

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Peitsche statt Zuckerbrot?  
**Autor:** Kriemler, Susi / Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991772>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

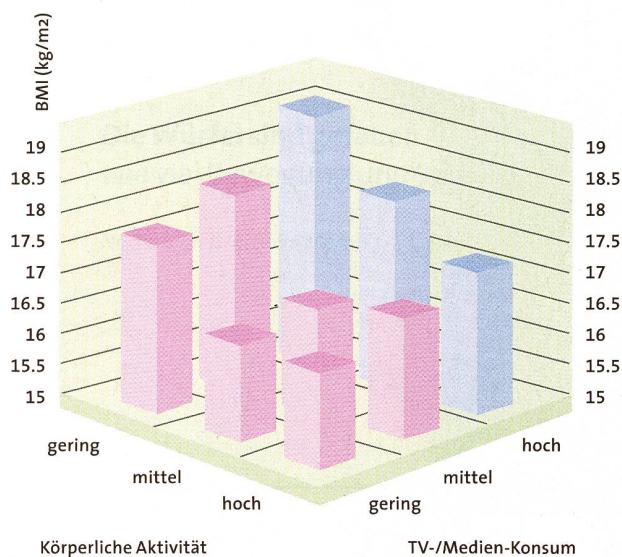
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Alarmglocken werden lauter

► Die Wechselwirkung zwischen Körpergewicht, TV- und Medienkonsum und körperlicher Aktivität ist in einer Studie im Tessin wissenschaftlich untersucht worden. Die Grafik spricht Bände und es lassen sich alarmierende Schlüsse daraus ziehen: Die höchste Kolonne, in der Mitte der Abbildung, bezieht sich auf Kinder, welche viel Zeit vor dem Fernseher verbringen und nur wenig körperlich aktiv sind; die tiefste Kolonne im Vordergrund zeigt hingegen Kinder auf, die nur wenig Zeit vor dem Bildschirm verbringen und körperlich sehr aktiv sind.

Der Unterschied zwischen diesen zwei Gruppen? Der Body-Mass-Index (BMI) ist bei bewegungsfaulen Kindern viel höher (BMI 18.4) als bei der körperlich und sportlich aktiven Gruppe (BMI 16.5). Die Studie zeigt ebenfalls auf, dass Kinder, die in Städten aufwachsen, erheblich mehr unter Übergewicht leiden, als solche, die in ländlicher Umgebung aufwachsen. Denn sie folgen eher einem das Übergewicht fördernden Lebensstil, der durch Bewegungsarmut, hohen Medienkonsum und hyperkalorischer Ernährung (z.B. TV-Snacks) charakterisiert wird. //

*Sutter, P.M. (2006): Ernährung, Lifestyle und Adipositas von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. In: Fünfter Schweiz. Ernährungsbericht.*

# Peitsche statt Zuckerbrot?

**Dr. Susi Kriemler** // Die Kinderärztin und Sportmedizinerin an der Uni Basel sieht die Umsetzung der Bewegungsempfehlungen gefährdet. Ginge es nach ihr, müsste der Staat vermehrt eingreifen und Vorschriften erlassen.

*Interview: Francesco Di Potenza*

► **«mobile» Was halten Sie von den Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche?** Susi Kriemler: Ich stehe voll und ganz dahinter! Die Empfehlungen sind wissenschaftlich abgesichert und eine gute Sache. Es ist genial, dass nun auch von der politischen Seite her Unterstützung kommt. Allerdings dürfte die Umsetzung der Empfehlungen Schwierigkeiten bereiten.

**Inwiefern?** Ein Grossteil unserer Kinder wird zu Inaktivität erzogen. Eine stark auf akademische Leistung ausgerichtete Schule, die ganze Art der modernen Kommunikation, die visuellen Medien oder auch Eltern, die selber kaum körperlich aktiv sind, schaffen schlechte Voraussetzungen.

**Sollten die Politiker eher «Vorschriften» erlassen, also «Peitsche statt Zuckerbrot»?** Ja. Nehmen wir die Rauchprävention: Empfehlungen gab es seit Jahren. Richtig wirksam wurden sie aber erst, als Gesetze geschaffen wurden, wie das Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden oder im öffentlichen Verkehr. Ich bin überzeugt, dass es sich mit der «Bewegung bei Kindern» ebenso verhalten wird.

**Wer trägt die Schuld am derzeitigen Zustand?** Es gibt nicht einen einzigen Schuldigen. Sicher trägt das Schulsystem Mitschuld, denn es hat sich von der Bewegung weg entwickelt. Das fängt beim Schulweg an: Musste früher ein Kind noch einen einstündigen Schulweg auf





Foto: Daniel Käsemann

sich nehmen, so ist dies heute die Ausnahme. Ein Schulbus oder die Eltern selber kutschieren die Kinder in die Schule. Zudem werden die Turnstunden im Schweizer System mehrheitlich durch die Klassenlehrer erteilt, denen allzu oft Motivation und Know-how fehlen.

**Die Lust an der Bewegung geht so verloren. Wie kann sie wieder geweckt werden?** Kinder dürfen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang nicht eingeschränkt werden. Meine beiden Kinder, vier und sechs Jahre alt, rennen den ganzen Tag herum. Meine Aufgabe ist es, ihnen dies zu ermöglichen. Das sind leicht umsetzbare Massnahmen im Alltag. Dann sollten Schulkinder ermuntert werden, in den vielen, exzellenten Sportvereinen aktiv zu werden.

Bei Teenagern kommt die so genannte «peer-pressure» dazu: Sie schauen darauf, was ihre Kollegen machen. Wenn im Freundeskreis Bewegung als «cool» empfunden wird, ist das eine gute Voraussetzung, damit sich ein Teenager bewegt. Man muss also dem Teenager Attraktives anbieten und ihn davon überzeugen, dass Bewegung eine «coole» Sache ist. Eine Variante wäre die Schaffung von frei zugänglichen Fitnesscentern an Schulen, wo man sich trifft und gleichzeitig sportlich aktiv wird. Und zuletzt: Eltern machen ebenso einen wichtigen Punkt aus, indem sie mit gutem Beispiel vorgehen. Wenn Eltern inaktiv sind, sind ihre Kinder oft auch inaktiv.

**Eltern könnten doch ihre Kinder, bevor diese an ihren Hausaufgaben sitzen, zuerst eine halbe Stunde nach draussen schicken, um zu spielen ...** Ein erstrebenswerter Ansatz! Es gibt viele Untersuchungen, die zeigen, dass die Konzentration nach 20 bis 40 Minuten geistiger Aktivität aufhört. Bewegungspausen sind deshalb die

ideale Lösung, gerade nach einem langen, kopflastigen Schultag. Wissenschaftliche Daten belegen denn auch die positive Wechselwirkung zwischen körperlicher Aktivität und akademischer Leistung sowie den günstigen Einfluss von Bewegung auf Konzentration und Gedächtnisleistung. In der Erwachsenenwelt streben viele Ansätze in diese Richtung. Ich denke da an «Workplace»-Programme oder Fitnessangebote für die Mittagspause, usw. Es bewegt sich etwas, aber es wird noch eine Zeit dauern, bis sich dieses Bewusstsein auf breiter Basis durchsetzt.

**Wie soll es Ihrer Meinung nach weitergehen?** Ein Weg wäre die obligatorische Einführung von fünf statt drei Sportunterrichtsstunden. Das wäre der «Weg mit dem Hammer». Hier fragt sich: Soll man mit Vorschriften aufwarten oder auf Kollaboration zählen? Wie auch immer, die entscheidende Frage ist: Wie kann man Gewohnheiten einer Population ändern? Nehmen wir das Zähneputzen als Beispiel. Als ich noch ein Kind war, wurde die Wichtigkeit des Zähneputzens noch nicht so erkannt. Das hatte zur Folge, dass viele heute mit Kariesproblemen zu kämpfen haben. Jüngere Generationen kennen diese Probleme weniger. Karies ist in einem Grossteil der Bevölkerung ausgeradert worden, weil man es geschafft hat, aus dem Zähneputzen eine Gewohnheit zu machen, die sozial akzeptiert ist. Wenn wir das bei der Bewegung hinbringen, dann haben wir gewonnen.

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft unserer Kinder?** Ich wünsche mir, dass jedes Kind hüpfend erwachsen wird und die Freude an der Bewegung behalten kann. //

» Eltern, welche selber körperlich aktiv sind, schaffen gute Voraussetzungen. «