

Das Wissen

## **Bildung, Bewegung, Brokkoli – Gesundheitswissen von Kindern**

Von Katja Hanke

Sendung vom: Samstag, 21. Dezember 2024, 8:30 Uhr

Redaktion: Charlotte Grieser

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2024

**Gesunde Ernährung und vielfältige Bewegung sind ausschlaggebend für ein gesundes Leben. Kinder lernen vor allem durch eigene Erfahrung. Deshalb ist es wichtig, gesunde Gewohnheiten schon bei Kleinkindern zu etablieren. So können sie das entstandene Wissen auch als Erwachsene umsetzen.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

# MANUSKRIPT

## Musikakzent

### **O-Ton 01 Kinderstimmen:**

Kind 1: Um gesund zu leben, sollte man versuchen, nicht zu streiten, weil man davon Depressionen bekommen könnte. Man sollte sich gesund ernähren.

### **Kind 5:**

keinen Zucker essen 0:48 Brokkoli... Brokkoli-Eis

### **Kind 2:**

Ähm, man soll sich was anziehen, wenn einem kalt ist. Und man sollte nicht so viele Süßigkeiten essen. Und viel trinken, wenn es heiß ist.

### **Kind 3:**

Man muss viel essen, viel trinken, nicht so viele Süßigkeiten essen (...) und viel bewegen und viel Sport machen.

### **Kind 4:**

Wenn man sich draußen bewegt und dann ein bisschen Apfel isst und Birne. Und was nicht gesund ist, ist zum Beispiel Süßigkeiten, Gummibärchen und Speck.

### **Ansage:**

Bildung, Bewegung, Brokkoli – Gesundheitswissen von Kindern. Von Katja Hanke.

### **Sprecherin:**

Erwachsene wissen in der Regel, was gesund ist und was nicht. Doch vielen fällt es schwer, ihren Lebensstil danach auszurichten. Fachleute sagen: Es ist wahrscheinlicher, das eigene Wissen über Gesundheit auch umzusetzen, wenn man bereits als Kind gesunde Gewohnheiten hatte.

Die Vier- bis Neunjährigen in der Umfrage wissen schon recht gut, was gesund zu leben grob bedeutet: gute Ernährung etwa und Bewegung. Davon handelt diese Folge von Das Wissen. Natürlich gehören noch andere Dinge dazu: ausreichend Schlaf zum Beispiel, wenig Stress und genügend Erholung. Um die mentale Gesundheit geht es zum Beispiel in der Das Wissen-Folge "Krieg, Corona, Klimakrise – Wie bleiben junge Menschen resilient?".

Die Grundlage für ein gesundes Leben wird also in der Kindheit gelegt. Mit Blick auf eine gesunde Ernährung sind die ersten zwei Jahre besonders wichtig. Deswegen ist es zunächst einmal notwendig zu wissen, was für Kinder tatsächlich gesund ist – bevor sie selbst mitreden können, was auf den Teller kommt. Am Anfang ist es noch einfach: die Muttermilch oder auch Flaschennahrung enthält in der Regel alles, was ein Kind in den ersten Monaten braucht.

**O-Ton 02 Prof. Mathilde Kersting, Forscherin am Forschungsdepartment Kinderernährung am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum:**

Und dann wird als nächstes Gemüse eingeführt, mit Kartoffeln und einer kleinen Portion Fleisch. Und das sind wichtige Nährstoffe, die Kinder (...) brauchen, außer der Milch, die weiter enthalten bleibt. Zum Beispiel ist wichtig der Nährstoff Eisen. Das Eisen ist wichtig für die Blutbildung.

**Sprecherin:**

Mathilde Kersting ist Professorin am Forschungsdepartment Kinderernährung am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. Dort arbeiten die Forschenden an wissenschaftlich begründeten Ernährungskonzepten, also im Klartext: Was sollten Kinder essen, um sich gut zu entwickeln. Ein solches Konzept ist der "Ernährungsplan für das erste Lebensjahr". Dieser zeigt Schritt für Schritt, wie sich die Ernährung von Babys gestalten sollte, damit sie alle wichtigen Nährstoffe erhalten. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei sollten Babys ab dem fünften Monat essen. Danach werden zuerst Milch-Getreide-Brei und später Getreide-Obst-Brei eingeführt. Ab dem zehnten Monat können Kinder auch feste Nahrung wie klein geschnittenes Brot essen, so der Ernährungsplan.

Für Kinder und Jugendliche vom zweiten bis zum 18. Lebensjahr empfiehlt sich das Ernährungskonzept der "optimierten Mischkost", basierend auf den "Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Diese Werte geben für jedes Alter an, wieviel Energie die Kinder brauchen oder welche Vitamine und andere Nährstoffe sie zu sich nehmen sollten. Die optimierte Mischkost macht konkrete Vorgaben zu Gemüse, Obst, Kohlehydraten, Milchprodukten und mehr. Das betrifft aber erstmal die Eltern:

**O-Ton 03 Mathilde Kersting:**

Man muss zunächst mal die Eltern überzeugen, dass sie mindestens im Groben eine Vorstellung haben, wie so eine gemischte Kost aussieht. Aber in der Praxis kann man natürlich Kompromisse machen zwischen den Vorlieben der Kinder und dem, was die Eltern in den Broschüren gelesen haben.

**Sprecherin:**

Die optimierte Mischkost ist der Standard für gesunde Kinderernährung in Deutschland und wird oft in der Ernährungsberatung oder bei der Therapie von Übergewicht eingesetzt. Laut Fachleuten fehlen jedoch etwa jedem vierten Kind in Deutschland wichtige Nährstoffe wie Eisen, Jod, Vitamin D, Folsäure oder Zink. Zum Beispiel können sich viele Familien, die Bürgergeld bekommen, diese gesunde Ernährung nicht leisten. Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir sagte auf einer Tagung im Herbst 2023, Essen und Gesundheit seien immer auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit und fairer Lebenschancen. Die Verantwortung liege nicht nur bei den Eltern, sondern bei der gesamten Gesellschaft und dem Staat. **(1)**

Konkret gibt es von der Bundesregierung viele Einzelprogramme, die das gesunde Aufwachsen von Kindern unterstützen sollen – nur erreichen sie die Familien nicht immer.

Die Wissenschaft versucht zu informieren und gleichzeitig ist klar: im Alltag können Eltern auch mal Fünfe gerade sein lassen – ein bisschen Süßes oder mal eine Pommes sind erlaubt.

**Atmo 01: Den direkten Weg in die Herzen der Kinder nimmt "Die Nährstoffgeschichte".**

**Atmo 02: Nährstoffis:  
Ich bin Diiiiie, mit langem "i", ich bin ein Nährstoffi.**

**Sprecherin:**

Freitagvormittag in einem Kiez-Theater in Berlin, im Publikum rund einhundert Kinder zwischen fünf und zehn Jahren.

**Atmo 03: Nährstoffis:  
Sag bloß, du weißt nicht, was Nährstoffis sind: Wir sind für die Nährstoffe in eurem Essen verantwortlich.**

**Sprecherin:**

Dieeee ist der Nährstoff Vitamin D und trägt eine Sonne aus Stoff auf dem Kopf. Auf der Bühne ist ein Hoffest nachgestellt. Die Gäste sind allesamt eingeschlafen. Sie haben jede Menge Torten und bunte Süßigkeiten gegessen, wurden schlapp und müde. Nur das Kind Fifi ist noch wach und hilft Dieeee, frische Lebensmittel mit guten Nährstoffen zu finden. Denn nur die können den Ermatteten neue Kräfte geben.

**Atmo 04: Nährstoff-Lied:  
Nährstoffe sind super, Nährstoffe sind super. Nährstoffe sind Superkräfte.**

**Sprecherin:**

Aufgelockert mit Liedern zum Mitsingen und Szenen zum Mitmachen lernen die Kinder in dem Stück einige Nährstoffe sowie Lebensmittel kennen, in denen sie stecken: Vitamin C in Zitronen, Magnesium in Bananen oder Kalzium in Quark.

**Atmo 05: Nährstoff-Lied:  
...ihre Superkraft ist Vitamin B. Das sind die Nährstoffis, das sind die Nährstoffis...**

**Sprecherin:**

Maren Bucec ist Mutter und Ernährungsberaterin. Sie hat die "Nährstoffgeschichte" geschrieben, als sie sich intensiv mit Vitaminen und Mineralstoffen beschäftigt hat.

**O-Ton 04 Maren Bucec:**

Und hatte dann diesen einen Gedanken: Mensch, wenn Kinder wüssten, dass das super-coole, (...) starkmachende SuperKraftZeug in Obst und Gemüse stecken, würden sie doch ganz anders drauf schauen, weil, das ist ja das, was die Kinder wollen. Sie wollen ja Superkräfte. Nur die Industrie und die Werbung (...) verkauft ihnen ja den ganzen Schrott als etwas Tolles, weil sie bunte Geschichten rundherum setzt.

**Sprecherin:**

Darüber möchte Bucec die Kinder auch aufklären. So erzählt Diie dem Kind Fifi:

**Atmo 06: Schrottsky:**

**Gummibärchen zum Beispiel, ja Gummibärchen, die wachsen ja nicht auf Gummibärchen-Bäumen, oder? (Kinder rufen "Nein!") Die werden aus Zucker, Wasser und tausend anderen Zutaten künstlich zu Gummibärchen verarrrrrrrrarbeitet und zwar meistens in Schrottsky-Fabriken...**

**Sprecherin:**

Lady Schrottsky ist die Gegnerin der Nährstoffis. In ihren Schrottsky-Fabriken stellt sie die vielen süßen, fettigen und salzigen Dinge her und will die Kinder verführen, mit bunten Verpackungen und immer neuen Produkten. Sie steht für die Tricks der Lebensmittelindustrie, sagt Maren Bucec.

**O-Ton 05 Maren Bucec:**

Die Essenz ist, dass Kinder wissen, dass sich gesund und ungesund durch die Inhaltsstoffe unterscheidet, also dass in Obst und Gemüse einfach Kräfte drin stecken, diese Vitamine und Mineralstoffe, die ihr Körper braucht und dass in diesen bunt verpackten Sachen Dinge drin sind, die müde und schlapp machen. Wir müssen dieses "gesund" erklären, weil "gesund" ist so ein abgedroschener Begriff inzwischen und Kinder mögen es nicht mehr hören.

**Sprecherin:**

Die Wörter "gesund" und "ungesund" tauchen im Stück auch nicht auf. Die Geschichte kommt bei den Kleineren super an. Sie springen auf, rufen Antworten, klatschen begeistert. Die Neun- und Zehnjährigen erreicht die Geschichte emotional eher nicht mehr.

**Musikakzent****Sprecherin:**

Was Kinder tatsächlich über Gesundheit wissen, dazu ist die Studienlage dünn. Ernährungswissenschaftlerin Mathilde Kersting und ihr Team haben aber untersucht, wie das Wissen über Ernährung und das Gewicht von Kindern zusammenhängen.

**O-Ton 06 Mathilde Kersting, Ernährungswissenschaftlerin:**

Und wir haben nicht gefunden, dass übergewichtige Kinder weniger über Ernährung wissen als nicht übergewichtige Kinder. Mangelndes Ernährungswissen kann man nicht anschuldigen als Mitgrund dafür, dass Kinder übergewichtig sind.

**Sprecherin:**

Zu wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind, bringt Kinder offensichtlich nicht dazu, sie zu essen. Obst mögen viele noch einigermaßen, da es eher süß ist. Gemüse bleibt dagegen oft liegen. Vielleicht helfen Geschichten wie die von den Nährstoffis mit den Superkräften, das ein wenig zu ändern. Falls nicht, haben Studien untersucht, wie man Gemüse präsentieren kann, damit Kinder eher zugreifen – vorausgesetzt Eltern bieten es ihnen überhaupt an und essen es auch selbst. Die

Studien zeigen: Man kann tricksen. Wenn Kinder das Gemüse selbst aussuchen dürfen, wenn es einen Dip dazu gibt oder Rohkost in mundgerechte Stücke geschnitten ist, essen sie mehr davon. Auch die Zeit, die Familien gemeinsam am Esstisch verbringen, spielt eine Rolle – zehn Minuten länger und die Kinder essen mehr Obst und Gemüse. Generell sollten Eltern regelmäßig Gemüse anbieten, am besten farbenfrohe Sorten wie rote Paprika, orangefarbene Karotten oder gelbe Zucchini. Diese Farben wirken anregend. **(2)** Mathilde Kersting weiß: Wie neugierig Kinder später auf neue Lebensmittel sind, wird schon in der Breiphase festgelegt.

### **O-Ton 07 Mathilde Kersting:**

Studien haben gezeigt, wenn Babys im zweiten Teil des ersten Lebensjahres variationsreich ernährt werden, auch geschmacklich variationsreich, wenn sie jeden Tag ein anderes Gemüse bekommen haben, dass sie dann später auch neue Gemüse lieber essen als Babys, die am Anfang monoton nur eine Woche zum Beispiel Karotten bekommen haben, in der zweiten Woche Kohlrabi, in der dritten Woche Brokkoli. Die waren auch nach sechs Jahren noch neugieriger auf neue Gemüse. [Also das spricht dafür, tatsächlich vielfältige Geschmäcker anzubieten, an die sich Kinder dann gewöhnen und auch später diese Abwechslung gerne haben.]

### **Sprecherin:**

Auch wenn sie trotz allem Gemüse nicht essen möchten, sollten Eltern sie nicht drängen oder zwingen. Denn dann können sich negative Assoziationen bilden. Überhaupt sollten Gesundheit und gesunde Ernährung nicht zu oft thematisiert werden, da die Mahlzeiten dann ihren lustvollen Charakter verlieren. Besser implizit als explizit.

### **Atmo 07: Theater ...richtig... ja...**

### **Sprecherin:**

Am Ende der "Nährstoffgeschichte" haben die Nährstoffis ihr Gutes getan und den Eingeschlafenen neue Energie und Kraft gegeben. Lady Schrottskys Einfluss ist erstmal zurückgedrängt. Letztlich gibt sie sogar zu, auch jeden Tag Obst und Gemüse zu essen. Für alle Kinder, die zu gern Süßes essen, heißt es am Ende versöhnlich:

### **Atmo 08: Theater Ende:**

**Ein bisschen Schrottsky darfst du wagen, hast du nur genug Nährstoffe in deinem Magen... und jetzt komm...**

### **Sprecherin:**

Ernährungswissenschaftlerin Kersting bestätigt: Ein paar Süßigkeiten sind völlig in Ordnung. Für das Klischee, dass kleine Kinder durch Zucker aufdrehen oder er sie aggressiv macht, gebe es keine wissenschaftliche Evidenz.

Zu einer gesunden Ernährung gehört aber nicht nur, was gegessen wird, sondern auch wie es geschieht. Zuerst einmal sind feste Mahlzeiten in der Familie dafür unerlässlich. Da sind Fachleute sich einig. Mathilde Kersting weiß aus Studien:

**O-Ton 08 Mathilde Kersting, Ernährungswissenschaftlerin:**

Wenn mehr Mahlzeiten in der Familie eingenommen werden, dann ist das Ernährungsverhalten der Kinder insgesamt empfehlungsgerechter, also zum Beispiel in Richtung mehr Obst und mehr Gemüse. [Und da kommt es auch wieder auf das Vorbild der Eltern an]

**Sprecherin:**

Feste Mahlzeiten in einer angenehmen Umgebung. Die Ernährungsumgebung, also wie ein Kind das Essen erlebt und wahrnimmt, ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben, sagt Kinderarzt Till Reckert. Denn sie vermittelt implizites, also indirektes Wissen:

**O-Ton 09 Dr. med. Till Reckert, Kinderarzt:**

Wie schmeckt frisches Essen überhaupt? Ja, wie ist das, wenn man es gekocht hat? Woher kommt es denn? Das sind Dinge, die implizites Gesundheitswissen veranlassen. Und das, was implizit am Anfang veranlagt ist, das kann man dann später auch ohne Weiteres erklären und explizit machen in der Grundschulzeit.

**Sprecherin:**

Es braucht also diese Grundlage, die gesunden Essensgewohnheiten in der frühen Kindheit. Sie geben den Kindern den Raum, die eigenen Bedürfnisse zu fühlen. Auch darin sieht Till Reckert eine Voraussetzung für ein gesundes Ernährungsverhalten. Zum Beispiel das Gefühl:

**O-Ton 10 Till Reckert:**

Ich bin angenehm satt. Ich kann aber auch zu satt sein. Dann ist mir schon fast schlecht. Oder ich kann furchtbar Hunger haben. Diese Komfortzone lerne ich nur kennen, wenn ich davon auch abweiche. Das bedeutet beim Essen: Kinder sollten lernen, nicht immer zu essen, sondern Mahlzeiten einzuhalten, zusammen mit den Eltern.

**Sprecherin:**

Und sie sollen auch erleben: Essen macht Spaß, weil es sich hinterher im Bauch besser anfühlt als vorher. Das ist zeitaufwendig. In seiner Praxis beobachtet der Kinderarzt, dass gerade Familien, die Stress haben, zu schnellen Lösungen greifen, die allerdings auch langfristige Probleme nach sich ziehen können. Denn was gesund ist, ist eher unbequem, sagt er.

**O-Ton 11 Till Reckert:**

Und das fängt teilweise früh an, wenn man Kinder schon sehr früh im Säuglingsalter immer mit etwas zu essen ruhigstellt. Also ich habe jetzt so das Bild vor Augen: in der Fußgängerzone der 4-jährige Junge oder das 4-jährige Mädchen im Buggy mit einer Brezel in der rechten Hand und einer Flasche in der linken Hand, ist wahrscheinlich nicht gesund. Besser wäre es, wenn er sein Essen und Trinken auf die Mahlzeiten beschränken würde. Es wäre für die Eltern langsamer und etwas anstrengender. Fastfood ist bequemes Essen. Das geht so, schlupp, rein und da sind die Kalorien sehr schnell aufgenommen. Slow Food muss man kauen, das muss man entdecken. Das ist etwas mühsamer, auch mühsamer zuzubereiten.

**Sprecherin:**

Gleichzeitig sehe er die anspruchsvolle Arbeit der Eltern, die gesellschaftlich unterbewertet werde.

**O-Ton 12 Till Reckert:**

Eltern, die machen das Beste, was sie machen können. Und sie haben es verdient, dass man sie darin unterstützt und eben auch darin wertschätzt.

**Sprecherin:**

Er wünscht sich, dass Kitas unterstützen, zum Beispiel indem die Kinder jeden Tag zusammen essen und im Idealfall auch kochen. Leider sei das nicht immer der Fall.

**Atmo 09: Kinder:****Sprecherin:**

Die AWO-Kita in Berlin-Kladow am Rand von Berlin, umgeben von viel Grün und Einfamilienhäusern. Gesunde Ernährung ist hier ein präsent Thema, sagt die stellvertretende Leiterin Kim Rüster.

**O-Ton 13 Kim Rüster, stellvertretende Leiterin der AWO-Kita in Berlin Kladow:**

Wir sind die Unterstützung für zu Hause. Zu Hause findet natürlich die Hauptbildung statt. Bei uns ist es so, dass wir zum Beispiel bereits beim Neuaufnahme-Elternabend thematisieren, wie wir gemeinsam agieren können, dass die Brotdosen möglichst gesund gestaltet sind. Manchmal fotografieren wir sie auch und die Eltern sind dann etwas erschrocken. "Oh ja, stimmt. War vielleicht ein Schokoriegel zu viel? Nur Salzstangen. Vielleicht auch nicht so gesund."

**Sprecherin:**

Den meisten Eltern liegt die gesunde Ernährung am Herzen, so Rüster. Das Thema taucht im Kita-Alltag ganz unterschiedlich auf: bei den Jüngeren eher spielerisch mit Bildern, Büchern oder Spielen, bei den Älteren eher in Gesprächskreisen, so Rüster. Besonders eindrücklich ist für die Kinder, dass sie den Speiseplan mitgestalten dürfen.

**O-Ton 14 Kim Rüster:**

Und in dieser Gestaltung sprechen die Pädagogen ganz intensiv anhand von Geschichten mit den Kindern: Was ist denn gesund? Und dann haben wir ein kleines Barometer. Und dieser kleine Wicht, der wird ganz stark, wenn er viel Obst und Gemüse isst. Da steigt das Barometer, und wenn er viel Zucker zu sich nimmt, dann wird er irgendwie ganz schwach und träge und schafft den Alltag gar nicht. Und so versuchen wir spielerisch ihnen das näher zu bringen und auch ein bisschen haptischer. Es ist ja schwierig, es ist ja sehr abstrakt das Wort Gesundheit, was gehört da rein.

**Sprecherin:**

So wird das abstrakte Wort "Gesundheit" für die Kinder konkret und das nicht nur durch Wissen, sondern durch das eigene Erleben. Schließlich wählen die Kinder aus vielen Bildkarten und Fotos von Nudeln, Fleisch, Grießbrei, Soßen, Obst- und



Gemüsesorten und vielem mehr die Speisen aus, stets begleitet von Gesprächen darüber, sagt Kim Rüster.

**O-Ton 15 Kim Rüster:**

Also, wir haben ganz tolle Speisepläne, wo man merkt, die Kinder wählen nicht jeden Tag süß. Das wollen die gar nicht, wenn man es vorher mit ihnen bespricht. Also da waren wir sehr erstaunt. Wir haben gedacht mal kucken was passiert, aber sie haben uns positiv überrascht und machen das sehr ausgewogen.

**Sprecherin:**

Das Thema ist im "Gemeinsamen Rahmen der Länder für die frühe Bildung in Kindertageseinrichtungen" verankert. Darin heißt es, die Kinder sollen, Zitat, "Wissen und Fertigkeiten bezüglich gesunder Ernährung erwerben und auch eine positive Esskultur erleben". Zudem sollen die Kitas dabei mit den Eltern zusammenarbeiten. Die gesunde Ernährung ist in dem Rahmenplan eng an einen weiteren Aspekt der kindlichen Gesundheit gekoppelt: Bewegung. Von Beginn an, so heißt es, sollen der natürliche Bewegungsdrang und die Bewegungsfreude der Kinder unterstützt und gefördert werden.

**Atmo 10: Rakete:**

**Kinder klopfen auf den Boden und rufen "jetzt geht's los"**

**Sprecherin:**

In der AWO-Kita in Berlin-Kladow wird neben gesunder Ernährung auch Bewegung großgeschrieben. An diesem Morgen ist Doris Pohlemann vom Bewegungsprogramm "Fitness für Kids" zu Besuch.

**Atmo 11: Willkommen:**

**... Bis nächstes Jahr werde ich euch begleiten, werde immer einmal in der Woche 45 Minuten bei euch sein und wir werden hoffentlich ganz viel Spaß haben, wir tanzen...**

**Sprecherin:**

Zehn Vorschulkinder stehen im Raum verteilt und schauen Pohlemann erwartungsvoll an. Los geht's mit einem Lied.

**Atmo 12: Gummibär Lied:**

**"Ich bin ein Gummibär, ich bin ein Gummibär..."**

**Sprecherin:**

Pohlemann macht im Takt der Musik Bewegungen vor: Arme zur Seite, dann nach oben, Schritt nach links und nach rechts. Einige Kinder kopieren sie exakt, andere hängen leicht hinterher und manche bewegen sich völlig anders. Egal, sagt Doris Pohlemann.

**O-Ton 16 Doris Pohlemann, Bewegungsprogramm "Fitness für Kids":**

Es geht nicht darum, dass die Kinder jetzt die Sachen perfekt machen. Bei "Fitness für Kids" ist es unsere Aufgabe, dass die Kinder Spaß am Bewegen haben. Ob jetzt mit Musik, ohne Musik, mit verschiedensten Gerätschaften.

**Atmo 13 Lied:**

**Sprecherin:**

Ein halbes Jahr lang wird sie mit ihnen ein Mal pro Woche tanzen und spielen. Dabei trainieren die Kinder den ganzen Körper, mal mehr die Ausdauer, mal Koordination oder Kraft.

**Atmo 14 Lied:**

**..man hört die Kinder jauchzen und lachen**

**Sprecherin:**

Kerstin Ketelhut hat das Programm Fitness für Kids entwickelt.

**O-Ton 17 Prof. Kerstin Ketelhut, Sportwissenschaftlerin, Lehrerin für Gesundheitspädagogik an der Medical School Berlin:**

Mein Name ist Kerstin Ketelhut. Ich bin ursprünglich Sportwissenschaftlerin und Lehrerin und bin seit vielen Jahren an der Medical School in Berlin. Dort habe ich eine Professur für Gesundheitspädagogik inne.

**Sprecherin:**

Ketelhut bemerkte schon Anfang der 2000er-Jahre, dass Kinder sich zu wenig bewegen und fand, dass man möglichst früh ansetzen muss – in der Kita. Das Pilotprojekt zu Fitness for Kids, damals initiiert mit der Uni Potsdam, hat sie auch wissenschaftlich begleitet. Und dabei festgestellt,

**O-Ton 18 Kerstin Ketelhut:**

... dass die Kinder, die eine regelmäßige Bewegungsförderung nach unserem Programm durchlaufen haben, motorisch hoch signifikant bessere Ergebnisse hatten als die anderen Kinder. Das war dann sozusagen unsere Kontrollgruppe. Und auch Gesundheitsparameter, also Herz-Kreislauf-Parameter, waren deutlich günstiger ausgeprägt als bei der Kontrollgruppe.

**Sprecherin:**

Das Projekt gewann einen Wissenschaftspreis und die Krankenkasse KKH übernahm die langfristige Finanzierung. Seit 2001 haben deutschlandweit rund eintausend Kitas teilgenommen.

**Musikakzept****Sprecherin:**

Schon Babys müssen sich bewegen und ausgiebig strampeln und krabbeln. Fachleute raten, die Zeit im Kinderwagen, Hochstuhl oder vor Bildschirmen auf ein Minimum zu begrenzen. Bewegung ist essentiell, damit sich der gesamte Körper und vor allem das Gehirn gut entwickeln können. Doch drei Viertel der drei- bis 17-Jährigen in Deutschland bewegen sich weniger als empfohlen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät zu 60 Minuten, für Kinder im Kita-Alter sogar zu 180 Minuten pro Tag. Das schaffen Kinder von heute kaum noch, sagt Kerstin Ketelhut.

**O-Ton 19 Kerstin Ketelhut:**

Ein Bewegungsmangel hat nicht gleich zur Folge, dass ein Kind erkrankt, sondern das ist ein langer Prozess und meistens erst im Erwachsenenalter stellen sich dann Probleme ein, wie Herz- Kreislauf-Folgeerkrankungen, Übergewicht, Adipositas und man weiß, dass Kinder, die übergewichtig sind, dass die auch im Erwachsenenalter häufig übergewichtig bleiben.

**Sprecherin:**

Etwa 15 Prozent aller deutschen Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, das sind mehr als zwei Millionen junge Menschen. Davon ist rund ein Drittel adipös. Junge Menschen essen einfach zu oft verarbeitete Industrie-Lebensmittel mit viel Zucker, Fett und Salz und bewegen sich gleichzeitig zu wenig. Die Corona-Krise hat diese Entwicklung verstärkt. Fachleute fordern, Zuckergetränke höher zu besteuern oder Werbung für ungesunde Lebensmittel zu beschränken – bisher vergeblich.

**Atmo 15: Achterbahn****Sprecherin:**

In der Kita in Berlin-Kladow bewegen sich die Kinder auch im Alltag viel: Wald und Wiesen sind vor der Tür und auch im Gebäude ist viel Platz zum Laufen und Toben.

**Atmo 16: Achterbahn I:**

**... mit euch eine Runde Achterbahn fahren. Kinder: Juhuuuuu**

**Sprecherin:**

Übungsleiterin Doris Pohlemann erklärt, was "Achterbahn fahren" hier bedeutet: Die Kinder setzen sich mit seitlich geöffneten Beinen dicht hintereinander auf den Boden und strecken die Arme nach oben, wie in einer Achterbahn. Fährt die Bahn nach oben, lehnen sie sich nach hinten, fährt sie nach unten, geht der Oberkörper nach vorne, dann nach links und nach rechts.

### **Atmo 17: Achterbahn II:**

**Nach oben, nach oben, nach oben und dann wieder nach unten und in die Kurve nach rechts, nach links.**

#### **Sprecherin:**

Die Kinder biegen sich, plumpsen zur Seite, richten sich wieder auf. Einige können die Arme nicht lange oben halten, müssen sich bald abstützen. Eine Erzieherin schaut amüsiert und gleichzeitig konzentriert zu. Sie wird parallel geschult. Denn es gehört zum Konzept von "Fitness für Kids", dass die Fachkräfte der Kitas das Programm später selbst fortsetzen. Die Befragung ergab, dass es ungefähr 70 Prozent tun. Bei den pädagogischen Teams kommt das Programm gut an, sagt Doris Pohlemann, weil es leicht umzusetzen ist. Man benötigt nur alltägliche Dinge wie zum Beispiel Luftballons. Dann tanzen die Kinder paarweise mit einem Ballon zwischen ihren Köpfen.

#### **[O-Ton Doris Pohlemann:**

Oder man bildet eine Schlange, dass der Luftballon am Bauch ist. Oder man hat Fliegenklatschen und mit der Fliegenklatsche dürfen sie nur den Luftballon berühren und den hochschießen wie Tennis. Und die haben auch selber immer ganz nette Ideen.]

#### **Sprecherin:**

Auch Kinder, die nicht so sportlich sind, machen gern mit und ihre Koordination verbessert sich mit der Zeit, so Pohlemann. Wer anfangs keinen Hampelmann kann oder bei Überkreuz-Bewegungen mit dem linken Arm das rechte Bein nicht trifft, meistert es wahrscheinlich am Ende. Das Programm soll einen Prozess anstoßen, sagt Gesundheitspädagogin Kerstin Ketelhut.

#### **O-Ton 20 Kerstin Ketelhut, Gesundheitspädagogin:**

Wir sind aufgrund der Studienlage der Meinung, dass bestimmte Haltungen, Gewohnheiten, die im Kindesalter geschult worden sind, dass sie sich durchaus fortsetzen.

#### **Sprecherin:**

Vielleicht gehen die Kinder später in einen Sportverein oder werden mit den Eltern sportlich aktiv, so Ketelhut. Auch die Eltern sollten wissen, wie wichtig Bewegung für ihr Kind ist, sagt Doris Pohlemann, und sie mit anstoßen.

#### **O-Ton 21 Doris Pohlemann:**

...dass man selber als Eltern einfach nur einen Spaziergang macht oder zum Spielplatz geht regelmäßig oder eine Fahrradtour oder sie einfach heranzuführt, an diese Bewegung und Kinder sind Nachmacher und die sind, wenn die Eltern das machen, immer dabei. Man muss es nur verpacken, manchmal mit Geschichten und Anreizen, dass man danach zum Kuchen fährt, Eis essen oder was auch immer, um sie zu motivieren.

**Sprecherin:**

Auch Kinderarzt Till Reckert sieht das so. Kinder müssen auch ein Gefühl für Bewegung entwickeln, genauso wie sie das beim Essen tun, sagt er. Zu wissen, dass Bewegung gut ist, reicht allein nicht aus.

**O-Ton 22 Till Reckert:**

Das geht natürlich im Schulalter auch weiter. Dann muss man auch mal richtig eine Wanderung machen und dann lockt vielleicht die Fanta auf dem Berggasthof, ja. Aber: Man muss sich richtig anstrengen, dass man da hinkommt. Das ist wichtig, dass solche Erlebnisse einfach da sind, wo man mal so ein bisschen über seine Grenzen geht und dann hinterher weiß: "Och, jetzt fühlt sich das Leben so richtig gut an!"

**Sprecherin:**

Die Erfahrung, sich nach körperlicher Anstrengung gut zu fühlen, motiviere auch dazu, sich mehr zu bewegen.

**Atmo 18: Lollipop:  
Lied****Sprecherin:**

In der AWO-Kita in Berlin tanzen die Kinder zum Abschluss Doris Pohlemann in einer Reihe hinterher. Als das Lied vorbei ist, hüpfen und hampeln einige noch weiter und wollen gar nicht aufhören.

**Atmo 19 Lollipo-Lied:  
.... Sehr gut. Klatschen. Kinderstimmen.****Sprecherin:**

Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung bilden die Basis für ein gesundes Leben. Die Gespräche für diese Das Wissen-Folge haben gezeigt: Gelegt wird diese Basis schon im ersten Lebensjahr im Elternhaus. Später kommen Bildungseinrichtungen wie Kitas hinzu, die Vorgaben aus der Politik bekommen. Trotzdem ist das Zuhause der Kinder der wichtigste Ort, um Gesundheitswissen implizit zu vermitteln. Zentral ist: Kinder lernen durch eigene Erfahrung. Wenn das geschieht, können sie das so entstandene Wissen auch als Erwachsene eher umsetzen.

**Abspann Das Wissen über Musik-Bett:****Sprecher:**

Bildung, Bewegung, Brokkoli – Gesundheitswissen von Kindern. Von Katja Hanke.  
Sprecherin: Marit Beyer. Redaktion: Charlotte Grieser. Regie: Felicitas Ott.

\* \* \* \* \*

### **Ausgewählte Links:**

**(1)** [https:](https://www.bmel.de/SharedDocs/Reden/DE/2023/231118-herbsttagung.html)

[//www.bmel.de/SharedDocs/Reden/DE/2023/231118-herbsttagung.html](https://www.bmel.de/SharedDocs/Reden/DE/2023/231118-herbsttagung.html)

**(2)** [https:](https://jech.bmj.com/content/67/4/332.short)

[//jech.bmj.com/content/67/4/332.short](https://jech.bmj.com/content/67/4/332.short)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002822311014982>