

Ein „dickes“ Problem

„An die Köpfe kommen wir kaum ran“

Übergewicht und Entwicklungsstörungen – muss nicht sein, sagt die Wissenschaft. Eine Stunde Sport wäre Prävention genug.

Nachweise durch die Wissenschaft gibt es eigentlich schon mehr als reichlich. Der Karlsruher Professor Klaus Bös wagte trotzdem einen weiteren Modellversuch. Er verpasste einer Schulklasse eine Sportstunde täglich und zog zum Vergleich eine weitere Klasse mit Standardlehrplan heran. Was herauskam, das sprach für sich: Nicht genug damit, dass die schulischen Leistungen der „Sportklasse“ merklich höher anzusiedeln waren – vor allem die typische Wohlstandsproblematik mit Übergewicht und Entwicklungsstörungen hatten die Schüler mit Extraeinheiten Bewegung zumindest merklich reduziert. Glaubt man Birgit Dethlefsen, vom Referat Sport in Schule und Verein im Bayerischen Landessportverband (BLSV), dann würde „eine Stunde Sport pro Tag und normales Austoben nach der Schule“ schon reichen, um die so alarmierenden Entwicklungen umzukehren. Doch diese Erkenntnis ist bislang zwar bei Vereinen, Verbänden und auch so manch einem Lehrinstitut angekommen, die sich unter anderem mit Extraangeboten versuchen, wieder von Sport-Thieme unterstützten „bewegten Schule“; nicht aber bei den wichtigsten Bezugspersonen: den Eltern der betroffenen Kinder. „Anderen Köpfe“, sagt Dethlefsen, „kommen wir bis jetzt kaum ran.“



Das Problem in Zahlen

Nach Angaben des BLSV hat das Problem bedrohliche Ausmaße erreicht: 25–30 % der deutschen Kinder leiden an Übergewicht und Entwicklungsstörungen. Der Grund: Zwischen Schule, Kühlschrank, Computer und Fernsehen bringen es die Kinder heute nur noch auf 20 Minuten sportlicher Betätigung pro Tag, und so kommen Bedarf und Ernährung zwangsläufig aus dem Gleichgewicht.

Beinahe jedes dritte deutsche Kind ist übergewichtig