

Background

2.1 Bewegung + Ernährung

Die Bedeutung von Bewegung + Ernährung und Stressbewältigung für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Autor: Prof. Dr. Harald Michels

1 Die Bedeutung von Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche wird im Programm GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgestellt und mit vielfältigen Programm- und Aktionsvorschlägen begleitet (vgl. Mann-Luoma, R.: Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Gesundheitsblatt – Gesundheitsforschung –Gesundheitsschutz 12.2002).

Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung sind wichtige Bausteine der gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Bewegung als Medium vielfältiger Wirkungsweisen

Körperliche Aktivität trägt maßgeblich zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und zum Erhalt der Gesundheit bei. Die Bedeutung der Bewegung ist dabei sehr vielseitig.

So erschließen sich Kinder und Jugendliche beispielsweise über Bewegung ihre Umgebung, lernen über den Körper sich und andere zu begreifen, haben Erfolgs- und Risikoerlebnisse bei der Bewältigung von motorischen Aufgaben, setzen sich so mit den eigenen körperlichen Fähigkeiten auseinander, entwickeln ein

Bild von sich selbst (Identitätsbildung). Kinder und Jugendliche gestalten ihre Lebenswelt unter Einbeziehung des Sports, der abwechslungsreiche Möglichkeiten bereithält, etwas zu erleben und sich in Szene zu setzen. Hier erleben sie mit anderen das gemeinsame Tun, mit- und gegeneinander spielen, sich absprechen, nachgeben und sich durchsetzen. Im Vergleich mit anderen können sich Kinder und Jugendliche miteinander messen, wetteifern und lernen dabei, sowohl Siege zu

verarbeiten als auch Niederlagen zu ertragen. Dabei lernen sie, dass Bewegung mit Gefühlen wie Lust, Freude, Erschöpfung und Energie verbunden ist. Das Gefühl, etwas zu können, etwas mit dem eigenen Körper hervorbringen und gestalten zu können, z.B. eine sportliche Fertigkeit wie einen Handstand oder Tanz, gibt Selbstvertrauen und stärkt die eigene Identität.

Die motorische Entwicklung und die Möglichkeit der Teilhabe am sportlichen Tun stehen damit einerseits in enger Verbindung mit der Gesamtentwicklung einer gesunden personalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Andererseits zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass immer mehr Kinder und

Jugendliche unter Bewegungsmangel leiden. Dieser Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus und ist mitverantwortlich für organische Störungen, die sich u.a. in Übergewicht und Adipositas, Koordinationsschwäche, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Kreislaufschwächen ausdrücken. Aber nicht nur physische, auch psychosoziale Probleme tauchen bei sportinaktiven Personen vermehrt auf. Der Erhalt von ursprünglichen Bewegungswelten und die Entwicklung von reizvollen Bewegungsangeboten für Kinder und Jugendliche sind damit wesentliche Bestandteile einer präventiven Gesundheitsförderung.

Ernährung als Basis

gesunder Lebensführung

So wie Bewegung ein unverzichtbarer Baustein einer gesunden Entwicklung ist, hat die Ernährung grundlegende Bedeutung für die menschliche Existenz. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass irgendwie irgendetwas gegessen und getrunken wird. „Du bist, was du isst!“ Der menschliche Körper benötigt für eine gesunde Entwicklung die Aufnahme bestimmter Nahrungsgrundstoffe und Nahrungsbestandteile. Eine gesunde Ernährung setzt sich aus der richtigen Mischung dieser Nahrungsbestandteile und entsprechend angemessener Dosierung zusammen.

Nährstoffdefizite entstehen aufgrund einer nicht optimalen Kost (empfehlenswert ist eine so genannte optimierte Mischkost) und ungezügeltten Essverhaltens. Bedingt durch die Nahrungsmittelzusammensetzung, ist im Mittel bei Kindern und

Jugendlichen die Proteinzufuhr zu hoch, der Anteil ungesättigter Fettsäuren zu niedrig, ebenso wie der Kohlenhydrat- und Ballaststoffanteil. Calcium-, Magnesium- und Jodzufuhr sind nicht ausreichend, die Eisenzufuhr erreicht bei Mädchen und Frauen nicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die Folsäurezufuhr liegt auch bei Jugendlichen deutlich unter den Empfehlungen. Dieser Mangel wirkt sich unmittelbar auf die körperliche Entwicklung aus und reicht von situativen Beeinträchtigungen, wie z.B. Müdigkeit und körperlichem Unwohlsein, bis hin zu langfristigen chronischen Erkrankungen (z.B. Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Ebenfalls problematisch sind die Folgen von gestörtem Essverhalten, welches sich in Übergewicht, Bulimie, Magersucht oder anderen Formen von Essstörungen manifestiert. Übermäßiges Essen, bedingt durch falsche Essgewohnheiten und Bedürfnisverschiebungen, die Essen als Ersatzhandlung erscheinen lassen, einerseits und andererseits eine übertriebene Orientierung an einem idealisierten Schlankheitsbild, welches zu Diäten und Schlankheitskuren bereits im Jugendlichenalter führt, sind u.a. Ursachen für die Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Aus gesundheitspräventiver Perspektive ist damit nicht nur eine Verbesserung der Nährstoffversorgung durch die Optimierung der Kost notwendig, sondern muss auch eine Verbesserung der Essgewohnheiten unter Einbeziehung eines veränderten Körperelbstbildes erzielt werden.

Stressbewältigung als

Herausforderung des Lebens

Stress beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten einer Person, mit einer bestimmten Situation umgehen zu können. Stress äußert sich u.a. in Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und auch Kopfschmerzen, Magenbeschwerden Unruhe und Schlafstörungen. Stress von Kindern und Jugendlichen tritt als Unter- oder meist als Überforderung auf, um situativen familiären und schulischen Anforderungen erfolgreich zu begegnen. Fehlen Bewältigungsstrategien und unterstützende Netzwerke, um z.B. familiären Belastungen oder schulischen Erwartungen erfolgreich entgegenzutreten, können dies Ursachen für psychosomatische Störungen und Erkrankungen sein.

Die stressbedingten psychosomatischen Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen, so zeigen zahlreiche Untersuchungen, spielen eine erhebliche Rolle

im Krankheitsgeschehen dieser Altersgruppe. Aus diesem Grund gilt es, Bewältigungsstrategien von Kindern und Jugendlichen auf der Verhaltensebene und der physiologischen Ebene zu fördern und zu trainieren. Die Gestaltung von angemessenen Bewältigungssituationen in den verschiedenen Lebensräumen von Kindern und Jugendlichen (z.B. Familie, Schule, Sport) spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie der Aufbau situationsangemessener Handlungskompetenzen. Entspannte Lern- und Freizeitsituationen sind dazu geeignet, in ihnen stressfreie Herausforderungen des Lebens zu bewältigen, und stellen damit einen wichtigen Baustein gesundheitspräventiver Programme dar.

Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung beeinflussen sich gegenseitig! Falsche Ernährung, Bewegungsmangel und fehlende Stressbewältigung äußern sich bei vielen Kindern und Jugendlichen schon heute in Gesundheitsstörungen.

Diese stellen die Weichen für ernsthafte Erkrankungen im Erwachsenenalter wie:

- Übergewicht (Adipositas),
- Essstörungen,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Bewegungs- und Haltungsschäden,
- Zuckerkrankheit (Diabetes).

Zwischen Ernährung, Bewegungsmangel und Stressregulation bestehen vielfältige Zusammenhänge und wechselseitige Wirkungen, wie sie in den oben beschriebenen manifesten Krankheitsbildern langfristig zum Ausdruck kommen können.

Aber nicht nur langfristig wirken Ernährung, Bewegung und Stressregulation zusammen und beeinflussen einander:

- Ernährung hat beispielsweise nicht nur über Nahrungsbestandteile einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Zum Beispiel ist Hunger ein starker Stressor mit den typischen Stressfolgen wie Aggressivität, Nervosität, Konzentrationsmangel etc.

- Bewegung reguliert nicht nur durch Kalorienverbrauch die Kalorien- und somit Nahrungszufuhr, gleichzeitig ist Bewegung der beste Weg, einen „gestressten Körper“ wieder in Balance zu bringen.
- Stress hat einen direkten Einfluss auf die Verdauungsorgane und kann nicht unerheblich Nahrungsaufnahme, -verwertung und -genuss beeinflussen und somit auf den Magen schlagen.

Diese und andere Wirkzusammenhänge werden ebenfalls durch Ergebnisse der Jugendforschung belegt. Danach haben Kinder und Jugendliche nie isoliert Probleme mit der Ernährung, dem Stress oder ihrem Bewegungsverhalten.

Aus diesen Gründen liegt es nahe, die synergetischen Wirkungsweisen von Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung als Grundlage programmatischer Entwicklungen der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen aufzugreifen und zum Ausgangspunkt einer attraktiven und effektiven Programm- und Maßnahmengestaltung zu machen. Es kommt dabei darauf an, die jeweiligen Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung nach kind- und jugendgemäßen Kriterien attraktiv zu gestalten und dabei in den Programmen diese Elemente kreativ miteinander zu verbinden (z.B. gesunde Saftbar bei einem Sportturnier, entspannte Atmosphäre bei Essens- und Sportsituationen).

Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sollen auf diese Weise zum begleitenden Ereignis des sozialen Lebens von Kindern und Jugendlichen werden und werden deshalb im Projekt „Fit am Ball“ besonders berücksichtigt.