

Was Bewegung bei Kindern bewegt?

Bewegung macht fit, glücklich und gesund.

Man glaubt gar nicht, wie gut dem Körper Bewegung tut! Bewegung sorgt für:



Freie Gefäße und ein starkes Herz.

Körperliche Bewegung hält die Gefäße frei und sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße entspannen und der Blutdruck sinkt. Auch das Herz wird durch Sport und Bewegung widerstandsfähiger.

Bewegung sorgt für einen gesunden Stoffwechsel.

Sportliche Betätigung in Kombination mit gesunder Ernährung kann Diabetes (Typ 2) aufhalten und sogar umkehren. Grund dafür ist nicht nur der Abbau des Bauchfetts. Unter körperlicher Belastung benötigt der Körper weniger Insulin, um Zucker zu verarbeiten. Auf diese Weise wird die Bauchspeicheldrüse geschont.

Bewegung macht gute Laune.

Mit sportlicher Bewegung kann man psychischem Stress einfach davonlaufen. Das liegt schlicht und ergreifend daran, dass das Gehirn damit beschäftigt ist, Arme und Beine zu koordinieren, und dadurch weniger Raum für stressende Gedanken zur Verfügung steht. Nach einer Runde Spaziergehen, Radfahren oder Joggen durch den Park ist der Denkstau im Kopf aufgelöst und Probleme wirken kleiner als davor. Als wäre das nicht genug, wird beim Sport auch noch ein Glückshormon ausgeschüttet, das für einen Gute-Laune-Schub sorgt. So hat Bewegung sogar das Potenzial einer Depression vorzubeugen oder sie zu lindern (Schuch u. a., 2018).

Bewegung hilft beim Denken.

Bewegung macht auch unserem Gehirn Beine. Regelmäßige körperliche Aktivität, wie Radfahren oder Zufußgehen, vergrößert nicht nur bestimmte Hirnareale wie einen Muskel, sondern aktiviert außerdem Proteine und Botenstoffe, die Nervenzellen stärken und die Denkleistung erhöhen.

Quellen:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2009). Motorik-Modul. Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland; Abschlussbericht zum Forschungsprojekt. 1. Aufl., Stand: Januar 2009. Baden-Baden, Rostock: Nomos-Verl.; Publikationsversand der Bundesregierung (Forschungsreihe / Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 5). Abgerufen von <https://www.bmfsfj.de/blob/94390/dc4ceb29b7415827c48a6a313b224602/motorik-modul-data.pdf> [13.06.2018].

Deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2018). Bewegung und Lernen. Einfach stark! In: DGUV pluspunkt 2018 (1).

HBSC-Studienverbund Deutschland (2015). Studie Health Behaviour in School-aged Children - Faktenblatt "Körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen". Abgerufen von http://www.gbe-bund.de/pdf/Faktenbl_koerperl_aktivitaet_2013_14.pdf [07.06.2018].

Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E. et al. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International Journal of Public Health*, 54(2), 191-198.

Schuch, F. B., et al. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. In: *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. Abgerufen von <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194> [20.03.2019].