

# Klicken statt Kicken



Fit nur noch am Computer? Viele Kinder in Deutschland sitzen laut einer Studie zu viel – wie auch Erwachsene. Das hat Folgen für die Gesundheit beider Gruppen, warnen Experten.

**Berlin.** Von der Schulbank vor den Bildschirm und von dort ins Bett: Sieht so der Alltag von Kindern in Deutschland aus? Der neue Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung (DKV) gibt darauf zumindest Hinweise: Neben einer repräsentativen Befragung von 3000 Erwachsenen zu ihrem Gesundheitsverhalten sollten auch mehr als 300 Eltern etwa darüber Auskunft geben, wie viel Zeit ihre Kinder mit Fernsehen oder Spielkonsole verbringen und wie viel sie sich bewegen.

Die Ergebnisse zeigen: Der Großteil der 6- bis 12-Jährigen verbringt zu viel Zeit mit diesen Medien – mehr als eine Stunde pro

Tag. Das zu begrenzen fällt nach eigenen Angaben knapp 40 Prozent der Eltern schwer. Reizüberflutung ist nur ein damit verknüpftes Problem, sagte der wissenschaftliche Leiter des DKV-Reports, Ingo Proböse von der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), in Berlin. Die Kinder würden damit auch viel zu lange stillsitzen. Ein Verhalten, das sie sich offenbar bei Erwachsenen anschauen: Diese sehen die DKV-Experten ebenfalls als „Sitzenbleiber“.

Das Dauersitzen war erstmals ein Schwerpunkt des Reports, neben Aspekten wie Stress und Ernährung. Was das Sitzen riskant macht? Es schade dem Biosystem Mensch, das evolutionär für Bewegung konstruiert sei, sagte Professor Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Negative Folgen auf zahlreiche Abläufe im Körper seien nachgewiesen: auf Energieverbrauch, Fettverbrennung oder Entzündungshemmung etwa.

Mehrere Studien haben nach Angaben Hubers zudem Zusammenhänge zwischen langem Sitzen

## Tipps gegen Bewegungsmangel

- Um Bewegungsmangel vorzubeugen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv körperlich zu arbeiten. Die Bewegung kann auf mehrere Tage verteilt werden, sollte aber je nicht kürzer als zehn Minuten dauern.
- Bei Kindern zwischen 6 und 12 liegen die Werte deutlich höher: Die WHO empfiehlt mindestens 60 Minuten moderater bis in-

ten einer erhöhten Sterblichkeit gezeigt. Auch Krebs- und Diabetes-Erkrankungen werden damit in Verbindung gebracht. „Wir wissen allerdings noch nicht genau, warum das so ist“, sagte Huber. Die Gefahr steige ab durchschnittlich acht Sitzstunden pro Tag deutlich an. Das dürften viele Kinder überschreiten: Nach DKV-Angaben sitzen sie im Schnitt zusätzlich zum Unterricht vier Stunden lang.

Hinzu kommt ein weiteres Risiko: Nur jedes zweite Kind bewegt sich der Befragung zufolge ausreichend. Sie erfüllten das für die Studie angesetzte Minimum von einer Stunde pro Tag. Ratsam sind laut Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte aber auch drei Stunden und mehr. Gerade bei Kindern in der Stadt ist das offenbar meist Wunschdenken, denn

Arterien, zudem hätten sie ein größeres Risiko für Diabetes Typ II und für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für DKV-Arzt Wolfgang Reuter besteht auch ein Zusammenhang mit der Diagnose ADHS: Gelegentlich würden wohl Kinder fehldiagnostiziert, die ihren Bewegungsdrang nicht ausleben könnten oder die unter Reizüberflutung litten.

Sportvereine, AGs an Schulen, kurz „Freizeitourismus“, werde in den Städten wichtiger, glaubt Fegeler. Hier seien Eltern in der Pflicht. Fehlende Bewegung steht für ihn oft in Zusammenhang mit Bildung und sozio-ökonomischem Hintergrund der Familien. Doch das Bewusstsein scheint zumindest bei den DKV-Befragten vorhanden: Ein Großteil der Eltern gab an, die Kinder an die frische Luft zu schicken oder das Fernsehen zu beschränken.

Doch allein die abendliche Runde durch den Park oder der Schulweg zu Fuß können langes Sitzen nicht wettmachen, sagt Sportwissenschaftler Huber: „Trotzdem gilt die Formel: Je mehr Bewegung, desto besser lassen sich Sitzzeiten tolerieren.“ Die DKV appellierte an Schulen: Täglicher Schulsport und Bewegungspausen seien eine gute Idee. Angesichts der Werte bei Erwachsenen müssten aber auch Arbeitgeber handeln – und endlich Schluss machen mit dem

Stillsitzen. dpa

Stillsitzen. dpa

Stillsitzen. dpa

# Hauptsache man macht überhaupt Sport

Zu langes Sitzen wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus

Von Leonie Prym

**Unna.** Die Deutschen sitzen gerne und lange. Was gemütlich klingt, kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Physiotherapeut Dennis Krahn erklärt, welche Folgen das sein können und wie man dem entgegenwirken kann.



Dennis Krahn Foto: Privat

**Eine Studie hat ergeben, dass die Deutschen zu viel sitzen. Welche Auswirkungen hat das auf den Bewegungsapparat?**

Die Auswirkungen am Bewegungsapparat können zahlreich sein. Die Muskulatur im Rücken- und Nackenbereich kann zu Überlastungen und somit zu schmerzhaften Muskelverspannungen neigen.

Ein weiteres großes Thema sind Bandscheibenproblematiken. Bandscheiben haben keine Blutgefäße und ernähren sich lediglich durch den Wechsel von Druck und Zug. Das Ganze ist vergleichbar mit einem Schwamm: Durch Zug nimmt die Bandscheibe Nährstoffe auf, während sie durch Druck Stoffe abgeben kann. Bei zu viel Sitzen fehlt der Bandscheibe die Entlastung und es kann zu Verminderung des Bandscheibenmaterials kommen, das wiederum Schmerzen auslösen.

Außerdem kommt es zu einer Verschlechterung der Gefäßdurchblutung, vor allem im Beinbereich. Da die Beinmuskulatur, in erster Linie die Wade, mithilft, das venöse Blut zum Herzen zu transportieren kann es hier zu Stauungen kommen. Folgen können Schwellungen und Krampfadem sein.

**Auch Kinder spielen seltener im Freien. Welche Folgen kann das für das Wachstum von Kindern haben?**

Die Knochen entwickeln sich durch Druck und Belastung und durch Aktivität der umliegenden Muskulatur. Fehlt dieses, kann es bei Kindern zu Wachstumsstörungen und Deformitäten kommen, die mit Rückenschmerzen einhergehen.

**Wie viel bzw. wie lange sollten Kinder sich täglich bewegen?**

Kinder sind gerade in jungen Jahren noch sehr belastungsfähig, von daher sollte man sie sich bewegen lassen, wenn sie Lust dazu haben. Wichtig ist es, dass die Kinder überhaupt eine Sportart als Ausgleich zum vielen Sitzen und der psychischen Anspannung in der Schule ausüben. Die Sportart spielt hierbei erst mal keine große Rolle.

**Worauf sollten Arbeitnehmer, die viel sitzen, bei der Haltung achten?**

Eine „richtige“ oder „falsche“ Haltung gibt es im Prinzip nicht. Wie bereits erwähnt ernähren sich die Bandscheiben durch Druck und Zug. Eine permanente krumme Haltung ist also genauso schlecht anzusehen wie eine permanente aufrechte Haltung. Von daher ist es sehr wichtig in regelmäßigen Abständen die Haltung beim Sitzen zu verändern und auch auf genügend Bewegung während und nach der Arbeit als Ausgleich zu achten. Es reicht oft schon aus, wenn man sich in regelmäßigen Abständen hinstellt, sich streckt, dreht oder ein paar Dehnungsübungen macht.

Welche Sportart Kinder ausüben, ist erst einmal egal. Foto: Archiv



Welche Sportart Kinder ausüben, ist erst einmal egal. Foto: Archiv

## Das Volk der „Sitzenbleiber“

Die Deutschen sitzen zu lange und bewegen sich zu wenig

**Berlin.** Am Schreibtisch, beim Online-Shopping und vor allem vor dem Fernseher: Die Deutschen verbringen nach Einschätzung von Experten zu viel Zeit im Sitzen – im Mittel mehr als sieben Stunden an Werktagen. Das geht aus dem neuen Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung (DKV) hervor. „Das dauerhafte Sitzen hat weitreichende Folgen für den Fett- und Blutzuckerstoffwechsel und macht die Menschen krank“, sagte

DKV-Vorstand Clemens Muth. Er nannte die Deutschen „ein Volk der Sitzenbleiber“.

Zudem bewegt sich laut der Studie nur die Hälfte der Menschen ausreichend. Dauersitzen gilt neben Bewegungsmangel als eigenständiges Gesundheitsrisiko: Es lasse sich nicht vollständig durch Sport kompensieren, sagte Professor Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Nach seinen Worten steigt das Gesundheitsrisiko ab acht Stunden Sitzen pro Tag deutlich

an. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Arbeit.

Die private Kasse hatte 2014 mehr als 3000 Deutsche zu ihrem Gesundheitsverhalten befragen lassen. Dabei wurde auch gezielt analysiert, wie lange, an welchen Orten und aus welchen Gründen Teilnehmer sitzen. Untersucht wurden die Teilnehmer nicht. Die Ergebnisse sind den Angaben zufolge repräsentativ. Zusätzlich wurden rund 300 Eltern zur Me-

diennutzung und dem Verhalten ihrer 6- bis 12-jährigen Kinder befragt.

Stillsitzen und Bewegungsmangel sind der Studie zufolge bereits bei den Jüngsten an der Tagesordnung: Nur bei einem Viertel der Kinder bleibt die tägliche Zeit vor dem Bildschirm unter der empfohlenen Dauer von einer Stunde. Einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer hatten in der Umfrage mehr als 70 Prozent von ihnen, die Hälfte verfügt über einen Internetaufgang. Sie kopierten den ungesunden Lebensstil ihrer Eltern, sagte Muth.

Insgesamt schneidet bei dem Report nur ein kleiner Teil der Deutschen wirklich gut ab: Bei Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress, Alkohol und Rauchen konnten nur elf Prozent der Befragten die Kriterien der DKV erfüllen.

Im Bundesvergleich verhalten sich die Berliner den Angaben zufolge am wenigsten gesundheitsbewusst: Sie sitzen am längsten, zudem rauchen und trinken sie relativ viel. Doch es gibt noch Hoffnung. Am gesündesten lebten Menschen in Mecklenburg-Vorpommern. dpa

