

LN 21.10.18



Smartphones als Bewegungskiller für Kinder und Jugendliche, wie in diesem Symbolfoto? Während die Krankenkasse AOK Alarm schlägt, unser Nachwuchs treibe zu wenig Sport, winken die Vereine ab: Die Lust an der Bewegung stelle sich irgendwann doch noch ein. FOTO: DPA

## Studie: Kinder bewegen sich zu wenig

# Smartphones machen träge – Krankenkasse registriert immer mehr junge Menschen mit Bewegungsmangel – Sportvereine sind zuversichtlich: Spaß am Sport komme von allein

Von Lennard Schröder

**Möln.** Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine Stunde Bewegung pro Tag, doch nur neun Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen diesen Wert im Herzogtum Lauenburg. Dies geht aus einer Studie des Instituts IGES für die AOK Nordwest hervor. Doch was sind Gründe für Bewegungsmangel und fehlende Motivation zur Aktivität? Und was wird getan, um diesem Trend entgegenzuwirken?

„In den vergangenen 20 Jahren haben wir rund 6000 Sportverein-Mitglieder im ganzen Kreis verloren“, sagt Nicole Rusch vom Kreissportverband Herzogtum Lauenburg in Ratzeburg. Dieser Trend deckt sich mit neuen Zahlen der aktuellen Studie: Für jede dritte Familie spielt körperliche Aktivität in der Freizeit keine Rolle. Dafür steigt kontinuierlich der Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen und überschreitet häufig die Empfehlungen von Gesundheitsexperten.

## Mehr Interesse im Kindesalter am Sport

Beim Kreissportverband sieht man genau, in welchen Altersstrukturen es die größten Veränderungen geben hat. „Im Kindesalter beobachten wir noch sehr viel Interesse an den Angeboten der Sportvereine. Im Teenager-Alter beginnt dann die Zahl zu bröckeln. Mit dem Beginn des Studiums oder der Arbeit ist dann häufig gar keine Zeit mehr da für den Vereinssport“, skizziert Rusch die Entwicklungen.



Fußball begeistert noch immer: Weniger Bewegung bei Kindern und Jugendlichen kann beim Fußballtraining des Möllner Sportvereins nicht beobachtet werden. FOTOS: LENNARD SCHRÖDER

viel Zulauf bekommen. Dafür sind die älteren A- und B-Jugendenden etwas zurückgegangen“, berichtet Henningsen. Solche Veränderungen seien aber nichts Neues, einen vermeintlichen Negativtrend sieht der Jugendleiter nicht.

## Drei Projekte für mehr Bewegung

Auch wenn Fußball noch immer ein beliebter Sport ist, sieht es in anderen Sparten durchaus anders aus. Der Kreissportverband sieht einen Trend, dem es entgegenzuwirken gelte. „Die Sportvereine setzen vermehrt auf flexible Kurse“, erzählt Nicole Rusch. „Viele Menschen wollen sich zeitlich nicht festlegen, wann sie Sport machen.“ Auch ver suche man, die Eltern mehr für Sport zu begeistern. „Wenn die Eltern ihren Kindern viel Bewegung und Aktivität vorleben, prägt das den Nachwuchs sehr“, so Rusch weiter.

Bei der AOK gibt es mehrere Strategien, Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. „Zusammen mit dem Landessportverband unterstützen wir das Projekt ‚Schule und Verein‘, bei dem Vereine zusammen mit den Schulen mehr Sportangebote für Schüler schaffen“, sagt Cornelia Timm von der AOK Nordwest. Das Laufabzeichen-Projekt „Laufwunder“ motiviere Schüler, bis zu einer Stunde am Stück zu rennen. Auch das Schülerprojekt „natürlich erleben“ bringe Mädchen und Jungen durch Outdoor-Unterricht nach draußen und verhele ihnen zu mehr Bewegung, zählt Timm weitere Projekte der AOK auf.

Malte Henningsen, Jugendleiter der MSV-Fußballabteilung aus Möln, sieht die Eltern in der Pflicht: „Natürlich sollen Kinder an Computer und Smartphone herangeführt werden, aber nicht zu früh und auch nicht zu lange pro Tag. Da müssen die Eltern aufpassen.“ Wenn die Kinder erst einmal mit dem Sport und regelmäßigem Training angefangen haben, bekämen sie ganz von allein immer mehr Spaß am Sport, so Henningsen weiter.

Mit insgesamt 18 Jugendmannschaften sei der Fußballsport weiterhin sehr beliebt. „Gerade in den vergangenen drei Jahren haben vor allem die jüngeren Mannschaften



Wenn Eltern Aktivität vorleben, prägt das sehr.

**Nicole Rusch**  
Kreissportverband