschaft München mbH (GWG München) und dem Büro der Kinderbeauftragten konzipiert. Die Intention dieser Hausordnung bestand darin, das Spielverhalten und verschiedene Formen von Bewegungsaktivitäten auf den hauseigenen Grundstücken ausdrücklich zu fördern und gut zu heißen (<http://www.gwg-muenchen.de/kategorie/mieterservice/hausordnung>). Mit der Überschrift „Kinder dürfen Kinder sein“ hatte auch die Süddeutsche Zeitung am 05.01.2010 über diese Kinderfreundliche Hausordnung berichtet.

In Göttingen war der Kontaktkreis in der Weise initiativ, dass er Vorschläge zur planerischen Umgestaltung der Leineau mit dem Ziel einbrachte, dass die ufernahen Wiesen, die bis dahin nur einmal im Herbst gemäht wurden, in Verbindung mit einer Renaturalisierung durch Flachzonen der Leine und durch Wege und Freiflächen für Kinder als Freizeit- und Spielzone verfügbar werden. Weiter wurde auf Wunsch der Eltern – als Beispiel für eine kleinere Maßnahme – die Sicht in das direkt an einen Spielplatz angrenzende Waldgebiet durch Zurückschneiden des Buschwerks verbessert, sodass Kleinkinder nun auch den Waldrand zum Spielen nutzen durften, ohne sich dem Blick der Eltern entziehen zu können. Weiter ist die Errichtung eines ca. 5 Meter hohen und großflächigen Spielberggeländes direkt vor der Grundschule auf einer bis

dahin planen Wiese ein Resultat des Kontaktkreises.

## Schlussfolgerungen

Die lebensräumliche Vernetzung von Bewegungsförderung, Wohnumfeld und kommunaler Planung ist ein Konzept zur Verbesserung der gesundheitlichen Verhaltens und der Bewegungsaktivität der Kinder im Grundschulalter. Organisatorisch-strukturelle Veränderungen wie Durchführung von Bewegungsaktivitäten auf dem Schulgelände und im Wohnbereich während des Schulunterrichts ist eine wichtige Komponente dieses Konzepts. Die Wirksamkeit dieses Konzeptes auf die motorische, soziale und psychische Entwicklung der Kinder sollte unter Berücksichtigung der eingeführten strukturellen Veränderungen wie der Vernetzung von Schule, Jugendamt, Sportvereinen und Elternschaft sowie der Einbeziehung des Wohnumfeldes in den Unterrichtsablauf durch einer weitere Langzeitstudie analysiert werden.

**Interessenkonflikt:** H. Dunkelberg gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Literatur

Literatur finden Sie im Internet unter <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1338001>.

## Förderkennzeichen

01EL0614

## Projektlaufzeit

10/2006–12/2009

## Autoren

H. Dunkelberg<sup>1</sup>, J. Schröder<sup>2</sup>, H.-J. Schemel<sup>3</sup>

## Institute

<sup>1</sup>Abt. Allgemeine Hygiene und Umweltmedizin der Universität Göttingen

<sup>2</sup>Sportpädagogische Abteilung des Instituts für Sportwissenschaften der Universität Göttingen

<sup>3</sup>Büro für Umweltforschung, Stadt- und Regionalentwicklung, München

## Korrespondenzadresse

**Prof. Dr. Hartmut Dunkelberg**

von Siebold-Straße 3, 37073 Göttingen  
hdunkel1@gwdg.de

## Bibliografie

DOI <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1338001>

Online-Publikation: 2013

Gesundheitswesen

© Georg Thieme Verlag KG

Stuttgart · New York

ISSN 0949-7013

## A Community-Based Concept for the Promotion of Health and Physical Activity in Children at Early School Age

### Abstract

We promoted children's physical activity through a municipal and behaviour-modifying approach in districts with deprived backgrounds. Using regular lessons, movement activities were performed with 316 pupils in their district once a month for 2 years. Meetings of involved parents, teachers and municipal representatives were held every 2 months to improve playgrounds and areas suitable for children's leisure activities. Questionnaires showed children's well-being to be correlated with physical outdoor activity, social contact with friends, regular dinners on school days and lower TV consumption.

### Key words

- health promotion
- movement activities
- physical health
- children



## Ergänzendes Material

### Literatur

- 1 *Uexküll Thv, Wesiack W.* Theorie der Humanmedizin, Grundlagen ärztlichen Denkens und Handelns. Urban & Schwarzenberg 1991
- 2 *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.* 13. Kinder- und Jugendbericht 2009. Drucksache des Deutschen Bundestags 16/12860, 115
- 3 WHO Collaborating Center for Child and Adolescent Health Promotion, Universität Bielefeld, Prof. Dr. Klaus Hurrelmann
- 4 *Diehl JM.* Einstellungen zu Essen und Gewicht bei 11- bis 16jährigen Adoleszenten. Schweiz Med Wochenschr 1999; 129: 162–175
- 5 *Dunkelberg H, Schröder J, Schemel H-J.* Kommunale Freiräume für Bewegung zur Förderung der Gesundheit von Kindern: ein kommunales Konzept zur Verbesserung des Wohnumfeldes und der gesundheitlichen Kompetenz von Kindern und Jugendlichen. Abschlussbericht <http://edok01.tib.uni-hannover.de/edoks/e01fb10/634747665.pdf>

