Auf der 3. Konferenz des Club of Cologne zum Thema „Bewegungsmangel bei Kindern – Fakt oder Fiktion?“ wurde die folgende Consensus-Erklärung verabschiedet. Die Namen aller, die an der Erklärung mitgewirkt haben und sie unterstützen, finden sich am Ende des Textes.

Warum Kinder Bewegung brauchen

Bewegung ist für die Entwicklung unserer Kinder unverzichtbar. Sie ist Ausdruck von Vitalität, von kindlicher Neugier und Lebensfreude. Durch Bewegung bringen sie ihre Entwicklung voran; auch an ihren Bewegungen ist abzulesen, wie es ihnen geht.

Kinder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund und leistungsfähig entwickeln. Bewegung ist nicht nur unerlässlich für die körperliche, sondern auch für die kognitive Entwicklung; sie fördert die Lernbereitschaft, die Lernfähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden. Mit ihren Bewegungen begreifen, erobern und erweitern Kinder ihre Welt und erwerben Selbstkontrolle und Selbstachtung.

Durch Bewegung gliedern sich Kinder in ihre Kultur ein und lernen, in ihr eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Bewegungskönnen ist Voraussetzung, um an wertvollen Bereichen der Kultur, insbesondere dem Sport, aktiv und gestaltend teilnehmen zu können. Die Basis dafür muss im Kindesalter geschaffen werden.

Was zu befürchten ist

Bewegungsmangel im Kindesalter ist mit vielfältigen negativen Begleiterscheinungen verbunden – für das einzelne Kind und für die Gesellschaft. Vor allem folgende Erkenntnisse sind bisher durch wissenschaftliche Untersuchungen gut abgesichert:

- In vielen hochentwickelten Ländern sind immer mehr Kinder übergewichtig oder sogar fettleibig (adipös). Studien aus den USA belegen, dass ihr Anteil pro Dekade um 10 % steigt. In Europa kündigt sich eine ähnliche Entwicklung an. Ihre Hauptursache ist Bewegungsmangel.
- Übergewicht und Adipositas im Kindesalter setzen sich mit hoher Wahrscheinlichkeit im weiteren Leben fort, führen zum sogenannten metabolischen Syndrom (u. a. Diabetes mit allen Folgeerscheinungen) und vielen weiteren Erkrankungen. Experten warnen in diesem Zusammenhang bereits vor dem Zusammenbruch des Gesundheitssystems.
- Bewegungsmangel erhöht das Risiko vieler Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des aktiven und passiven Bewegungsapparats (u. a. Osteoporose). Die Entwicklung beginnt im Kindesalter; ihre Folgen zeigen sich im späteren Leben immer deutlicher.

- Das Kindesalter bietet optimale Voraussetzungen, die Bewegungskoordination zu entwickeln und Bewegungsfertigkeiten zu erlernen. Kinder, die in jungen Jahren nicht gelernt haben, zu schwimmen, Fahrrad zu fahren oder einen Ball zu fangen, haben es später schwer, noch zum Sport und in ein bewegungsaktives Leben zu finden. Ihnen fehlt damit auch eine wichtige Voraussetzung psychischer Entwicklung und sozialer Integration.

Was wir wissen sollten

Wie viel Bewegung welcher Art braucht welches Kind? Diese Frage wird immer wichtiger. Sie verdient die gemeinsame Anstrengung aller einschlägigen Wissenschaften. In ihrem Zusammenhang sollte sich die Forschung vermehrt folgenden Themen zuwenden:

- Welche Bewegungskompetenzen sollte ein Kind im Alter X mindestens aufweisen, um gute Prognosen für eine gelingende Entwicklung zu haben?
- Welche Zusammenhänge bestehen im Kindesalter zwischen Bewegung, motorischer Leistungsfähigkeit und dem Risiko bestimmter Erkrankungen?
- Was sind die entscheidenden Bedingungen für die erfolgreiche Bewegungssozialisation eines Kindes?

Wir brauchen gut begründete Bildungsstandards und ein verlässliches Diagnose-Instrumentarium nicht nur für die Kernfächer der Schule, sondern auch für Bewegung und körperliche Entwicklung.

Was sofort zu tun ist

So groß die Forschungslücken derzeit auch noch sind – wir dürfen nicht warten, bis die Folgen des Bewegungsmangels bei einer ganzen Generation von Kindern eindeutig nachgewiesen sind. Auch auf der Basis des gegenwärtig verfügbaren Wissens ist es dringend geboten,

- Kinder auf alle mögliche Weise für ein bewegungsaktives, sportliches Leben zu gewinnen,
- Eltern über das Thema und ihre Verantwortung so früh wie möglich aufzuklären und sie aktiv einzubinden,
- Kinderärzte und den öffentlichen Gesundheitsdienst noch mehr als bisher dafür zu gewinnen, Anwälte einer bewegungsreichen Kindheit zu werden,
- bei der Stadtplanung wohnungsnahe Bewegungsräume stärker zu berücksichtigen, die bereits von kleinen Kindern selbständig erreicht werden können,
- Kindergärten und Schulen, insbesondere den Schulsport, als Umwelten für bewegtes Lernen und Leben zu entwickeln und das pädagogische Fachpersonal für die Aufgabe zu gewinnen und besser zu qualifizieren,

- die Sportvereine dabei zu unterstützen, vielseitige, kindgerechte Angebote auszubauen, die für alle Kinder einladend und förderlich sind,
- die Bewegung der Kinder in der Schul- und Sportpolitik, in der Gesundheits- und Verbraucherpolitik angemessen zu berücksichtigen,
- für den Bewegungsstatus der Kinder ein standardisiertes Inventar zu entwickeln und eine regelmäßige wissenschaftliche Berichterstattung (Screening) aufzubauen.

Prof. Dr. Henning Allmer (Deutsche Sporthochschule Köln), **Dr. Klaus Balster** (Sportjugend NRW), **Prof. Dr. med. Aloys Berg** (Universitätsklinik Freiburg), **Prof. Dr. Klaus Bös** (Universität Karlsruhe), **Dr. Helmut Brand** (Landesinstitut für den öffentlichen Gesundheitsdienst, Bielefeld), **Prof. Dr. Wolf-Dietrich Brettschneider** (Universität Paderborn), **Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann** (Deutsche Sporthochschule Köln; CoC), **Detlev Cosler** (Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands, Bonn), **Dr. Peter Danylow** (Otto Wolff-Stiftung; CoC), **Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth** (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Präsident) **Prof. Dr. Kurt Egger** (Universität Bern/CH), **Mandy Erdtel** (TU Chemnitz), **Dr. h.c. Johannes Eulering** (Landessportbund NRW, Vizepräsident; CoC), **Prof. Dr. Gunter Gebauer** (Freie Universität Berlin; CoC), **Detlef Gerber** (Landessportbund NRW), **Volker Grabow** (Universität Dortmund), **Prof. Dr. Josef Hackforth** (TU München; CoC), **Prof. Dr. Klaus Heinemann** (Universität Hamburg; CoC), **Gisela Hinnemann** (Landtag NRW, Vorsitzende Sportausschuss), **Prof. Dr. Dr. h.c. Wildor Hollmann** (Deutsche Sporthochschule Köln; CoC), **Prof. Dr. Albrecht Hummel** (TU Chemnitz), **Dr. Heinz Hundeloh** (GUVV Westfalen-Lippe), **Dr. Marco Hüttenmoser** (Dokumentationsstelle „Kind und Umwelt“, Muri/CH), **Dr. Asker Jeukendrup** (University of Birmingham/UK), **Heinz Keller** (Bundesamt für Sport, Direktor, Magglingen/CH), **Eberhard Kilian** (Deutscher Handball-Bund), **Dr. Lothar Klaes** (Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands, Bonn), **Prof. Dr. Christa Kleindienst-Cachay** (Universität Bielefeld), **Matthias Kohl** (Landessportbund NRW), **Dr. h.c. Walfried König** (CoC), **Manfred Konitzer-Haars** (Landessportverband Schleswig-Holstein), **Dr. Ulrike Korsten-Reck** (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention), **Prof. Jürgen Kretschmer** (Universität Hamburg), **Prof. Dr. Dietrich Kurz** (Universität Bielefeld; CoC), **Peter Lautenbach** (Deutsche Sportjugend), **Rudolf Lensing-Conrady** (Förderverein Psychomotorik, Bonn), **Prof. Dr. Heinz Mechling** (Universität Bonn; CoC), **Prof. Dr. Dr. h.c. Joachim Mester** (Deutsche Sporthochschule Köln; CoC), **Verena Metzler** (Deutsche Sporthochschule Köln), **Prof. Dr. Roland Naul** (Universität Duisburg-Essen), **Prof. Dr. August Neumaier** (Ruhr-Universität Bochum), **MR Rolf-Peter Pack** (Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport NRW), **Prof. Dr. Uwe Pühse** (Universität Basel/CH), **HD Dr. Sabine Rethorst** (Universität Bielefeld), **Prof. Dr. Volker Rittner** (Deutsche Sporthochschule Köln, CoC), **Wolfgang Roth** (Landtag NRW), **Joachim Saam** (Gmünder ErsatzKasse, Gesundheitsmanagement), **Martin Schönwandt** (Deutsche Sportjugend), **Dr. Franz-Josef Schulte** (Beigeordneter der Stadt Köln), **Hans-Martin Stork** (Olympiastützpunkt Westfalen), **Werner Stürmann** (Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport NRW), **Prof. Dr. Walter Tokarski** (Deutsche Sporthochschule Köln, Rektor), **Hans Weller** (Sächsisches Staatsministerium für Kultus), **Liesel Westermann-Krieg** (Niedersächsisches Kultusministerium), **Heike Wichmann** (Thüringer Sportjugend), **Hans-Peter Wullenweber** (Deutscher Turner-Bund, Generalsekretär), **Prof. Dr. Georg Wydra** (Universität des Saarlandes), **Dr. Lukas Zahner** (Universität Basel; Bundesamt für Sport, Magglingen/CH), **Prof. Dr. Renate Zimmer** (Universität Osnabrück), **Helmut Zimmermann** (Deutscher Sportlehrerverband, Vizepräsident)