

http://www.hochschulnachrichten.com/Fit-und-gesund--Kinder-sollten-sich-taeglich--60-bis-90-Minuten-aktiv-bewegen_529.aspx



Fit und gesund: Kinder sollten sich täglich 60 bis 90 Minuten aktiv bewegen



Universität Duisburg-Essen: Immer mehr Kinder bewegen sich zu wenig, ernähren sich falsch und sind zu dick. Motorische Probleme, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten bis hin zu chronischen Erkrankungen sind die Folgen. Das ist nicht nur in Deutschland so – auch in den Niederlanden fehlt dem Nachwuchs oft die nötige Fitness.

In der Grenzregion will man Kinder und Jugendliche nun motivieren, aktiver zu werden. Hierzu hat die Euregio Rhein-Waal mit Partnern aus Politik, Sport, Bildung und dem Gesundheitssektor das Netzwerk „Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“ (GKGK) gegründet. Wissenschaftlich begleitet wird es von Prof. Dr. Roland Naul, Sportwissenschaftler der Uni Duisburg-Essen und Leiter des Willibald Gebhardt Instituts. „Mindestens 60 bis 90 Minuten sollten sich Kinder täglich bewegen“, rät Naul, „und zwar aktiv!“

Damit sie daran Spaß finden, Fernsehen und Computer gegen Spielfeld oder Turnhalle einzutauschen, arbeiten Kindergärten, Schulen, Sportvereine eng zusammen. Eines der Ziele ist, den Sportunterricht auszuweiten, ein anderes, zusätzliche Angebote am Nachmittag zu schaffen. Und noch etwas beschäftigt die Partner des Netzwerks: Fast Food, Chips, Schokolade stehen für viele Kinder regelmäßig auf dem Speiseplan. Wie eine gesunde Ernährung aussieht, will man deshalb Eltern verstärkt vermitteln und auch die Kinder aufklären: „Die Wenigsten wissen, dass man für einen Schokoriegel erst mal 1000 Schritte laufen muss, um die Kalorien wieder los zu werden. Das wäre zum Beispiel ein gutes Thema für den Sachunterricht“, sagt Projektleiter Naul. Außerdem sind Fortbildungen für Lehrer und Übungsleiter, Unterrichtsmaterial und andere aufeinander abgestimmte Maßnahmen inner- und außerhalb von Schule und Kindergarten geplant.

Beteiligt sind 12 Kommunen, darunter Enschede, Winterswijk, Velen/Ramsdorf, Südlohn/Oeding, Rheinberg und Moers. Bis 2012 läuft das Programm, das mit zwei Millionen Euro aus Mitteln der Europäischen Union, der Provinz Noord-Brabant, der Provinz Gelderland und des Landes NRW gefördert wird. Für Sportwissenschaftler Naul ein Zeichen, dass das Problem erkannt ist: „Nur ein aktiver Lebensstil hilft, geistig und körperlich fit zu bleiben. Und das muss man bereits in jungen Jahren beherzigen.“

Pressemitteilung der [Universität Duisburg-Essen](#)

© www.hochschulnachrichten.com Dienstag, 10. März 2009 09:44 Uhr [c.kexel](#)