



Prof. Roland Naul,  
Institut für Sportwissenschaft Universität Münster

Dennis Dreiskämper,  
Institut für Sportwissenschaft Universität Münster

# Gesunde Kinder in gesunden Kommunen (gkgk)

## Kommunal vernetzte Gesundheitsförderung zwischen Schule und Sportverein

Mit der Formulierung gesunde Kinder ist die Entwicklung eines gesunden Lebensstils gemeint, der eine gelingende, altersgemäße und ausgewogene Gesamtentwicklung für Kinder und Jugendliche anstrebt. Der Begriff Gesundheit umfasst dabei eine körperlich-motorische Unversehrtheit (zum Beispiel keine motorischen Defizite, kein Übergewicht oder Adipositas), eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit einer Energiebalance zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch durch körperliche und vor allem sportliche Aktivitäten, eine psychosoziale Integration der Kinder in ihren verschiedenen Lebenswelten (Familie, Schule, Sportverein, Peers) mit und durch Bewegung, Spiel und Sport und eine aktive Entwicklung von ethisch-moralischen Verhaltensweisen der Kinder im Umgang mit gleichaltrigen Jungen und Mädchen und mit den erwachsenen Bezugspersonen in ihren Lebenswelten.

Mit dem Begriff der gesunden Kommune ist die Vernetzung aller erwachsenen Bezugspersonen als Vertreter von sozialen Lebenswelten (Familie, Schule, Sportverein, Kommunalverwaltung) gemeint, die im Lebens- und Sozialraum der Kinder und Jugendlichen (Wohnviertel, Stadtteil, Gemeinde) für das gesunde Aufwachsen dieser Kinder in ihren verschiedenen Lebenswelten (Settings) zuständig sind und dafür gemeinsam Verantwortung tragen. Dazu zählen Personen, die direkt mit

den Kindern zu tun haben, wie Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrpersonen in der Schule, Fachkräfte in den Sportvereinen, kommunal-politische Repräsentanten, die in kommunalen Gremien, Ausschüssen und Verwaltungsräten für die Belange der Eltern (zum Beispiel Arbeits- und Sozialamt) und der Kinder (zum Beispiel Gesundheits- und Jugendamt) zuständig sind, kommunale Beschäftigte des Schulamtes als Schulträger und des Sportamtes als Partner des organisierten Sports.

### Bewegung, Spiel und Sport – eine tägliche Gewohnheit

Mit dem Interventionsprojekt werden Kinder im schulpflichtigen Alter angesprochen, am besten so früh wie möglich, also schon direkt nach der Einschulung in die Grundschule. Bei einer bewährten Kooperation zwischen Kindergärten und Grundschulen kann das Projekt auch schon früher eingeführt werden, insbesondere in sogenannten Bewegungskindergärten.

Mit besonderen Maßnahmen soll eine vernetzte Lösung für das gesunde Aufwachsen dieser Kinder in ihren verschiedenen Bildungsorten und Lebenswelten in der Kommune erreicht werden. Kein Kind soll dabei zurück bleiben oder gar ausgesperrt werden. Deshalb sollen die Kinder für die Entwicklung ihres aktiven Lebensstils geeignete Angebote seitens der Schulen, in Kooperation mit Sportvereinen, mit Unterstützung durch die Kommune mit ihren Fachbereichen bzw. Ämtern für Schule, Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheit, Stadtplanung und Sportstättenplanung erhalten. Die Lebensräume der Kinder sollten dabei so gestaltet werden, dass Bewegung, Spiel und Sport in einer attraktiven Bewegungsumwelt einen hohen Aufforderungscharakter besitzen, Bewegung, Spiel und Sport für die Kinder zu einer täglichen Gewohnheit werden.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Schulweg</b>	<b>Walking bus</b>				
08:05 Uhr					Sport: Differenzierung
08:55 Uhr	Sport: basis-motorische Kompetenzen				
09:40 Uhr	<b>Pause: School Gruiten, Bewegte Pause</b>				
10:05 Uhr				Sachunterricht: Ernährung	
10:55 Uhr			Sport: Sportspiel		
11:40 Uhr	<b>Pause: School Gruiten, Bewegte Pause</b>				
11:55 Uhr					
12:40 Uhr					
13:20 Uhr					
<b>Schulweg</b>	<b>Walking bus</b>				
<b>Nachmittag</b>		Sport		Sport	

Exemplarischer Wochenstundenplan mit den Elementen für gkgk

Das zentrale Ziel sind Verhaltensveränderungen im Bewegungs-, Ernährungs- und Medienverhalten aller Kinder, die an dem gkgk-Projekt teilnehmen, durch Steigerung täglicher Bewegungszeiten, Anpassung des Ernährungsverhaltens an den Energieverbrauch, Reduzierung des medialen Konsumverhaltens, wenn es je nach Alter ein bis zwei Stunden pro Tag übersteigt. Dafür wird eine lebensweltliche Perspektive (multiple setting strategy) gewählt, welche die verschiedenen Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen (Familie, Schule, Sportverein, Kommune) strategisch umfasst und gleich mehrere, sich gegenseitig ergänzende Programmaßnahmen (multi-component approach) für einen ganzheitlichen gesunden Lebensstil konzeptionell berücksichtigt.

## Wie sieht der Plan für die Umsetzung aus?

Dieser doppelte Integrationsgedanke (mehrere Lebenswelten, mehrere Programme) wird auch bei den einzelnen curricularen und extra-curricularen Maßnahmen in der Schule und in Zusammenarbeit mit außerschulischen Partnern weiterverfolgt.

Ein dreistündig akzentuierter Sportunterricht (Gesundheitsförderung) soll mit einer Stunde im Rahmen des Sachunterrichts der Grundschule bzw. mit dem Biologie-Unterricht der Sekundarstufe I mit Themen über den Zusammenhang von körperlicher Entwicklung, Bewegungs-, Ernährungs- und Medienverhalten fachübergreifend thematisiert und abgestimmt werden. Schülergruppen, die eine individuelle basismotorische Diagnose und anschließende differenzierte Förderung im Rahmen ihrer 3. Stunde im Sportunterricht erhalten, sollen durch differenzierte Kursangebote der Sportvereine am Nachmittag, je zweimal pro Woche, in ihren Bewegungskompetenzen und ihrem Gesundheitsverhalten weiter gefördert werden. Ergänzt werden diese Maßnahmen durch weitere außerunterrichtliche Angebote (aktiver Schulweg wie walking bus, Pausensport, Schulobst, gesundes Frühstück).

Für die Vernetzung aller Angebote konstituieren die kommunalen Bildungspartner einen sogenannten Runden Tisch, ein Netzwerk dieser lokalen Partner, das die einzelnen Präventionsmaßnahmen gemeinsam bespricht, entwickelt und umsetzt. Außerdem wird eine Kommunalmoderatorin bzw. ein Kommunalmoderator eingesetzt, der alle Maßnahmen vor Ort mit den

Setting-Partnern unter Einbeziehung kommunaler Steuerung abstimmt, plant und dabei den beteiligten Schulen und Sportvereinen organisatorisch hilft, alle Programmaßnahmen im Verbund umzusetzen. Zu den Maßnahmen im gkgk-Projekt zählen auch infrastrukturelle Rahmenbedingungen, die eine bewegungsfreudige Umwelt (zum Beispiel Schulwege, Schulhöfe, Spielstraßen, Spielplätze) betreffen, um für Kinder eine wohnortnahe, sichere und motivierende Bewegungsumwelt für die Entwicklung eines aktiven Lebensstils zu schaffen.



Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtige Faktoren; Foto: Andresen PresseService

Diese verschiedenen Aktivitäten in der Zusammenarbeit zwischen Schule, Sportverein und Kommune sind auf zwei Hauptziele gerichtet:

1. Aus der Summe aller curricularen und extra-curricularen Sportangebote wird der Standard von 60 bis 90 Minuten täglicher Bewegungszeit erreicht – ein Standard, der seit Jahren in verschiedenen Richtlinien aus ärztlicher und pädagogischer Sicht für Kinder und Jugendlichen gefordert wird und erst über eine Vernetzung der Partner „Schule und Sportverein“ möglich wird.
2. Der Sachunterricht in der Grundschule bzw. der Biologie-Unterricht in der Sekundarstufe I soll mit einer Wochenstunde die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport für eine gesunde Entwicklung aufgreifen und mit weiteren praktischen Themen zum Ernährungs-, Medien-, und Freizeitverhalten verbinden, um so zu gewährleisten, dass Kinder die positiven Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Verhaltensbereichen, aber auch mögliche Risiken und Krankheitsgefährdungen bei Bewegungsarmut und Übergewicht erkennen und deshalb nachhaltig einen aktiven Lebensstil anstreben.

### Mehr Kondition – Weniger Kilos

Bereits im April 2006 wurde zur Vorbereitung des Pilotprojektes an zwei Grundschulen in der Stadt Velen (Kreis Borken) mit großem Engagement der Kommune ein erster „Runder Tisch“ gegründet. Ein Pilotprojekt mit täglichen Bewegungszeiten, einer differenzierten, individuellen Förderung der Schüler und Schülerinnen in der 3. Sportstunde und den zusätzlichen zwei Angebotsstunden seitens der Sportvereine am Nachmittag wurde mit fünf Schulklassen (Klasse 2 und 3) an zwei Grundschulen in der Stadt Velen bereits im Schuljahr 2007/2008 durchgeführt. Nach einem Schuljahr zeigte sich bereits eine Reduzierung des durchschnittlichen Body-Mass-Index (BMI) der beiden Jahrgangsgruppen und eine deutlich verbesserte basismotorische Entwicklung in diesem Lebensalter, die durchschnittliche nationale Vergleichswerte übertraf. Nach dieser Pilotphase startete zum Schuljahr 2008/2009 die Hauptphase zeitgleich in drei Städten mit sechs Grundschulen, denen in den Folgejahren weitere drei Städte aus NRW mit 11 Grundschulen folgten. Insgesamt gibt es drei verschiedene Schülergenerationen, die in den Schuljahren 2008/2009, 2009/2010 und 2010/2011 in das vierjährige Projekt eingestiegen sind. Die ersten sechs Grundschulen beendeten das Projekt im Sommer 2012, weitere vier Grundschulen jetzt im Sommer 2013. Sieben weitere Grundschulen treten zum neuen Schuljahr 2013/2014 in das vierte Grundschuljahr ihres gkgk-Projektes ein.

Auf der Grundlage der vorliegenden Evaluationsergebnisse der ersten beiden Schülergenerationen ( $n \sim 800$ ) kann nach jeweils vier Jahren Folgendes berichtet werden: Die BMI-Entwicklung zeigt in den ersten zwei bis drei Schuljahren einen Rückgang bei vormalen übergewichtigen und adipösen Kindern. In diesem Zeitraum verbessern die Kinder ihre basismotorische Entwicklung, besonders in der Koordination und Kraft – aber auch in der aeroben Ausdauer und Antrittsschnelligkeit – signifikant mit ihren Endwerten in der 3. und 4. Klasse, die über den altersgemäßen und geschlechtsspezifischen nationalen Durchschnittswerte liegen. Dabei zeigen insbesondere die Kinder, die bei ihrer Einschulung weit unterdurchschnittliche Entwicklungswerte mitbrachten (1. Quintil = die 20% bzw. 2. Quintil = die 40% schlechtesten Eingangswerte), eine deutlich stärkere Entwicklung als die anderen Quintilgruppen (individuelle Förderung).

Insgesamt wird das motorische Profil der Kinder in den Schulklassen homogener, d. h. die unterschiedlichen Leistungsgruppen rückten im Verlauf ihrer Schulzeit von Klasse 1 (t 1) nach Klasse 4 (t 4) enger zusammen und die verbesserten Durchschnittswerte der Schulklassen werden nachhaltig von vormalen leistungsschwächeren Schülergruppen beeinflusst.

Begleitende Fragebogenerhebungen (Eltern und Schüler) belegen, dass die täglichen Bewegungszeiten leicht ansteigen und die Sitzstunden mit elektronischem Medienkonsum deutlich

reduziert werden. Das physische Selbstkonzept der gkgk-Kinder stabilisiert sich bzw. verbessert sich leicht auf hohem Niveau, wobei das psychosoziale Klassenklima in zwei Komponenten sich signifikant verbessert hat: in der „sozialen Integration“ und im „individuellen Angenommensein“. Hier sind positive Verbesserungen insbesondere für vormalen übergewichtige bzw. adipöse Schülerinnen und Schüler zu vermelden. Neben den deutschen Grundschulkindern nahmen auch altersgleiche Kindern aus sechs niederländischen Städten mit insgesamt 19 basisscholen an diesem grenzüberschreitenden Projekt an der Hauptstudie teil. Gefördert wurde das Projekt im Rahmen der INTERREG IV A-Programms (Deutschland Niederlande) von der Euregio Rhein-Waal, dem Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen, den Provinzregierungen aus Gelderland und Nord-Brabant, den beteiligten zwölf Städten sowie aus Eigenmitteln des WGI. Eigenmittel wurden für die Durchführung des Projektes in Nordrhein-Westfalen durch das Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport, den Landessportbund NRW, die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und den BKK-Landesverband NORDWEST bezuschusst und ergänzt.

